

موسوعة الألعاب الرياضية

لطلبة كليات و معاهد التربية البدنية

والرياضية

تأليف

نعمان عبد الغني

الدكتور صالح مجيلي

أستاذ مشارك جامعة باجي مختار عنابة

أستاذ مساعد جامعة باجي مختار عنابة



مجبلى، صالح	
موسوعة الألعاب الرياضية / تأليف: صالح مجبلى، نعمان عبدالغني.	
. ط 1. - القاهرة : دار الكتاب الحديث ، 2017	
436 ص ؛ 24 سم.	
تدمك 1 978 977 350 767	
1- الألعاب الرياضية - تعليم وتدریس.	
أ- عبدالغني، نعمان (مؤلف مشارك).	
ب- العنوان.	
796.07	

رقم الإيداع 2017 / 9689

حقوق الطبع محفوظة

1438 هـ / 2017 م

دار الكتاب الحديث
www.dkhbooks.com

94 شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة ص.ب 7579 البريدي 11762 هاتف رقم: 22752990 (00 202) فاكس رقم : 22752992 (00 202) بريد إلكتروني: dkh.cairo.22@ gmail.com	القاهرة
شارع الهلالي ، برج الصديق ص.ب : 22754 - 13088 الصفاه هاتف رقم 2460634 (00 965) فاكس رقم : 2460628 (00 965) بريد إلكتروني : dkhkuwait@gmail.com	الكويت
B. P. No 061 - Draria Wilaya d'Alger - Lot C no 34 - Draria Tel & Fax: (21) 353055 Tel : (21) 354105 E-mail : dk.hadith@yahoo.fr	الجزائر



□

المقدمة :

من المؤكد أن المعرفة الرياضية تفيدنا في معرفة ثقافة الآخرين واحترامهم، فلولا كرة القدم ما كنا عرفنا شيئاً عن البرازيل أو الأرجنتين أو الأوروغواي، ولكانت معرفتنا فيها أنها بلدان فقيرة تقع في أمريكا الجنوبية، والرياضة وخصوصاً كرة القدم هي مفتاح رئيسي في كسب الكثير من الأصدقاء من بلدان مختلفة عندما تشاركهم أفراحهم وأحزانهم بسبب كرة القدم.

كذلك هي المفتاح السحري في تمليح وتلطيف الدردشة مع الغرباء إن كانوا هم يعشقون كرة القدم، يعني لو شاءت الصدفة وقابلت مواطناً برازيليّاً أو أرجنتينيّاً أو إيطاليّاً، لن تجد صعوبة في التحدث معه كونكم تشتركون في الاهتمام بكرة القدم التي أصبحت ثقافة عالمية.

الرياضة بشكل عام كانت وما زالت جزءاً من التراث الإنساني الراقي، وللمعلومة، لم يكن هدف الرياضة هو للفتة الأقل (لمارسيتها)، بل للترويح عن الفئة الأكبر (متابعيها ومشاهديها) وهذا يفسر وجود الإستادات الضخمة والمساحات الكبيرة لاحتواء أكبر عدد من المشاهدين في العصور الإغريقية و الرومانية القديمة.

إن معرفة حق أصيل من حقوق الإنسان، وتيسير الحصول على هذه المعرفة واجب أساسي على كل معلم .

لم يعد التعلم والتثقف من قبيل الترف المعرفي، ولم يعد أيضاً عبئاً يتخلص منه الناس لصعوبته أو ثقله وجفافه، إنها أتاحت وسائل الاتصال – التي جعلت من العالم قرية متناهية الصغر – الحصول على المعلومات أيسر من أي شيء .

وهو ما يمنح البشرية فرصة رائعة في قفزة نوعية نحو التقدم الهائل، لاسيما شعوب العالم الثالث التي عانت أشد المعاناة جراء جهلها ونقص المعلومات لديها .

لقد كان حلمنا دائماً هو أن نجعل المعرفة أجمّل في الشكل وأسهل في التناول وأبسط في المضمون، مهما كان موضوعها؛ بل حلمنا أن تكون المعلومات ألدّ وأشهى من المأكولات والحلوى، وأيسر في الاستيعاب والهضم من الطعام الصحي، وأجمّل رونقاً وأشدّ جذباً من متع الدنيا، للكبار والصغار على كافة مستوياتهم .

لذا ؛ فقد جعلنا شعار موسوعتنا " كل الرياضات لطلبة كليات و معاهد التربية البدنية تبسيط العلوم " وجعلنا هدفنا " العلم للجميع " وجعلنا منهجنا " متعة التعليم والتعلم " .

فعمدنا إلى جمع المعلومات الأساسية في كل الرياضات، وقدمناها في شكل مبسط وجذاب، مع التأكيد على الوثوق التام في كل المعلومات ؛ اعتماداً على أوثق المصادر .

وللأمانة العلمية فإننا لم نضف شيئاً جديداً إلى بحر المعلومات، إنما اعتمدنا على ما هو موجود، وتزخر به المكتبات من الموسوعات ودوائر المعارف والمعاجم والأطالس، في شتى صورها المطبوعة والرقمية .

فقد أنتجت البشرية كمّاً هائلاً من الكتب وخلف العلماء تراكمًا معرفيًا ما يزال يتزايد، فيزيد من سرعة تقدم ركب الحضارة الإنسانية، وما علينا تجاه الأجيال الجديدة ؛ ليس فقط أقل من تقديم هذا الكم الهائل في شكل مبسط وجذاب وموثوق.

فاقتطفنا من كل بستان زهرة، وضممناها في مجموعة من الباقات والفصول والأبواب، لنقدمها إلى القراء والمثقفين والباحثين، مادة ثقافية وعلمية وبحثية ؛ تجعل من التعليم متعة وليس عبئاً، وتجعل من القراءة ممارسة أساسية وليس هواية، وتجعل من الشغف بالمعرفة عبادة وليس عادة.

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل ،،،

التربية الرياضية

تواجه التربية الرياضية اليوم ظروفاً فريدة من الإمكانيات والتي بدورها تجعلها مساهمة في تطوير نوعية حياة الفرد، كما تتميز بديناميكية مستقبلية مقارنة بالمجالات الإنسانية الأخرى فملايين الأفراد الذين يشتركون بحماس شديد في البرامج الترويحية، أو برامج اللياقة البدنية، أو في الرياضة التنافسية في الأندية الرياضية، أو المغامرة، أو في أي نشاط رياضي، فإنهم يؤكدون على أن الاشتراك في النشاطات هو متعة بحد ذاته، كما أنه يساهم في تطوير قدراتهم العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، هؤلاء في الحقيقة يشاركون في "ثورة الحياة الأفضل".

ماذا تعني "الحياة الأفضل" أو "نوعية الحياة"؟ هل هي السعادة؟ الصحة؟ اللياقة؟ أو المتعة؟ أو ربما قد تعني غياب المرض، والحرية من الاستعباد والسيطرة أو السلامة من الأذى. إن "نوعية الحياة" بالرغم من إمكانية تعريفها شخصياً هي أمر نسبي إلا أنها تعني اليوم في هذا العالم باضطراد "حياة صحية طويلة"، وهذه موروثه من فكرة أن الوضع - الجيد أو مستوى اللياقة الجيد للإنسان له دور في تحسين نوعية الحياة وقد تكون هذه نتيجة الأبحاث المستمرة للشباب ولكن "ضرورة اللياقة للحياة" أصبحت مسلمة مقبولة حتى ولو كانت على الأقل للمحافظة على المظهر اللائق.

إن التطور التكنولوجي في المجتمعات المعاصرة أدى إلى انخفاض درجة الحركة الإنسانية الموروثة في الحياة اليومية، مما أدى إلى زيادة وقت الراحة والوقت الحر، كما صاحب كبر حجم الضغط النفسي من المنهج - التكنولوجي، والتنافسي الشديد في عالم العمل الحي، كما أن انتشار أمراض الجهاز الدوري التنفسي، والعادات السيئة في التغذية أثرت على صحة الأفراد.. مما أثارت اهتمام الكثير من ليس فقط للذين يرغبون في حياة أطول بل كذلك لمن يرغبون بالاستمتاع في سنوات حياتهم الحاضرة والمستقبلية. حيث يبدو أن الأنشطة البدنية أصبحت هي الوسيلة الأفضل والتي من خلالها يتأقلم الأفراد لتحمل ظروف الحياة المعاصرة.

ما هي التربية الرياضية ؟ whet is physical wducation?

"... في مجتمع يزداد تعقيداً، إن من أهم الحاجات التي يجب أن تركز عليها العملية التربوية كحاجة للطلبة هو تطوير المهارات والاتجاهات الضرورية لتحل المشاكل وتحمل ضغوط الحياة اليومية.

هذه الجملة لا تُطبق على طلبة المعاهد فقط، ولكنها لجميع الأفراد وفي مختلف مراحل سنوات تشكلهم وحياتهم من مرحلة الروضة وحتى ما بعد الدراسة الجامعية فإن الضغوط والإحباطات للحياة المعاصرة تزداد في جميع أنحاء العالم، ومع تغير أسلوب الحياة بتسارع كبير يتوقع المنتبئون بتغيرات جذرية في أساليب الحياة، وخصوصاً مع تزايد الوقت الحر للأفراد. وحتى يتمكن الأفراد من البقاء في مجتمعاتهم، لابد أن يتعلموا كيفية التحكم بظروف وعوامل التغير المستقبلية. وهنا تفرض التربية الرياضية نفسها كمجال معرفي بأنها أحد العوامل الرئيسة في إعداد الأفراد وتنمية مهاراتهم وسماهم الإنسانية بتكامل وشمولية عامة.

إذن ما هي التربية الرياضية؟ مشاركة في الجدل الذي يطرح هذا السؤال، يبدو أن السؤال مهم كأهمية تقديم التعريف نفسه، كل من يقرأ هذا السؤال يستطيع طرح تعريف للتربية الرياضية في تعبير يعكس إدراكه لها. وكل تعريف ربما يصف وعلى نحو دقيق برنامجاً رياضياً محدداً. فشمولية التعريف تُحدد بالدرجة التي تعبر فيها الكلمات عن مفهوم وخبرات الفرد الذي طرح التعريف، فإن تعريف الفرد لمصطلح التربية الرياضية يعتمد بدرجة كبيرة على كيفية تأثير التربية الرياضية في الشخص.

لقد عمّ تعريف مصطلح التربية الرياضية بطرق مختلفة وخاطئة في بعض الأحيان للبعض فهي ترتبط باللعب- مفهوم يفتقر أو يخلو من الهدف والآخرين- واستخدمت مرادفة للعملية الشافية المتمثلة بالنشاطات الرياضية والمباريات التنافسية في المدارس والجامعات والأندية وما يزال آخرون يعتبرون التربية الرياضية نموذجاً قاسياً يرتبط بالتدريب العسكري إلا أن أي من هذه التعريفات لم تكن صحيحة أو دقيقة، ولذا يجب

الانتباه إلى أن تعريفاً واحداً قد لا يكون كافياً لوصف جميع وجهات النظر هذه حتى الآن حيث إن جميع مناهج التربية الرياضية ليست واحدة، ولذا لا يمكن تعريفها في نفس المصطلحات، ببرامج التربية الرياضية التي تدعم وجهات نظر مختلفة تقدم خبرات مختلفة أيضاً.

إن مصطلح التربية الرياضية هو ترجمة Ephysical فالكلمة "Physical" تعني "الجسم"، وقد استعملت للدلالة على مجموعة من السمات الجسمية مثل القوة الجسمية، التحمل الجسمي، الصحة الجسمية، القوام، المظهر، النمط الجسمي..... إلخ. إنها تعني البعد المادي في الإنسان مقارنة بالعقل وعند إضافة كلمة "التربية" "education" لكلمة الجسم أصبحت تربية بدنية تتعلق بالعملية التربوية والتي تركز على النشاطات التي تعمل على صيانة وتطوير الجسم الإنساني، فالعملية التربوية تحتل مكاناً مهماً في أي نوع من النشاط الرياضي سواء كان الفرد يلعب في مباراة لكرة السلة، كرة القدم، أو يؤدي تمرينات على عارضة التوازن.... إلخ. وهذه العملية التربوية مهما كانت بسيطة ومحددة قد تكون خبرة ممتعة تعمل على إثراء حياة الفرد، أو قد تكون ضارة وخطرة على مستقبله وحياته. كما قد تكون وسيلة لبناء مجتمع قوي متماسك، أو قد تكون ذات نتائج سلبية للأفراد والمجتمع.

ومن التعاريف المطروحة للتربية الرياضية تعريف كل من بيرز pears وسوانز Swans وقد لاقى قبولاً. فهما يعرفان التربية الرياضية على أنها "برنامج النشاطات البدنية، وهي عادة في المؤسسات التربوية، وتتضمن التمرينات، وتطوير الجسم، والرقص، والرياضة" وهذا البرنامج يتضمن جميع أنواع الرقص من الفلكلور وحتى الجاز. أما التمرينات فهي متعددة ومختلفة الأنواع والأهداف منها التمرينات الفردية، الزوجية، والجماعية سواء كانت حرة أو باستخدام الأدوات والأجهزة، وتطوير الجسم يشتمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والعناية بنمو الجسم وتطوره، أما الرياضة فهي مجموعة الألعاب الشافية بمختلف أنواعها ومستوياتها. وتعريف آخر للتربية الرياضية

يركز على الصبغة العملية للمفهوم هو تعريف لومباين الذي ينص على أن "التربية الرياضية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها المهارات الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، ورفع مستوى اللياقة البدنية بواسطة النشاطات البدنية" وهذا التعريف مقارنة بما سبق، يُقدم مرتكزاً مهماً للتربية الرياضية باعتبارها عملية تتعلق بالتربية ضمن التعريف.

إن الغرض الرئيسي من تقديم تعريف للتربية الرياضية منذ البداية هو للتعبير بوضوح عن وجهات النظر المختلفة والمتعددة وكذلك معرفة ما يمكن أن تكون عليه التربية الرياضية وربما أي تعريف قد لا يعبر عن الخبرة الشخصية للقارئ ولكن لا بد من تعريف يُقدم اتجاهاً ويثبت مبدأ للحكم على الصلة الوثيقة للمواقف اللاحقة التي ستناقش في تعريف لوجسدون (logsdon) للتربية الرياضية والذي يحاول ترسيخ هذا المنظور "التربية الرياضية هي ذلك الجزء من التربية الحركية والتي تم صياغتها كبرنامج تربوي مسؤول في المناهج المدرسية"، أحد مرتكزات هذا التعريف هو "برنامج تربوي مسؤول". إن التربية الرياضية تركز على محور رئيسي في تعليم خبرات مخطط لها بترتيب متسلسل يلائم مستوى نضج الأفراد سواء كان اجتماعياً، وجزائياً، عقلياً، أو نفسي حركي، فالتربية هي عملية ترتبط بتفاعل الفرد مع بيئته الطبيعية المحيطة به، التربية الرياضية هي العملية المسؤولة والتي تهتم بتعليم المهارات، واكتساب المعرفة، وتطوير الاتجاهات من خلال الحركة الإنسانية. فجميع المدارس والكليات والجامعات أدركت أهمية التربية الرياضية، وذلك بجعلها أحد المتطلبات المنهجية. هذه الأهمية ظاهرة عالمية الانتشار في جميع دول العالم.

ومن هذا المنظور يأتي هذا الكتاب لأن خصوصية وفردية التربية الرياضية تكمن في مساهمتها بتطوير الأداء الفسيولوجي (اللياقة البدنية) والنفسي والحركي (المهارات الحركية). وتشارك العلوم الأخرى بمساهماتها في التطوير العقلي، والاجتماعي، والوجداني للطلاب / الطالبة.

- إذن لأن التربية الرياضية كأحد المكونات الرئيسية لتحقيق الأهداف التربوية بشكل عام، يمكن تلخيص غاياتها فيما يلي:
- 1- رعاية تطور قدرات الفرد والتي تجعل كل إنسان قادراً لأن يصبح أفضل إنسان بإمكانه أن يكون ضمن قدراته الكامنة.
 - 2- خدمة حاجات المجتمع.

الألعاب الرياضية

اللعب ضرورة حياتية لكل الكائنات الحية القادرة على الحركة، ويبدو أنه نزوع فطري لديها، ويظهر عند الإنسان منذ مطلع طفولته. وقد قدمت تعريفات كثيرة في تحديده وفي مقدماتها تعريفات قال بها فلاسفة أو باحثون معنيون بالتربية. ومن بين هذه التعريفات القول: «إنه شكل من أشكال استخدام الفائض من طاقة الفرد»، وإنه «تسلية»، وإنه «سعي فطري للنشاط يخدم إعداد الفرد للحياة»، وإنه «غريزة تحدد الكثير من الإمكانيات التربوية». وكان من بين التعريفات ما انطلق من الموازنة بين اللعب والعمل، وفي جملة ما يذكر هنا القول: «إن اللعب والعمل متشابهان من حيث الجهد البدني وليس من حيث الإنتاج» والقول: «إن اللعب ممارسة الإنسان لنشاطه الحركي، على وجه الخصوص، من دون أن يكون الغرض من ذلك إنتاجياً من حيث الأصل».

لقد تطورت حياة الإنسان وتطورت معها الألعاب وغدت أنواعها كثيرة، منها ما لاقى رواجاً عالمياً وتكونت له اتحادات رياضية محلية وإقليمية ودولية، ومنها ما بقي ضيق الحدود قليل الانتشار، فصنف تحت الألعاب الشعبية أو الألعاب الصغيرة.

ويدخل الكثير من الألعاب الرياضية ضمن مناهج التربية وفي مراحل التعليم ما قبل الجامعي، وهي ركن أساس من أركان التربية البدنية [ر]. وللألعاب الرياضية اليوم قيم تربوية واجتماعية وثقافية وصحية وفنية وذهنية، وفي جملة ما تتصف به هذه الألعاب إمكانياتها الحركية والذهنية وطابعها التنافسي وجاذبيتها للاعبين والمشاهدين وما تنطوي عليه من إنجازات وتطور باتجاه الأفضل.

لمحة تاريخية

إن حضارة اليوم هي حصيلة جهود مجتمعات متعددة عاشت في حقب التاريخ المتعاقبة ومنها التاريخ الحديث والمعاصر. وقد شمل تطور الحضارة الاقتصاد والاجتماع والفكر والسياسة والإدارة والمعتقدات وغير ذلك مما يتصل بنظام حياة الإنسان، كما شمل الألعاب الرياضية التي تتصل بالنشاط البدني والحركة على وجه الخصوص. وقد تفاعلت المجتمعات في حياتها وأخذ بعضها عن بعضها الآخر وأثر بعضها في بعضها الآخر.

كانت الحجارة، إضافة إلى القوة الجسدية، السلاح الأول الذي استخدمه الإنسان في الدفاع عن نفسه وفي الصيد، ثم استعمل الإنسان الحراب الحجرية التي تطورت فأصبحت معدنية، وساعدت حياته الاجتماعية على اعتياده أنماطاً من اللعب بالأيدي والحجارة وما يصنعه من غصون الأشجار ومخلفاتها يمارسها ضمن جماعات على شكل رقص وتدريب على المهارات الأساسية في حياته مثل ألعاب الصيد ورمي السهام وألعاب الفروسية في الحضارات القديمة وفي بلاد ما بين النهرين وفي بلاد الشام.

وفي وادي النيل عرف المصريون القدماء المصارعة وحمل الأثقال والوثب والجري والسباحة والتجديف والصيد والملاكمة والمبارزة بالعصي، كما عرفوا ألعاباً شعبية مختلفة بينها أنماط من الرقص الشعبي برزت في احتفالاتهم المختلفة. وكانت عنايتهم بالترفيه البدنية جزءاً من عنايتهم بالجيش القوي.

وكان من بين ما ظهر في حضارة الهند القديمة وجود عناية خاصة بالرقص ولاسيما الرقص الذي تمارسه الفتيات في حفلات خاصة، ووجود عناية بالإعداد البدني العسكري للشباب ورمي السهام والمبارزة واستخدام الحراب. ومارس الهنود القدماء نمطاً من أنماط لعبة البولو.

كذلك عُني الفرس، في حضارتهم القديمة، بالإعداد العسكري، وبركوب الخيل واستخدام القوس والسهم.

وبرزت الألعاب الرياضية في الحضارة اليونانية، ولاسيما في أثينا وإسبرطة، وكان من أهدافها الإعداد العسكري والتدريب على رمي الرمح والقرص وركوب الخيل وقيادة العربات. وتعد الألعاب الأولمبية [ر] القديمة من أعظم إنجازات الألعاب في الحضارات القديمة. وكانت ألعاب الجري والوثب والسباحة والرمي والمبارزة والمصارعة واسعة الانتشار في الحضارة الرومانية. والقصص التي تروى عن مصارعة الإنسان الحيوان كثيرة.

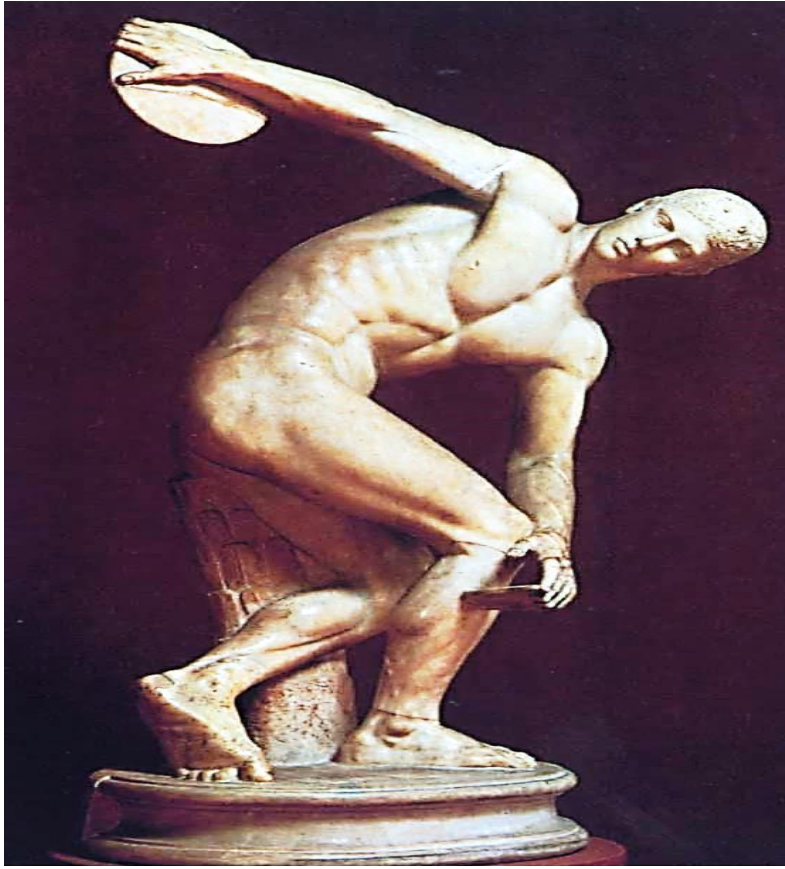


المصارعة عند الإغريق - عام 500 ق. م (متحف الآثار في أثينا)

وتنوعت الألعاب في البلاد العربية والإسلامية بعد الإسلام واتساع رقعة انتشاره، وفي مقدمة الألعاب ركوب الخيل والسباحة والجري والقفز وأنماط من المبارزة وأنماط من الألعاب الشعبية والألعاب الصغيرة.

ولم يكن للألعاب شأن كبير في أوروبا في العصر الوسيط، ومع ذلك كانت المنافسات في ركوب الخيل والمبارزة كثيرة الانتشار، ونشأت عنها سلوكيات وأخلاقيات الفروسية عند الفرسان والنبلاء والأشراف. وقد اتسعت رقعة انتشار هذه الألعاب مع عصر النهضة وبدأت بالعناية بالطفل وتربيته تربية بدنية. وقد شهد العصر الحديث قفزة سريعة

وعظيمة في مجال الألعاب الرياضية فتنوعت الألعاب وبدأ تنظيم المباريات والمنافسات محلياً ودولياً وتكونت اتحادات لكثير من الألعاب، وكانت من الإنجازات المهمة في هذا المجال العودة إلى تنظيم الألعاب الأولمبية منذ سنة 1896 على المستوى العالمي والتوسع في ألعاب القوى والجمباز والمصارعة وألعاب الكرة والألعاب المائية.



رمي القرص - عام 450 ق. م (متحف روما)

يستطيع المتبع لتطور الألعاب الرياضية المختلفة أن يرى شمول هذا التطور عدداً منها. فقد تطورت الألعاب الرياضية نوعاً وعداداً وتنظيماً وعروضاً وشعبيةً. وانتشرت مع هذه التطورات الأندية الرياضية وتنوعت، كما تنوعت أساليب التدريب على الألعاب وكثرت المباريات والمنافسات على النطاق الدولي والإقليمي

والمحلي، وزاد السعي وراء تحسين الإنجاز، وتحقيق «الأرقام القياسية» في الكثير من المنافسات الفردية والجماعية. وتزايد شغف الشباب بمشاهدة الألعاب الرياضية وممارستها، وظهر الاحتراف في ممارستها إضافة إلى الهواية، وظهرت في بعض البلدان أنماط من "المراهنات" والشركات العاملة في هذه "المراهنات". وغدت ممارسات الألعاب الرياضية عملية ترتبط بالاقتصاد والإعلام والحياة اليومية المعاصرة. وأصبح لها أبطال ونجوم مرموقون ساعدت وسائل الإعلام على إبرازهم وشهرتهم، وزيادة أجورهم.

تصنيف الألعاب الرياضية

من الصعب تصنيف الألعاب الرياضية وفق أسلوب علمي واحد وثابت، وذلك بسبب تطورها والتجديد فيها وطرائق ممارستها. ومع ذلك ظهرت اجتهادات انتهت إلى أنماط غير متكاملة من التصنيف أو التبويب. فقد صنف بعض المهتمين الألعاب الرياضية في صنفين: الألعاب الفردية والألعاب الجماعية. واعتمد آخرون استعمال الأدوات وصنفوها ومن ذلك مثلاً: ألعاب الكرات، الجمباز، ألعاب القوى، الألعاب المائية، وألعاب القوة. وأخذ غير هؤلاء بنية الملاعب وصنفوها بألعاب الملاعب المكشوفة والملاعب المغلقة، وأخذ آخرون بتصنيفها وفق الفصل الذي تجرى فيه الألعاب مثل الألعاب الصيفية والألعاب الشتوية. وهناك محاولات لتصنيف الألعاب وفق أسس معينة كأن تصنف في الألعاب الأولمبية، والألعاب القارية، والألعاب الإقليمية، والألعاب المحلية وغيرها. وانطلاقاً من التداخل في التصنيفات السابقة يرى كثير من المهتمين بالألعاب أن تصنف كل لعبة على حدة، أو أن يعطى كل صنف اسماً معيناً استناداً إلى شيوخ التسمية.

الفصل الأول

الألعاب الفردية

ألعاب القوى



رياضة يتنافس فيها اللاعبون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي. تتألف مسابقات المضمار من سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات. والسباقات الميدانية مباريات في الوثب أو الرمي، ويمكن أن تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات. تعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعاً في العالم. فهناك حوالي 180 دولة تنتمي إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، والاتحاد الدولي هو الهيئة التي تدير ألعاب القوى وتنظمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأرقام البطولات العالمية في 65 مسابقة من مسابقات الرجال والنساء. كما يعترف بأرقام البطولات العالمية في المسافة المترية فقط، ماعدا سباق الميل. وترصد القائمة المرفقة هذه المقالة أرقام البطولات الرئيسية للرجال والنساء.

المضمار والميدان

المضمار: تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية) ببيضاوية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير (إستاد). تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ألا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400 م تقريباً، ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تماماً. كانت المضامير في الماضي ترابية أو تغطي بالرماد أو نفايات معادن،

ولكن معظم المضامير الجديدة مصنوعة من مادة اصطناعية مانعة للماء، ويمكن استخدامها في الجو الممطر. للمضامير في الصالات المغلقة سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية. ويكون لها عادة منحنيات مائلة. ووفقاً لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فإن المقياس المفضل للمضمار في صالة مغلقة هو 200م. تقسم المضامير الخارجية إلى ستة مسارات أو ثمانية. ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافتها 400م وأقل من ذلك، وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق 800م. كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأن يكون عرض المسار بين 1.22م و1.25م.

الميدان:

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار. ولكن في بعض اللقاءات، قد تقام واحدة أو أكثر من مسابقات الرمي خارج الملعب، وذلك لوقاية الرياضيين الآخرين والمشاهدين المحتشدين في منطقة الميدان أو لتفادي إلحاق الضرر بالعشب الاصطناعي الذي يغطي كثيراً من ميادين ألعاب القوى. يتضمن الميدان طرق اقتراب مسابقات القفز. وفيه أيضاً مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة أو الإسفلت في أكثر مسابقات الرمي.



سباقات المضمار:

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة متنوعة من السباقات، مثل سباقات المسافات القصيرة، وتدعى العُدُو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة، في حين أن سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوة تحمل أكبر. وفي سباقات جري معينة، مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع، يتوجب على العدائين أن يقفوا فوق العوائق. أما السباقات الأخرى، وتدعى سباقات التتابع فإن فرقاً من العدائين تشارك فيها.

سباقات الجري:

تُجرى في مضمار خارجي، يغطي مسافات تتراوح بين 100 م و 10,000 م. أما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتهما بين 50 م و 5,000 م. سباقات اختراق الضاحية وسباقات الطرق تُجرى خارج الملعب. يجتاز المتنافسون في سباق اختراق الضاحية تضاريس مثل الهضاب والحقول. وتكون معظم سباقات الطرق مفتوحة لاشتراك جميع العدائين فيها، وتمنح جوائز مالية للفائزين في العديد من السباقات. والمسافة المتعارف عليها في سباق الطرق هي عشرة كيلو مترات.

سباقات الحواجز:

مسابقات يجتاز المتنافسون فيها عوائق تسمى الحواجز. وأكثر هذه السباقات تكون فيها عشرة حواجز تفصل بينها مسافات متساوية. هناك نوعان من سباقات الحواجز، متوسطة وعالية. فالحواجز المتوسطة يكون ارتفاعها 91 سم للرجال و 76 سم للنساء. أما الحواجز العالية للرجال فيكون ارتفاعها 107 سم في حين يكون ارتفاع الحواجز العالية للنساء 84 سم. وتغطي سباقات الحواجز المتوسطة مسافة 400 م أو 440 ياردة في منافسات الرجال والنساء على السواء. وأكثر سباقات اجتياز الحواجز العالية الخارجية تكون أطولها 110 م للرجال و 100 م للنساء. ويمكن أن تسقط الحواجز دون أن يحتسب ذلك خطأ على المتسابق، لكن الاحتكاك بالحاجز يؤدي عادة لإبطاء العداء.

سباقات الموانع:

جرت العادة أن تكون مسافة هذا السباق 3000م، ويقام فيه نوعان من العوائق؛ الحواجز والموانع المائية. يجب أن يثب العدائون فوق حواجز ارتفاعها 91 سم 28 مرة. هذه الحواجز قوية وأكثر ثباتاً من المستخدمة في سباق الحواجز، وللعداء أن يطأ بقدمه عليها عندما يتخطاها. ويجب على العداء أن يعبر الموثب المائي سبع مرات. يتكون الموثب المائي من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها 66.3م. يجتاز العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثباً عبر الماء. ويكون عمق الحفرة أسفل الحاجز 70سم، ثم يتدرج لأعلى ليصل إلى مستوى المضمار. ويهبط معظم العدائين في سباق الموانع في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هبوطهم.

سباقات المشي:



ويجب فيها على اللاعبين اتباع قواعد محددة لتقنية المشي، إذ يجب أن تلامس القدم الأمامية الأرض قبل أن ترتفع القدم الخلفية عن الأرض. وفي أثناء ملامسة القدم للأرض، يجب ألا تُثنى الساق للحظة واحدة في الأقل. ويحق للمشاركين في سباق المشي تلقي إنذار واحد فقط عن خطأ الأداء قبل أن يستبعدوا من السباق. ويمكن أن تقام سباقات المشي على مضمار أو طريق. ومعظم سباقات المشي الدولية للرجال تغطي مسافة

20,000 م أو 50,000 م. أما أرقام البطولات العالمية للنساء فقد تم الاعتراف برقمين هما 5,000 و 10,000 م.

سباقات التتابع:

تقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين. يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30 سم، وبعد أن يجري لمسافة محدودة تدعى مرحلة، يسلم العصا لعضو الفريق التالي. يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م. وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهما. وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع بـ 400 م أو 1600 م. يحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة أرقاماً عالمية لسباقات التتابع لمسافة 800 م و 3,200 م وللرجال فقط 6,000 م. يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم في سباقات التتابع هذه مسافات متساوية.

سباقات الميدان:

تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصاً لهذه الغاية وضمن حدود مضمار بيضاوي الشكل. تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسافات في الوثب وأربع مسابقات في الرمي. مسابقات الوثب هي: الوثب الطويل والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالعصا. أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص ورمي المطرقة ورمي الرمح ورمي الكرة الحديدية. ولا تشارك النساء في سباق القفز بالعصا أو رمي المطرقة، كما أن الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة لا يعترف بالوثبة الثلاثية للمرأة.

سباقات الوثب (القفز) :

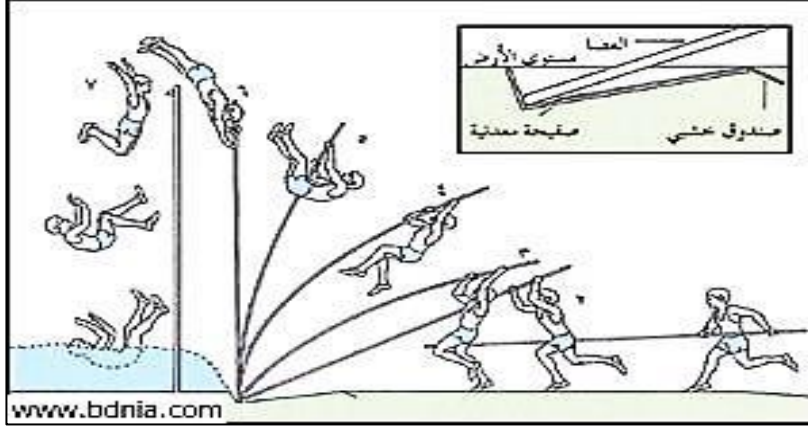


يقفز اللاعبون في الوثب الطويل والوثب الثلاثي إلى الأمام قدر استطاعتهم . أما في الوثب العالي والقفز بالعصا (الزّانة) فيثب المتنافس في المسابقة عاليًا فوق العارضة قدر ما يمكن من الارتفاع، أما الوثب الطويل، ويدعى أحياناً الوثب العريض، فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة منحدرًا فوق طريق طويل، ويقفز واثبًا من لوحة الارتفاع.



إذا أخطأ اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطأ عليه. يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتقاء إلى أقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل. وعندما يكون عدد اللاعبين كبيراً يسمح لكل لاعب بثلاث وثبات، ويؤهل عدد معين من المتقدمين لثلاث وثبات أخرى . وعندما يتنافس لاعبون أقل يسمح لكل واحد بست وثبات . وإذا تخطى لاعبان المسافة نفسها يكون الفائز منها صاحب أفضل وثبة تالية. تتألف الوثبة الثلاثية، وتسمى في الأصل الحجلة والخطوة والوثبة، وهي ثلاث وثبات متواصلة، تتم الوثبتان الأوليان على طريق الاقتراب . يرتقي اللاعب على قدم واحدة في الحجلة ويهبط على القدم نفسها، وفي الخطوة الثانية يهبط اللاعب على القدم الثانية. وفي نهاية الوثبة الثالثة، يهبط اللاعب على كلتا قدميه في حفرة رمل يحاول لاعبو الوثب العالي والقفز بالعصا (الزّانة) أن يدفعوا أنفسهم من فوق عارضة طويلة مرفوعة على عمودين يسميان القائمين. يهبط اللاعبون على وسائد مطاط رغوية . وإذا أسقط اللاعب العارضة من على القائمين تحتسب الوثبة فاشلة. وتؤدي ثلاث وثبات فاشلة إلى استبعاد اللاعب. والفائز هو المنافس الذي يثب إلى أعلى ارتفاع. وإذا ظل التعادل قائماً يعد المتنافس الفائز هو الحاصل على أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في ذلك الارتفاع. فإذا بقي التعادل مستمراً فالتنافس الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في كل الارتفاعات يكون الفائز . يبدأ لاعب الوثب العالي الجري نحو العارضة من أي زاوية ضمن منطقة اقتراب كبيرة شبه مستديرة. ولللاعب أن يستخدم أي طريقة للوثب، ولكن يجب عليه الارتقاء بقدم واحدة. وفي الطريقة الحديثة الأكثر شيوعاً التي تسمى وثبة (فوسبري) يقفز اللاعبون وظهورهم للعارضة متجاوزين برؤوسهم أولاً . وهذه الطريقة سُميت باسم البطل الأمريكي للوثب العالي ديك (فوسبري)، الذي أدخلها في أواخر الستينيات من القرن العشرين . أما لاعب القفز بالعصا فيستخدم عصا طويلة تصنع عادة من الألياف الزجاجية. ويبدأ قفزته بالجري بأقصى سرعة في طريق الاقتراب حاملاً العصا بكلتا يديه. وعندما يقترب من حفرة القفز يكبس طرف العصا البعيد في صندوق خشبي أو معدني مطمور في الأرض فتثني العصا. بينما يتعلق هو مولياً ظهره للأرض وقدميه للأعلى.

وعندما تستقيم العصا حيث تساعد على قذفه في الهواء يجذب نفسه عالياً، ويقرب جسده ليوأجه الأرض. وقبل أن يتخلى عن العصا يعطي نفسه دفعة أخيرة بذراعيه لتزيد من ارتفاعه.



أنواع البدء: البدء العالي، والبدء المنخفض.

البدء العالي: وهو الشائع والمستخدم في المسابقات المتوسطة والطويلة وله طريقتان: البدء من الساق المرتكزة خلفاً، والبدء من الساق المرتكزة أماماً.



البدء العالي

المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة خلفاً:

- 1- يقف المتسابق وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية مباشرة والقدم الثانية بمسافة 1- 1.5 قدم ومن المستحسن أن تكون قدم الارتقاء هي المتقدمة للاستفادة من قوة دفعها أثناء الانطلاق.
- 2- عند سماع كلمة (استعد) تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع في حركة بسيطة إلى الأمام بحيث تتقدم الذراع المقابلة للرجل المتقدمة، وتدفع الذراع الثانية للخلف مع انثنائها من مفصل المرفق.
- 3- ينتقل وزن الجسم على القدم المتقدمة ويقع (مركز ثقله) على منتصف قوس قدمها.
- 4- في هذا الوضع تركز القدم الأمامية بأكملها على الأرض وترتكز القدم الخلفية على مقدمتها (المشط).
- 5- عند سماع إشارة (الانطلاق) ينطلق المتسابق إلى الأمام بدفعة قوية برجليه ويسحب الرجل الخلفية مع رفع ركبتيه إلى الأمام وإلى الأعلى تاركة الأرض مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى أماماً.

المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة أماماً:

- 1- توضع القدم التي ستبدأ بالانطلاق (القدم الحرة) وهي الأقل قوة خلف خط البداية مباشرة وعلى كامل القدم.
- 2- توضع مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتقاء) موازية لكعب القدم المتقدمة وتبعد عنها خارجاً بمسافة عرضية لمشط قدم التلميذ وترتكز على مقدمة قدمها.
- 3- تصنع عضلات خلف الفخذ مع عضلات الساق زاوية 140 تقريباً وذلك لحفظ توازن الجسم.

4- تننى الركبتان نصفاً ويميل الجذع أماماً مع ثنيه ويوجه النظر على بعد 10-15 م أماماً.

5- تسقط الذراع المخالفة للقدم الأمامية مع تقدمها وثنيها قليلاً من المرفق .

6- تتجه الذراع الأخرى للخلف قليلاً مع ثنيها من المرفق ويقع ثقل الجسم على القدم المرتكزة أماماً .

الخطوات التعليمية والتمرينات الأساسية والتكميلية لمهارة البدء :

1- الوقوف والقدمان متوازيتان ثم الميل إلى الأمام والجري.

2- الوقوف بإحدى الرجلين أماماً والأخرى خلفاً، المسافة بين القدمين مناسبة ويراعى أن تكون قدم الارتقاء للأمام وعند سماع استعداد يدفع بمشط القدمين مع تحريك الذراع العكسية للرجل الأمامية للأمام ثم بعد الإشارة الدفع القوي مرحة الرجل (البدء العالي) ويؤدي هذا التمرين في مجموعات.

3- البدء من وضع القرفصاء مع عدم وضع الركبة الخلفية على الأرض، يلمس التلميذ الأرض بأطراف أصابع القدمين، القدم الأقوى أماماً، الرجل الخلفية تننى قليلاً - مركز ثقل الجسم يقع على الرجل الأمامية، الرأس في وضعها الطبيعي ولا يؤخر للخلف.

4- البدء من وضع القرفصاء مع لمس الركبة الخلفية للأرض ويراعى أن تكون المسافة بين القدمين متوسطة، الفرد يكون كاملاً بالرجل الأمامية، الخطوة الأولى سريعة، استقامة الجذع تدريجياً، الرأس لا تسقط تجاه الصدر ولا تننى للخلف.

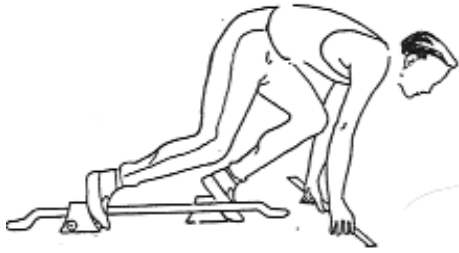
5- البدء المنخفض مع الإشارة.

البدء المنخفض: طرق توزيع القدمين في البدء المنخفض

(أ) البدء قصير التوزيع: المراحل الفنية للبدء قصير التوزيع:

- 1- يقيس التلميذ بقدمه من حافة "خط البداية" البعيدة عن "خط النهاية" مسافة قدمين أو قدم ونصف (50-60 سم) ويثبت المكعب الأمامي بزاوية 40° - 45° إن وُجد في عكس اتجاه العدو.
- 2- يقف التلميذ مواجهاً لاتجاه العدو واضعاً مقدم مشط قدم ارتكازه خلف هذه العلامة مباشرة.
- 3- يضع مشط القدم الأخرى "الحرّة" بمحاذاة كعب القدم الأمامية حوالي (25-35 سم) وعلى بعد عرض منها (10-15 سم) ثم يثبت المكعب الخلفي بزاوية $(70^{\circ} - 80^{\circ})$.
- 4- يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي (أو الحفرة الأمامية) ويثبت القدم الحرّة في المكعب الخلفي.
- 5- يركز التلميذ على ركبة القدم الخلفية في وضع نصف جثو ثم يضع يديه باتساع الصدر خلف البداية مباشرة.

ب- البدء متوسط التوزيع: المراحل الفنية للبدء متوسط التوزيع:



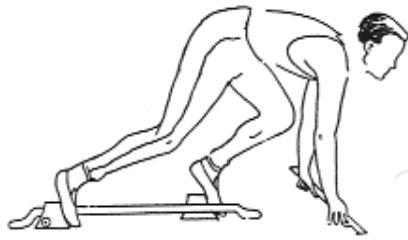
البدء متوسط التوزيع

- 1- يقيس التلميذ بقدمه 1.25 قدم تقريباً من خلف البداية مباشرة ثم يثبت المكعب الأمامي بالطريقة السابقة في البدء قصير التوزيع.

2- يثني الركبتين ليأخذ وضع نصف الجثو بحيث تكون ركبة الرجل الخلفية في محاذاة تقوس القدم الأمامية وتبعد عنها عرضاً من (10-15 سم) وترسم علامة اتصال مشط القدم الخلفية بالأرض ويثبت عندها المكعب الخلفي.

3- يثبت في المكعب الخلفي القدم الخلفية وتوضع اليدين خلف خط البداية.

ج- البدء طويل التوزيع: المراحل الفنية للبدء طويل التوزيع:



البدء طويل التوزيع

1- يقيس التلميذ بقدمه (1-1.5)

قدم تقريباً من خط البدء ويثبت

المكعب الأمامي يثبت فيه قدم

الارتقاء.

2- يرتكز التلميذ على ركبة القدم الخلفية بحيث تكون في محاذاة كعب القدم الأمامية وتبعد عنها (10-15 سم) عرضاً.

3- يثبت المكعب الخلفي مكان التقاء القدم الخلفية بالأرض.

4- توضع اليدين خلف خط البداية.

د- البدء الحديث:

وهو أن يقوم التلميذ مع المدرس بعدة تجارب لكي يصل إلى الأبعاد المناسبة له أو

إلى الوضع المريح الذي يسمح له بحرية وقدرة الانطلاق بقوة وبسرعة وثبات وثبتت

المكعبات كالاتي:

المراحل الفنية للبدء الحديث:

1- يضع التلميذ ركبة ساق الارتقاء خلف خط البداية مباشرة ويسحب مشط

قدمها في حركة ثني إلى اتجاه الركبة ثم يرسم علامة على الأرض.

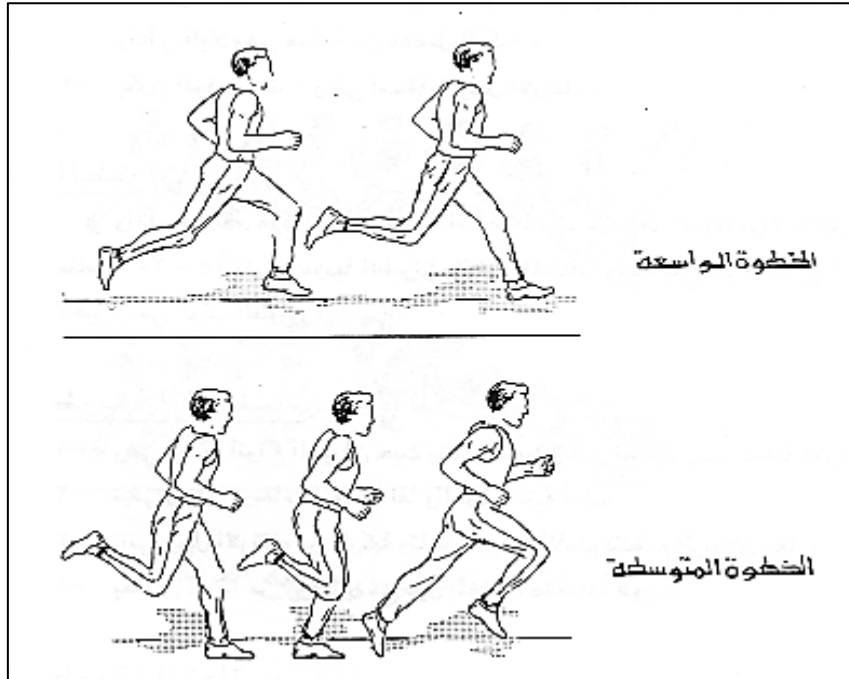
2- تكون هذه المسافة بطول ساق التلميذ نفسه من الركبة إلى المشط ويثبت فيها المكعب الأمامي.

3- يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي ويوضع مشط القدم الحرة خلف كعب قدم الارتقاء قليلاً وللخارج بمسافة اتساع الحوض ثم يبدأ في أخذ الوضع (خذ مكانك)، توضع الذراعان خلف خط البداية قبل تثبيت الكعب للخلف.

4- يأخذ التلميذ وضع الاستعداد ثم ينطلق ويكرر هذا عدة مرات وتوضع علامات للقدم الخلفية إلى أن يصل إلى أفضل وضع له.

الخطوات التعليمية للبدء المنخفض:

- 1- عمل نموذج للتلميذ.
- 2- التدريب على الأوضاع السابقة.
- 3- الانطلاق وإعادة التوزيع.



الأداء الفني للجري

الوثب الطويل: المراحل الفنية للوثب الطويل:

(1) الاقتراب:

1. يقاس الاقتراب بقدم التلميذ نفسه، وطول طريق الاقتراب من (30- 40) متراً.
2. لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي الاقتراب من ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات.
3. تأدية الاقتراب من أول طريق الاقتراب وتساعد على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي 6 خطوات.

(2) الارتقاء:

1. يتم دفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة وبالقدم بالكامل.
2. عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلى أوسع مدى لها وتكون الزاوية بين قدم الارتقاء والأرض من (70° - 75°) تقريباً.
3. مما يزيد من فاعلية عملية الارتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى قليلاً وهي مشنية عن مفصل الركبة.
4. يكون الجذع معتدلاً وعلى استقامة رجل الارتقاء.

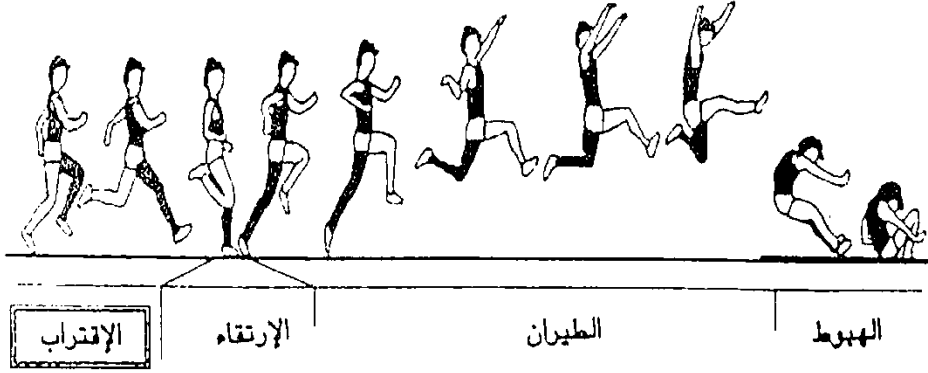
(3) الطيران:

والمهم فيه نقل ثقل الجسم أماماً عالياً ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (20° - 25°) تقريباً مؤدياً الطيران بالطرق المختلفة وفيما يلي شرح للطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل.

(أ) طريقة القرفصاء:

1. وهي أبسط أنواع الطيران حيث يتخذ التلميذ وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء.

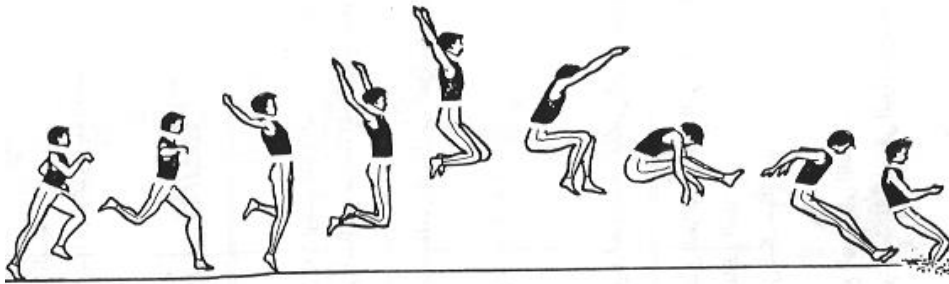
2. تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفاً والحرّة مشنبة أمامه.
3. تثني رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتنضم الرجلان معاً.
4. يمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجذع استعداداً للهبوط.



الوثب بطريقة القرفصاء

(ب) طريقة التعلق:

1. وتبدأ بعد الارتقاء بمرجحة الرجل الحرّة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى الأسفل وإلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس، بينما يمتد الذراعان جانباً أو عالياً لحفظ توازن الجسم.
2. عندما يأخذ الجسم في الهبوط تتأرجح الرجلان معاً إلى الأمام ولأعلى والذراعان إلى الأسفل وإلى الخلف تمهيداً للهبوط.

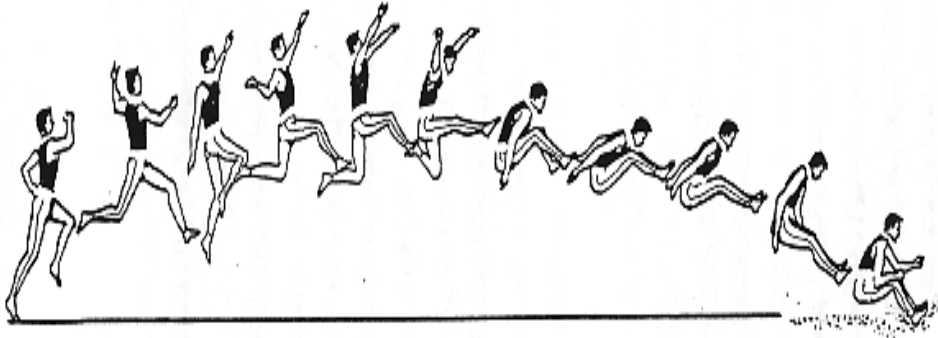


الوثب بطريقة التعلق

(ج) طريقة المشي في الهواء (2 ونصف خطوة في الهواء):

وهي أفضل الطرق لأنها تُعد امتداداً وتكملة لعملية الجري:

1. فبعد الارتقاء ومرجحة الرجل الحرة أماماً ثم خلفاً (الخطوة الأولى) تتحرك بعد ذلك رجل الارتقاء أماماً (الخطوة الثانية) على أن تمتد من مفصل الركبة وهي موازية للأرض تقريباً.
2. بعد ذلك تتحرك الرجل الحرة أماماً عالياً (نصف خطوة) حتى تقابل رجل الارتقاء في وضع الجلوس في الهواء استعداداً للهبوط.
3. يلاحظ أن جميع تحركات الرجلين تبدأ من مفصل الفخذين.
4. حركة الذراعين تتفق تماماً مع الرجلين كما هو في الجري.



الوثب بطريقة المشي في الهواء

(4) الهبوط:

1. بعد إتمام طريقة الطيران بإحدى الطرق الثلاث السابقة تمد الرجلان للأمام.
2. وعند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل يأخذ الذراعان في المرجحة للأمام ولأعلى وليس للخلف.

الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

يراعى قبل تعلم الخطوات الفنية للوثب أن يكتشف المعلم قدم الارتقاء للتلميذ حتى يسهل عملية التعلم.

أولاً: الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء:

1. الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين.
2. الجري وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري.
3. تعليم طريقة الارتقاء الصحيح وذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس ثم بالذراع ثم بالكتف.
4. الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدي في الهواء.
5. الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط.
6. الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط.
7. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنياتها، والوثب بطريقة القرفصاء.
8. مراعاة تصحيح الأخطاء أولاً بأولاً.

ثانياً: الخطوات التعليمية لطريقة التعلق:

1. تأدية تمارين الوثب والحجل.
2. الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب أو الوثب من مكان مرتفع إلى أسفل مع مراعاة اتخاذ وضع التقوس في الهواء وذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع بقاء الرجلين والذراعين خلفاً.
3. الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية وضع التقوس للهبوط في الحفرة.

4. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة التعلق.

5. تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

ثالثاً: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء:

1. الجري والارتقاء ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة.

2. الجري والارتقاء ثم الوثب أماماً على شكل حجلة للهبوط على قدم الارتقاء والرجل الحرة خلفاً.

3. يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معاً.

4. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك.

5. مراعاة تصحيح الأخطاء.

(5) الوثب العالي: المراحل الفنية للوثب العالي:

(أ) الاقتراب:

1. يُقاس طريق الاقتراب من منتصف العارضة وعلى بعد ذراع من التلميذ نفسه إلى مكان بدء الاقتراب.

2. يحدد التلميذ خطوات الاقتراب من جهة العارضة أولاً التي تكون في العادة 7 : 9 : 11 خطوة وذلك لعدة مرات.

3. يثبت التقنين من مكان بدء الاقتراب لعدة مرات أيضاً إلى أن يضبط الخطوات ويصل بقدم الارتقاء إلى مكانها المحدد وبالسرعة المناسبة.

4. يبدأ التلميذ الاقتراب غالباً من زاوية (28° - 30°) من العارضة.

5. لتوقيت الخطوات دور مهم في نجاح الوثبة إذ يزداد طول الخطوات مع زيادة سرعتها تدريجياً علماً بأن الخطوة الأخيرة تكون أطولها، بينما الخطوة التي قبلها مباشرة تكون أقصرها بمقدار (25-30) سم.

(ب) الارتقاء:

1. يبدأ من الخطوة الأخيرة للاقتراب التي تصل أولاً بالكعب حيث ركة الرجل منثنية من مفصل الركبة بقدر الإمكان.
2. رجل الارتقاء على امتداد الجذع وفي وضع مائل للخلف.
3. تتحرك الذراعان إما سويماً للخلف أو تمتد الذراع المقابلة لقدم الارتقاء خلفاً والأخرى أمام الصدر.
4. تثني رجل الارتقاء من مفصل الركبة وهبوط المشط على الأرض والرجل الحرة تتقدم إلى الأمام حتى تصل الركبتان إلى جوار بعضهما.
5. تتقدم المقعدة إلى الأمام حتى تصل فوق قدم الارتقاء وكذلك الكتفين.
6. من هذا الوضع تمتد رجل الارتقاء وتتحرك الرجل الحرة إلى الأمام وأعلى ويرتفع الذراعان عالياً فيرتفع الجسم لأعلى في اتجاه العارضة.

(ج) تعدية العارضة والهبوط:

هناك عدة طرق لتعدية العارضة منها:

الطريقة السرجية:

1. بعد طيران الجسم في الهواء يثنى التلميذ مفصل ركبة رجل الارتقاء مع اقترابها من الجذع حتى يصل الجسم فوق العارضة مواجهاً لها نتيجة الدوران للجسم حول محوريه الرأسي والأفقي.
2. ينخفض الجذع والذراع الحرة إلى أسفل في اتجاه حفرة الوثب وانبساط الرجل الحرة تماماً مما يساعد على دوران الجسم حول العارضة وعلى امتدادها.

3. تدار رجل الارتقاء إلى الخارج وأعلى فيبتعد الجسم عن العارضة متجهاً للأسفل.
4. الهبوط في هذه الطريقة يكون بالذراع المقابل للرجل الحرة أولاً ثم الكتف فالرجل الحرة.

الخطوات التعليمية للوثب العالي:

يتم الكشف على قدم الارتقاء قبل بداية عملية التعليم للنواحي الفنية:

تعليم الطريقة السرجية:

1. تمرينات لقدم الارتقاء والرجل الحرة (الجري ثم الارتقاء للمس كرة معلقة بركبة الرجل الحرة أو لمسها بمشط القدم الحرة).
2. الاقتراب المواجه من الأمام من (3-5) خطوات لتعدية عارضة منخفضة (50-70) سم ثم للهبوط على قدم الارتقاء متبوعة بالرجل الحرة.
3. التمرين السابق مع الدوران نصف دورة جهة الارتقاء.
4. الوقوف على قدم الارتقاء أماماً للوثب فوق عارضة والدوران فوقها (بحيث يكون الجسم موازياً للعارضة تماماً) والهبوط على قدم الرجل الحرة والذراع المقابل.
5. نفس التمرين السابق من الجري 3 خطوات.
6. رفع العارضة تدريجياً والتركيز على حركة سحب رجل الارتقاء في اتجاه الجسم فوق العارضة مع دوران الركبة للخارج إلى أعلى.
7. يزداد عدد خطوات الاقتراب (5 : 7 : 9) خطوات ويتم ضبط مسافة الاقتراب وإتقان طريقة التعدية والهبوط.
8. تصحيح الأخطاء.

طريقة فوسبري في الوثب العالي:

(الطريقة الظهرية): المراحل الفنية:

(أ) الاقتراب:

1. يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنينها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (7 : 9 : 11 : 13) خطوة.
2. الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة).
3. الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعهما في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها.

(ب) الارتقاء:

1. يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل التلميذ في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف.
2. تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة كعامل أساسي لإتمام عملية الارتقاء أولاً، ثم لاتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر التلميذ مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة.

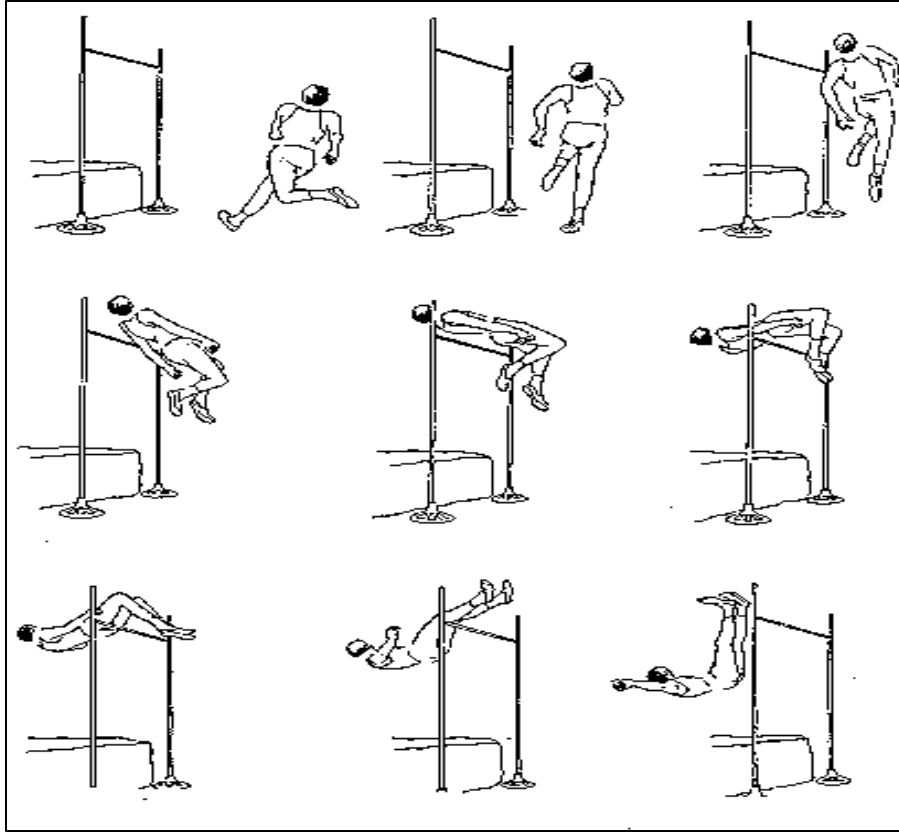
الطيران وتعدية العارضة:

1. تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض.
2. تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة.
3. يتم دوران الجسم حول المحور الطولي متخذاً طريقه للعارضة.

4. عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة يقوم التلميذ بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلي.
5. يتوقف نجاح الطيران وتعدية العارضة على الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقاء القوي والخطاف ودوران الجسم حول محوريه الطولي والعرضي بتوافق تام.

(د) الهبوط:

1. تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوي للتلميذ العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين.
2. يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل دحرجة خلفية أو جانبية.



طريقة فوسبري في الوثب العالي

الطريقة الظهرية

الخطوات التعليمية لطريقة فوسبري:

أولاً: تمارين تمهيدية:

1. القفز جانباً مع السند باليدين (من فوق حصان القفز).
2. الوثب من الوقوف فوق حاجز من الجانب أو من فوق عارضة بالطريقة المقصية.
3. نفس التمرين السابق مع الدوران عند الهبوط ومواجهة الصدر لطريق الاقتراب.
4. نفس التمرين السابق من الجري الخفيف.
5. نفس التمرين السابق مع الاقتراب على هيئة نصف دائرة وخطوات الاقتراب متدرجة (5 : 7 : 9) خطوات.

تمارين لتعليم تعدية العارضة:

- أ- الجلوس على المهر والظهر مواجه حفرة الوثب التي بها مراتب أو رمل، مرجحة الرجل الحرة لأعلى وفي اتجاه الحفرة للسقوط على أحد الكتفين (مع المساعدة).
- ب- نفس التمرين السابق مع الدوران للجانب أو للخلف بعد الهبوط.
- ت- نفس التمرين السابق مع تعدية عارضة على ارتفاع منخفض.
- ث- التمارين السابقة مع الجري المتدرج.

تمارين تكميلية:

(1) تمارين لحركة الارتقاء (قدم الارتقاء):

1. من السند الجانبي على حائط أو عقل الحائط ويمرّج التلميذ الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم.

2. نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفرودة.

3. نفس التمرين السابق بدون سند.

4. نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ... إلخ).

(2) تمارين لحركة الرجل الحرة:

1. تمارين لحركة الرجل الحرة من الوقوف مع السند (مرجحات).

2. تمارين لحركة الرجل الحرة من الوقوف بدون سند.

3. تمارين لحركة الرجل الحرة من الجري.

(3) تمارين لحركة الرجلين معاً:

1. الجري الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية.

2. الجري ثم الوثب لمحاولة لمس أذنيه على ارتفاع عالٍ (كرة معلقة) بالرجل الحرة.

3. الجري ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل الارتقاء إلى أسفل.

(4) تمارين لتعليم الاقتراب وتعدية العارضة:

1. الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية (طريقة فوسبري).

2. رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجري لتعدية العارضة.

3. الاقتراب من 7 خطوات (نصف دائري) ولتعدية العارضة.

4. التدرج بخطوات الاقتراب (7 : 9 : 11) وهكذا، وكذلك التدرج بارتفاع العارضة.

5. أداء الوثبة ككل مع تصحيح الأخطاء.

سباقات الرمي:

تتطلب سباقات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا جسمًا إلى أبعد مسافة ممكنة. ويرمي المتنافسون في رمي القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل دائرة. يرمي اللاعبون في سباقات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص لوقاية المشاهدين من الرميات الطائشة. أما في سباقات رمي الرمح فيجري اللاعب في طريق الاقتراب المخطط في الميدان، ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى خط الخطأ المحظور تحطيه. ويجب أن يهبط الجسم المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة مخططة، وإذا حقق متنافسان المسافة نفسها فإن التعادل بينهما يُحسم بأفضل رمية تالية. والقرص جسم بشكل صحن مصنوع من الخشب في إطار معدني. ويبلغ قطر القرص الذي يستخدمه الرجال حوالي 22 سم ويزن اثنين كيلوجرام على الأقل. أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي 18 سم، ويزن كيلو جراماً واحداً على الأقل. ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة، ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة، ويرميه بحركة ذراع جانبية ليجعله يسبح في الهواء. تتألف المطرقة من سلك فولاذي مع كرة معدنية مربوطة بأحد طرفيه ومقبض مثبت في الطرف الآخر. تزن المطرقة بأكملها 7.26 كجم، وطولها يقارب 120 سم. ويستخدم اللاعب كلتا يديه، فيمسك المقبض، ويدور حول نفسه ثلاث أو أربع دورات قبل أن يطلقها. والرمح حربة مصنوعة من المعدن أو الخشب. يتراوح طول الرمح الذي يستخدمه الرجال بين 2.6 م و 2.7 م ويزن 800 جم على الأقل. أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2.2 م و 2.3 م، ويزن 600 جم على الأقل. ويقبض اللاعب الرمح من مقبضه قرب الوسط ويجري به، ومن ثم يطلقه برمية من فوق أعلى الذراع أثناء جريه. والكرة معدنية، وقطر كرة الرجال 12 سم تقريباً. وتزن 7.26 كجم بحد أدنى، أما قطر كرة النساء فهو حوالي عشرة سنتيمترات، وتزن أربعة كيلو جرامات على الأقل. يدفع المتنافسون الكرة على الأصح ولا يرمونها؛ إذ يجب أن تمسك الكرة بإزاء العنق لمنع أي حركة رمي. يبدأ اللاعب بانطلاقة قوية من ساق واحدة، وينتهي بدفعة قوية جداً بالذراع.

دفع الجُلة من الحركة:

(أ) المراحل الفنية لدفع الجُلة:

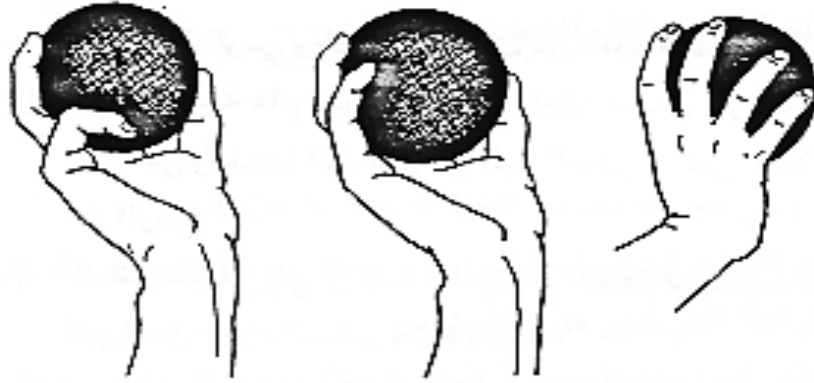
(1) مسك الجُلة وحملها:

هناك ثلاث طرق لمسك الجُلة وكلها تناسب أشكال اليد والأصابع المختلفة ويقوم التلميذ بتجربة كل الطرق حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه وهذه الطرق هي:

أ- الثلاثة أصابع الوسطى خلف الجُلة مباشرة لأداء الدفع، أما الإبهام والبنصر المنثني فيعملان على سند الجُلة من الجانبين (للأصابع الطويلة).

ب- نفس القبضة السابقة إلا أن الإصبع الصغير (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة).

ت- تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للجُلة باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقة ضعيفة حيث يفقد التلميذ استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الجُلة تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تنحصر بين الفك من أعلى والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع من الخلف والذراع الحاملة للجُلة تكون خلفها.



مسك الجُلة وحملها

(2) وقفة الاستعداد:

- أ- يقف التلميذ داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي، مقدم مشط القدم اليمنى على يمين خط المرمى وملاصقة لحافة الدائرة الخلفية.
- ب- الكعب يرتفع أحياناً قليلاً عن الأرض. القدم اليسرى تتركز على الأرض وبخفة وإلى يسار خط الرمي وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن.
- ت- الجسم بوجه عام غير متصلب - الوزن محمل على الرجل اليمنى وهي ممتدة - الجثة في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى - الذراع الأيسر مرتفع لأعلى ومرتح من الرسغ.
- ث- التنفس طبيعي إلى أن يبدأ التلميذ في التحفز فيتنفس تنفساً عميقاً لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء ليستمر لفترة طويلة.
- ج- يجس نفسه لتثبيت القفص الصدري منشئاً العضلات التي تبدأ منها الحركة.

(3) التحفز:

- أ- يميل التلميذ بجسمه أماماً ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة.
- ب- الرجل الحرة لحفظ التوازن - خط الكتفين مواز للأرض - الرجل اليمنى ممتدة.
- ت- تثني ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي مثنية بحيث لا تتعدى ركبته مستوى الركبة اليمنى.
- ث- ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفاً.

(4) الزحف:

- أ- بعد الوصول للمرحلة السابقة يقوم التلميذ بمد الرجل اليمنى لأعلى وللخلف والحركة تكون على كعب القدم والمشط مرتفع عن الأرض.

ب- تمرجح (رفس) الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل بحيث يكون مقدم مشطها لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي.

ت- يندفع التلميذ في اتجاه خط الرمي ويسبب هذا الاندفاع السرعة اللازمة لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع.

ث- تصل الرجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للداخل (جهة اليسار) بمقدار 45° تقريباً وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة منثنية وثقل الجسم محمل عليها بالكامل.

ج- الرجل اليسرى تدفع في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحه الإيقاف.

ح- في حركة الزحف تسير الجثة في خط مستقيم توفيراً للجهد الذي يفقده التلميذ من اتخاذ الجثة ومتعرج أثناء الزحف.

(5) الدفع:

أ- يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف.

ب- يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي وذلك بإدخال الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور على المشط.

ت- في هذه الحالة يكون وزن الجسم محملاً على الرجلين بالتساوي وهما منثنيان بسيطاً.

ث- يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة.

ج- يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين حيث تقوم بالدفع معاً.

ح- وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية يكون التلميذ قد واجه مقطع الرمي بالكامل والرجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد ومركزة على مشطها ووزن الجسم على الرجل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الجُلَّة.

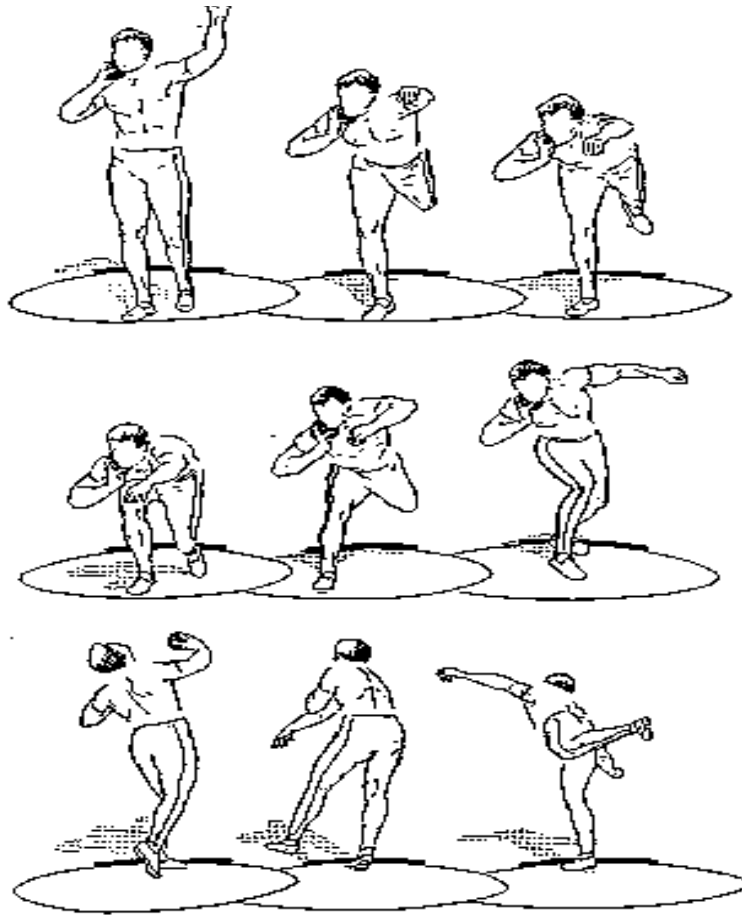
(6) الاتزان:

- أ- ينقل الرجل اليمنى أماماً ويمرّج الرجل اليسرى للخلف وخفض ثقل الجسم بشي الركبة اليمنى الأمامية.
- ب- بعد التخلص من الجُلَّة يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بمرجحة أمام الجسم لأسفل ثم يقوم التلميذ بأداء وثبات (اهتزازات) في المكان تساعده على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته.
- ت- يتابع الجُلَّة بالنظر حتى سقوطها على الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.

الخطوات التعليمية لدفع الجُلَّة:

1. تمرينات تمهيدية بالجُلَّة الخفيفة أو بالكرة الطبية أو الأدوات البديلة وذلك لإعطاء التلميذ الإحساس بالثقل وتنمية العضلات العاملة أثناء الحركة.
2. تعليم طريقة مسك الجُلَّة.
3. تعليم حمل الجُلَّة وهي ملاصقة للرقبة والذقن.
4. (الوقوف فتحاً، مسك الجُلَّة وحملها بالطريقة الصحيحة)، ثني الركبة اليمنى ودفع الجُلَّة عمودياً على أعلى.
5. دفع الجُلَّة أماماً عالياً لتعدية عارضة الوثب العالي من الوقوف جانباً مع مواجهة العارضة أثناء الرمي.
6. وضع الطعن على الرجل اليمنى - حمل الجُلَّة الدفع من الثبات مع لف الجسم جهة الرمي أثناء التخلص.

7. مسك كرة طبية باليدين في وضع مشابه لوضع البدء، دفع الرجل اليسرى خلفاً واليمنى تعمل زحلقة (زحف) على الأرض للوصول إلى وضع الرمي، يكرر التمرين للإتقان ثم بعد ذلك تدفع الكرة الطبية ثم بالجلّة الخفيفة ثم العادية.
8. تعليم وقفة الاستعداد ومنها عملية الغطس والتحرك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجلّة. بعد ذلك يكرر التمرين بغرض الإتقان مع التدرج بثقل الجلّة مع مراعاة أهمية تصحيح الأخطاء.



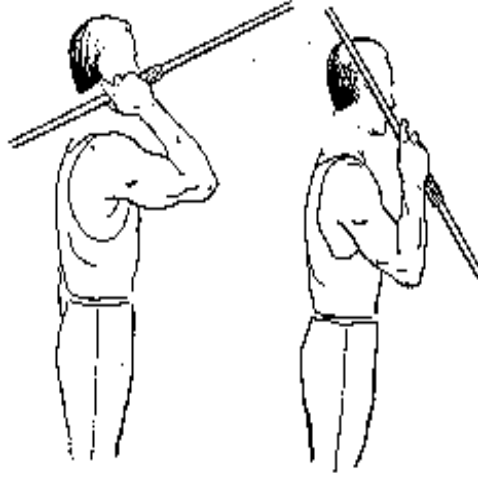
المراحل الفنية لدفع الجلّة

رمي الرمح:

المراحل الفنية لرمي الرمح:

المبادئ الأساسية:

1. القبض على الرمح.
2. حمل الرمح.
3. الاقتراب.
4. خطوات الرمي.
5. الإرسال.
6. الاتزان.



(1) مسك الرمح:

تختلف طريقة المسكة تبعاً لقوة أصابع التلميذ وطولها، فلذا يجب أولاً أن يختار التلميذ المسكة المناسبة، وهناك طرق عديدة لمسك الرمح منها:

أ- القبضة الأمريكية: يقبض التلميذ على الرمح بحيث يلتف الإبهام والسبابة على الحافة العليا للملف الكرדوني وتلف بقية الأصابع حول قبضة الرمح بإحكام وفي هذه الحالة تكون الزاوية بين الساعد وجسم الرمح أكبر ما يمكن.

ب- القبضة الهنجرية: يتم القبض بحيث يلتف الإبهام والوسطى على الحافة العليا للملف الكردوني وتمتد السبابة خلف القبضة التي تثبت في تجويف الكف، أما باقي الأصابع فتلف بإحكام حول قبضة الرمح.

ت- القبضة الفنلندية: يتم القبض بحيث يلف الإصبع الأوسط على الحافة العليا للملف الكردوني وقد لا يلامس الإبهام الممتد أما السبابة فهي في استقامة الرسغ تقريباً إلا أنها تلف بخفة حول قصبه الرمح وتثبت قبضة الرمح في التجويف الطبيعي للكف وتثبت في وضعها هذا بالضبط بكل من إصبعي الخنصر والبنصر.

ث- القبضة الألمانية: تشبه الفنلندية في كل شيء إلا أن إصبعي الخنصر والبنصر يثبتان تحت قبضة الرمح بدل الالتفاف فوقها وذلك حتى يساعد على دفع الرمح لأعلى خاصة في حالة حمل الرمح فوق الكتف.

ج- الطريقة المقصية: وتستخدم طريقة جديدة للقبض على الرمح وذلك بأن يمر الرمح بين إصبعي السبابة والوسطى بحيث يكون الإبهام والسبابة في جانب والأصابع الثلاثة الأخرى في الجانب الآخر وتسمى الطريقة (المقصية).

(2) حمل الرمح: هناك ثلاث طرق لحمل الرمح وهي:

أ- حمل الرمح أسفل الإبط.

ب- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل.

ت- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأعلى.

(3) الاقتراب: وينقسم إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

وفيها يجري التلميذ من العلامة الضابطة الأولى من (10-12) خطوة وذلك للحصول على السرعة المتدرجة.

المرحلة الثانية:

وفيها خطوات الرمي الأربع التي تبدأ عند وصول القدم اليسرى على العلامة الضابطة الثانية فيبدأ بسحب الرمح إلى الخلف وإلى الأسفل قليلاً وذلك في الخطوة الأولى التي تؤدي بالقدم اليمنى ثم تتقدم القدم اليسرى مؤدية الخطوة الثانية وهي أطول الخطوات اتساعاً ويكون الرمح قد تم سحبه تماماً إلى الخلف.

* ثم تتقدم القدم اليمنى بالخطوة الثالثة التي تتقاطع مع الرجل اليسرى مع ميل الجسم خلفاً.

* ثم الخطوة الرابعة والأخيرة بالقدم اليسرى وتصل إلى الأرض بالكعب أولاً وتكون القدمان ثابتتين على الأرض كقاعدة ارتكاز ثم تبدأ عملية الرمي والتخلص.

(4) الرمي والإرسال:

أ- يبدأ وضع الرمي من وضع الارتكاز على الرجل اليمنى المنثية خلفاً ويكون محور الكتفين والحوض متوازيين.

ب- تُلف القدم اليمنى للدخول وفي اتجاه الرمي، هذا الوضع تبدأ فيه جميع أجزاء الجسم (القدمان- الركبتان- الجذع) في الامتداد استعداداً للرمي.

ت- في نفس الوقت يتحرك الذراع الأيسر جانباً ليواجه التلميذ بصدرة قطاع الرمي والجسم يكون في وضع متقوس للخلف والعضلات في حالة انقباض وسن الرمح في هذه اللحظة أعلى من الرأس.

ث- حينئذٍ تمتد الرجل اليمنى مع اندفاع الصدر إلى الأمام وتحريك الذراع الحامل للرمح إلى الأمام وأعلى وهو مثني من مفصل المرفق في مستوى الرأس.

ج- يستمر تقدم الذراع بالرمح إلى الأمام وأعلى في حركة كبراجية حتى تتم عملية الرمي من فوق الرأس.

(5) حفظ التوازن:

أ- تستمر الرجل اليسرى مرتكزة على الأرض لتعمل كرافعة للجسم.

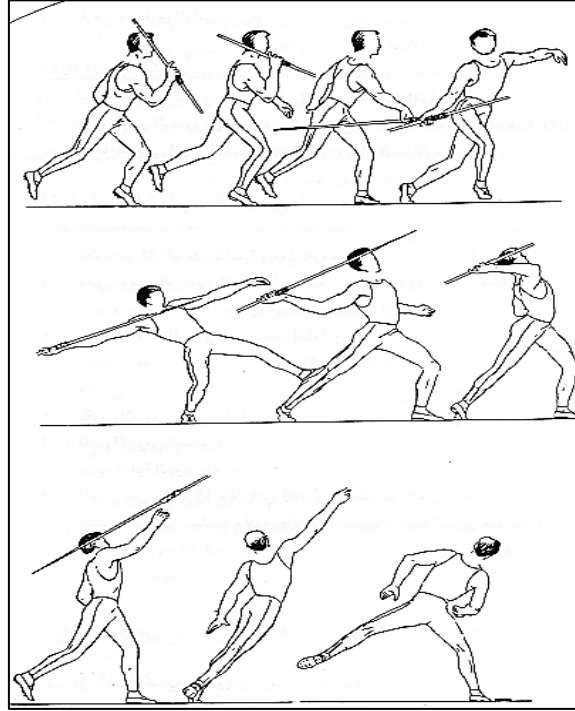
ب- تترك الرجل اليمنى على الأرض لمتابعة تقدمها إلى الأمام لأخذ الخطوة الخامسة للمحافظة على اتزان الجسم وعدم الخروج أمام قوس الرمي.

الخطوات التعليمية لرمي الرمح:

أ- تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح.

ب- رمي الرمح باليدين (اليدين اليمنى خلفاً) من الثبات وذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس ويمكن استخدام الكرات الطبية.

- ت- يكرر التمرين السابق من الوضع أماماً.
- ث- تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي ثم الرمي.
- ج- يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن.
- ح- نفس التمرين السابق من الجري العادي.
- خ- تعليم كيفية الجري بالرمح.
- د- الجري من (10-12) خطوة ثم أداء الأربع الخطوات الأخيرة والرمي.
- ذ- ضبط الخطوات بوضع علامة عند أول الجري وعلامة أخرى عند بداية خطوات الرمي وأداء حركة الرمي بالكامل.
- ر- تصحيح الأخطاء.



المراحل الفنية لرمي الرمح

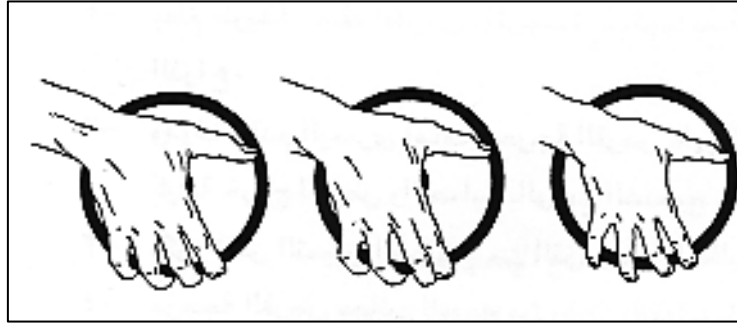
قذف القرص: المراحل الفنية لقذف القرص:

(1) مسك القرص:

هناك طرق عديدة لمسك القرص وسنشرح طريقتين منها:

أ- يستند سطح القرص على سلاميات الأصابع وترتكز حافته على فاصل العقل الأولي وتوزع الأصابع على سطح القرص بالتساوي توزيعاً خفيفاً، الإبهام مستند بكامله على سطحه وممتد وفي خط مستقيم مع الساعد تقريباً وهذه المسكة تناسب الكف الكبير وتسمح بتوازن القرص في اليد وتساعد على دورانه عند التخلص.

ب- نفس الطريقة ولكن التركيز بدرجة كبيرة على السبابة والوسطى ويكونان متلاصقين وتناسب هذه المسكة الكف الكبير ذات الأصابع الطويلة ومن مميزات الإصبعان يتعاونان على التخلص القوي السريع.



مسك القرص

(2) الوضع الابتدائي:

أ- يقف التلميذ عند مؤخرة الدائرة وظهره مواجه منطقة الرمي.

ب- القدمان مفتوحتان ومتوازيتان باتساع الحوض وملاصتان للحافة الداخلية للدائرة، ويكون خط الرمي في منتصف القدمين تقريباً.

ت- القدمان بكاملهما على الأرض، الجسم مرتخٍ تقريباً.

(3) المرجحة التمهيدية:

يوجد عدة طرق للمرجحة التمهيدية منها:

أ- المرجحة إلى الأمام وإلى الخلف بجانب الجسم.

ب- المرجحة من الجانب الأيمن حتى تصل أمام الجسم ليستند على راحة اليد اليسرى.

ت- يمرجح القرص إلى أقصى مداه خلفاً بحيث يكون الذراع الحامل للقرص والكتفان على خط واحد ومواز للأرض حتى تساعد على امتداد عضلات الصدر إلى أقصى مدى ووزن الجسم على القدم اليمنى.

(4) الدوران:

أ- عندما تصل حركة الذراع بالقرص إلى أقصى مداها خلفاً والركبتان مثنيتان نصفاً.

ب- تبدأ عملية الدوران على مشط القدم اليسرى ولف ركبتهما في اتجاه الرمي حتى الفخذ موازياً لخط الرمي ناقلاً ثقل الجسم عليها.

ت- في هذا الوضع يحتفظ التلميذ بالقرص موازياً للأرض، بينما تكون اليد اليسرى مثنية أمام الجسم.

ث- وفوراً ينطلق التلميذ من مؤخرة الدائرة إلى مقدمتها بدوران الجسم حول نفسه وذلك بدفع الأرض بالرجل اليسرى مع رفع الركبة ومما يساعد على الدوران أن يقترب الفخذان من بعضهما.

ج- وتنتهي عملية الدوران بمجرد وصول مشط القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة والكعب في اتجاه الرمي مع انثناء من مفصل الركبة والحوض.

ح- ويتابع التلميذ حركة الرجل اليسرى إلى مقدمة الدائرة وخلف خط الرمي بقليل والذراع الحامل للقرص مائل قليلاً.

(5) الرمي والتخلص:

أ- يصل التلميذ إلى الوضع السابق والذي يكون ظهره في اتجاه الرمي والذراع الحامل للقرص إلى الخلف والقدمان مرتكزتان تماماً على الأرض.

ب- تبدأ عملية الرمي وذلك بدوران الرجل اليمنى على مشطها في اتجاه الرمي مع دفع الحوض إلى الأمام ومد الركبتين معاً إلى أعلى ويلف بذلك الجذع بسرعة لكي يواجه مقطع الرمي.

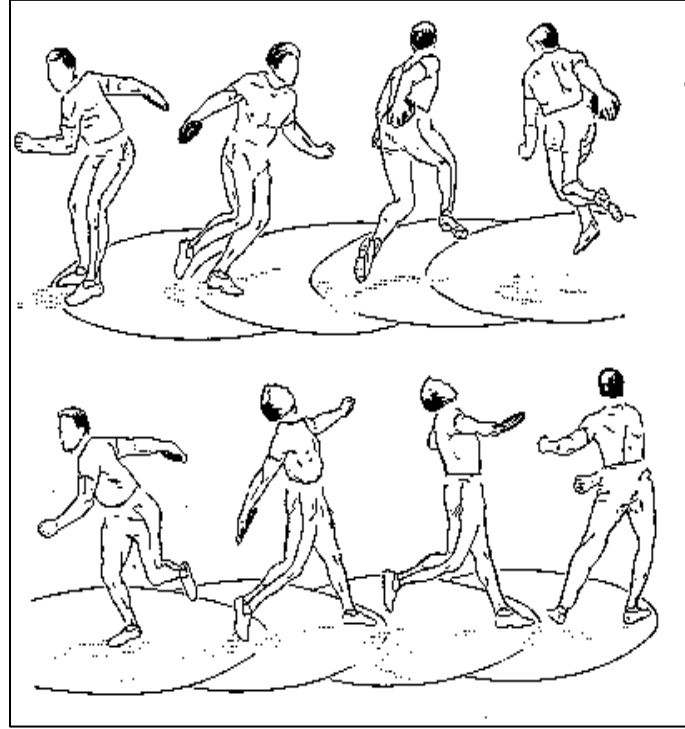
ت- وتنتهي عملية الرمي بقذف الذراع الحامل للقرص مائلاً عالياً على امتداد محور الكتفين لكي ينطلق القرص من اليد بفعل القوة الطاردة المركزية عند نقطة مقابلته للكتف الأيمن أو تسبقه قليلاً.

ث- هذا ومن المعلوم أن القرص يدور حول محوره الخارج (اتجاه عقارب الساعة) ويولد هذا الدوران حركة الرسغ وأصابع اليد.

(6) الاتزان:

أ- يقوم التلميذ بعد التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة واليسرى إلى الخلف مع ميل الجسم أماماً لمتابعة حركة الرمي والتركيز على الرجل الأمامية حتى يتم الاتزان للجسم في الدائرة.

ب- يتم الخروج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.



المراحل الفنية لقذف القرص

الخطوات التعليمية لقذف القرص:

- 1- يعلم طريقة مسك القرص والمرجحة التمهيديّة أماماً خلفاً على كامل امتداد الذراع.
- 2- وقوف القدم اليسرى أماماً، دحرجة القرص على الأرض وإلى الأمام وذلك لتعليم كيفية خروج القرص والأصابع بالوضع الصحيح.
- 3- يكرر نفس التمرين السابق برمي القرص أماماً عالياً مع دورانه.
- 4- مرجحة القرص بجانب الجسم من وضع الوقوف والصدر مواجه لاتجاه الرمي ثم قذفه موازياً للأرض.
- 5- نفس التمرين من الوقوف والكتف الأيسر في اتجاه الرمي مع مراعاة متابعة الرمي.

- 6- رمي القرص والظهر مواجه لميدان الرمي من وضع الطعن على الرجل اليمنى بلف الركبة اليمنى والحوض بسرعة إلى الأمام لمواجهة ميدان الرمي بالصدر.
- 7- يتم بعد ذلك تعليم الدوران بالوقوف لمواجهة منطقة الرمي والقدم اليسرى أماماً ثم الدوران عليها (اليسرى) إلى اليسار وتحريك اليمنى إلى الأمام والدوران عليها دورة كاملة للوصول على وضع الرمي.
- 8- نفس التمرين السابق ولكن من الوقوف جانباً (دورة ورابع).
- 9- نفس التمرين السابق ولكن مع الوقوف والظهر مواجه لمنطقة الرمي (دورة ونصف) ثم الرمي.
- 10- مراعاة تصحيح الأخطاء.

العشاري والسباعي والخماسي

العشاري والسباعي والخماسي منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة مسابقات مختلفة في فترة يوم أو يومين . وتعلن النقاط التي أحرزها المتنافسون بعد الانتهاء من كل مسابقة. وتحسب النقاط بناءً على جدول احتساب النقاط وفق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة. والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط. وهكذا، فإن بطل المنافسة هو اللاعب الأفضل متعدد البراعات، وليس بالضرورة أن يكون أفضل منافس في أي مسابقة فردية.

العشاري : عشرة سباقات للرجال. وتقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الأول، يتنافس المشاركون في سباقات 100م عدو، ووثب طويل، ودفع الكرة الحديدية، ووثب عالٍ، 400م عدو. وفي اليوم الثاني، يتنافس المشاركون في الحواجز العالية، رمي القرص، والقفز بالعصا، ورمي الرمح، و1500م جري .

السباعي: هو سبع مسابقات للنساء تقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الأول يبدأ بالحواجز العالية يتبعها الوثب العالي ثم دفع الكرة الحديدية ثم 200م جري . وفي اليوم الثاني تجرى المنافسة في الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم 800م جري .

الخماسي : منافسة في يوم واحد من خمس مسابقات، ونادرًا ما تقام هذه الأيام، إذ إن السباعي حل محل الخماسي للنساء في عام 1981م. أما مسابقات الخماسي للرجال فتشمل الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم 200م جري، ثم رمي القرص ثم 1500م جري.

المنافسات

المنظمات : يشرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة على ألعاب القوى الدولية. فهو يدير وينظم البطولات العالمية لألعاب القوى، ويتعاون مع اللجنة الأولمبية الدولية في إخراج مباريات المضمار والميدان بالألعاب الأولمبية. وتدير المنظمات الأخرى اللقاءات الدولية والبطولات الوطنية والبطولات المقيدة، مثل لقاءات الجامعات والكليات واللقاءات الإقليمية والنوادي ولقاءات المدارس.

أنواع المنافسات : اللقاءات الدولية الأكثر هي الألعاب الأولمبية التي بدأت في عام 1896م، والبطولات العالمية التي بدأت عام 1983م. وتقام الألعاب الأولمبية كل أربعة أعوام. كما تقام البطولات العالمية كل أربعة أعوام. وتشمل اللقاءات الدولية الرئيسية الأخرى البطولات الإفريقية وألعاب دول الكومنولث والبطولات الأوروبية وألعاب بان أمريكان وكأس العالم. وتتنافس بلدان كثيرة الواحدة ضد الأخرى في لقاءات ثنائية سنوية منافسات بين فريقين.

المضمار : في لقاء المضمار النموذجي تقام مسابقات عديدة في الوقت نفسه. يتولى الإداريون تنظيم كل مسابقة وفقاً لقواعدها الخاصة. ويتطلب السباق وجود نقطة بداية وبضعة حكام عند خط النهاية، وعدد كبير من ساعات التوقيت يصل أحياناً إلى اثنتي عشرة ساعة. وتستخدم الأجهزة الإلكترونية عادة بدلاً من بعض الحكام وساعات التوقيت في اللقاءات الرئيسية. يقيس الحكام الوثبات والرميات ويراقبون الأخطاء في مسابقات الميدان. وفي بعض المسابقات، يتحقق الحكام أيضاً من اتباع اللاعبين للقواعد. يفحص الحكام اللاعبين ليتأكدوا أنهم يتبعون قواعد اللعبة.

لقاءات ألعاب القوى: تجرى كثير من اللقاءات في يوم واحد، ولكن سباقات الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية توزع على مدى أكثر من أسبوع. وتضم البطولات الكبيرة عددًا كبيرًا من اللاعبين، الذين لا يستطيعون التنافس جميعًا في وقت واحد. في هذه اللقاءات يجب أن يتأهل اللاعبون للنهائيات في الأدوار التمهيديّة. يتأهل عادة ثمانية متنافسين لنهائيات مسابقة مضمار الجري التي تتم في مسارات. ومعظم مسابقات الميدان التمهيديّة تقلل عدد المشاركين في النهائيات إلى 12 مشاركًا .

ألعاب القوى في الدول العربية :

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات القديمة في الدول العربية، حيث بدأت ممارستها في وقت مبكر. وتنتشر ألعاب القوى انتشارًا واسعًا في جميع الدول العربية، ولها في كل دولة عربية اتحاد رياضي محلي يتولى رعاية شؤونها وتنظيم نشاطاتها المحلية. ويرعى شؤون ألعاب القوى على المستوى العربي الاتحاد العربي لألعاب القوى للهواة الذي تأسس عام 1975م، ومقره في الرياض في المملكة العربية السعودية. ويقوم الاتحاد بالتنظيم والإشراف على تنظيم مسابقات وبطولات ألعاب القوى المستقلة والمتضمنة في الدورات الرياضية المتنوعة التي تشارك فيها الدول العربية. ويصدر الاتحاد مجلة فصلية متخصصة تشمل كافة أخبار العالم العربي في مجال ألعاب القوى بالإضافة إلى الأرقام القياسية العربية والقارية والدولية. ومن أبرز نشاطات ألعاب القوى التي تقام بانتظام على مستوى الدول العربية: البطولة العربية لألعاب القوى للكبار، والبطولة العربية لألعاب القوى للشباب (تحت 20 سنة)، والبطولة العربية لاختراق الضاحية (كأس فلسطين) ومن البطولات التي تقام على مستوى دول الخليج: بطولة دول مجلس التعاون الخليجي لألعاب القوى، و بطولة دول مجلس التعاون الخليجي لاختراق الضاحية .

ويعتبر سجل الأبطال العرب في ألعاب القوى حافلًا بالانتصارات المشرفة المتمثلة في الأرقام العالمية والميداليات الذهبية والألقاب العالمية في مختلف مسابقات ألعاب القوى. ومن أبرز الأبطال العرب في مسابقات الجري التونسي (محمد القمودي)، حصل

على الميدالية الذهبية لسباق 5,000م في الدورة الأولمبية التي أقيمت في المكسيك عام 1968م. المغربي (سعيد عويطة) حصل على الميدالية الذهبية لسباق 5,000م في كل من الدورة الأولمبية التي أقيمت في لوس أنجلوس عام 1984م، وبطولة العالم لألعاب القوى التي أقيمت في روما عام 1987 وبطولة كأس العالم لألعاب القوى التي أقيمت في برشلونة عام 1989م. المغربية (نوال المتوكل)، حصلت على الميدالية الذهبية لسباق 400م في الدورة الأولمبية التي أقيمت في لوس أنجلوس عام 1984م. المغربي (إبراهيم بو الطيب)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 10,000م في الدورة الأولمبية التي أقيمت في سيؤول عام 1988م. السوداني (الكشيف حسن)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 400م في بطولة كأس العالم لألعاب القوى التي أقيمت في مونتريال عام 1979م. السوداني (عمر خليفة)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 1500م في بطولة كأس العالم لألعاب القوى التي أقيمت في كانبرا عام 1985م. الصومالي (عبيدي بيلي)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 1500م في كل من بطولة العالم لألعاب القوى التي أقيمت في روما عام 1987م، وبطولة كأس العالم لألعاب القوى التي أقيمت في برشلونة عام 1989. الجزائري (نورالدين مرسلي) فاز بالمركز الأول لسباق الميل في بطولة الجائزة الكبرى في ألعاب القوى التي أقيمت في أثينا عام 1990م، وفاز بالميدالية الذهبية لسباق 1500م في كل من بطولتي العالم لألعاب القوى اللتين أقيمتا في طوكيو عام 1991م، وفي شتوتجارت عام 1993م، وبطولة العالم لألعاب القوى للصالات المقفلة التي أقيمت في إشبيلية في عام 1991م. الجزائري (رضا عبد النور)، فاز بالمركز الأول لسباق الميل في بطولة الجائزة الكبرى في ألعاب القوى التي أقيمت في أثينا عام 1990م. المغربي (خالد سكاك)، فاز بالمركز الأول لسباق 5,000م في بطولة الجائزة الكبرى في ألعاب القوى التي أقيمت في أثينا عام 1990م، وحصل على الميدالية الذهبية لسباق 10,000م في الدورة الأولمبية التي أقيمت في برشلونة عام 1992م. المغربي (إبراهيم بو الطيب)، فاز بالمركز الأول لسباق 5,000م في بطولة الجائزة الكبرى في ألعاب القوى التي أقيمت في

أثينا عام 1990م. المغربي (حمو بو الطيب)، حصل على الميدالية الفضية لسباق 3,000م في بطولة العالم لألعاب القوى للصالات المقفلة التي أقيمت في إشبيلية عام 1991م. القطري (طلال منصور)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 100م في كل من بطولتي العالم العسكرية لألعاب القوى اللتين أقيمتا في وارندورف بألمانيا عام 1987م وفي كاياني بفنلندا عام 1990م. القطري (راشد شيبان)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 110م حواجز في بطولة العالم العسكرية لألعاب القوى التي أقيمت في كاياني بفنلندا عام 1990م. القطري (إبراهيم إسماعيل)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 400م في بطولة العالم العسكرية لألعاب القوى التي أقيمت في كاياني بفنلندا عام 1990م. القطري (أحمد إبراهيم)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 5,000م في بطولة العالم العسكرية لألعاب القوى التي أقيمت في كاياني بفنلندا عام 1990م. البحريني (خالد جمعة)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 200م في كل من بطولتي العالم العسكرية لألعاب القوى اللتين أقيمتا في روما عام 1989م وفي كاياني بفنلندا عام 1990م. التونسي (فتحي البكوش)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 3000م في بطولة العالم لألعاب القوى للصالات المقفلة التي أقيمت في إشبيلية عام 1991م. التونسي (فتحي البكوش)، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 3,000م موانع في بطولة العالم العسكرية لألعاب القوى التي أقيمت في كاياني بفنلندا عام 1990م. الجزائرية (حسيبة بولمرقة)، فازت بالميدالية الذهبية لسباق 1,500م في كل من بطولة العالم لألعاب القوى التي أقيمت في طوكيو عام 1991م، والدورة الأولمبية التي أقيمت في برشلونة عام 1992م. القطري (محمد سليمان)، فاز بالميدالية الذهبية لسباق 1,500م في بطولة كأس العالم السادسة لألعاب القوى التي أقيمت في لافانا بكوبا عام 1992م. يواصل الأبطال العرب في ألعاب القوى تحقيق المزيد من الإنجازات والانتصارات على كافة المستويات العربية والقارية والأولمبية والعالمية. فعلى المستوى العربي أقيمت البطولة العربية السابعة في ألعاب القوى للشباب والشابات عام 1996م في مدينة اللاذقية بسوريا، وتقدم فيها المنتخب السعودي للشباب

بإحرازه سبع ميداليات ذهبية، تلاه المنتخب الجزائري بخمس ميداليات ذهبية، ثم المنتخب التونسي بثلاث ميداليات ذهبية، وتقدم المنتخب الجزائري للشابات بإحرازه تسع ميداليات ذهبية، تلاه المنتخب التونسي بسبع ميداليات ذهبية، ثم المنتخب المصري بميداليتين ذهبيتين. وأقيمت البطولة العربية العاشرة لألعاب القوى للرجال عام 1997م في مدينة الطائف بالسعودية، وتقدم فيها المنتخب القطري بإحرازه عشر ميداليات ذهبية، تلاه المنتخب السعودي بخمس ميداليات ذهبية، ثم المنتخب السوداني بميداليتين ذهبيتين. وفاز المنتخب السعودي لألعاب القوى بالبطولة العربية التاسعة للشباب التي أقيمت في سوريا في نوفمبر 2000م.

دورة البحر المتوسط الثالثة عشرة : أقيمت عام 1997م في باري بإيطاليا، وأحرز لاعبو ألعاب القوى العرب ثماني ميداليات ذهبية، وأربع ميداليات فضية، وخمس ميداليات برونزية . فقد أحرز المغربي (إدريس معزوزي) الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 1500م حيث سجل زمنًا مقداره 3,4,77 دقائق، وأحرز المغربي (إسماعيل صغير) الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 10000م حيث سجل رقمًا مقداره 28,05,74 دقيقة، وأحرز السوري (زيد أبو حامد) الميدالية الذهبية لسباق العدو لمسافة 400م حواجز، حيث سجل رقمًا مقداره 49,25 ثانية، وأحرز المغربي (إبراهيم بولامي) الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 3000م موانع حيث سجل رقمًا مقداره 8,18,80 دقائق، وأحرز الجزائري (عزالدين صخري) الميدالية الذهبية لسباق الماراثون، حيث سجل رقمًا مقداره 2,20,40 ساعة . وأحرزت المغربية (حسنا بن حسي) الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 800م، حيث سجلت رقمًا مقداره 2,03,70 دقيقة، وأحرزت الجزائرية (نورية بندي) الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 1500م حيث سجلت رقمًا مقداره 4,11,27 دقائق، وأحرزت المغربية (نزهة بدوان) الميدالية الذهبية في سباق العدو لمسافة 400م حواجز، حيث سجلت رقمًا مقداره 55,01 ثانية. وأحرز المغربي (حسن لحسيني) الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 5000م، حيث سجل رقمًا

مقداره 13,28,95 دقيقة، وأحرز المغربي (عبدالرحيم زيتونة) الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 10000م، حيث سجل رقماً مقداره 28,19,95 دقيقة، وأحرز المغربي (هشام بوعويش) الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 3000م موانع، حيث سجل رقماً مقداره 8,20,30 دقائق، وأحرزت المغربية (سميرة رائف) الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 1500م، حيث سجلت رقماً مقداره 4,11,60 دقيقة، وأحرز الجزائري (سمير لواحله) الميدالية البرونزية لسباق العدو لمسافة 400م حيث سجل رقماً مقداره 46,07 ثانية، وأحرز الجزائري (جبير سعيد القرني) الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 800م حيث سجل رقماً مقداره 1,47,76 ثانية، وأحرز المغربي (سعيد بريوي) الميدالية البرونزية في سباق الجري لمسافة 5000م، حيث سجل رقماً مقداره دقيقة، وأحرز الجزائري (كمال كحيل) الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 10000م، حيث سجل رقماً مقداره 28,24,19 دقيقة، وأحرز المغربي (مصطفى دموي) الميدالية البرونزية لسباق الماراتون، حيث سجل رقماً مقداره 2,21,32 ساعة.

على المستوى الأولمبي : شهدت دورة الألعاب الأولمبية السادسة والعشرون التي أقيمت عام 1996م في مدينة أتلانتا بأمريكا رفع علمي دولتين عربيتين أربع مرات حينما أحرزت السورية (غادة شعاع) الميدالية الذهبية للمسابقة السباعية، حيث سجلت رقماً مقداره 6780 نقطة، وأحرز الجزائري (نور الدين مرسلي) الميدالية الذهبية لسباق 1500م جري، حيث سجل رقماً مقداره 78,35,3 دقائق. كما أحرز المغربي (خالد بولامي) الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 5000م، حيث سجل زمناً مقداره 13,08,37 دقيقة، وأحرز المغربي (صلاح حيسو) الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 10000م، حيث سجل زمناً مقداره 27,24,67 دقيقة . وفي دورة الألعاب الأولمبية السابعة والعشرين التي أقيمت في سيدني بأستراليا عام 2000م أحرز الجزائري (عبدالرحمن حماد) الميدالية البرونزية في الوثب العالي، وأصبح أول عربي وإفريقي يحقق ميدالية في هذه المسابقة. وأحرز المغربي (هشام القروج) فضية 1500م، وأحرز السعودي

(هادي الصميلي) فضية 400م حواجز، وهي الميدالية الأولى للمملكة العربية السعودية في الألعاب الأولمبية .

على المستوى العالمي: حقق لاعبا ألعاب قوى عربيان مركزين متتاليين في سباق 1500م في بطولة ميلان العالمية لألعاب القوى التي أقيمت عام 1996م، فقد أحرز المغربي (هشام القروج) الميدالية الذهبية، وأحرز الجزائري (نور الدين مرسلي) الميدالية الفضية للسباق . كما أحرز المغربي (هشام القروج) الميدالية الذهبية للسباق نفسه في بطولة سرايفو الدولية لألعاب القوى التي أقيمت عام 1996م. وفي بطولة العالم السادسة في ألعاب القوى للصالات المغطاة التي أقيمت عام 1997م في باريس بفرنسا أحرز المغربي(هشام القروج) الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 5000م، حيث سجل زمنًا مقداره 13,35,31 دقيقة، وأحرز المغربي (محجوب حيدة) الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 800م، حيث سجل زمنًا مقداره 1,45,76 دقيقة، وأحرز المغربي (إسماعيل صغير) الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 3000م، حيث سجل زمنًا مقداره 7,40,01 دقائق. وفي بطولة العالم الخامسة والعشرين لاختراق الضاحية التي أقيمت عام 1997م في تورينو بإيطاليا، أحرز المغربي (صلاح حيسو) الميدالية الفضية في سباق الرجال لمسافة 12,33 كم، حيث سجل زمنًا مقداره 35,13 دقيقة، وحقق فريق الرجال المغربي المركز الثاني في ترتيب فرق الرجال، حيث حصل على 70 نقطة، وحقق فريق الشباب المغربي المركز الرابع في ترتيب فرق الشباب لمسافة 8.5 كم، حيث حصل على 74 نقطة. وفي بطولة العالم السادسة في ألعاب القوى التي أقيمت عام 1997م في أثينا باليونان أحرز لاعبا ألعاب القوى المغربيان ميداليتين ذهبيتين، وميدالية فضية، وميدالية برونزية. فقد أحرز (هشام القروج) الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 1500م، حيث سجل رقمًا مقداره 3,85,83 دقائق، وأحرزت (نزهة بدوان) الميدالية الذهبية لسباق العدو لمسافة 400م حواجز، حيث سجلت زمنًا مقداره 52.97 ثانية، وأحرز (خالد بولامي) الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 5000م حيث سجل رقمًا مقداره 13,09,34

دقيقة، وأحرز (صلاح حيسو) الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 10000م حيث سجل رقمًا مقداره 27,28,67 دقيقة. وفي أكتوبر 2000م، حقق السعودي (حمدان عوضه البيشي) أول ميدالية ذهبية في تاريخ المملكة العربية السعودية ضمن فعاليات البطولة العالية الثامنة للشباب التي أقيمت في تشيلي. فقد قطع مسافة 400م في زمن قدره 44.6 ثانية وهو ثاني أفضل رقم في تاريخ هذه المنافسة .

نبذة تاريخية :

البدايات : من المرجح أن أول سباق للعدو جرى منذ آلاف السنين. فلقد ورد وصف سباق العدو في الملحمة الشعرية الإغريقية الإلياذة التي يرجح أنها ألّفت في القرن الثامن قبل الميلاد. كان سباق العدو هو المسابقة الوحيدة في الألعاب الأولمبية الأولى التي أقيمت في اليونان عام 776 ق.م وتم إدخال ألعاب القوى إلى إنجلترا في القرن الثاني عشر الميلادي، ولكنها لم تصبح شعبية وشائعة حتى حلول القرن التاسع عشر.

الانتعاش في القرن التاسع عشر الميلادي : شاعت في إنجلترا سباقات العدو على الطرق إبان القرن السادس عشر الميلادي، ولكن السباقات على مضامير محددة القياسات لم تبدأ حتى بداية القرن التاسع عشر الميلادي ؛ حيث بدأت ألعاب القوى العصرية في مدارس إنجلترا . ولقد أقامت مدرسة إيتون مباراة بين الصفوف عام 1837م. وتنافست جامعة كمبردج عام 1864م ضد جامعة أكسفورد في أول سباق لألعاب القوى بين الجامعات. أما البطولات الإنجليزية السنوية فقد بدأت في لندن عام 1866م . وأقامت عدة دول أخرى بطولات قبل بداية القرن العشرين، ففي عام 1895م، تقابل نادي نيويورك لألعاب القوى مع نادي لندن لألعاب القوى في أول لقاء دولي بارز. وفي عام 1896م استضافت مدينة أثينا باليونان أول دورة ألعاب أولمبية عصرية. وعلى الرغم من أن أداء اللاعبين في أثينا لم يكن رائعاً، إلا أن الألعاب الأولمبية أثارت اهتماماً عظيماً بالألعاب نفسها . كما أن المنافسات بين النساء، والتي لم تكن جزءاً من الألعاب الأولمبية الأولى، بدأت أيضاً في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي .

أوائل وأواسط القرن العشرين الميلادي: في عام 1912م وافق 16 بلداً على تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ليحكم ويدير ألعاب القوى للرجال . وفي عام 1917م تشكلت منظمة دولية للمنافسات بين النساء . وكانت تقام بطولات دولية منفصلة للنساء حتى عام 1928م عندما دخلت النساء في المنافسات الأولمبية وفي العشرينيات من القرن العشرين رفع العداء الفنلندي (بافي نورمي) ألعاب القوى إلى المستوى الشعبي الدولي ؛ حيث حطّم الأرقام العالمية 35 مرة، وفاز بتسع ميداليات ذهبية أولمبية وثلاث ميداليات فضية. كما أن (بافي ديدركسون)، وهي من الولايات المتحدة، رفعت ألعاب القوى النسائية إلى مكان رفيع من الشهرة والشعبية. فقد فازت (ديدركسون) بميداليتين ذهبيتين وميدالية فضية واحدة في الألعاب الأولمبية التي جرت عام 1932م. وفي عام 1936م فاز جسي أونز، وهو من الولايات المتحدة الأمريكية، بأربع ميداليات ذهبية، وتقاعد بعد أن حقق أرقاماً عالمية في سبع مسابقات. وفي أوائل الأربعينيات من القرن العشرين لفت (كورنيليوس ورمردام)، وهو من الولايات المتحدة الأمريكية، أنظار متابعي ألعاب الميدان والمضمار بفوزه في المضمار والميدان العالمي بالقفز بالعصا أعلى من 15 قدماً بما مجموعه 43 مرة. خلال الخمسينيات من القرن العشرين حطم لاعبو ألعاب القوى كافة الأرقام العالمية السابقة ماعدا رقم (أوون) في الوثب الطويل لعام 1935م. ومن بين اللاعبين الكبار في منتصف القرن العشرين برز عداء المسافات الطويلة (إميل زاتويك) من تشيكوسلوفاكيا، ورامي الكرة الحديدية (باري أوبريان) ورامي القرص (آل أورتر) من الولايات المتحدة الأمريكية. وفاز (زاتويك) بأربع ميداليات ذهبية أولمبية في ألعاب القوى وب عشرة أرقام عالمية في الوقت نفسه. وقد حطم (أوبريان) أرقام رمي الكرة الحديدية 13 مرة، وفاز بمركزين أولين ومركز ثان، ومركز رابع واحد في الألعاب الأولمبية. أما (أورتر) فقد فاز برمي القرص في الألعاب الأولمبية أربع مرات .

ألعاب القوى اليوم: لقد طرأ تغيير كبير على هذه الرياضة منذ أواسط القرن العشرين . فالإنجازات التي ساد الاعتقاد أنها مستحيلة أصبحت عادية في هذه الأيام.

ففي عام 1954م، أصبح العداء البريطاني (روجر بانستر) أول شخص يقطع مسافة الميل في أقل من أربع دقائق . وفي غضون الـ 20 عاماً التي تلت ذلك، قطع أكثر من 200 شخص مسافة الميل في أقل من أربع دقائق. وفي أواخر الثمانينيات من القرن العشرين، لم يكن بين أفضل 50 لاعباً من الذين أحرزوا إنجازات عظيمة في كل مسابقة سوى عدد قليل من لاعبي فترة ما قبل عام 1980م . هناك عدد من الأسباب لهذا التقدم الرائع في ألعاب القوى؛ فمن بين تلك الأسباب تزايد المنافسات في أوروبا، بالإضافة إلى التطور الذي حدث في كل من أساليب التدريب والمعدات وفنون الأداء. كانت ألعاب القوى، في العادة رياضة للهواة. ومع ذلك، فقد تم التوسع في القواعد بحيث أصبحت تسمح للرياضيين بتلقي مبالغ نقدية كبيرة لقاء التوقيع على أحذية الرياضيين أو المنتجات الأخرى، ولقاء الجمهور في دعوات المسابقات الرياضية. ونتيجة لذلك فقد رفعت فرص اكتساب النقود من مستوى المنافسات، كما أن أساليب التدريب المطورة ساعدت رياضيي هذه الأيام على حسن الأداء وإجادته؛ فالتدريب على رفع الأثقال يعطي اللاعبين قوة أكبر للرمي والوثب وحتى للجري. كما أن المعدات والأجهزة الحديثة رفعت من مستويات أداء اللاعبين. إن المضامير الاصطناعية، التي تتضمن الكثير من القوى النابضة تختصر وقت العداء بدرجة كبيرة تصل إلى مقدار ثانية واحدة كل دورة. واستخدام عصا القفز المصنوعة من الألياف الزجاجية بدلاً من العصا الخشبية (الزانة) قد خفضت ارتفاعات ورمزاد المدهشة إلى مستويات أداء المدارس الثانوية، وقد أفادت التقنيات الحديثة أيضاً، فمثلاً في الوثب العالي، يضيف استخدام (وثبة فوسبري) نحو 15 سم إلى معظم الوثبات. يعكس الأبطال الحاليون في ألعاب القوى، الشعبية العالمية لهذه الرياضة. وتتضمن قائمة أكبر الأسماء في ألعاب القوى للرجال في ثمانينيات القرن العشرين كلا من بطل سباق الحواجز إدوين موسز، والعداء كارل لويس من الولايات المتحدة، وعداء المسافات الطويلة سعيد عويطة من المغرب، وسباستيان كو من بريطانيا وبطل القفز بالعصا سيرجي بوبكا من الاتحاد السوفيتي (سابقاً)، وبطل سباق العشاري دالي طومبسون من بريطانيا. أما في مسابقات النساء فإن العداءة ماريتا كوخ والعداءة وبطلة

الوثب الطويل هيكي دريزلر من ألمانيا الشرقية (سابقاً) كانتا من الشخصيات البارزة الرئيسية في الثمانينيات من القرن العشرين. ومن الشخصيات الرياضية المهمة أيضاً كل من العداءة فلورنس جريفث جوينر، وبطلة الوثب الطويل ولاعبة مسابقة السباعي جاكبي جوينر كيرسي من الولايات المتحدة الأمريكية.

رفع الأثقال

لمحة تاريخية:

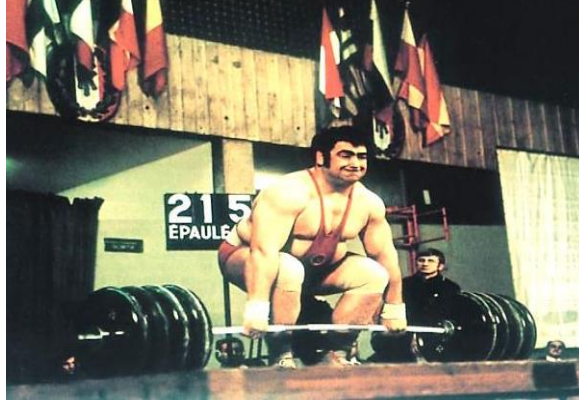
ليتألف الإنسان القديم مع الطبيعة من خلال أعمال الزراعة والصيد، اضطر إلى حمل الأوزان المختلفة التي أدت إلى نمو قوته الطبيعية. لذا، مرت رياضة رفع الأثقال weight lifting من العشوائية إلى التنظيم إذ كانت قديماً عبارة عن حمل قطع الأشجار أو الحجارة والصخور في مناسبات معينة خاصة لإظهار القوة والمقدرة. ثم تحولت بعد ذلك إلى هواية وفن حركي، إذ اهتم بها جنود الإمبراطورية الرومانية لبناء أجسامهم وتقوية عضلاتهم منذ القرن الأول الميلادي. كما أظهرت المخطوطات في المعابد الفرعونية اهتمام الفراعنة بهذه الرياضة.

وفي القرن الثامن عشر ظهرت رياضة الأثقال جدياً في كل من ألمانيا وفرنسا والنمسا وسويسرا والبلاد الإسكندنافية. وكان نظام الرفعات حينها الخطف باليد اليمنى، والنتر بيد واحدة، والنتر باليدين، والضغط باليدين. ثم صارت ثلاث رفعات: الضغط والخطف والنتر. ولما ثبتت خطورة الضغط على الجهاز العصبي والحركي تم إلغاؤه لتقتصر رياضة الأثقال بعد ذلك على رفعتي النتر والخطف.

وقد مورست رياضة رفع الأثقال في هذه المراحل لجميع الفئات معاً إلى أن اعتُمدت رياضة أوليمبية عام 1896، واستمرت فئة واحدة حتى عام 1905 حين تأسست لجنة في إيطاليا لرعاية اللعبة.

وفي عام 1912 تأسس أول اتحاد دولي للعبة، وكان مقره في أستوكهولم. وفي عام 1913 وُضع قانون اللعبة ودستور اتحادها الدولي الذي ترأسه بيتر. وفي عام 1924 عقد المؤتمر الأوليبي بمشاركة 14 دولة وزاد تنظيم اتحادها الدولي الذي صار مقره في بودابست بالمجر.

نظام اللعبة:



طرات تطورات عدة على أوزان اللعبة وفئاتها:

ففي عام 1920 كانت اللعبة عبارة عن خمسة أوزان هي: الريشة والخفيف والمتوسط، وخفيف الثقيل، والثقيل، وفي عام 1948 أضيف وزن الديك، ثم أضيف بعد ذلك وزن متوسط الثقيل عام 1915. وكانت اللعبة عبارة عن خطف بيد واحدة، ووتر باليدين، ووتر بيد واحدة.

وبدءاً من مطلع الخمسينيات، نظمت أوزان اللعب وصارت عشرة أوزان هي: 52 كغ، 56 - 60 - 67.5 - 75 - 85 - 90 - 100 - 110، وما زاد على ذلك.

وفي عام 1988 اعتمدت هذه الرياضة رسمياً للسيدات، واعتمدت تسعة أوزان لها هي: 44 - 48 - 52 - 56 - 60 - 67.5 - 75 - 82.5 - 82.5 وما فوق.

وكان نظام الرفعات يقوم على منح كل متسابق ثلاث رفعات في الخطف ومثلها بالنتر. وتؤخذ الرفعة الأفضل، ويُعد فائزاً من زاد مجموع أفضل رفعتين له عن الآخرين.

واختصرت أوزان الرجال من عشرة إلى ثمانية هي 56 - 62 - 69 - 77 - 85 - 94 - 105 وما زاد على ذلك، وصارت أوزان السيدات سبعة بدلاً من تسعة هي 48 - 53 - 58 - 63 - 69 - 75 وما زاد على ذلك.

وصارت ممارسة اللعبة وفقاً لفئات السن حيث حُدِّدت فئتان للذكور هما الرجال والشباب تحت 20 عاماً، ومثلها للسيدات. ولا يجوز للاعب أو اللاعبة الاشتراك بأكثر من فئة في البطولة الواحدة.

أدوات اللعبة

- منصبة اللعب، وهي عبارة عن أرضية خشبية 4×4 م.
- قضيب من الفولاذ طوله 220 سم وقطره 28 مم ووزنه 20 كغ، توضع في طرفيه أوزان حديدية بشكل أقراص متدرجة الوزن.

ويحكم المباراة ثلاثة حكام مهمتهم مراقبة قانونية الرفعات، وتُعد الرفعة صحيحة بقرار اثنين من ثلاثة أو بالإجماع. كما تُشكّل لجنة نقض مؤلفة من خمسة قضاة للبت في الاعتراضات.

الدول والأبطال المشهورون

هيمن الاتحاد السوفيتي (سابقاً) على هذه الرياضة منذ عام 1960، ثم ظهرت نجومية أمريكا وألمانيا وفرنسا وبلجيكا، وأخيراً البلغار، وانتشرت بعد ذلك بصورة نوعية وجادة في كل دول العالم وخاصة رومانيا وإيران.

كما كان للعرب نصيب في سجلات أبطال اللعبة، ولاسيما المصريين الذين قدموا أبطالاً للعالم مثل مختار حسين عام 1931، وأنور مصباح، وخضر التوني عام 1936، تلاهم شمس فياض، وسيد نصير.

كما برز البطل اللبناني محمد خير طرابلسي برونزاً لافتاً بإحرازه المركز الثاني في أولمبياد ميونيخ، وبرز في سوريا طلال النجار الذي أحرز بطولة آسيا مرتين، وبطولة البحر المتوسط، وبطولة العرب لسنوات طويلة.

الجمباز Gojmnastique



الجمباز فن من الفنون الرياضية الخالدة، التي مارسها الإنسان في مسار ارتقائه الطويل بأساليب متعددة، وطرائق متنوعة.

وتشير الأدلة التاريخية والقرائن الأثرية إلى مصر القديمة كأول مدينة عرفت الجمباز، وممارسته كرياضة، وما النقوش الموجودة على جدران المقابر الفرعونية القديمة إلا دليل ساطع على ذلك. أما الصينيون، وإن تكن مزاولتهم لهذه الرياضة قد تأخرت عن المصريين عدة قرون، إلا أنهم قاموا بتطوير بعض الأنشطة التي تشبه الجمباز، وخاصة تلك التي تتصل بالشكل العلاجي الطبي واستخدموها لهذا الغرض.

وعندما انتقل هذا الفن إلى بلاد الإغريق، انتقل نقلة جديدة في طريق النمو والتطور فأعطاه الإغريق اهتماما كبيرا ومنحوه الاسم الذي يحمله حتى الآن (جمناستيك) وشغف به الإسبرطيون، وأخضعوا شبابهم، وحتى بناتهم لتدريباته، وكانت حركاته الشائعة حينئذٍ تشتمل على بعض حركات الأكروبات والرقص وتسلق الحبال والتوازن.

تألف الاتحاد الدولي لهذه الرياضة عام 1891، وصنفت في المنهاج الأولمبي منذ بداية الألعاب الأولمبية سنة 1896 للرجال، أما جمباز النساء فلم يدخل هذه الألعاب إلا عام 1928 في دورة أمستردام الأولمبية .

طرق ممارسة الجمباز :

يختص الجمباز كرياضة بمفهوم خاص، حيث ينصب تركيز الرياضي على التوافق والمهارة والقوة والرشاقة. والجمباز لعبة فردية، تتطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها.

وتمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مختلفة منها خمسة للرجال وثلاثة للسيدات، إضافة للحركات الأرضية التي يؤديها الرجال والنساء دون استعمال أية أداة.

يهارس الرجال رياضة الجمباز على الأرض وبواسطة أجهزة على النحو التالي :

1. التمرينات الحرة على الأرض : يقوم فيها اللاعب بأداء حركات وتمارين تستمر بين 60 ثانية و 90 ثانية على بساط مربع الشكل طول ضلعه اثنا عشر متراً. ومغطى ببساط مصنوع من الإسفنج الفليني سماكته 54 ملم تقريباً.
2. المتوازي: وهو جهاز من عارضتين متوازيتين مصنوعتين من الخشب المتين. طول عارضة المتوازي بين ثلاثة أمتار وثلاثة أمتار ونصف المتر، والمسافة بين العارضة الأولى والثانية بين 40 سنتم و 46 سنتم وترتفع العارضتان عن الأرض مسافة تتراوح بين 1.50 م و 1.75 م.
3. جهاز العقلة : يتألف هذا الجهاز من عارضة من الصلب المصقول قطرها 28.3 ملم، وارتفاعها عن الأرض 2.40 م وطولها 2.40 م مثبتة على قائمين متينين.



4. جهاز الحلق: ويتألف من عارضة، حلقتين، وحبلين. ارتفاع الحلق عن الأرض 5.50 م، وتصنع الحلقتان من الخشب المصقول، سمك قبضتها 28 ملم، وقطرها الداخلي 18 سنتم، أما المسافة من الأرض إلى الحلقتين فتتراوح بين 2.40 م و 2.50 م وتبلغ المسافة بين حبلي الحلقتين 50 سنتم.



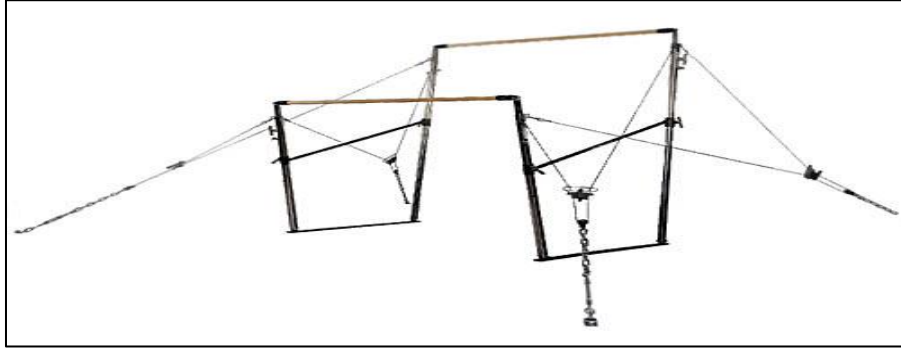
5. حصان الوثب: وهو جهاز مصنوع من الخشب ومغطى بالجلد طوله 1.60 م وارتفاعه عن الأرض 1.35 م وحتى 1.40 م. ويوضع بالعرض.

حصان الحلق: يتألف هذا الجهاز من عارضة وحلقتين. طوله 1.80 م ويرتفع عن الأرض 1.20 م وعرضه من الجهة العلوية 35 سنتم. يغطي الجهاز بالجلد ويوضع في منتصفه حلقتان ارتفاع الواحدة منها 12 سنتم والمسافة بين الحلقة والأخرى 42 سنتم وتصنعان من الخشب المصقول.



أما السيدات فيمارسن هذه الرياضة بشكل تمارينات حرة على الأرض وبواسطة ثلاثة أجهزة. وهذه التمارينات هي:

1. التمارينات الحرة على الأرض: ولها نفس قواعد التمارينات التي للرجال.
2. متوازيان مختلفا الارتفاع: وهذا الجهاز عبارة عن عارضتين من الخشب موضوعتين على ارتفاعين مختلفين، ارتفاع العارضة الأولى يتراوح بين 2.30 م و 2.40 م وارتفاع العارضة السفلى 1.50 م.



3. حصان الوثب: جهاز مصنوع من الخشب، ومغطى بالجلد، ارتفاعه عن الأرض 110 سنتيم ويوضع بالعرض .



4. عارضة التوازن : تصنع من الخشب المصقول، وطولها 5 أمتار وعرضها 10 سنتم وارتفاعها عن الأرض 1.20 م.



تؤدي جميع حركات الجمباز سواء أكانت على الأرض أو بواسطة الأجهزة بطريقتين:

1. الحركات الإجبارية : وهذه الحركات والتمرينات تحدد من جانب اللجنة الدولية التي تشرف على المسابقة، ويمكن أداؤها بشكل فردي أو جماعي، بواسطة فريق، وتوضع العلامات من علامة إلى عشر علامات، من قبل أربعة حكام .
 2. الحركات الحرة : وهي حركات تؤدي على نحو غير مقرر وبدرجة صعوبة عالية إما على الأرض وإما على الأجهزة .
- وفي المباريات الدولية الكبرى ثلاث بطولات هي :
- 1- البطولة العامة للفرق .
 - 2- البطولة العامة للأفراد .
 - 3- البطولة العامة لكل جهاز على حدة .

هناك ستة أنواع من الجمباز التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمباز هي:

(1) الجمباز الفني Artistic gymnastics .



(2) الجمباز الإيقاعي Rhythmic gymnastics .



(3) الجمباز الأكروباتيكي Acrobatic gymnastics .

(4) الجمباز الأيروبيك Aerobic gymnastics .

(5) الجمباز العام General gymnastics .

(6) جمباز الترامبولين Trampoline gymnastics .

جميع هذه الأنواع تمارس من كلا الجنسين الإناث والذكور عدا الجمباز الإيقاعي حيث يمارس من قبل الإناث فقط وأكثر نوع يمارس في المنطقة العربية ولهم فيه مشاركات رسمية في المنافسات العربية والقارية والدولية ويدرس في المدارس والجامعات هو الجمباز الفني للذكور والإناث.

الجمباز الفني للذكور:

هو أحد أنواع الجمباز المتكون من ستة أنواع والتي يشرف عليها الاتحاد الدولي للجمباز ويمارس من كلا الجنسين ويعتبر من أهم الرياضات في الألعاب الأولمبية التي تجذب أكبر عدد ممكن من المشاهدين.

1. الجمباز الفني للرجال

يتكون من ستة أجهزة هي :

الحركات الأرضية :

يؤدي اللاعب حركاته على بساط أرضي مساحته 12 م x 12 م بدون مصاحبة موسيقية تتصف بالقوة والمرونة والتوازن، وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية، الوقوف على اليدين، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تزيد عن 70 ثانية.

حصان المقابض :

ارتفاعه 115 سم وفيه مقبضان ارتفاعهما عن سطح الحصان 12 سم ومتصلان بجسم الحصان والمسافة بينهما 40 - 45 سم. ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين الدائرية المضمومة والمفتوحة وحركات بندولية والمقصات وحركات الوقوف على اليدين كما ويجب أن تنتهي الجملة الحركية بحركة هبوط.



الحلق:

يتكون من حلقتين دائريتين معلقتين بأسلاك مرتبطة بهيكل الجهاز من الأعلى ارتفاعه الكلي 575 سم وبعد الحلقات عن الأرض 275 سم وأي جملة حركية على الحلق تتكون من حركات مرجحة وحركات قوة وثبات بشكل متساوٍ تقريباً. هذه الحركات وحركات الربط تؤدي بوضع التعلق إلى وضع الارتكاز أو المرور به أو إلى وضع الوقوف على اليدين أو المرور به والأداء يتم بمد الذراعين والذي يجب أن يكون هو الغالب. والتمارين المعاصرة للجمناستك تشخص بواسطة الانتقال ما بين حركات المرجحة والقوة أو بالعكس وغير مسموح بمرجحة الأسلاك.

منصة القفز:

يتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي مجال الركض ومحدد بمسافة 25 م حسب القانون الدولي للجمناز ولوحة القفز التي طولها 120 سم وعرضها 60 سم وارتفاعها 20 سم ومنصة القفز التي طولها 120 سم وعرضها 95 سم وارتفاعها 135 سم ويجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة في البطولات كافة عدا بطولة نهائي الأجهزة حيث يجب أن يعرض قفرتين من مجموعتين مختلفتين من الجاميع الحركية لمنصة القفز. وعلى اللاعب أن يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت وبرجلين مضمومتين ومواجه لمنصة القفز.

المتوازي :

المتوازي، يتكون الجهاز من عارضتين متساويتين بالطول ومتوازيتين وبارتفاع واحد طوله 350 سم وارتفاعه 195 سم والمسافة بين العارضتين (42 - 52 سم) مرتكزة على جزأين جزء ثابت وجزء متحرك، جميعها تستند على هيكل حديدي ويتم التحكم بعرض العارضتين . تتكون تمارين المتوازي من حركات مرجحة، طيران، قوة تؤدى بانتقالات مستمرة بأوضاع تعلق وارتكاز مختلفة.

العقلة:

يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل أفقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بإحكام على الأرض وعلى الأعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب وتتميز تمارين العقلة بالاستمرارية والربط بين حركات المرجحة، اللفات، الطيران والتناوب بين الحركات المنجزة قرب العارضة بقبضات يدين متنوعة تثبت سيطرة اللاعب الكاملة على الجهاز الذي يكون فيه طول العارضة 240 سم وارتفاعها عن الأرض 275 سم.

الرماية



عرف الرمي منذ العصور القديمة من أجل الصيد والبقاء، أو من أجل الدفاع عن النفس أو السيطرة على الآخرين. واستعمل الإنسان القديم الأسلحة التي أوجدها وطورها من أجل ذلك سواء أكانت خشبية أم حجرية أم معدنية، ثم تطورت إلى أنواع أخرى كالرماح والأقواس والسهام وغيرها.

وبعد اكتشاف البارود تطورت الرماية باستعمال الأسلحة النارية، وصارت تستعمل غالباً في الحروب وبقي بعضها الآخر يستعمل في الصيد. وتشير المصادر الألمانية إلى أن الرمي على الحمام كان موجوداً في عام 1286م.

تعد رياضة الرماية في شكلها الحديث من الألعاب الأولمبية الحديثة والأساسية، وبدأت منذ الدورة الأولمبية الأولى عام 1896. كما بدأت بطولة كأس العالم لهذه الرياضة منذ عام 1897. وبدأت بطولة أوروبا منذ عام 1955. وأسس الاتحاد العربي للرماية عام 1987. أما الاتحاد العربي السوري للرماية فقد أُسس عام 1974. وتهتم بهذه الرياضة كل دول العالم ولاسيما مؤسساتها العسكرية كالجيش والشرطة.



المتطلبات الأساسية

يستعمل في هذه الرياضة أسلحة مختلفة الأشكال والأنواع، منها ما هو ناري ومنها ما هو خاص بالقوس والسهم [ر. رماية السهم].

أسلحة الرماية النارية: وهي كثيرة ومتنوعة. أما المعتمد منها أولمبياً وفي بطولات العالم فهو:

1- الرماية بالأسلحة الملساء (على الأطباق): وهي رماية تعتمد على سلاح أملس (بندقية مزدوجة) وعلى طلقات من رش (خردق)، ويكون الرمي على أطباق فخارية، تطلقها

آلات قاذفة للأطباق، وتعد هذه الأطباق أهدافاً متحركة، ولكل سلاح من الأسلحة
المساء خصوصيته كما يلي:

◆ **رماية الأطباق من الحفرة (تراب) Trap** : وهي رماية على أطباق تخرج من الحفرة
من 15 آلة قذف وفق برامج معينة، وينظم المتسابقون في مجموعات، تتألف كل
مجموعة منها من خمسة متسابقين ويجرى الرمي من خمسة مواقف وعلى ست
جولات، ويرمي المتسابق في كل جولة 25 طبقاً، ويعطى لكل رام 125 طبقاً
يرميها في مدة يومين، (75 طبقاً في اليوم الأول و50 طبقاً في اليوم الثاني).
ثم يعطى 25 طبقاً لأحسن ستة متسابقين لتحديد المراكز النهائية (للرجال
والسيدات).

◆ **رماية الأطباق من الحفرة المزدوجة (دبل تراب)**: وهي رماية على أطباق تخرج من
الحفرة من ثلاث آلات مزدوجة، يرمى عليها من موقف واحد وعلى ثلاث
جولات، وفي كل جولة منها 50 طبقاً. ترمى في يوم واحد، ثم يعطى 50 طبقاً
لأحسن ستة متسابقين من أجل الترتيب العام. وفي رماية النساء تعطى الرامية 40
طبقاً في كل جولة، ولها ثلاث جولات، ثم يعطى 40 طبقاً لأحسن ست
متسابقات من أجل الترتيب العام النهائي.

◆ **رماية الأطباق من الأبراج (سكيت) Skeet** : وهي رماية على أطباق تقذف من
برجين يساري مرتفع ويميني منخفض، ضمن مسار معين. ويتم الرمي من ثمانية
مواقف بمعدل 25 طبقاً لكل جولة، وعلى أهداف مفردة ومزدوجة ولكل رام
125 طبقاً ترمى في يومين. ويعطى 25 طبقاً لأحسن ستة متسابقين في النهائي
(للرجال والسيدات).

2 - رماية الذخائر بالأسلحة المحلزنة

◆ **الرماية بالمسدس سريع الطلقات**: وهي رماية تجرى من مسدس ذي مخزن
يستوعب خمس طلقات من عيار 5.5 مم، وله مواصفات خاصة ومدى رمي

25 متراً، وعلى نموذج دريئة خاص ويتم الرمي في مجموعات في ست جولات لكل منها خمس طلقات في يومين (كل يوم 30 طلقة) وينفذ الرمي على هدف ثابت يظهر لمدة محددة في مجموعتين، مدة كل منها ثماني ثوانٍ ومجموعتين مدة كل منهما ست ثوانٍ ومجموعتين مدة كل منهما أربع ثوانٍ، ويجرى النهائي لأحسن أربعة متسابقين (للرجال).

◆ الرماية بالمسدس الرياضي: وهي رماية 60 طلقة على مرحلتين: 30 طلقة رمي بطيء و30 طلقة رمي سريع، ويستوعب مخزن المسدس خمس طلقات من عيار 5.5مم، يرمى في المرحلة الأولى على هدف المسدس الحر، ويرمى في المرحلة الثانية على هدف المسدس السريع، وفي يوم واحد (للنساء).

◆ الرماية بالمسدس الحر: وهو مسدس من عيار 5.5مم طويل ويرمى طلقة على نموذج دريئة، وتتم الرماية في حقل رمي 50م و60 طلقة مدة ساعتين مع حرية الرمي المتتالي، ثم يجرى النهائي لأحسن ثمانية رماة ولكل منهم 10 طلقات (للرجال).

◆ الرماية بالبندقية منبطحاً: وهي رماية بالبندقية بوزن معين وعيار 5.5مم طويل، ترمى في حقل رمي 50م وعلى هدف معين من وضعية الانبطاح، ترمى 60 طلقة في ساعة ونصف الساعة وطلقة طلقة بلباس معين، وأرضية مناسبة لأحسن ثمانية متنافسين ولكل منهم عشر طلقات (للرجال).

◆ الرماية بالبندقية لثلاثة أوضاع: وتستخدم فيها البندقية السابقة، ويرمي المتسابق 120 طلقة، 40 طلقة لكل من وضعية الوقوف، والجثو والانبطاح، في يوم واحد، في حقل رمي 50م ولمدة معينة لكل وضعية. وتؤخذ نتائج الوضعيات الثلاث لتحديد الفائزين. ويجري النهائي بإعطاء عشر طلقات من الوضعية وقوفاً لأحسن ثمانية متسابقين (للرجال). أما في حال (السيدات) فيتم رمي 60 طلقة، 20 طلقة لكل وضعية (وقوفاً، جثواً، انبطاحاً) ببندقية أقل وزناً من بندقية الرجال، ويعطى عشر طلقات وقوفاً لأحسن ثمانية متسابقين في النهائي.

3 - رماية الهواء (الخردق)

◆ الرماية بمسدس الهواء: وهي رماية 60 طلقة للرجال ولمسافة عشرة أمتار من وضعية الوقوف ولمدة محددة، عيار الخردق 4.5 مم وعلى دريئة خاصة، ويجرى النهائي لأحسن ثمانية رماة، ولكل 10 طلقات، وللمسدس مواصفات خاصة، ويتم الرمي طلقة طلقة. وعدد طلقات السيدات 40 طلقة، وينخفض الزمن المقرر لهن عن زمن الرجال.

◆ رماية بندقية الهواء: وهي رماية 60 طلقة للرجال ببندقية ذات مواصفات خاصة من عيار 4.5 مم ولمسافة 10 أمتار، وفي زمن معين ودريئة خاصة، ومحددة الرمي طلقة طلقة، ويحدد النهائي لأحسن ثمانية متسابقين، ولكل 10 طلقات. أما للسيدات فلكل منهن 40 طلقة وينخفض الزمن عن زمن الرجال.

◆ رماية بندقية هواء لأهداف متحركة: وهي رماية ببندقية ذات مواصفات خاصة ومزودة بمنظار، وترمى على دريئة لمسافة 10 أمتار تتحرك من اليسار إلى اليمين وبالعكس. ويتم رمي 60 طلقة على مرحلتين: الأولى 30 طلقة لكل واحدة خمس ثوانٍ، والثانية سريعة 30 طلقة لكل واحدة ثانيتان ونصف الثانية، وبذخيرة 4.5 مم للرجال والسيدات.

رمايات غير أولمبية

◆ أولاً: رماية بندقية لمسافة 300م (رجال)، وللبندقية مواصفات خاصة، وعيار أكبر من 5.5 مم وأقل من 9 مم. وللدريئة مقاييس معينة، وللرامي 60 طلقة منبطحاً أو 40 طلقة لكل من الأوضاع الثلاثة (وقوفاً - جثواً - انبطاحاً).

◆ ثانياً: رماية المسدس المركزي (للرجال). وهي رماية تشبه الرماية بالمسدس الرياضي من حيث الأهداف، ولكن المسدس هنا من عيار أكبر من 6 مم وأصغر من 9 مم.

- ◆ ثالثاً : رماية المسدس الموحد (للرجال) وهو مسدس ذو مخزن لخمس طلقات و عيار 5.5مم ويقسم زمن الرماية فيه إلى ثلاث فئات:
- 20 طلقة، كل خمس طلقات في 150 ثانية (رمي بطيء).
- 20 طلقة، كل خمس طلقات في 20 ثانية (رمي سريع).
- 20 طلقة، كل خمس طلقات في 10 ثوان (رمي سريع جداً).

وقد أوضح الاتحاد الدولي للرماية مواصفات جميع الأسلحة والذخائر وأنواعها وأشكال الرماية ومقاسات الحقول، وكذلك شروط الرمي الخارجي بالصالات. كما حدد الملابس والتجهيزات المسموح بها، وأوضح صفات أوضاع الرمي المختلفة، ومقاسات وأشكال الأهداف والدريئات، وكذلك شروط المتسابقين وفئاتهم.

رماية السهام

رماية السهام هي أحد أنواع رياضة الرماية التي تحظى باهتمام كبير بعد ما دخلت الألعاب الأولمبية ونظمت لها بطولات العالم، وترجع بدايات هذه الرياضة إلى اختراع إنسان ما قبل التاريخ القوس والسهم، فأحدث بذلك ثورة في طرائق الصيد البدائية، بحيث أصبح بمقدوره قتل الحيوانات عن بعد. وكان قدماء المصريين أول من عُرفوا باستخدامهم القوس والسهم على نطاق واسع، إذ يعود ذلك إلى 5000 سنة قبل الميلاد، وتلاهم الآشوريون والفرس.

وفي أوائل القرن العاشر الميلادي طور الأتراك معدات متقدمة للرماية بالسهم باستخدامهم الأقواس المصنوعة من الخشب وقرون الحيوانات والأوتار. ثم أسهم الرماة في العصر الإسلامي بتطوير الأقواس والسهم في حروبهم. وعد القوس الطويل السلاح الرئيسي للجيش الإنكليزي في حرب المئة عام 1337، وحقق حملة السهم الإنكليزي انتصارات عظيمة في حروبهم مع الفرنسيين. وأنشئت الجمعية الملكية

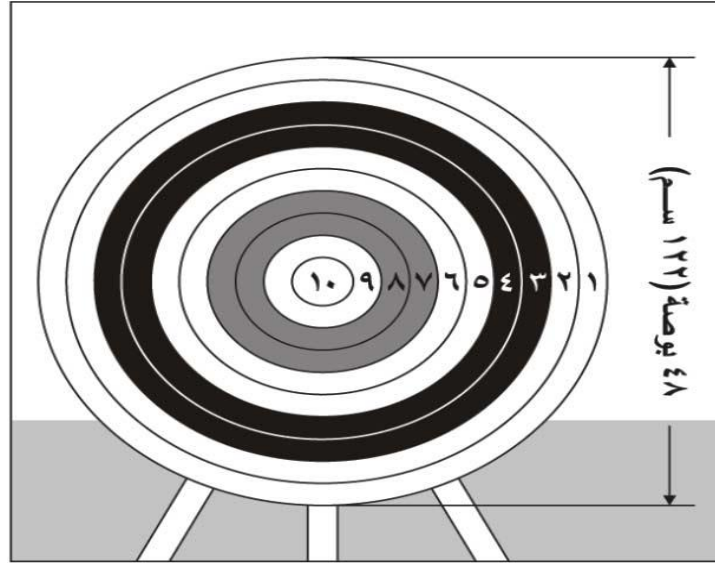
لهواة الرماية في بريطانيا عام 1781م، لتعنى بشأن الرماية بالسهم. وأنشئ الاتحاد الأمريكي للرماية بالسهم في عام 1879. وأسس الاتحاد الدولي عام 1931.

أنواع رمايات السهم

هناك أربعة أنواع لرياضة تسديد الأهداف بالقوس والسهم هي:

- الصيد بالقوس: حيث يقوم الرامي بصيد الطريدة بالقوس والسهم، وفي كثير من الدول يكون هذا النوع محظوراً قانوناً.
- رماية الهدف بالسهم: ويتم فيها التصويب على أهداف ثابتة.
- رماية السهم في الخلاء: ويكون التصويب على أهداف ثابتة أيضاً.
- رماية السهم الطائرة: يكون هدف الرماة تحقيق أبعد مسافة.

المسابقات الدولية للرماية بالسهم



الشكل (1)

- رماية الهدف بالسهم: أكثر أنواع المسافات شيوعاً، إذ يقوم الرماة بإطلاق السهم عبر سلك طويل على حصائر من القش (دريثات) يغطيها هدف مقسم إلى خمس

دوائر ملونة. ويقسم كل لون من هذه الألوان خط رفيع إلى حلقتين لكل منهما علامة خاصة، بحيث يُمنح اللون الذهبي عشر وتسع نقاط، والأحمر ثماني أو سبع نقاط، والأزرق ست أو خمس نقاط، والأسود أربع أو ثلاث نقاط، والأبيض نقطتين أو نقطة واحدة (الشكل -1). وتسمى عدد الرميات التي يسمح بها لكل رام (جولة) وتحدد الأنظمة الدولية الأولمبية للمتسابقين الرجال رمي جولات مكونة من 36 سهماً من المسافات 90-70-50-30 متراً، ويرمي الرماة على نوعين من الأهداف بحيث يكون قطر الهدف 122 سم لمسافات 90 - 70 متراً و80 سم للمسافات 50 و30 م. ويفوز من يحرز علامات أكثر.

- رماية السهام في الخلاء: يسير المتنافسون عبر مسلك مقام في ميدان مفتوح حيث يجب عليهم، في مسابقة (جولة الخلاء)، السير في مسلك فيه 14 مرمى كل منها مغطى بهدف ذي لونين أسود وأبيض، ويبلغ قطر الهدف 15-30-45-60 سم، وبداخل كل هدف ثلاث حلقات تهديف مستديرة. (حلقة مركزية) سوداء قيمتها خمس نقاط، (وحلقة وسطى) بيضاء قيمتها أربع نقاط، (وحلقة خارجية) سوداء تعادل ثلاث درجات. ويسدد كل رام أربعة سهام على كل من الدريثات الأربع عشرة على مسافة تتراوح بين 6-72 متراً وذلك على جولتين، ويفوز من يحرز علامات أكثر.

- التسديد بالسهم الطائرة: يحاول رماة السهام هنا إطلاق سهامهم إلى أبعد مسافة ممكنة ليس الهدف منها دقة التسديد. ويستخدمون من أجل ذلك أقواساً خاصة ذات دفع كبير، وسهاماً صغيرة خفيفة الوزن. ويسدد الرماة خلال المنافسات العادية، في وضعية الوقوف. وعندما تكون المنافسة (حرة الأسلوب) يرقد الرماة على ظهورهم ويشدون القوس بأقدامهم، ويستخدمون كلتا اليدين لسحب القوس. ويستطيع رامي السهم، بهذه الطريقة، أن يرسل السهم إلى مسافة تزيد على 640م ويفوز من يرسل سهمه إلى أبعد مسافة.

- التسديد بالرميات القوية بالسهم: يتم التسديد هنا على هدف فوق سطح الأرض بحيث يطلق الرماة سهامهم لتسقط على الهدف الأرضي الذي تبلغ مساحته 12 ضعفاً من الهدف الجاري في مسابقة رماية الهدف، ويفوز من يحرز علامات أكثر كلما كانت سهامه أقرب من مركز الهدف.

معدات الرماية بالسهم

- القوس ذو التقوس المعاكس: وهو أكثر الأنواع شيوعاً في مسابقات رماية الهدف. وهو ذو طرفين ينحنيان في اتجاه معاكس للرامي، ويثبت على القوس جهاز يتكون من سلكين معدنيين، ومن بكرتين إلى ست بكرات، وذلك لجعل السحب أسهل (الشكل -2).

- القوس المركب: يستخدم للصيد، وتجري رمايته في الخلاء. ولا يستخدم في المنافسات الدولية للرماية.

- القوس المستقيم: كان أكثر الأنواع شيوعاً في مسابقات رماية الهدف إلى أن حل مكانه القوس المعاكس.

تصنع الأقواس من مادة الكربون أو الخشب. ويتألف الجزء الأساسي من عدة طبقات من الخشب المصفح، أي الخشب المركب من طبقات مضغوط بعضها إلى بعض. ويمكن انفصال هذه الأقواس إلى قطعتين أو ثلاث لتسهيل حملها وحفظها.



الشكل (2)

وتصنع أوتار الأقواس من الكفلا أو الحبال الثابتة غير القابلة للارتخاء. ويكون لكل قوس وزن يطلق عليه (وزن السحب) ويمثل وزن القوس، القوة التي يعبر عنها بالرطل أو الكيلو غرام اللازمة لسحب سهم طوله 71سم. كما يختلف طول القوس تبعاً للغرض من استخدامها. وينتقي الرامي القوس التي تناسب مع طول قامته.

وتصنع السهام من الألومونيوم، أو الكربون أو الألياف الزجاجية، أو الخشب.

ويتكون السهم من ثلاثة أجزاء رئيسية: رأس السهم ويصنع عادة من المعدن، ثم نصل السهم، وأخيراً الثلثة (الطرف الخلفي للسهم). وتختلف رؤوس السهام عادة بالشكل والحجم، إذ يستخدم رماة الهدف بالسهم، ورماة السهام في الخلاء، سهاماً رؤوسها تشبه الرصاص. في حين يكون رأس السهم الذي يستخدم للصيد ذا شفرات بحددين قاطعين أو أكثر. ويكون للثلثة سن لإدخال الوتر، وبها كذلك ثلاث أو أربع ريشات تساعد على دقة التصويب. ويتراوح طول السهام بين 56-81سم. ويختار الرامي طول السهم الذي يناسبه. ويحمل الرماة سهامهم في جعبة جلدية تسمى (كنانة).



معدات أخرى:

هناك معدات أخرى يستخدمها الرماة مثل «واقي الذراع»، وهو من الجلد ومهمته وقاية الذراع من ارتداد الوتر، و«قفاز الرماية» أو لفافة من الجلد لوقاية الأصابع التي تسحب الوتر. وتزود الأقواس عادة بمناظير للمساعدة على التصويب. كما يستخدم الرماة قضيباً مثبتاً أو قضيبين من المعدن لتقليل الاهتزازات بعد التسديد.

لم يكن صاحب الدعوة لتعليم أولادنا الرماية والسباحة وركوب الخيل يعني الرياضة .. ولم يكن حتماً قد سمع عن الألعاب الأولمبية في اليونان القديمة .

لكنه كان يقصد بلا ريب إعداد نواة المقاتل الذي يجيد استخدام أسلحة ذلك العصر . هي الأسلحة التي لم نعد نراها إلا في المسلسلات المرئية وبعض أجنحة المتاحف ودكاكين الألعاب في النماذج البلاستيكية الملونة.

من أطلق الدعوة كان يعي بلا ريب أن الرجل الذي لا يُحسن الرماية والسباحة وركوب الخيل سيكون عاجزاً عن الاشتراك في القتال وحياسة الغنائم إضافة للفضائل الأخرى التي يحرزها على الصعيد الديني .

لقد اهتم الإسلام بالرياضة والتربية البدنية .. لكي يخلق جيلاً قويا البدن قادراً على مشقة الحرب والجهاد وعلى مقاومة الأمراض فأمر المسلمين أن يعلموا أولادهم الرماية والسباحة وركوب الخيل، وفي ذلك يقول "علموا أولادكم الرماية ومروهم فليثبوا على الخيل وثباً" ويقول: (للولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي) وإذا كانت هذه أنواع الرياضة المعروفة على عهد الرسول فمعنى ذلك تشجيع جميع أنواع الرياضة المعروفة في عصرنا .

استخدم الإنسان الرماية منذ فجر التاريخ، في البداية للصيد والقتال، وفي الوقت الحاضر للرياضة. تم العثور في إفريقيا على رؤوس سهام حجرية يزيد عمرها على 50000 عام، وكانت الرماية تستخدم تقريباً من قبل كل المجتمعات على الأرض. هناك العديد من الأوقات التي غيرت فيها الرماية مسار التاريخ. لا توجد الكثير من الرياضات الأولمبية التي تستطيع ادعاء هذا التراث العظيم!

كانت الأقواس الأولى على الأغلب أقواساً قصيرة، مستخدمة للصيد في الغابات. استخدمت الأقواس بهذه الطريقة من قبل الهنود الحمر، عبر أوروبا وفي الشرق. كان المصريون أول من طوروا الأقواس المركبة (أقواس مصنوعة من عدة مواد مختلفة)، ذلك

بشد أمعاء الخراف لصنع خيط القوس. ركب الرماة المصريون على ظهور العربات، ولا بد أنه كان من المدهش رؤيتهم أثناء اندفاعهم عبر الصحراء حول جوانب جيوش العدو.

استخدم هانيبال الرماة المحمولين على ظهور الأحصنة منذ سنة 260 قبل الميلاد على الأقل، حين كان يتوسع في نشر إمبراطوريته. طور الصينيون الأقواس المتقاطعة (أقواس محمولة أفقياً تعمل بشكل أقرب إلى المسدس)، وتعلم المحاربون والإمبراطوريون الصينيون على السواء الرماية. (يمكنك أن ترى جنود الأقواس المتقاطعة في الجيش الصيني في زي آن). كان يمكن للبارثيين في إيران وأفغانستان رمي السهام من ظهور الأحصنة أثناء الهرب من الجيوش المتقدمة نحوهم. (الرمية البارثية، التي أصبحت رمية الوداع في اللغة الإنجليزية الحديثة).

لكن هناك جيوش أخرى تميزت في التاريخ باستخدامها للرماية. من هنغاريا قاد أتيل الهوني جيشه الضخم في كل الاتجاهات، مؤسساً إمبراطورية واسعة من نهر الراين إلى بحر قزوين. وكان لاستخدامهم الأقواس المركبة دور مهم في العديد من انتصاراته. ربما كان أشهر الرماة في التاريخ المغول. عام 1208 بعد الميلاد قاد جنكيز خان جيشه من سهول منغوليا فاتحاً إمبراطورية كبيرة دامية. كان المغول فرساناً مهرة يمكنهم الوقوف عالياً في ركاب أحصنتهم وهكذا يقومون برمي الأسهم في كل اتجاه. وفي قمة مجدها انتشرت إمبراطورية المغول من النمسا إلى سوريا وروسيا وفيتنام والصين.

طور اليابانيون الرماية في شكلين، كيودو ويابوساما. وكون هذه الأشكال الفنية طريقة حياة إلى جانب كونها أحد أشكال الرماية، فهي ما تزال إلى اليوم تحظى بشعبية كبيرة. من أشهر الكتب حول البوذية الزينية "زين وفن الرماية" الذي كتبه في الثلاثينيات "يوجين هيريجل" ويصف فيه تجربته مع الكيودو.

عام 1066 ميلادية غزا النورمانديون بريطانيا وزعموا أن الملك هارولد قد قتل بسهم نورماندي في عينه. لم يستخدم الإنجليز الساكسونيون العديد من الرماة وبدأوا متأخرين باستخدام الأقواس الطويلة لتأثيرها المدمر. وربما أشهر استخدام لها كان في المعارك ضد الفرنسيين في حرب المائة عام.

كانت معركة أجينكورت، التي رواها شكسبير في مسرحيته "هنري الخامس"، معركة ملحمية. كان الإنجليز يتراجعون بعد أن نهبوا الريف الفرنسي وبعد إصابة الجنود (ومعظمهم من الرماة (بالدزنتاريا) ولذلك قاتل الكثير منهم بعد ذلك بدون سراويلهم). حاصر الفرنسيون جيش هنري قبل أن يتمكنوا من الفرار إلى ديب، وعندما فشلت محاولاته للمفاوضة اضطر للقتال، على الرغم من التفوق العددي الضخم للفرنسيين. كان الجو مريعا حيث هبت الرياح في الليلة السابقة وكان التراب المحروث حديثاً مثقلاً بالماء. وفي الصباح تواجه الجيشان، وبعد أن نقل هنري رماة القوس الطويل إلى المدى أمطروا الجيش الفرنسي، الذي كان بعضه يهاجم وهو غارق في الوحل إلى وسطه، بوابل من السهام. ورغم أن سهام الأقواس الطويلة لم تكن كبيرة التأثير في الدروع المصفحة للفرسان، إلا أنها كانت مؤثرة لأقصى حد في خيولهم. وبسقوطهم عن ظهور خيولهم وكونهم مثقلين بدروعهم، فقد غرق العديد من الفرنسيين في الوحل.



وسقط جنود المشاة الفرنسيون تحت سيل السهام ولكنهم ناضلوا وضربوا الخط الإنجليزي، الذي بالكاد تماسك أمام ضربتهم. وسط الوحل والارتباك اندفع الإنجليز للاستفادة من الموقف. في نهاية المعركة كان الفرنسيون قد خسروا آلاف الرجال، بينما خسر الإنجليز بضع مئات فقط (يقول شكسبير بوطنية إن الفرنسيين خسروا عشرة آلاف رجل مقابل تسعة وعشرين إنجليزياً، ولكن هذه مبالغة على الأغلب). يجب الإشارة إلى شيء آخر، لم يكن رماة القوس الطويل إنجليزيين بل كانوا من مقاطعة ويلز.

ويقال إن إشارة النصر على شكل V التي يشار إليها هذه الأيام بإصبعين هي من عمل رماة ويلز بعد تلك المعركة، نظراً لنجاح القوس الطويل بقي الإنجليز يستخدمونه حتى منتصف القرن السابع عشر، عندما تحولت الجيوش الأخرى إلى الأسلحة النارية. ولكن حتمياً تلاشى استخدام القوس سلاحاً حروبياً كون المسدس والبندقية أكثر دقة وفاعلية. وبدلاً من أن يختفي تماماً أصبحت الرماية رياضة شعبية. ظهرت أولاً في الألعاب الأولمبية عام 1900 في باريس، ولكنها أهملت لعدة سنوات، حيث لم تكن هناك مجموعة محددة من القواعد الدولية للعبة. أخيراً عادت عام 1972 في ميونيخ، وهي الآن تقدم في الألعاب الصيفية (فردى الرجال، فردي النساء، فرق الرجال و فرق النساء) وفي الألعاب الشتوية (البياثلون).

هناك ثلاثة أساليب مختلفة للرماية، ولكل منها معداته الخاصة. الأسلوب التقليدي يطلق عليه القوس الطويل ويتألف من قوس خشبي بسيط بشكل حرف D. وكما يبدو من الاسم فإن القوس أطول من الأقواس المستخدمة في الأشكال الأخرى. قوسي بطولي تقريباً أي 5 أقدام وأربعة إنشات (163 سم)، ولكن أقواس الرجال غالباً ما تكون أطول من ذلك. للسهم رؤوس خشبية وطرف من الريش للتوجيه. كل التأكيد في هذا الأسلوب من الرماية منصب على المحافظة على تقاليد الماضي. معظم التسديد يكون باتجاهين، أي أن صفاً من الأهداف يوضع في كل من طرفي مجال الرمي، ويقوم جميع الرماة بالتسديد في اتجاه واحد، ثم يجمعون سهامهم من الأهداف وفي المرة التالية

يقومون بالتسديد في الاتجاه المعاكس باتجاه مجموعة السهام الأخرى. المادة المستخدمة في صنع خيوط الأقواس هي إما خيوط القنب أو الكتان، وهي غير مرنة نسبياً مما يؤدي إلى تحويل نسبة أكبر من طاقة القوس إلى سرعة السهم.

الفصل الثاني

الألعاب الجماعية

كرة القدم

الرياضة الأكثر شعبية في العالم، فهي الرياضة الشعبية الشائعة في معظم الدول العربية والأوروبية وأمريكا اللاتينية وإفريقيا وفي الكثير من البلدان الأخرى.

ويلعب ملايين الناس كرة القدم في أكثر من 160 بلدًا. وتجرى كل أربع سنوات أشهر منافسة دولية لهذه اللعبة ويطلق عليها كأس العالم. ويشاهد نهائيات كأس العالم مئات الملايين من مشاهدي التلفاز في جميع القارات.

ويشارك في مباراة كرة القدم فريقان يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا، ويحاول أعضاء كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم. ويُطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف. ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أهدافًا أكثر خلال شوطي المباراة الذي يدوم الواحد منهما خمسًا وأربعين دقيقة. يستخدم اللاعبون أقدامهم أو رؤوسهم أو أي جزء آخر من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لدفع الكرة أو التحكم فيها. ويحق للاعب واحد من كل فريق يسمّى حارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه ولكن داخل منطقة محددة أمام المرمى. ويوجد في اللعبة احتكاك بدني شديد نظرًا لأن اللاعبين يتنافسون للاستحواذ على الكرة.

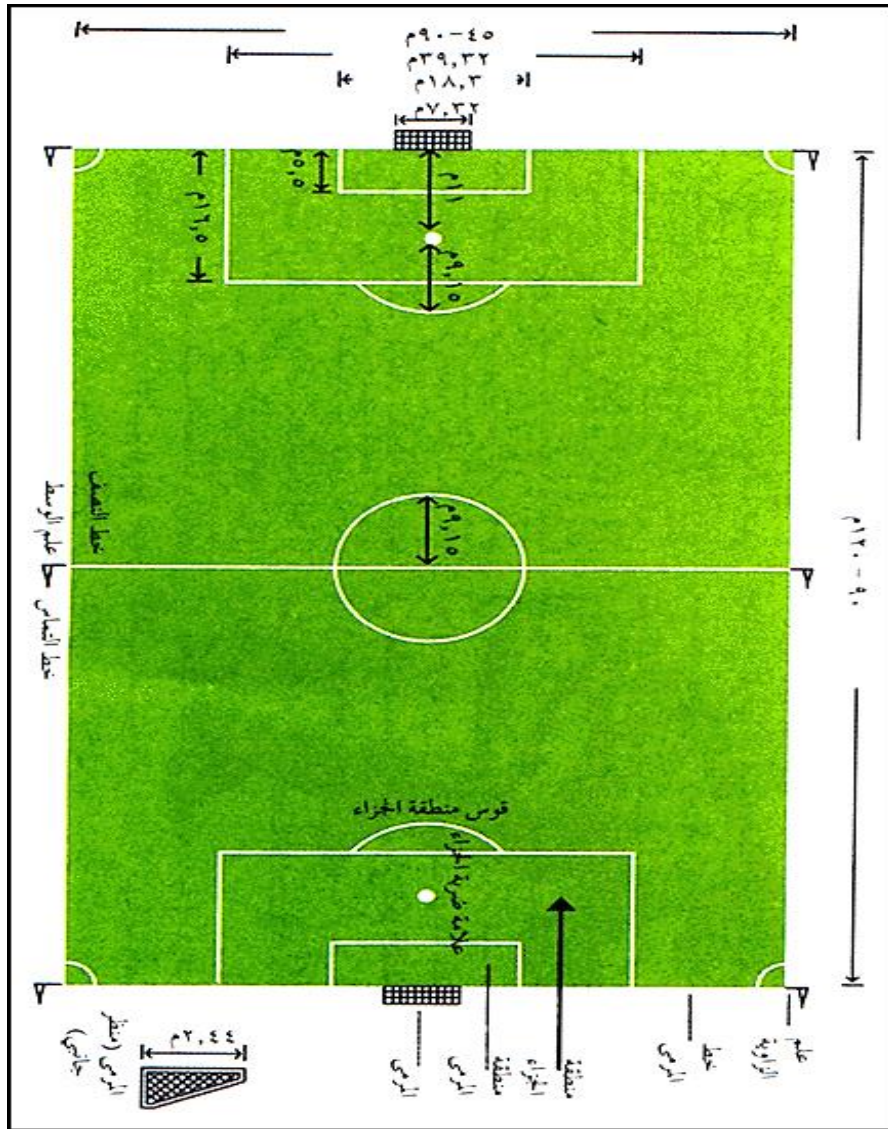
بدأت لعبة كرة القدم بشكلها الحالي في إنجلترا في أواسط القرن التاسع عشر الميلادي. وتطورت بسرعة كبيرة في كلٍّ من إنجلترا وأسكتلندا، وسرعان ما انتشرت في أجزاء أخرى من العالم. تأسست الهيئة المنظمة لكرة القدم في العالم المسماة الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) عام 1904م، وأقام الاتحاد أول منافسة أوليمبية في كرة القدم عام 1908م. وأقيمت أول مسابقة لكأس العالم عام 1930م.

وتُعتبر لعبة كرة القدم لعبة احترافية، ويلعبها في الأغلب الصبية والرجال، إلا أنها قد أصبحت مألوفةً بشكل متزايد بين اللاعبات من السيدات في بعض البلاد، خاصة في إسكندنافيا وبعض الدول الأوروبية الأخرى.

الملعب والتجهيزات

تحدد قواعد لعبة كرة القدم المقاييس الخاصة بالملعب والرمى والكرة. ويمكن تعديل هذه المقاييس للاعبين الأقل من 16 سنة، كما يمكن أيضًا تعديل حجم الكرة ووزنها والمادة المصنوعة منها بالنسبة للاعبات.

ملعب كرة القدم: ميدان مستطيل الشكل تتفاوت مساحته الكلية بين ملعب وآخر (انظر الشكل أدناه). ويتم تحديد الملعب بخطوط لا يزيد سمكها على 12 سم عرضاً، وتُوضع راية (علم الزاوية) عند كل ركن على سارية لا يقل ارتفاعها عن 1.5م ولا تكون ذات قمة مدببة. ويمكن أيضاً وضع رايتين في ساريتين على جانبي خط منتصف الملعب وعلى بعد متر واحد على الأقل من خط التماس.



المرميان: يوضع المرميان في وضع قائم عند منتصف خطي المرمى. ويتكون كل منهما من عمودين قائمين متصلين من أعلى بعارضة أفقية. ويجب أن يكون القائمان بلون أبيض، ومصنوعين من الخشب أو مادة أخرى معتمدة. وتكون المقاييس الداخلية للمرمى 7.32م عرضًا، 2.44م ارتفاعًا. ويجب ألا تتجاوز عروض وأعماق القائمين والعارضة الأفقية 12سم، كما ينبغي أن يكون مقطع القائمين والعارضة الأفقية مربعًا أو مستطيلًا أو مستديرًا أو نصف مستدير أو بيضويًا. ويتم توصيل شبك القائمين والعارضة الأفقية، تمتد خلف المرمى وتثبت على الأرض.

الكرة: تكون كروية الشكل ذات غلاف خارجي من الجلد أو من مادة أخرى معتمدة، ويجب أن يكون محيطها ما بين 68 و 71سم، وأن تزن ما بين 396 و 453 جم عند بدء المباراة. وقد يتراوح الضغط بداخلها بين 0.6 و 1.1 ضغط جوي (600 جم/سم² إلى 1100 جم/سم²).

تجهيزات اللاعبين: يتكون زي اللاعب من قميص، وسروال قصير وجوارب، وواقيات قصبة الساق، وحذاء. وتعتبر جميع هذه الأدوات إجبارية. ويجب أن يكون لون قميص حارس المرمى مختلفًا عن لون قمصان لاعبي الفريقين وكذلك عن لون قميص الحكم.

يجب على اللاعب ألا يلبس أي شيء قد يمثل خطرًا على لاعبي الفريق الآخر، مثل الأزرار المدببة أو الغلاف الجبسي حول أحد أجزاء الجسم. ويقوم الحكم في المنافسات الدولية بفحص تجهيزات اللاعبين قبل المباراة ليتأكد من أنها مطابقة للقواعد. وقد تشمل قواعد أي منافسة على شرط مشابه لهذه.

القواعد

يلعب كرة القدم 11 لاعبًا على كل جانب من جانبي الملعب مع لاعبين احتياطيين كحد أقصى. ووفقًا لقواعد المنافسة يمكن اختيار هذين اللاعبين الاحتياطيين من بين

مجموعة لاتزيد على خمسة لاعبين محددتين. ولا يجوز عودة اللاعب الذي حل محله بديل في اللعب إلى الملعب مرة أخرى.

تستغرق المباراة 90 دقيقة مقسّمة إلى نصفين تفصل بينهما فترة استراحة لمدة خمس عشرة دقيقة. ويتعيّن على الحكم إضافة وقت بسبب التوقّف أثناء اللعب إلى نهاية كل شوط. ويتضمن هذه التوقف تلك الدقائق التي تحدث عند تبديل اللاعبين، والإصابات والتضييع المتعمّد للوقت. ويمكن الاتفاق على فترات لعب أقصر في بعض مستويات اللعب التي تتضمن لاعبين ممن يقل سنهم عن ستة عشر عاماً واللاعبات من النساء، وفي بعض المسابقات يمكن لعب فترتين إضافيتين مدة كل منهما 15 دقيقة بعد انتهاء التسعين دقيقة في محاولة لكسر التعادل.

ويعتبر اللعب مستمرًا طوال وقت المباراة إلا إذا أوقف الحكم المباراة أو قضى بأن الكرة قد تجاوزت بكاملها خط المرمى أو خط التماس. ولكي يُحتسب الهدف لا بد أن تعبر الكرة بالكامل خط المرمى بين القائمين العموديين. ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف. وتكون النتيجة تعادلاً إذا تساوى الفريقان في عدد الأهداف عند نهاية المباراة، أو إذا أخفق كلاهما في إحراز أهداف.

بدء اللعب: يجوز لرئيس الفريق (الكابتن) الذي يكسب القرعة أن يختار إما المرمى الذي يدافع عنه أو القيام بضربة البداية (بدء المباراة). وعند بدء المباراة يجب أن يكون جميع اللاعبين في وسط الملعب المخصّص لهم.

وتُستأنف المباراة بنفس الطريقة التي بدأت بها بعد إحراز هدف، ويقوم بأداء ضربة البداية الفريق المضاد للفريق الذي أحرز الهدف. وعند بداية الشوط الثاني تكون ضربة البداية للفريق الذي لم يحم بضربة البداية في أول المباراة. ويقوم الفريقان بتبادل نصفي الملعب بعد نهاية نصف الوقت.

الإداريون: يحكم المباراة حكم واحد بمساعدة مُراقِبَيْنِ للخطوط (مساعدين للحكم)، وحكم رابع يقوم بمراقبة المباراة فنياً. يتحرك الحكم في الملعب ذهاباً وإياباً باتجاه قُطْرِي لمراقبة اللعب، ولهذا يجب أن يكون لائقاً بدنياً بالقدر الذي يمكنه من متابعة اللعب السريع الحركة. ويستخدم الحكم صفارةً لبدء اللعب أو إيقافه، كما يستخدم إشارات يده لبيان قراراته. ويحتفظ الحكم ببطاقات ملونة لتوضيح الجزاءات التي يوقعها على اللاعبين. وتدل البطاقة الصفراء على توجيه إنذار رسمي، وتوضّح البطاقة الحمراء أن اللاعب المخالف قد طُرِدَ وعليه ترك أرض الملعب.

يعاقب الحكم على مخالفات قواعد اللعب بمنح ضربة حرة للفريق الآخر، ففي حالة اللعب المخالف يجب على الحكم أن يقرر ما إذا كانت المخالفة انتهاكاً متعمّداً للقوانين أم لا. ويجب على الحكم أيضاً أن يمتنع عن إيقاف اللعب عند ارتكاب مخالفة، في الحالات التي يقتنع فيها بأن الفريق المخطئ سوف يحقق ميزة عند إيقاف اللعب. ومع ذلك، فإنه ليس من حق الحكم السماح للعب بالاستمرار، ثم يصفّر بعد ذلك محتسباً المخالفة. ويجب على الحكم أن يتخذ قراره بشكل فوري.

وبالإضافة إلى أنه يتعين على الحكم فرض قواعد اللعبة فهو يقوم أيضاً بتسجيل عدد أهداف المباراة، كما أنه يراقب الوقت وبذلك يصبح هو مُوقِّت المباراة.

أما مساعد الحكم (رَجُلُ الخط) فعليه أن يسير متابعاً للخط الجانبي وخط المرمى؛ ويقتصر عمله الأساسي على رفع العلم كلما خرجت الكرة من الملعب (رميات التماس، والضربات الركنية). ويشير مساعد الحكم إلى الفريق الذي يحق له أن يعيد الكرة مرة أخرى إلى الملعب. كذلك على مساعد الحكم أن يخطر الحكم إذا كان هناك فريق يريد أن يشرك لاعبا بديلاً في المباراة. ويعمل رجلاً الخطوط على مساعدة الحكم في السيطرة على المباراة، ولفت نظره إلى أية مخالفات لقواعد اللعبة لم يتنبه لها، أو عندما يصبح أحد اللاعبين في موضع تسلل.

استئناف اللعب: يُستأنف اللعب بعد خروج الكرة من الملعب؛ إما بركلة أو ضربة زاوية، أو رمية جانبية، أو إسقاط للكرة. أما الركلة فإنها تتم عندما تتجاوز الكرة خط المرمى، وتتم الرمية عندما تخرج الكرة من أحد جانبي الملعب، كذلك فإن الحكم باستطاعته أن يمنح ركلة ضد اللاعب الذي يرتكب خطأً. وليس للاعب الذي يركل الكرة ضد الفريق الآخر أو يرمي رمية جانبية الحق في أن يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر. وإذا أوقف الحكم المباراة لأي سبب آخر كعلاج أحد اللاعبين المصابين مثلاً، فإن عليه أن يقوم بإسقاط الكرة بين لاعبين خصمين متواجهين وذلك لاستئناف اللعب مرة أخرى.

الركلات الحرة : تمنح بعد مخالفة أحد الفريقين، وقد تكون هذه الركلات الحرة مباشرة وقد تكون غير مباشرة حسب المخالفة. ويحق للاعب أن يسدد هدفاً من ضربة حرة مباشرة. وعندما تكون الكرة خارج منطقة جزاء الخصم مباشرة فإنها توفر فرصاً طيبة لإحراز هدف. ويجوز للاعبين المنافسين أن يشكّلوا حائط صد لتغطية أحد جوانب المرمى في حين يقوم حارس المرمى بتغطية الجزء الباقي منه.

أما في الضربة الحرة غير المباشرة فيجب أن تلمس الكرة أحد اللاعبين أو أن يلمسها لاعب آخر قبل إحراز الهدف. ويجب لعب الضربة الحرة من مكان وقوع المخالفة. وعندما يلعب اللاعب ضربة حرة فإنه لا يجوز لأي لاعب من الفريق المنافس أن يقف على مدى يقل عن 9.15 م (10 ياردات) من موضع الكرة.

ضربة الجزاء: ضربة حرة مباشرة يمنحها الحكم بسبب ارتكاب مخالفة في منطقة الجزاء؛ مثل قيام اللاعب بمخالفة متعمّدة أو يماسك الكرة في منطقة الجزاء الخاصة بفريقه. ويصوّب أحد لاعبي الفريق الآخر ضربة حرة على المرمى من نقطة الجزاء. انظر: الرسم التخطيطي للملعب كرة القدم.

ويجب على جميع اللاعبين الآخرين باستثناء حارس مرمى الخصم واللاعب المسدد أن يكونوا خارج منطقة الجزاء. ويجب على حارس المرمى أن يقف على خط المرمى مع عدم تحريك قدميه حتى تتم الضربة.

الضربة الركنية: يمنحها الحكم للفريق المهاجم عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط المرمى، ويكون أحد أعضاء الفريق المدافع هو آخر من لمسها قبل خروجها. ويجب أن تتم الضربة من داخل ربع الدائرة المرسومة عند أقرب قائم راية ركنية، ويجب ألا يوجد أي لاعب من الفريق الخصم على مسافة أقل من 9,15 م من الكرة. ويمكن إحراز هدف مباشر من الضربة الركنية.

ضربة المرمى: يمنحها الحكم للفريق المدافع عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط المرمى، ويكون أحد أفراد الفريق المهاجم آخر من لمسها قبل خروجها. وتؤدي الضربة من داخل منطقة المرمى في الجانب الأقرب لناحية خروج الكرة من الملعب. ولا يجوز وجود أي لاعب من الفريق الخصم داخل منطقة الجزاء عند أداء ضربة المرمى.

رميات التماس: يمنحها الحكم عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط التماس، ويكون أحد لاعبي الفريق المضاد آخر لاعب لمس الكرة قبل خروجها. وتنفذ الرمية من النقطة التي عبرت فيها الكرة الخط. ويجب على الرامي أن يستخدم كلتا يديه لرمي الكرة من الخلف فوق رأسه. ويجب على اللاعب مواجهة الملعب كما يجب أن يضع جزءاً من كلتا قدميه على خط التماس أو خلفه. وإذا رمى اللاعب الكرة بطريقة غير صحيحة أو رماها من مكان خطأ تُعطى الرمية إلى الفريق الخصم. ولا يمكن للاعب أن يحرز هدفاً من رمية تماس مباشرة.

إسقاط الكرة: عندما يضطر الحكم إلى إيقاف اللعب مؤقتاً لأي سبب غير الأسباب التي تؤدي لمنح ضربة أو رمية، فإنه يستأنف اللعب بإسقاط الكرة بين لاعبين من الفريقين المتنافسين. ويقوم الحكم بإسقاط الكرة في الموضع الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب. ولا يجوز للاعبين اللعب بالكرة إلا بعد أن تلمس الأرض.

المخالفات وسوء السلوك: يعاقب الحكم اللاعب الذي ارتكب خطأ بمنح الفريق الآخر ضربة حرة أو ضربة جزاء (ضربة حرة مسددة إلى المرمى). ويجوز أيضًا أن ينذر الحكم اللاعب المخالف أو يطرده في حالات الأخطاء الجسيمة.

على اللاعب ألا يعرقل الخصم أو يعترضه أو يمسكه أو يضربه أو يثب عليه أو يبصق عليه. ويجوز للاعب أن يدفع بكتفه الخصم دفعا خفيفا في كتفه ولكن ليس بطريقة عنيفة أو خطيرة أو من الخلف (إلا إذا تم اعتراضه). ويجب على اللاعب ألا يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه باستثناء حارس المرمى في أثناء وجوده في منطقة الجزاء. ويتم معاقبة جميع اللاعبين الذين يرتكبون هذه المخالفات بمنح ضربة حرة مباشرة للفريق الخصم أو بمنح ضربة جزاء إذا ما وقعت المخالفة في منطقة جزاء اللاعب المخالف.

يمنح الحكم ضربة حرة غير مباشرة ضد اللاعب الذي يقدم على اللعب الخطر أو يقوم بالاعتراض أو بدفع الخصم عندما لا تكون الكرة على مسافة قريبة للعبها، أو مهاجمة حارس المرمى بطريقة فيها تحامل عليه. ويجوز منح ضربة حرة غير مباشرة ضد حارس المرمى لتضييعه الوقت متعمداً، أو لمخالفته قاعدة الخطوات الأربع. وطبقاً لهذه القاعدة لا يحق لحارس المرمى بمجرد إمساكه للكرة بين يديه أن يسير بها أكثر من أربع خطوات قبل أن يلعبها مرة أخرى. ولا يحق له بمجرد إطلاقها أن يلعبها باليد ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر من فريقه خارج منطقة الجزاء أو لاعب من الفريق الخصم. ويعاقب الحكم اللاعب المتسلل بمنح الفريق الخصم ضربة حرة غير مباشرة أيضاً.

يُنذر الحكم (يشهر بطاقة صفراء) اللاعب إذا أصرّ على مخالفة القوانين أو إذا تصرف بشكل غير لائق أو اعترض أو دخل أو خرج من أرض الملعب دون إذن من الحكم. ويجوز طرد اللاعب من الملعب لتكراره ارتكاب المخالفة أو لارتكابه مخالفة أكثر خطورة. ويقوم الحكم بطرد اللاعب إذا سلك مسلكاً خشناً أو بصق على منافس له، أو ارتكب مخالفة خطيرة أثناء اللعب، أو استخدم لغة بذيئة. ولا يجوز للاعب المطرود (الذي

أشهر له الحكم البطاقة الحمراء) أن يعود للمباراة ولا أن يحل محله بديل. ويطرد الحكم اللاعب من الملعب تلقائياً إذا ارتكب مخالفة ثانية يستحق عليها الإنذار.

التسلل: يُعتبر اللاعب في وضع التسلسل إذا كان في اللحظة التي يلعب فيها زميله الكرة، موجوداً في نصف ملعب الخصم في وضع أقرب إلى خط المرمى من الكرة ذاتها، ولا يعتبر متسللاً إذا كان على نفس مستوى لاعبين على الأقل من فريق الخصم، أو كان هذان اللاعبان أقرب منه بالنسبة لخط المرمى. ولا يعاقب الحكم اللاعب لتسلله إلا إذا لعب الكرة بعد الصافرة، أو إذا رأى الحكم أن اللاعب يتدخل في اللعب، أو يسعى لاكتساب فائدة بوجوده في هذا الموضع.

خطة اللعب

غالباً ما توصف طرق لعب الفريق باستخدام أرقام ترتبط باللاعبين (باستثناء حارس المرمى). فعلى سبيل المثال يعني تشكيل 3-3-4 أن الفريق يلعب بأربعة مدافعين وثلاثة لاعبين في وسط الملعب وثلاثة مهاجمين.

الدفاع: إن الدور الرئيسي للمدافعين هو تبيد هجمات الفريق المضاد وذلك باعتراض تمريرات الخصم أو بالتعرض للاعبين الفريق المضاد لاستخلاص الكرة منهم. ويوجد أسلوبان دفاعيان أساسيان أحدهما أسلوب دفاع المنطقة وثانيهما أسلوب الدفاع رجل - لرجل. وفي أسلوب دفاع المنطقة يكون كل مدافع مسؤولاً عن منطقة معينة أو قطعة من أرض الملعب. وهذه المناطق ليست محددة. ويتصدى كل مدافع لأي مهاجم يتحرك داخل هذه المنطقة. وعادة ما يتم الدفاع عن المنطقة بأربعة مدافعين، اثنان منهما يعتبران ظهيري خلف واثنان ظهيري وسط. وفي حالة الدفاع رجل - لرجل يكون كل مدافع مسؤولاً عن ملازمة خصم معين ومتابعته أينما ذهب. والفرق التي تلعب بهذا الأسلوب عادة ما يكون لديها قشاش؛ أي لاعب لا يقوم بملازمة أي خصم، ولكنه يقوم بدلا من ذلك بتغطية المدافعين الآخرين من الخلف أينما هدد أحد مهاجمي الفريق المنافس بالاختراق. ويمكن استخدام أسلوب رجل - لرجل بأربعة مدافعين بالإضافة إلى

قشاش، وبهذا، إذا كان هناك مهاجمان اثنان فقط فإنه يقوم بملازمتها اثنان من المدافعين، ويستطيع المدافعان الآخران أن يهاجما على طول خطي التماس.

وسط الملعب: يعتبر نقطة الوصل بين الدفاع والهجوم، وتلعب معظم الفرق بثلاثة أو أربعة لاعبين في وسط الملعب، ويجب أن يتمتع لاعبو وسط الملعب بقدرة تحمل كبيرة، حيث يتوقع منهم أن يؤدوا دورًا في كل من الدفاع والهجوم.

يعتبر وسط الملعب منطقة مشغولة باللعب وهناك بضعة أنواع من لاعبي وسط الملعب. ويؤدي متوسط الهجوم المتأخر الدور الرئيسي في الحصول على الكرة. ويحاول قائد وسط الملعب أو صانع اللعب أن يفرض أسلوب اللعب ويرسم خطط الهجوم. ويقوم اللاعبون المحترفون بعمل هجمات سريعة من المواقع المتأخرة إلى المرمى للوصول دون مراقبة إلى مواقع يتلقون فيها تمريرات طويلة من زملائهم في الفريق. وتلعب بعض الفرق بواحد من كل من هذه الأنواع من لاعبي وسط الملعب. ويؤدي العديد من لاعبي وسط الملعب أكثر من دور واحد. وهناك نوع آخر من لاعبي الوسط وهو الجناح المرتد الذي يقوم بالهجوم على طول الأجنحة بالقرب من خط التماس إلا أنه يتردد للخلف للدفاع.

الهجوم: يعتبر قلب الهجوم (رأس الحربة) و الجناح، اللاعبين المهاجمين الأساسيين. وقد تلعب الفرق مستخدمة اثنين من كل منهما. وعادة ما يوجد قلب هجوم واحد على الأقل. وتلعب بعض الفرق بدون أجنحة. فعلى سبيل المثال تجد في التشكيل 4-4-2 لاعبي قلب هجوم فقط مع شغل موقعي الجناحين بلاعبي آخرين يقومون بعمل هجمات سريعة بجانب خطوط التماس أو الجري على طولها.

وتتمثل الوظيفة الرئيسية لبعض لاعبي قلب الهجوم في التسديد على المرمى، وينبغي على مثل هذا اللاعب أن يكون مستعدًا لتلقي تمريرات من لاعبي وسط الملعب أو من الدفاع من أجل توصيل الكرة (التمرير إلى الخلف أو على الجانبين) إلى زملائهم المتقدمين في الهجوم أو إلى لاعبي الوسط الذين يسيرون إلى الأمام. ويكون في معظم الفرق

أحد لاعبي قلب الهجوم هو المسجّل الرئيسي للأهداف، وهو يتطلع دائمًا إلى أخذ مواقع تصويب جيدة، ويكون جاهزًا للعمل محاولة للتصويب على الهدف. وتتمثل وظيفة الجناح الرئيسية في سحب المدافعين من مواقعهم بأخذ الكرة تجاه خط المرمى وإفساح فرص التصويب على المرمى لزملائه في الفريق بتمرير الكرة عرضيا في منطقة المرمى، ويجب على الجناحين أيضا أن يكونا على استعداد للجري نحو منطقة الجزاء لمحاولة إحراز هدف.

لعبة الفريق: يعتبر الجري بدون كرة جزءًا مهمًا من لعب الفريق، وهذا يعني أن يغيّر اللاعبون أماكنهم بدون الكرة لإعطاء زملائهم في الفريق المزيد من الاختيارات في تمرير الكرة أو سحب المدافعين من مواقعهم. وتعتبر الخطط الجاهزة مناورات يُقصدُ بها تحقيق غرض معين، وهي تتضمن لاعبين أو أكثر خاصة في مواقف استئناف اللعب، أو الكرات الموقوفة مثل الضربات الحرة والضربات الركنية ورميات التماس. وتندرب الفرق على الخطط الجاهزة، وغالبا ما يستخدم اللاعبون إشارات معينة لجعل زملائهم في الفريق يعلمون أي خطة ينوون استخدامها.

المهارات:

يتطلب لعب الكرة بالقدم مجموعةً متباينةً من المهارات مثل: السيطرة على الكرة والتمرير والتصويب على المرمى والجري بالكرة والمهاجمة. يعتبر ضرب الكرة بالرأس مهارة تنفرد بها لعبة كرة القدم. وتتطلب حراسة المرمى تقنيات خاصة غير مُتطلبَة من اللاعبين الذين يلعبون في أنحاء الملعب.

السيطرة على الكرة: بإمكان اللاعبين السيطرة على الكرة بأي جزء من أجسامهم باستثناء اليدين والذراعين، ويجب على اللاعب أن يقوم بتثبيت الكرة وإبطاء سرعتها بحركة ماهرة بالقدم أو بالفخذ أو بالصدر تؤدي إلى وضع الكرة تحت سيطرة قدمه. ويجب عليه بعد ذلك دفع الكرة بالقوة الكافية لتحريكها فقط في الاتجاه السليم حتى لا يفقد سيطرته عليها.

التمرير: يعتبر التمرير أهم مهارات الفريق على الإطلاق. ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة بطرق كثيرة. فهم يؤدون تمريرات طويلة وقصيرة ومباشرة. ومنحرفة وعابرة ويمررون الكرة بأقدامهم ورؤوسهم وصدورهم والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى أحد زملاء في الفريق، الذي يكون في وضع أفضل يمكنه من استخدام الكرة، أو من بناء هجمة، أو ربا من التسديد. وتعد المساندة التي يعطيها اللاعبون لزميلهم المستحوذ على الكرة في نفس أهمية التمرير. فعندما يضع العديد من اللاعبين أنفسهم في مراكز تؤهلهم لتلقي التمريرة فإنهم يوفرون للاعب المزيد من الخيارات.

وتعتبر الدقة ذات أهمية خاصة عند تمرير الكرة، ويعادل ذلك أهمية قوة التمريرة وتوقيتها. فإذا ما لعبت التمريرة بشدة أكثر من اللازم فإنه قد يصعب على من يتلقاها السيطرة عليها. وإذا لم تكن التمريرة بالقوة الكافية فقد يتمكن الخصم من اعتراضها. ويمكن أن تفتح تمريرة سريعة خاطفة ثغرة في الدفاع قبل أن يجد المدافعون الوقت الكافي للوقوف في مراكزهم. إلا أنه قد يكون من الضروري أحياناً تأخير التمريرة من أجل السماح لأحد أفراد الفريق بالتحرك إلى مركز أفضل.

ويستخدم اللاعب أجزاء مختلفة من القدم لتمرير الكرة. فمن الممكن تأدية التمريرات القصيرة بأي جزء من أجزاء القدم. ولكن التمرير بباطن القدم باستخدام حركة جانبية يعتبر أكثر الوسائل الموثوقة والدقيقة لتنفيذ تمريرة مستقيمة لمسافات قصيرة. إلا أنه عادة ما تكون هناك حاجة لتحويل الكرة أي جعلها تنحرف من أجل تحاشي أحد الخصوم أو للف الكرة نحو مسار زميل بالفريق. ويمكن للاعبين تحويل الكرة بضررها بجانب القدم.

ويؤدي استخدام الجانب الخارجي للقدم إلى انحراف الكرة بعيداً عن اللاعب، أما استخدام الجانب الداخلي للقدم فإنه يجعلها تنحرف نحو جسم اللاعب. وحتى يقوم اللاعب بتمرير كرة عابرة للخصم أي رفعها عالياً فوق الخصم لتجاوزه، يعمل اللاعب على أن تلتقي قدمه بالجانب الأسفل من الكرة، في نفس الوقت مع ميل اللاعب قليلاً إلى

الخلف. وغالبًا ماتستخدم هذه المهارة عند إرسال الكرة عرضيا من الجناح إلى منطقة المرمى. وعندما يقوم اللاعب بإرسال الكرة عَرَضِيًّا فإن بإمكانه جعل الكرة تنحرف بعيدًا عن متناول حارس المرمى باستخدام الجانب الداخلي من القدم.

التصويب: الركل باتجاه المرمى، يركل اللاعبون الكرة بمشط القدم من أجل ضرب الكرة بقوة ودقة. ويجب وضع القدم غير المستخدمة في الركل بمحاذاة الكرة مع الاحتفاظ بالرأس إلى أسفل والجسم في وضع جيد فوق الكرة. وبعد ركل الكرة ينبغي أن تتابع القدم الضاربة الحركة للأمام. ويمكن أن يجعل اللاعب الكرة تنحرف باستخدام نفس أساليب التمرير ولا يتم إحراز جميع الأهداف باستخدام الركلات أو الضربات القوية، فالكثير من الأهداف يتم إحرازها بالضربات المنحرفة أو بنخس الكرات القصيرة المدى أو بالضربات العالية العابرة لحارس المرمى. ومن الطبيعي أن يستخدم اللاعبون مشط القدم لضرب الكرة على الطائر؛ أي ضربها وهي ما تزال في الهواء.

ضرب الكرة بالرأس: يمكن للاعب أن يضرب الكرة برأسه بدقة وبقوة إذا ما استغل الوقت المناسب، مع الاستخدام الصحيح لعضلات الرقبة. ويجب أن تكون الجبهة هي منطقة تلقي الكرة، وتستخدم عضلات الرقبة في ضرب الكرة.

وعندما يقوم اللاعبون بالدفاع فإنهم يحاولون ضرب الكرة بالرأس إلى أعلى، وإبعادها عن الخطر، ويفضل تمريرها إلى أحد زملاء في الفريق. وفي الهجوم يضرب اللاعب الكرة برأسه بقوة نحو المرمى، وغالبًا ما يقوم اللاعب بلف رأسه في حركة دائرية لمقابلة تمريرة عرضية وتغيير مسار الكرة بزواوية في اتجاه الهدف. وتعتبر ضربات الكرة بالرأس الموجهة لأسفل من أصعب الضربات التي يمكن لحراس المرمى إيقافها.

وإذا ما سمح اللاعب للكرة بأن تضرب بشكل مباشر أي جزء آخر من الرأس غير الجبهة فيمكن أن يكون ذلك مؤلماً له بل وخطراً عليه. والاستثناء لهذا هو عندما يلمس اللاعب الكرة بعيداً بقمة رأسه. فإذا ما حدث هذا عندما يكون اللاعب واقفاً عند القائم القريب أثناء تنفيذ ضربة ركنية فإن الدفاع يجد من الصعب عليه التعامل مع مثل

هذه الضربة السريعة الخفيفة. ويهدف اللاعب الذي يضرب الكرة برأسه عادة إلى ملاقاتها عند قمة الوثبة خاصة عندما يتنافس مع لاعبي الفريق الآخر للحصول عليها.

الجرى بالكرة: يعتبر أحد سمات كرة القدم المثيرة، فيجري اللاعبون والكرة بين أقدامهم وهم يدفعونها أمامهم، ويستخدم اللاعبون السرعة والمهارة والحداع ليحافظوا على استحواذهم على الكرة ولتجنبوا حصار خصومهم لهم، فالجري بالكرة نحو الخصوم من الممكن أن يبدد أو يربك الدفاع حتى وإن كان جيد التنظيم.

ويستخدم اللاعبون جميع أنواع الحركات الخداعية من أجل إرباك الخصوم وإفقادهم توازنهم. فمن الممكن أن يتظاهروا بأنهم يندفعون لاتجاه معين ولكنهم يسرعون نحو اتجاه آخر، أو يتظاهرون بأنهم ينوون ركل الكرة إلا أنهم لا يفعلون ذلك، أو قد يستخدمون حركات التنافية للأرداف أو الأكتاف لإرسال خصومهم في الاتجاه الخاطئ، ويتطلب الجري المتقن بالكرة توازن وتسارع ولف الجسم والقدرة على استخدام كل من جانبي القدمين للسيطرة على الكرة. ويجب على اللاعب أيضا أن يعرف متى يطلق الكرة، أو يُصوّب على المرمى، أو يمررها إلى أحد زملاءه الذي يشغل موضعا أفضل منه.

الهجوم: يعتبر مهارةً مهمّة من المهارات المتعددة للاستحواذ على الكرة. ويتطلب الاستحواذ على الكرة توفر الحاسة الجيدة لاختيار الموقع والتوقيت الجيد والقدرة على توقع اللعبة. وغالبًا ما يتمكن المدافعون الجيدون من الاستحواذ على الكرة من خلال اعتراض تمريرة أو الاقتراب من الخصم بحيث يفقده القدرة على السيطرة على الكرة. وغالبًا ما تكون العرقلة الجسدية باستخدام القدم هي الملاذ الأخير، لأن فقدان الكرة قد يؤدي إلى ترك منطقة دفاع اللاعب مفتوحة أو إلى ارتكاب خطأ ضد الخصم.

يُوجد نوعان أساسيان من المهاجمة هما المهاجمة الاعتراضية و المهاجمة الانزلاقية. وكي يقوم اللاعب بالمهاجمة الاعتراضية، فإنه يقترب من اللاعب المستحوذ على الكرة فيُطبق عليه وينقُص على الكرة بباطن قدمه. ويحاول اللاعب أن ينتزع الكرة بالقوة بليّها

وانتزاعها أو بخططها بقدمه ليستحوذ عليها في الوقت الذي يحتفظ فيه ببقية الرجل التي انقضت بها على الكرة وبثقل جسمه كله خلف الكرة. أما المهاجمة الانزلاقية فعادة ماتتم من الجانب، كما هو معهود عندما يكون الخصم قريبا من خط التماس أو خط المرمى. والغرض من هذا هو دفع الكرة لصالحه سواء بالحصول عليها أو بالحصول على ضربة ركنية نظراً لأن اللاعب الذي يقوم بالمهاجمة ينتهي به الأمر على الأرض، ويندر أن يكون في وضع يمكنه من الاستحواذ على الكرة. وعندما يقوم اللاعب بعملية المهاجمة فإنه يجعل قدمه تنزلق بمحاذاة الأرض في الوقت الذي تقترب فيه من الأرض ركة الرجل غير المشتركة في المهاجمة.

حراسة المرمى: سميت بذلك لأنها تتطلب استجابة سريعة، ورشاقة وسرعة انطلاق من المكان، وقدرة عالية على التعامل مع الكرة، وتقدير دقيق. وتعتبر القدرة على التعرف على الموقف سمة جوهرية لحارس المرمى الذي يجب أن يقرر إما البقاء على خط المرمى عند اقتراب اللعب منه، أو الخروج لملاقاة ضربة كرة عالية عرضية أو كرة عالية منطلقة من العمق.

يجب أن يكون حراس المرمى طوال القامة إلى حد ما حتى يمكنهم تغطية المرمى، وهم يحاولون جعل المرمى الذي يحاول المهاجم التصويب نحوه يبدو صغيراً. وتعتبر الشجاعة والثقة من السمات المهمة في حارس المرمى. ويتعرض حراس المرمى للاحتكاك الجسدي عندما يثبون عالياً للإمساك بالكرة أو ينقضون على قدمي مهاجم مندفع.

يجب أن يسود التفاهم التام بين حراس المرمى وزملائهم في الفريق. ويجب أن يكون الحراس مسيطرين على منطقة الجزاء أمامهم وأن يطالبوا بإعطائهم الكرة إذا ما اقتضت الضرورة ذلك، على أن لا يستخدم يديه في الاستحواذ على الكرة عند وصولها من زميل له. وعندما يستحوذ الحراس على الكرة ينبغي أن يكون لديهم القدرة على القيام برميات سريعة ودقيقة وركلات طويلة من أجل بدء الهجمات.

مهارات أخرى في كرة القدم: تشتمل هذه المهارات على حجب الكرة والالتفاف بها. يعتبر حجب الكرة من المهارات التي يجب على لاعبي الكرة تنميتها واستخدامها بشكل طبيعي في لعبهم خاصة، عندما يجرون بالكرة أو عندما يسيطرون عليها. وتتضمن هذه المهارة إبقاء الجسم بين الخصم والكرة لجعل الأمر صعباً على الخصم للقيام بهجوم مناسب.

والالتفاف مهارة يستخدمها المهاجمون المتقدمون أساساً عندما تكون ظهورهم في اتجاه المرمى. فاللاعب المهاجم يتسلم التمريرة ويلف في نفس الوقت ليخدع اللاعب القائم بمراقبته ولاكتساب مساحة قيّمة.

البداية والاستئناف



كل فترة لعب في كرة القدم يشرع معها ضربة البداية، و التي تبدأ بركل الكرة من مركز الملعب بواسطة أحد الفريقين، و الفريق الذي لا يبدأ بلمسة البداية للكرة يجب عليه أن يبقى خارج الدائرة التي في وسط الملعب، حتى يتم لمس الكرة و تحريكها من قبل لاعبين من الفريق الأول حينها يمكنهم التحرك، و أما الفريق الذي يبدأ بلمس الكرة يجب على لاعبيه أن يتواجدوا داخل الدائرة.

والفترة التي ما بعد لمس الكرة للمرة الأولى وحتى نهاية تلك الفترة، الكرة تكون في حالة لعب في جميع الأوقات وذلك حتى ينتهي وقت المباراة، ويتم إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت في عدة حالات أهمها عندما تخرج الكرة عن حدود الملعب، وهناك 8 مواقف تمثل استئناف اللعب بالكرة، وإن من يعمل على إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت هو الحكم مستخدماً صافرته.

حالات استئناف اللعب في كرة القدم عددها ثمانٍ مع احتساب ركلة البداية:

1- ركلة البداية: وتكون ركلة البداية في بداية المباراة، وتكون من منتصف الملعب، ويلعبها الفريق الفائز بالقرعة، وفي الشوط الثاني يلعبها الفريق الآخر. وبعد أن يقوم أحد الفريقين بإحراز هدف، فإن الفريق الآخر يقوم بتنفيذ ركلة البداية. أو لمسة البداية.



2- رمية التماس:



عندما تجتاز الكرة خطوط التماس (الخطوط الجانبيه من الملعب وليست التي بمحاذاة المرمى) فإن الحكم يقرر من سيقوم بتنفيذ رمية التماس وذلك بعد رؤيته آخر لاعب قام بلمس الكرة قبل أن تخرج عن حدود خط التماس.

3 - ركلة مرمى:



عندما تجتاز الكرة خط المرمى طبعاً دون أن تدخل في المرمى فيتم احتساب ركلة مرمى ولكن بشرط أن يكون آخر من لمس الكرة هو الفريق الخصم.

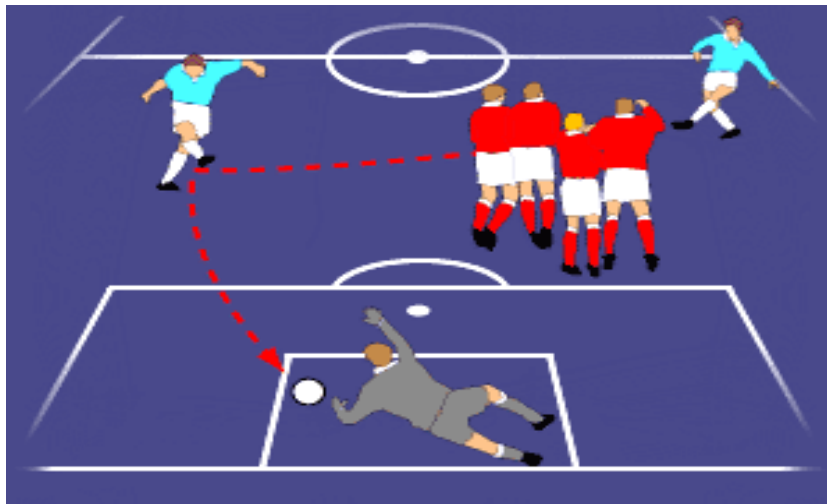
4- ركلة زاوية :



عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بدون إحراز هدف أو يكون المدافع قد لمسها، يتم مكافأة فريق الهجوم ركلة ركنية .

5 - ركلة حرة غير مباشرة:

تمنح للفريق الخصم بعد ارتكاب الفريق الآخر أخطاء غير جزائية، تعدييات تقنية، أو عندما يتم إيقاف اللعب لأجل تحذير الخصم بدون خطأ محدد قد حصل.



6- ركلة حرة مباشرة:



تمنح للفريق الذي يعرقله أحد لاعبي الفريق الآخر بطريقة غير قانونية، إذا تم عرقلة اللاعب الخصم في منطقة جزاء الفريق الآخر فعندها يتم منح فريق اللاعب الخصم الذي تمت عرقلته ركلة جزاء.

7 - كرة ساقطة:

يحدث ذلك عندما يعلن الحكم إيقاف اللعب لأي سبب مثل إصابة خطيرة للاعب ما، أو تدخل حذب خارجي أو عندما تصبح الكرة غير صالحة للعب .

مهارات كرة القدم

ركل الكرة بباطن القدم



ركل الكرة بوجه القدم الأمامي



ضرب الكرة بالرأس من الثبات



استلام الكرة بباطن القدم



امتصاص الكرة بالفخذ



مسك حارس المرمى الكرة



رمية التماس



الجري بالكرة



المجموعات والكؤوس:

يتم تنظيم كرة القدم على أساس منافسات المجموعات والكؤوس. وتلعب الفرق أيضا مايسمى مباريات ودية.

وفي إطار مجموعة كرة القدم عادة ما تلعب الفرق المشتركة في المجموعة معًا مرتين؛ مرة على أرض ملعبها ومرة خارج أرضها على أرض ملعب الخصم. وفي معظم المجموعات، يمنح الفوز نقطتين، والتعادل نقطة واحدة، والهزيمة لا شيء. وتمنح بعض المجموعات ثلاث نقاط للفوز أو تعطى نقاطًا إضافية للأهداف المحرزة، وعندما تنتهي جميع الفرق من لعب بعضها مع بعض يكون الفريق البطل هو الحائز على النقاط الأكثر. أما الفرق المتعادلة في النقاط فيتم الفصل بينها على أساس فارق الأهداف (أي الفرق بين الأهداف التي أحرزها الفريق والتي دخلت في مرماه). وعندما تتساوى فروق الأهداف تكون الأسبقية للفريق الذي أحرز أهدافًا أكثر. وعندما تتساوى النقاط والأهداف، تجرى مباراة فاصلة لتحديد الفائز وأحيانًا تُستخدم القرعة إذا لم يكن هناك وقت لإقامة مباراة فاصلة.

وفي معظم الدول، تُشكّل المجموعات في بضعة تقسيمات. وعادة ما يكون هناك نظام للصعود وللهبوط بين التقسيمات لفرق القمة وفرق القاع على التوالي.

تنظيم مسابقات الكأس: يتم على أساس خروج المهزوم. ويحدد السحب الخاص بالكأس (قرعة الكأس) ما إذا كان الفريق سيلعب على أرضه أو خارجها، ومن هم الخصوم الذين سوف يلاعبهم. فإذا كانت نتيجة المباراة التعادل يعاد لعبها على أرض الفريق الخصم. وإذا ظل الفريقان على تعادلها في نهاية المباراة الثانية فيلعبان وقتًا إضافيًا من شوطين، مدة كل شوط 15 دقيقة. وتتضمن الدورة التي تقام لبعض المنافسات التي تتحدد نتائجها بخروج المهزوم مباراتين إحداهما على أرض الفريق والأخرى خارجها، ويحدد الفائز في كل تكافؤ (مباراة في مسابقة خروج المهزوم) على أساس المجموع،

ومجموع المبارتين، والنتائج المسجلة خلالهما. وإذا تعادل الفريقان بعد التسعين دقيقة المقررة في المباراة الثانية فيجوز اللعب وقتاً إضافياً. وإذا بقي الفريقان على تعادلها بعد الوقت الإضافي فيمكن تحديد نتيجة التكافؤ على أساس قاعدة الأهداف التي أحرزت خارج أرض الفريق. وطبقاً لهذه القاعدة تحتسب جميع الأهداف التي أحرزها الفريق خارج أرضه بضعف عددها، وإلا فسوف يضطر الفريقان إلى إنهاء التكافؤ بأخذ سلسلة من الضربات الترجيحية أو التقريرية.

الضربات الترجيحية أو التقريرية. يطلق عليها أيضاً ركلات الجزاء التصويبية ويلعب كل فريق خمس ضربات جزاء يتم تصويبها تبادلياً وليس لأي لاعب الحق في أكثر من تصويبة واحدة. فإذا كان عدد الأهداف التي أحرزت متساوياً بعد ضربات الجزاء الخمس، يسدد لاعبون مختلفون مزيداً من ضربات الجزاء تبادلياً، حتى يتقدم أحد الفريقين على الفريق الآخر بهدف، بعد أن يكون كلا الفريقين قد حصل على عدد متساوٍ من الركلات.

المنافسات العالمية:

يعتبر الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) الهيئة العالمية المشرفة على لعبة كرة القدم، ومركزها الرئيسي في زيورخ بسويسرا. وينظم الاتحاد الدولي لكرة القدم مسابقة كأس العالم وغيرها من المسابقات الدولية مثل بطولة الفيفا للقارات على كأس الملك فهد، وبطولة كأس العالم للأندية، وبطولة كأس العالم للشباب، وكأس العالم للناشئين، وكأس العالم للسيدات، وأولمبياد كرة القدم. ويعترف الاتحاد الدولي لكرة القدم بستة تجمعات قارية تقوم بتنظيم اللعبة في أقاليمها.

كأس العالم: يقام كل أربع سنوات. وتتأهل الدول للنهائيات خلال العامين السابقين على إقامة البطولة، وذلك من خلال مجموعات تصفية في أقاليمها القارية. وتتنافس في النهائيات 32 دولة. وتتأهل الدولة حاملة اللقب والدولة المضيفة تلقائياً لهذه

البطولة ويُخصَّص الثلاثون مقعداً الباقية على النحو التالي: 13 مقعداً لأوروبا، وخمسة مقاعد لإفريقيا، وأربعة مقاعد لأمريكا الجنوبية، وأربعة مقاعد ونصف المقعد لآسيا، وثلاثة مقاعد ونصف المقعد لأمريكا الشمالية والوسطى. ومقعد واحد لأقيانوسيا. وتستغرق نهائيات كأس العالم فترة تربو على الشهر في مواقع متعددة في الدولة المضيفة. ويتم تقسيم الدول المتأهلة إلى 8 مجموعات تتكون كل منها من أربع دول، يتم تصفية ثماني دول منها، وفيما يتعلق بالست عشرة دولة الباقية التي تشكل دور الثمانية في النهائيات، تصبح المسابقة منافسة خروج المهزوم مباشرة.

تعتبر البرازيل الدولة الوحيدة التي ظهرت في جميع مسابقات نهائيات كأس العالم. ولقد فازت بالبطولة للمرة الخامسة عام 2002م ولم تضارعها في هذا الكسب الكروي أي دولة أخرى. وحققت البرازيل في عام واحد كأس العالم 2002، وكأس العالم للشباب 2003، وكأس العالم للناشئين (تحت 17 سنة) 2003م.

ومن ضمن اللاعبين الذين كانوا نجومًا في كأس العالم بيليه البرازيلي الذي أحرز اثني عشر هدفًا في أربع مسابقات بدءًا من عام 1958م حتى عام 1970م، ولقد سجل الرقم القياسي للأهداف لمسابقة كأس العالم لكرة القدم اللاعب الألماني جيرد مولر حيث سجل 14 هدفًا في بطولتي عام 1970م وعام 1974م. أما جست فوتين الفرنسي فقد سجل الرقم القياسي لبطولة واحدة حيث أحرز 13 هدفًا في عام 1958م. أما اللاعب الوحيد الذي أحرز ثلاثة أهداف في نهائي كأس العالم فهو جيف هيرست الذي سجلها لصالح إنجلترا عام 1966م.

فازت الولايات المتحدة الأمريكية بأول بطولة لكرة القدم النسائية نظمتها الصين في عام 1991م وحازت كأس العالم للسيدات. وفازت ألمانيا بالبطولة التي نظمتها الولايات المتحدة في عام 2003م.

وخصصت دورة الألعاب الأولمبية منذ عام 1908م ثلاث ميداليات: ذهبية وفضية وبرونزية لأفضل ثلاثة فرق في كرة القدم تتبارى ضمن فعاليات الدورة كل أربع سنوات.

آسيا: تُعتبر كرة القدم من الرياضات الرئيسية في قارة آسيا. وينظم الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عدة بطولات تتنافس فيها أندية القارة ومنتخباتها. ومن هذه البطولات: أمم آسيا؛ أبطال الأندية؛ أبطال الكؤوس؛ السوبر الآسيوي؛ كأس آسيا للشباب؛ كأس آسيا للسيدات؛ دورة الألعاب الآسيوية؛ كأس آسيا للناشئين (تحت 17 سنة).

وتحظى هذه اللعبة بشعبية خاصة في الدول العربية وجنوب شرق آسيا واليابان. والدول العربية الآسيوية التي تأهلت لبطولة كأس العالم الكويت عام 1982م والعراق عام 1986م والإمارات العربية عام 1990م والمملكة العربية السعودية أعوام 1994م و1998م و2002م.

أوروبا: تمثل الهيئة المسيطرة على كرة القدم في أوروبا في اتحاد كرة القدم الأوروبية. وتقام البطولات الأوروبية كل أربع سنوات. ويشترك في هذه البطولة ما يزيد على ثلاثين دولة تتأهل منها ثمان دول للنهائيات. وينظم اتحاد كرة القدم الأوروبية أيضاً مسابقات للشباب الأقل من 21 سنة، وثلاث مسابقات رئيسية أخرى بين الأندية الأوروبية. وتشمل مسابقات الأندية التي تُقام سنوياً مسابقة الكأس الأوروبي التي تقام للأندية الأبطال، وكأس الفائزين بالكؤوس الأوروبية، وكأس السوبر الأوروبي، وكأس الاتحاد الأوروبي. يذكر أن بطولة كأس الكؤوس الأوروبية كانت قد دجت في بطولة كأس الاتحاد الأوروبي في عام 1999م. وكان فريق فيورنتينا الإيطالي أول فائز بها عند تغلبه على الرينجرز الإنجليزي في عام 1961م، بينما فاز فريق لاتسيو الإيطالي بآخر بطولة عندما حقق الفوز على فريق مايوركا الأسباني في عام 1999م. ولكل

من أقاليم المملكة المتحدة الأربعة - إنجلترا، وأسكتلندا، وويلز، وأيرلندا الشمالية - اتحادات كرة القدم الخاصة بها، وتتنافس منفصلة بعضها عن بعض على مستوى كل من الدولة والنادي.

أمريكا الجنوبية: توجد بها دول تلعب كرة القدم أقل عددًا من تلك الموجودة في أوروبا، إلا أنها حصلت على أوسمة شرف معادلة لها في المسابقات الدولية على مر السنين، ويرجع السبب الأساسي في هذا لقوة البرازيل والأرجنتين وأرجواي. ويقوم اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم بإدارة شؤون كرة القدم. وتشمل المسابقات الرئيسية التي تقام هناك بطولة كأس أمريكا الجنوبية التي تعرف باسم (كوبا أمريكا)، وبطولة الأندية أبطال الدوري، وبطولة الكأس القارية للأندية. وتجمع بطولة الكأس القارية بين بطلي أمريكا الجنوبية وأوروبا وتقام كل عام. وكان فريق ريال مدريد الأسباني أول من فاز بها عندما انتصر على فريق بينارول من أرجواي في عام 1960م. وحقق فريق ريال مدريد الأسباني هذه المسابقة ثلاث مرات في أعوام 1960م، و1998م، و2002م، وحققها كذلك فريق ناسيونال من أرجواي في أعوام 1971م، و1980م، و1988م، وفريق بينارول في أعوام 1961م، و1966م، و1982م، وفريق إيه سي ميلان الإيطالي في أعوام 1969م، و1989م، و1999م.

إفريقيا: تعتبر إفريقيا القارة الناشئة في كرة القدم العالمية. ويدير اللعبة هناك الاتحاد الإفريقي لكرة القدم. وتوجد بطولات على مستوى الأندية والدول، وفي المسابقات الدولية أظهرت الفرق الإفريقية أداءً طيباً ضد فرق من الدول التقليدية للعبة. وأحرزت كل من الكامبيرون ومصر نتائج ممتازة في بطولة كأس العالم سنة 1990م، وكانت مصر أول دولة في إفريقيا والشرق الأوسط تشارك في البطولة، إذ تأهلت عام 1934م، كما تأهلت كل من الجزائر عامي 1982 و1986م، والمغرب أعوام 1970م و1986م و1994م و1998م، وتونس عامي 1978م و1998م، ونيجيريا أعوام 1994م و1998م، و2002م، والسنغال والكامبيرون وجنوب إفريقيا في عام 2002م. وقد أبلت هذه الدول

بلاءً حسنًا في مشاركتها. وتحظى اللعبة بشعبية أيضًا في جنوب إفريقيا بين المجتمعات السوداء على الرغم من أن عزلة هذه الدولة عن الرياضة العالمية - لوقت طويل - قد منعتها من الاحتكاكات اللازمة لتقدمها. وقد تأهلت المغرب لكأس العالم 1994م، وبذلك تكون المغرب أول دولة عربية إفريقية تصل أربع مرات إلى بطولة كأس العالم.

أمريكا الشمالية والوسطى: سيطرت المكسيك التي استضافت بطولة كأس العالم مرتين (1970م، 1986م) على هذه المجموعة التي تضم دول البحر الكاريبي. وقد شاركت المكسيك في نهائيات كأس العالم في أعوام 1930م، 1950م، 1954م، 1958م، 1962م، 1966م، 1970م، 1978م، 1986م، 1994م، 1998م، 2002م. وشاركت كوستاريكا عامي 1990 و2002م، بينما شاركت جامايكا في نهائيات 1998م. وتمثل الهيئة القائمة بالإدارة هناك في اتحاد كرة القدم لأمريكا الشمالية والوسطى والبحر الكاريبي. وفي الولايات المتحدة فإنه على الرغم من الشعبية التقليدية لكرة القدم الأمريكية، وعلى الرغم من البدايات العديدة الزائفة على مستوى الاحتراف، فإن لعبة كرة القدم قد نمت شعبيتها في المدارس. ولقد تأهل فريق الولايات المتحدة لنهائيات كأس العالم لعام 1990م. كما تم اختيار الولايات المتحدة لاستضافة نهائيات كأس العالم لعام 1994م.

أفيانوسيا: يعتبر اتحاد كرة القدم الأفيانوسي أصغر اتحاد قاري تسيطر عليه كل من أستراليا ونيوزيلندا. وقد تضمن هذا الاتحاد دولاً مثل فلسطين المحتلة وتايوان ضمن مجموعته الخاصة بالتأهل لكأس العالم لأسباب سياسية. وفي أستراليا تتنافس لعبة كرة القدم مع لعبة الرجبي وكرة القدم الأسترالية التي تختلف نسبيًا عن لعبة كرة القدم المعروفة. وينمو الآن اهتمام بكرة القدم على المجتمعات المهاجرة. ولقد لعبت أستراليا في نهائيات كأس العالم عام 1974م، ولعبت نيوزيلندا عام 1982م.

كرة القدم في الدول العربية:

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في الدول العربية، ويحفل سجل فرق كرة القدم العربية بكثير من الانتصارات المشهودة على مختلف الأصعدة العربية والإقليمية والقارية والدولية. وفيما يلي استعراض لأحداث إنجازات تلك الفرق على مختلف المستويات.

على المستويين العربي والإقليمي: فاز نادي الشباب السعودي لكرة القدم بالمركز الأول في بطولة كأس السوبر العربية الأولى لكرة القدم التي أقيمت عام 1995م في الرياض، والتي اعتمد اسمها النخبة بدلاً من "السوبر" بقرار أصدره الأمير فيصل بن فهد رئيس الاتحاد العربي لكرة القدم في 7 يناير 1996م. وفاز فريق نادي الترجي التونسي لكرة القدم بالمركز الأول في البطولة الثانية التي أقيمت في مايو من عام 1996م في تونس، وحقق فريق الرياض السعودي المركز الثاني. وفاز فريق النادي الأهلي المصري لكرة القدم بالمركز الأول في البطولة الثالثة التي أقيمت في عام 1997م بالدار البيضاء في المغرب، وحقق نادي الرجاء المغربي المركز الثاني في هذه البطولة. وفاز النادي الأهلي المصري، أيضاً، بالبطولة في تونس عام 1998م.

وفاز فريق نادي الأولمبيك المغربي لكرة القدم بالمركز الأول في بطولة الأندية العربية أبطال الكؤوس لكرة القدم لعام 1994م، وحقق فريق نادي القادسية السعودي المركز الثاني في البطولة. وفاز فريق نادي أولمبيك خريبكة المغربي لكرة القدم بالمركز الأول في بطولة عام 1996م التي أقيمت بمدينة عمان في الأردن، وحقق نادي الفيصلي الأردني المركز الثاني في البطولة. وفاز فريق نادي مولدية وهران الجزائري بالمركز الأول في بطولة عام 1997م التي أقيمت بمدينة الإسمايلية في مصر، وحقق نادي الشباب السعودي المركز الثاني في البطولة.

وفاز فريق النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في البطولة العربية الثانية عشرة للأندية أبطال الدوري لكرة القدم التي أقيمت عام 1996م بمدينة القاهرة في مصر،

وحقق نادي الرجاء المغربي المركز الثاني في البطولة. وفاز فريق النادي الإفريقي التونسي لكرة القدم بالمركز الأول في البطولة الثالثة عشرة التي أقيمت عام 1997م في تونس، وحقق النادي الأهلي المصري المركز الثاني في البطولة.

وفاز المنتخب الكويتي بالمركز الأول في بطولة الخليج الثالثة عشرة لكرة القدم لعام 1996م، وحقق منتخب قطر المركز الثاني في البطولة. وفاز فريق نادي النصر السعودي بكأس البطولة الرابعة عشرة للأندية أبطال الدوري لمجلس التعاون في كرة القدم التي أقيمت عام 1997م بقطر، وحقق فريق كاظمة الكويتي المركز الثاني في البطولة.

على المستوى القاري: فاز منتخب سوريا للشباب لكرة القدم بكأس الأمم الآسيوية للشباب لكرة القدم في البطولة التي أقيمت في سبتمبر عام 1994م بإندونيسيا. وفاز المنتخب السعودي لكرة القدم بالمركز الأول في بطولة كأس الأمم الآسيوية الحادية عشرة لكرة القدم التي أقيمت في ديسمبر عام 1996م بمدينة زايد في الإمارات العربية المتحدة، وحقق منتخب الإمارات المركز الثاني في البطولة.

وفاز فريق النادي الأهلي المصري لكرة القدم بالمركز الأول في بطولة كأس إفريقيا للأندية أبطال الكؤوس لكرة القدم عام 1993م. وفاز فريق نادي النجم الساحلي التونسي بالمركز الأول في البطولة التي أقيمت عام 1997م، وحقق فريق نادي الجيش المغربي المركز الثاني في البطولة. وفاز منتخب تونس بالمركز الثاني في بطولة كأس الأمم الإفريقية لكرة القدم التي أقيمت عام 1996م بجوهانسبرج في جنوب إفريقيا التي فاز منتخبها بالمركز الأول في البطولة. وأحرز المنتخب المصري لكرة القدم كأس البطولة لفوزه بالمركز الأول في البطولة التي أقيمت عام 1997م بمدينة بتسوان. وفاز فريق نادي الزمالك المصري لكرة القدم بالمركز الأول في بطولة كأس إفريقيا للأندية أبطال الدوري عام 1993م. وفاز فريق نادي الترجي التونسي لكرة القدم بالمركز الأول في البطولة التي أقيمت عام 1994م، وحقق فريق نادي الزمالك المصري المركز الثاني في البطولة. فاز أيضًا فريق نادي الرجاء البيضاوي المغربي لكرة القدم بالمركز الأول في البطولة التي

أقيمت عام 1997م. كما فاز فريق نادي الترجي التونسي بالمركز الأول في بطولة كأس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم عام 1997م. وأحرز فريق نادي الزمالك المصري كأس السوبر الإفريقي لكرة القدم لفوزه بالمركز الأول في البطولة التي أقيمت عام 1994م بمدينة جوهانسبرج بجنوب إفريقيا، وحقق النادي الأهلي المصري المركز الثاني في البطولة. وأحرز فريق نادي الوداد المغربي كأس البطولة الأفروآسيوية لكرة القدم لفوزه بالمركز الأول في البطولة التي أقيمت عام 1994م. وأحرز فريق نادي الزمالك المصري لكرة القدم كأس البطولة لفوزه بالمركز الأول في بطولة عام 1997م. وأحرز فريق نادي الزمالك المصري كأس السوبر الإفريقي لكرة القدم لفوزه بالمركز الأول في البطولة التي أقيمت عام 1997م بمدينة القاهرة في مصر، وحقق نادي المقاولون المصري المركز الثاني في البطولة.

وفاز منتخب مصر للناشئين تحت 17 سنة في كرة القدم بالمركز الأول في بطولة كأس الأمم الإفريقية لكرة القدم لأول مرة في تاريخه عام 1997م. وفاز منتخب المغرب للشباب تحت 19 سنة في كرة القدم بالمركز الأول في بطولة إفريقيا لكرة القدم التي أقيمت في مارس عام 1997م بالمغرب، وتأهل إلى نهائيات كأس العالم للشباب التي أقيمت في يوليو من نفس العام مع منتخب الإمارات ممثل آسيا، وأحرز المنتخب المصري لكرة القدم المركز الأول في بطولة كأس الأمم الإفريقية التي أقيمت عام 1998م في بوركينافاسو. وحققت الفرق السعودية نتائج طيبة في بطولتي كأس آسيا للأندية الأبطال والأندية أبطال الكؤوس.

على المستوى العالمي: تأهلت ثلاثة منتخبات عربية لكرة القدم لنهائيات كأس العالم في فرنسا لعام 1998م وهي: المملكة العربية السعودية التي تشارك في النهائيات للمرة الثانية على التوالي، وتونس، والمغرب. ثم شاركت السعودية وتونس في نهائيات كأس العالم في كوريا واليابان عام 2002م.

نبذة تاريخية:

يعتقد المؤرخون أن الصينيين مارسوا لعبة تضمنت ركل كرة بالأقدام منذ ألفي عام. ويقال إن الرومانيين القدماء كانوا يشجعون نوعاً من كرة القدم كجزء من التدريب العسكري. ومن المحتمل أن تكون هذه اللعبة أُدخلت إلى الجزر البريطانية إما بوساطة الرومان أو في وقت متأخر بوساطة النورمنديين.

هناك مسرحية تاريخية عن مباراة لكرة القدم أقيمت بالقرب من لندن في يوم الثلاثاء المرافع عند النصرى عام 1175م. وقد أصبحت المباريات التي تقام في الثلاثاء المرافع مشهورة بأنها كرة قدم الغوغاء، حيث كان مئات الشباب يجرون وراء إحدى الكرات مخترقين الشوارع بهمجية وعشوائية. وقد أدى هذا إلى قيام إدوارد الثاني بإصدار قرار بتحريم لعبة كرة القدم عام 1314م.

أظهر الملوك فيما بعد استياءهم تجاه هذه اللعبة لأنها كانت تعرقل التدريب على الرماية بالسهم. إلا أن كرة القدم ظلت باقيةً وأصبح لها شعبيتها في جميع أنحاء إنجلترا بحلول أوائل القرن التاسع عشر الميلادي.

توحيد القواعد: بدأ تكوين أندية كرة القدم في عشرينيات القرن التاسع عشر الميلادي. ولقد تطورت بضعة أنواع من كرة القدم وبوجه خاص في المدارس البريطانية المستقلة. وعندما انتقل الطلبة إلى المرحلة الجامعية كانوا في حاجة إلى مجموعة موحدة من القواعد. وفي عام 1846م تم وضع مجموعة مبادئ موحدة في جامعة كامبردج، وتم تنقيحها في عام 1862م تحت عنوان أبسط لعبة متضمنة عشر قواعد. وبعد ذلك بعام واحد اجتمع ممثلون عن الأندية الإنجليزية معاً لتكوين اتحاد كرة القدم.

الأندية والمسابقات: في عام 1871م تم إدخال مسابقة كأس اتحاد كرة القدم التي كانت بمثابة أول مسابقة من نوعها في العالم. وفي عام 1872م لعبت أسكتلندا مع إنجلترا في جلاسجو أول مباراة دولية. وكان الأسكتلنديون أول لاعبين محترفين لكرة القدم،

حيث كان يغريهم اللعب من أجل الحصول على مكافآت من أنديةهم في لانكشاير في شمالي إنجلترا. وقد كان من تأثير ذلك انتقال معقل اللعبة من أندية الهواة في الجنوب إلى الشمال من إنجلترا. وفي عام 1885م أجاز اتحاد كرة القدم الاحتراف من الناحية القانونية. وبعد ذلك بثلاث سنوات كون 12 ناديا إنجليزية عصبة كرة القدم، وسارت اللعبة الجديدة بشكل طيب. وسرعان ما سارت بقية أوروبا في ركاب بريطانيا في إقامة مسابقات للمجموعة والكأس. وازدهرت كرة القدم أيضا في أمريكا الجنوبية في وقت مبكر حيث أسست مجموعة من الإنجليز عام 1867م نادي بوينس آيريس لكرة القدم في الأرجنتين.

الاتحادات الدولية: أسست سبع دول أوروبية الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) عام 1904م، على الرغم من أن إنجلترا لم تنضم إليه إلا عام 1906م، أما أسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية فلم تنضم إليه إلا بعد ذلك ببضع سنوات. وانسحبت الأقاليم البريطانية من الاتحاد الدولي لكرة القدم مرتين في العشرينيات من القرن العشرين، وظلت في المرة الثانية من انسحابها خارج الاتحاد حتى عام 1946م. ولم تشارك أي من تلك الأقاليم في كأس العالم إلى حين اشتراك بريطانيا فيه عام 1950م. هذا واستمرت بريطانيا في لعب دور قيادي في الهيئة الصانعة لقواعد اللعبة المسماة المجلس الدولي للعبة كرة القدم (إيفاب)، حيث أسست الأقاليم البريطانية الأربعة المجلس الدولي للعبة كرة القدم عام 1886م. وفي عام 1913م سُمِحَ لأعضاء الاتحاد الدولي لكرة القدم بالانضمام إليه. ومازال المجلس الدولي للعبة كرة القدم هو الهيئة التي تقوم بوضع القواعد مع وجود أربعة أعضاء لهم حق التصويت من الاتحاد الدولي لكرة القدم وعضو واحد عن كل اتحاد من الاتحادات البريطانية الأربعة لكرة القدم. ويحتاج إجراء تعديلات في القواعد موافقة غالبية الأعضاء، أي ثلاثة أرباع عدد الأعضاء.

الاتحاد العربي لكرة القدم: تأسس الاتحاد العربي لكرة القدم في 15 يناير 1974م في مدينة طرابلس بليبيا. في عام 1976م نُقل مقر الاتحاد إلى مدينة الرياض، وتشكلت

لجنة تنفيذية جديدة برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير الراحل فيصل بن فهد بن عبد العزيز آل سعود.

يهدف الاتحاد العربي إلى تحقيق ما يلي:

1- تنشيط لعبة كرة القدم في الوطن العربي، وإعداد الكوادر الإدارية والفنية ورفع المستوى الفني للاعب العربي بمختلف الوسائل والأساليب بما ينسجم مع قوانين اللعبة ولوائح الاتحاد الدولي لكرة القدم.

2- تدعيم العلاقات بين الاتحادات الأعضاء وتقديم النصح والمشورة وتسوية ما قد ينشأ بينها من خلاف، وكذلك توثيق العلاقات مع الاتحادات القارية والاتحاد الدولي.

3- التنسيق بين الاتحادات الأعضاء، وتوحيد مواقفها في مختلف المجالات المرتبطة باللعبة.

اللعبة الحديثة: لم تحدث أية تغييرات جوهرية في قواعد كرة القدم منذ العشرينيات من القرن العشرين، إلا أنه حدث تطور واضح في سرعة اللعبة وأساليب اللعب نتيجة لتقدم التجهيزات والتدريبات. ولقد نقل التلفاز لعبة كرة القدم إلى قطاع عريض من المشاهدين. كما أدت رعاية البرامج التلفازية إلى إنفاق مبالغ كبيرة من المال على اللعبة الاحترافية. ويعتبر صفوة لاعبي كرة القدم من بين نجوم الرياضة الذين يحصلون على أعلى الأجور، ومن الممكن أن يتنقلوا بين النوادي لقاء مبالغ مالية كبيرة.

ظاهرة العنف في كرة القدم: (العنف بين المتفرجين) أصبح العنف بين المتفرجين مشكلة خطيرة في أواخر الستينيات من القرن العشرين، وقد بدأ العنف في إنجلترا حين قامت الجماعات المتنافسة على كرة القدم بالقتال فيما بينها وتدمير الممتلكات مسببين دمارًا كبيرًا داخل ملاعب كرة القدم وخارجها. وانتشر هذا المرض الذي أطلق عليه المرض الإنجليزي إلى الدول الأوروبية الأخرى، وأصبح من الضروري القيام بجهود أمنية واسعة من أجل احتواء هذه الظاهرة.

في عام 1985م كان إستاند هيزل في بروكسل مسرحًا لأحداث نهائي كأس أوروبا بين ليفربول بطل إنجلترا ويوفتوس بطل إيطاليا. وقد أدت ثورة مشجعي ليفربول التي تعدّ كبح جماحها - إضافة إلى سوء حالة المدرجات - إلى وفاة 39 متفرجًا معظمهم من الإيطاليين. وقد أدى هذا الحادث بالإضافة إلى المزيد من مآسي الازدحام إلى قيام الحكومات باتخاذ إجراءات لتحسين الأمن في الملاعب، وقد عمل الاتحاد الدولي لكرة القدم على وضع تشريع يُشجّع على تحويل الملاعب إلى ساحات ذات مدرجات لجلوس جميع المشاهدين.

فازت الولايات المتحدة بأول بطولة لكرة القدم النسائية نظمتها الصين عام 1991م. استضافت الولايات المتحدة كأس العالم عام 1994م، وفازت البرازيل بالكأس. وفي عام 1998م تأهلت ثلاث دول عربية لنهائيات كأس في باريس (فرنسا). والدول الثلاث هي السعودية والمغرب وتونس.

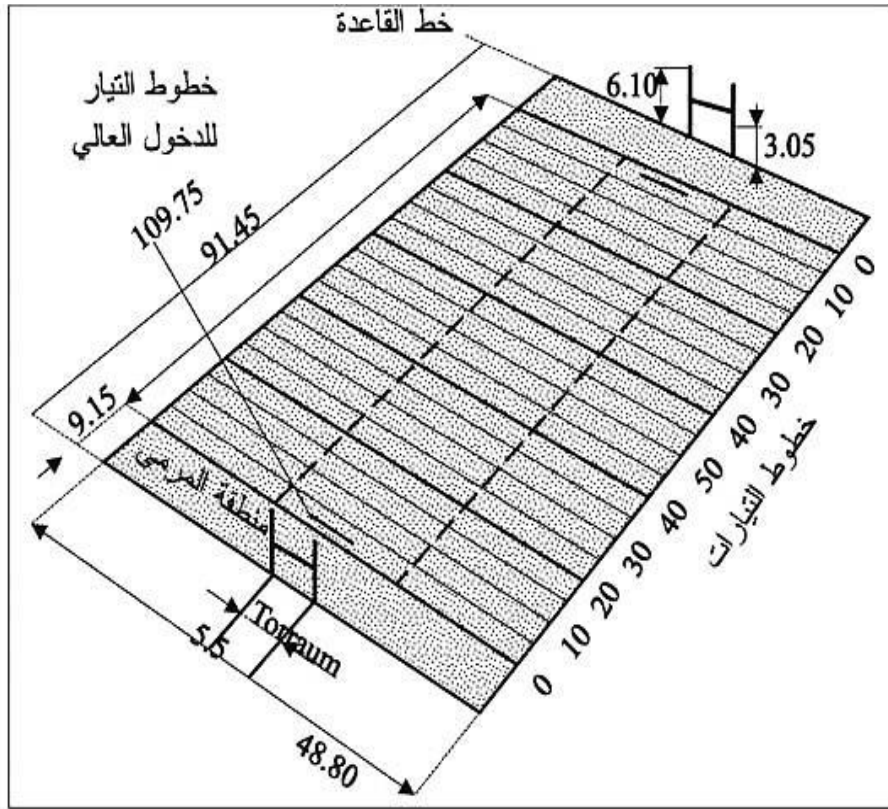
وعلى الرغم من مشاكل كرة القدم فما زالت هي الرياضة العالمية الأكثر شعبية. وسيظل مستقبلها ليس فقط في أوروبا وأمريكا الجنوبية اللتين تعتبران الحصون التقليدية للعبة، بل أيضًا في القارات الأخرى. إن الحماس على مستوى طلبة المدارس والصغار بدأت تظهر نتائجه على المسرح العالمي.

كرة القدم الأمريكية

تعدّ كرة القدم الأمريكية American football مع رياضة البيسبول baseball من الرياضات الشعبية الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية. وهي تشبه إلى حد كبير الركبي فيما يتعلق بالكرة والأهداف والأداء الفني ولعب الكرة باليدين والقدم واحتساب النقاط. وتختلف عنها بخطط اللعب وتقسيمات الملعب.

انتقلت اللعبة عن طريق الإنكليز إلى أمريكا وهناك عدلت قوانينها وقواعد لعبها عام 1874 وأصبح اسمها كرة القدم الأمريكية. وفي عام 1880 وضعت قواعد خاصة

لتحكيما وفي عام 1905 تغير شكل ملعبها ليصبح خاصاً بها فأصبح طوله 109.75م وعرضه 48.80م وعرض منطقة المرمى 9.15م (الواقعة بين خط القاعدة وأول خط عرضي) ويقسم باقي الملعب (بين منطقتي المرمى) إلى عشرين قسم بخطوط عرضية تسمى خطوط الياردات حيث تبلغ المسافة بين الخط والآخر خمس ياردات (الشكل-7).



الشكل (7)

يوضع الهدف في منتصف خط القاعدة من الطرفين ويبلغ عرضه 5.5م وارتفاع عارضته 3.05م ، أما ارتفاع القائمين فيبلغ 6.10م.

الكرة: كما في الركيبي - بيضاوية الشكل مصنوعة من الجلد يتراوح وزنها بين 396 - 424 غ. ويتراوح محيطها الطولي 28.58 سم والعرضي 17.94 سم.

الملابس: تعد هذه الرياضة من الألعاب العنيفة حيث تبلغ ضحاياها السنوية 18 لاعباً، ولهذا فقد صممت ملابسها لتضمن سلامة اللاعبين وهي تختلف عن ملابس الركبي العادي وتشبه الملابس الجلدية للاعبي الهوكي على الجليد. وتتضمن واقيات للكفتين والركبتين والساقين والصدر والرأس مع الأذنين.

قواعد اللعب: يتكون كل فريق من أحد عشر لاعباً. ومدة المباراة 60 دقيقة تلعب على أربعة أشواط مدة كل شوط 15 دقيقة وتفصل بين الشوطين الأول والثاني والثالث والرابع استراحة قصيرة لمدة دقيقة في حين تفصل بين الشوطين الثاني والثالث 15 دقيقة.

طرق اللعب: ينزل الفريقان إلى الملعب ولكل منهما 4 محاولات تسمى بالنزلات downs ويشارك فيها 7 لاعبين مهاجمين يدعون رجال الخطوط linemen. ويصطف اللاعبون في البداية على نسقين متقابلين ويقوم لاعب هجوم الوسط بتمرير الكرة بالقدم لزملائه في الخط الخلفي (الدفاع) حيث يأخذها أحدهم ويلعبها لأحد الجانبيين أو يجري بها نحو الأمام محاولاً الوصول إلى منطقة مرمى الخصم ويساعده زملاؤه بذلك بفتح الممرات له (الشكل - 8). في حين يحاول الخصم إعاقة وصوله.



الشكل (8)

ووفقاً لقانون اللعبة يحق لأي لاعب إمساك أو إعاقه أي لاعب من الفريق الخصم كي يستحوذ على الكرة أو يقطعها ويتشكل بذلك ما يسمى (الازدحام القاسي Scrimmage) ويتكرر الأمر بأربع محاولات لكل فريق.

التقويم: يمنح الفريق ست نقاط إذا نجح أحد لاعبيه بوضع الكرة خلف خط القاعدة ويمنح نقطة إضافية إذا دخلت الكرة فوق العارضة. كما تعطى ثلاث نقاط في حال دخول منطقة مرمى الخصم. ونقطتان لضربة الجزاء. ويخسر الفريق الكرة في حال الخشونة المتعمدة أو اللعب غير المسموح أو يعاد تشكيل الفريق في منطقة 5-15 ياردة بالنزلة down.

الركبي:

الركبي Rugby رياضة متطورة من كرة القدم القديمة، ملعبها مستطيل يضاف إليه من الطرفين مسافة 12-23م خلف المرمى، أرضيته من العشب الأخضر، ويحتاج تعليم حركاتها والتدريب عليها وقتاً أطول مقارنة بألعاب أخرى. ويستفاد من لعبها في دعم وتقوية ألعاب رياضية مثل المصارعة والملاكمة وهوكي الجليد وألعاب القوى والسباحة. وتحتاج إلى أجسام كبيرة ذات لياقة بدنية عالية.

فكرة اللعبة: يعد الوصول إلى القسم الزائد خلف المرمى هدف اللعبة الهجومي، حيث يحاول اللاعبون المهاجمون من كل فريق، وضع الكرة أرضاً من أحدهم على هذا القسم باليدين ومن أي مكان على طول خط القاعدة، ومن الراية الركنية إلى الأخرى.

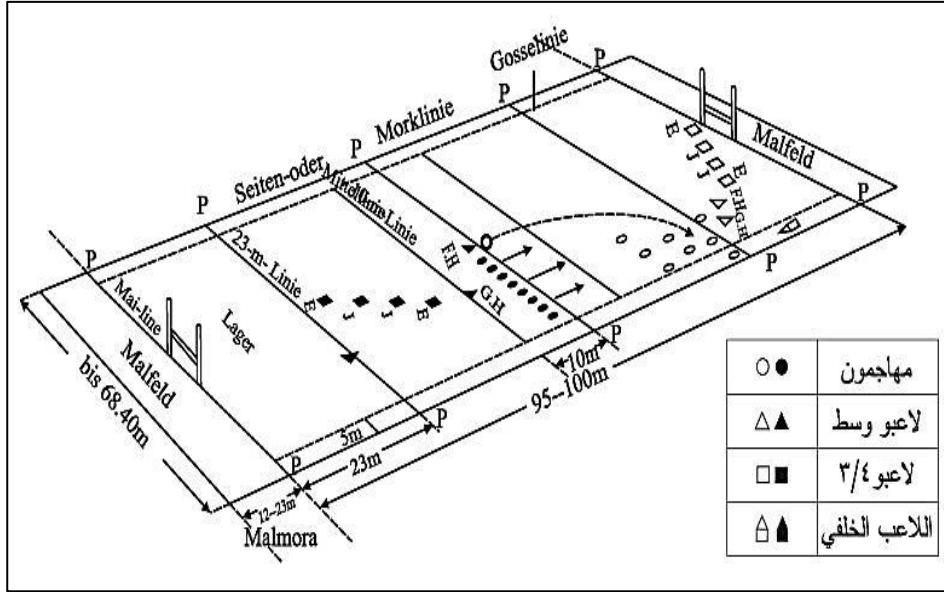
التطور التاريخي: يلفظ اسم اللعبة «الركبي»، وهي من ألعاب الكرات الجماعية، ويقال إنها وجدت قديماً في الصين، وفي الإمبراطورية الرومانية. ومارس سكان وسط أوروبا ألعاباً شبيهة لها في العصور الوسطى في إيطاليا وفرنسا وإنكلترا، وكانت تلعب في الحقول الواسعة بأعداد كبيرة، وتعد بوابة المدينة أو القرية هدف الفريق الخصم لإيصال الكرة إليها.

ويرجع اسم الركبي حديثاً إلى جامعة مدينة Rugby، بإنكلترا ومؤسسها الأول W.Ellis عام 1823، حيث حدّد عدد اللاعبين بعشرين لاعباً يلعبون على ملعب صغير له هدفان. وفي عام 1871 أُسس في إنكلترا «اتحاد الركبي لكرة القدم الإنكليزي» English Rugby Football Union ووضع بعد عشرين سنة من تأسيسه النظام النواة لرياضة الركبي الحديثة. ودخلت اللعبة الألعاب الأولمبية الحديثة في الأعوام 1900-1908-1920-1924 ثم ألغيت من الألعاب الأولمبية وأسس الاتحاد الدولي للركبي للهواة International Federation of Rugby for Amateurs عام 1934، وتمارس اللعبة على نحو واسع في بريطانيا وتسمى الركبي وفي الولايات المتحدة حيث تعرف بكرة القدم football.

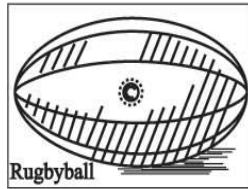
المتطلبات المادية: تحتاج اللعبة إلى ملعب عشبي طوله من 95-100م ويسمح بالعرض من 66 حتى 68.40م. ويميز في الملعب الخطان الجانبيان، وخطا القاعدتين، وخط المنتصف، وخط 10م ثم خط 23م. ويوجد خطان متقطعان داخليان وموازيان للخطين الطولين، من أجل الرمية الجانبية في الممر، على بعد 5 منها (الشكل - 1).

ويتكون الهدف من قائمتين وعارضة تصنع من الخشب أو المعدن، ارتفاع القائم الأدنى 3.5م والأعظمي حرّ غير محدد والمسافة بينهما 5.65م وارتفاع العارضة 3م (الشكل - 2).

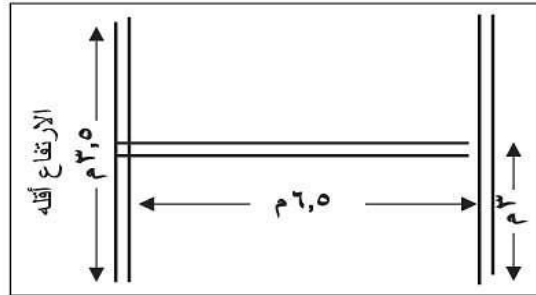
والكرة بيضاوية الشكل جلدية الصنع منفوخة وارتدادها متغير عن الأرض، ويحتاج إمساكها إلى دقة فنية وقدرة رد فعل سريعة ويصعب لعبها بالقدم، ويتراوح محيطها الأكبر من 76.20سم - 78.70سم ومحيطها الأصغر من 61سم - 1.64سم ويبلغ أكبر قطر لها من 27.8 - 28.6سم ويتراوح وزنها من 382غ - 425غ (الشكل - 3).



الشكل (1) ملعب الركبي والتشكيل الأساسي للفريقين عند بداية اللعب، الفريق الأسود يقود الهجوم



الشكل (3)



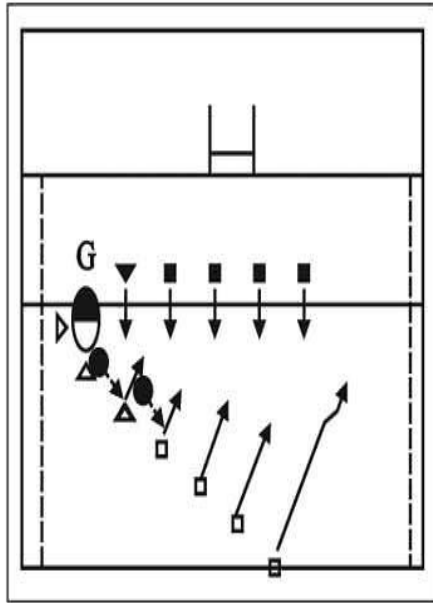
الشكل (2)

وتشبه ملابس اللاعبين فيها ملابس لاعبي كرة القدم غير أنها مبطنة، أي من طبقتين، ويحمل المهاجمون واقية أذن ويسمح باستخدام واقية الساقين.

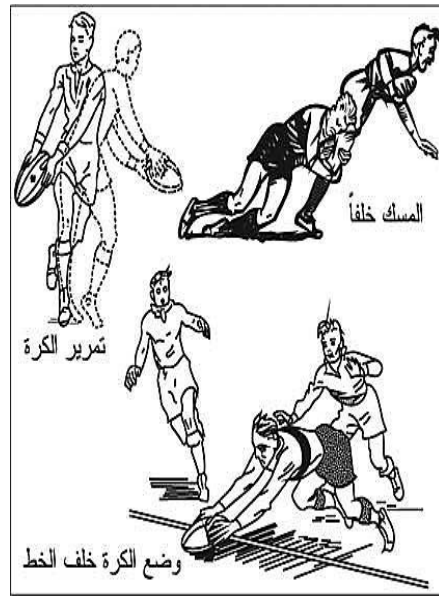
الأداء الفني: حركات اللعبة عالية القيمة لأنها تلعب باليدين والقدمين وفيها لعب كفاحي فردي وجماعي قوي، وعلى اللاعب الجري بسرعة ورمي الكرة باستمرار لزملائه. ويمكن التفريق بين اللعب باليدين والجري مع حمل الكرة واستقبالها ورميها وتغيير

الاتجاه والجري المنحني وحركات العرقلة والإمساك السفلي وأخذ الكرة من الأرض والتمرير المتنوع الذي يتطلب رشاقة فائقة وسرعة التفاف الجسم يميناً ويساراً مع حركات خداعية ونقل الكرة بسرعة بين لاعب وآخر بتسلسل وهذا هو الشيء الممتع فيها (الشكل - 4).

ويمتاز اللعب بالقدم بالرشاقة والتحكم والسيطرة على الكرة والدخول إلى ملعب الخصم (الشكل - 5).

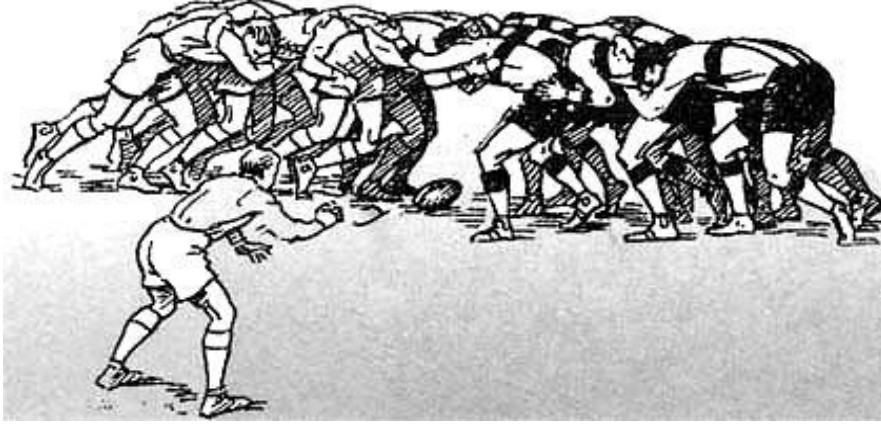


الشكل (5)

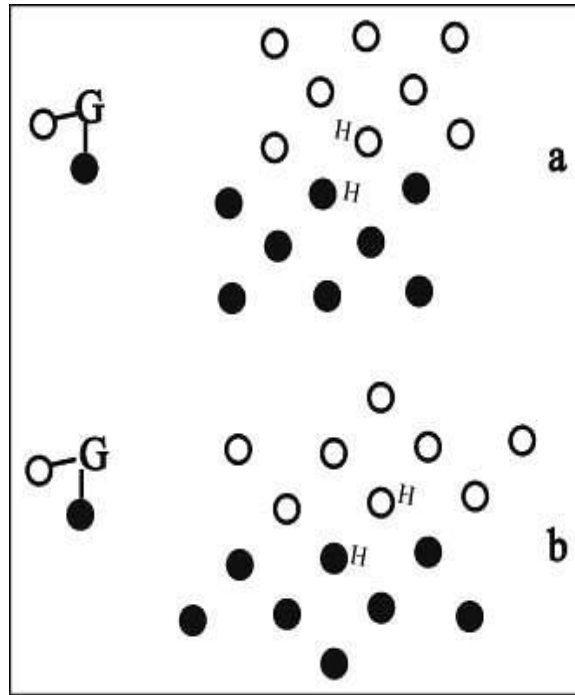


الشكل (4)

الازدحامات أو التجمعات: تتطلب من المهاجمين جهداً متميزاً حيث يصطف المهاجمون الثمانية في ثلاثة أنساق بكامل قواهم من كل جانب حتى يتمكن أحدهم من إمساك الكرة الملقاة من أحد لاعبي الوسط، ويفضل أن يكون تشكيل اللاعبين 3 - 2 - 3 أو 3 - 4 - 1 مع دفع قوي بالكتفين من الطرفين، وعلى اللاعبين الآخرين الانتباه من الجوانب (الشكل - 6).



الازدحام كتفاً على كتف ووضع المهاجمين في ثلاثة صفوف من الطرفين



الشكل (6)

أ- تشكيل 3-2-3 . ب- تشكيل 1-4-3 . ج - لاعب وسط قريباً من الازدحام.

- الممر (عند الرمية الجانبية) وفيه يجتمع المهاجمون خلف بعضهم على نسقين وعمودياً على الخط الجانبي وترمى الكرة من ناحية الفريق المستحوذ عليها ويستمر اللعب بعد استلامها من أحدهم.

- إمساك الخصم أسفل (انظر الشكل) وهو من الحركات الأساسية لمنع الخصم من إحراز نقاط ومحاولة إنزاله أرضاً ويبقى ممسوكاً حتى يمرر الكرة لغيره.

الأداء الخططي Tactics: من أهم الخطط في اللعبة هو اللعب باليدين كسلاح هجومي ويفضل عن اللعب بالقدمين.

أ- الخطط في الهجوم: من الضروري فتح اللعب وفتح ثغرات في خطوط دفاع الخصم وانتشار اللاعبين وفسح المجال للخرق والعبور واستمرار تمرير الكرة حتى خط القاعدة وإحراز النقاط على الخصم من خلال التفاهم بين اللاعبين والخداع واللعب السريع والتعقيم على الخصم.

ب- الخطط في الدفاع: أي حماية ملعب الفريق من هجمات الخصم على عرض خط القاعدة وإغلاق الثغرات وقطع التمريرات وبدء هجوم خاطف، والإمساك السفلي لحامل الكرة وعرقلته.

ومن علامات الهجوم المخطط والناجح في رياضة الركبي كثرة اللعب باليدين وفتح اللعب المستمر والتبديل السريع والمتكرر لاتجاه الهجوم وقيادة سرية للمدافعين من خلال الخداع والتمرير وتبديل المراكز واللعب الهجومي الفاعل.

بعض قواعد اللعبة: وضع في عام 1875، أول قانون للعبة ويُعدل القانون باستمرار حتى اليوم، وفي عام 1964 عدّل جذرياً من حيث عدد اللاعبين إذ يتكون الفريق من 15 لاعباً منهم 8 مهاجمين و 2 لاعبي وسط و 4 لمنطقة 3/4 ولاعب واحد خلفي. وتتكون المباراة من شوطين مدة كل منهما 40 دقيقة بينها استراحة 15 دقيقة.

يعتمد تقويم اللعبة واحتساب نقاطها على الدخلات الخاصة ووضع الكرة باليدين خلف خط القاعدة وللمحاولة الناجحة ثلاث نقاط ويمكن للحكم أن يعطي ضربة

جزاء إذا كان هناك إزعاج دفاعي وترمى الضربة بين قائمتي الهدف ويجسب لها نقطتان، ويصير المجموع خمس نقاط. ويحدد القانون نقاط دخول القفز والدخول الحر وحسم نقاط من أخطاء التسلل واللعب غير النظيف وغيرها. ويمكن ممارسة اللعبة على ملاعب صغيرة بسبعة أو ثمانية لاعبين لفرق الصغار والناشئين أو لأغراض تدريبية وخطوية.

الهوكي على الحشيش Hokey Sur Gazon



لعبة رياضية قديمة جدا مارسها الفرس عام 2000 قبل الميلاد، ثم انتقلت إلى الدول المجاورة كإندونيسيا وأفغانستان وباكستان، ثم انتشرت في مصر وبلاد اليونان، كما ظهرت في فرنسا خلال القرون الوسطى حيث أطلق عليها اسم لعبة الهوكي نسبة إلى كلمة (هوكية) التي تعني عصا الراعي .

شاهدها الجنود الإنكليز في الهند أثناء احتلالهم لها وعاد أحد ضباطهم إلى إنكلترا في القرن التاسع عشر حاملا معه أصول هذه اللعبة وقواعدها ونشرها بين أفراد الشعب الإنكليزي، فتبناها نادي (ويمبلدون) وأسس أول نادٍ للهوكي على الحشيش سنة 1883، ووضع لها بعض الأنظمة والقوانين التي جعلت اللعبة تتطور، وتأخذ مكانها بين الرياضات الجماعية .

ومن إنكلترا انتقلت هذه اللعبة إلى الدول المجاورة مثل ألمانيا وهولندا وفرنسا ثم انتقلت إلى أفريقيا عن طريق الجنود الإنكليز الذين مارسوها في أماكن تركزهم وخاصة في كينيا ومصر. ثم انتقلت إلى الولايات المتحدة الأمريكية والاتحاد السوفيتي.

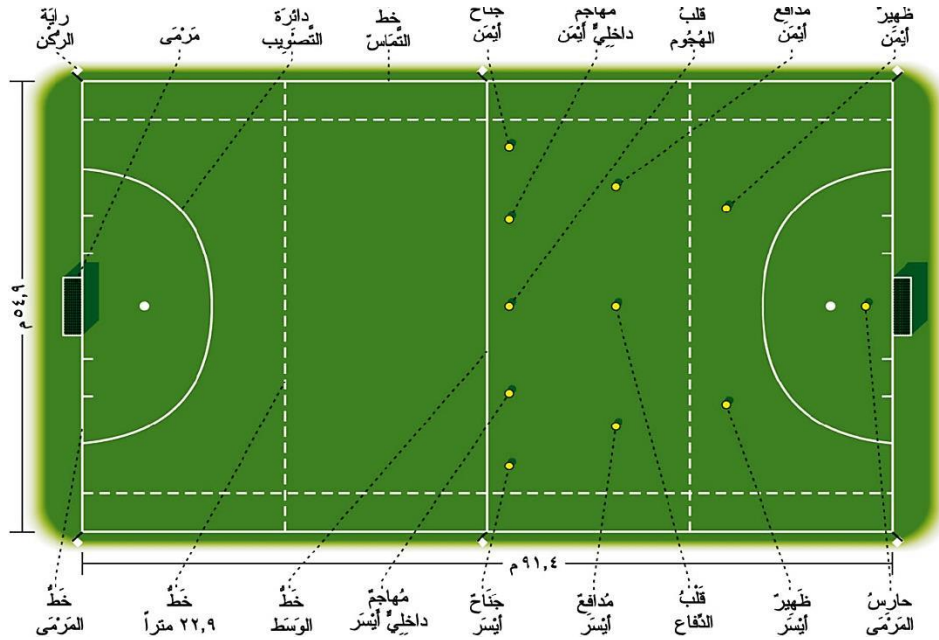
تأسس الاتحاد الدولي للعبة الهوكي على الحشيش سنة 1907، وبعد سنة من ذلك أدرجت في منهاج الألعاب الأولمبية في دورة لندن عام 1908 .
الملعب:

ملعب الهوكي على الحشيش مستطيل الشكل طوله 100 ياردة (91.40 متراً) وعرضه 60 ياردة (55 متراً).

يحدد خط المنتصف بكامل طوله، أما خط الـ (25) ياردة من خط المنتصف، فيحددان بخطوط متقطعة بكامل طولهما .

للمساعدة في الرقابة على لعبة (دفع الكرة) توضع علامة طولها ياردتان عبر خط المنتصف وكل من خطي الـ (25) ياردة، وتكون موازية للخطوط الجانبية وعلى بعد خمس ياردات منها .

توضع علامة داخل الملعب، وعلى كل من الخطين الجانبيين، وموازية لخط المرمى وعلى بعد ست عشرة ياردة من الحد الداخلي له على أن لا يزيد طولها عن اثني عشرة بوصة.





المرمى :

يوضع المرمى في وسط خط المرمى وهو مؤلف من قائمين رأسيين المسافة بينها أربع ياردات. تصل بينهما عارضة أفقية على ارتفاع سبعة أقدام من أرض الملعب، ويجب أن يكون عرض القائمين والعارضة بوصتين وسمك كل منهما لا يزيد عن ثلاث بوصات .



دائرة التصويب:

يرسم أمام كل مرمى وعلى مسافة 16 ياردة من الحافة الداخلية لخط المرمى خط طوله أربع ياردات وعرضه ثلاث بوصات مشكلاً ربع دائرة مركزها واجهة قائمي المرمى الداخلية، وتسمى المساحة التي تحيطها هذه الخطوط بدائرة التصويب.

الكرة :

كرة الهوكي على الحشيش شبيهة بكرة الكريكت ويجب أن تكون مغلفة بجلد أبيض أو بأي جلد آخر مدهون باللون الأبيض ويجب أن يحتوي القسم الداخلي منها على خيوط مضغوطة وفلين بشكل يماثل كرة الكريكت .

أما وزنها فيتراوح بين : 51/2 أوقيات إنكليزية و 53/4 أوقيات إنكليزية. ويتراوح محيطها بين 22.40 سم و 23.5 سم .



المضرب :

لابد للمضرب من وجه مسطح في اتجاه اليد اليسرى، ووجهه هو كل الجانب المسطح بما فيه الجزء من المقبض بكامل طوله .

ويجب أن لا يحاط رأسه بأسلاك معدنية أو بطرف مدبب أو بحافة حادة ونهايته السفلى يجب أن لا تكون مستقيمة بل منحنية بالتواء دائري، أما وزنه فيجب أن يتراوح بين 12 أوقية (340 جراما) و28 أوقية (794 جراما) (للمضارب المخصصة للرجال). أما المضارب المخصصة للسيدات فيتراوح وزن المضرب منها بين : 12 أوقية (340 جراما) و23 أوقية (652 جراما).



الملابس:

يحظر على اللاعبين استخدام الأحذية التي تحتوي على مسامير أو أي شيء تتسبب عنه خطورة للاعبين الآخرين .

أما حراس المرمى فيسمح لهم باستخدام الأجهزة التالية : وسادات، واق للساق، قفازات وقاية، أقنعة .



شروط اللعب :

الهوكي على الحشيش لعبة جماعية تنافسية تلعب بفريقيين، عدد لاعبي الفريق الواحد لا يزيد عن أحد عشر لاعبا يتواجدون على أرض الملعب في نفس الوقت، ولا يسمح في أي وقت بتواجد أكثر من حارس مرمى واحد لكل فريق على أرض الملعب.

يسمح للفريق باستبدال اثنين من لاعبيه أثناء المباراة .

وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 35 دقيقة تفصلهما استراحة مدتها خمس دقائق إلا إذا اتفق الفريقان على خلاف ذلك قبل المباراة على أن لا تزيد مدتها عن عشر دقائق في مطلق الأحوال ويتبادل الفريقان خلالها شطري الملعب .

هيئة التحكيم:

يدير المباراة حكمان هما وحدهما المسؤولان عن تطبيق القواعد وكل حكم مسؤول عن اتخاذ القرارات في نصف ملعبه أثناء المباراة ودون أن يتبادل مع زميله .

طريقة اللعب :

يبدأ اللعب من وسط الملعب عند بدء المباراة وعند إصابة المرمى وبعد فترة الراحة، ولكي يبدأ اللعب، يجب أن تعمل لعبة البداية وذلك بوقوف لاعب من كل فريق أمام بعضهما تماما ويواجه كل منهما خط تماس جاعلا مرماه على يمينه، وتوضع الكرة على الأرض بعصاه بين الكرة وخط مرماه أولا، ثم يضرب مضرب منافسه بالوجه المسطح فوق الكرة ثلاث مرات متتابة، وبعد ذلك يلعب أحد هذين اللاعبين الكرة بمضربه، فتبتدئ المباراة .

وعندما تصوب الكرة بواسطة لاعب مهاجم فإنها يجب أن تكون داخل دائرة التصويب، أما إذا صوبت بواسطة لاعب مهاجم من خارج الدائرة، وارتدت من أحد اللاعبين المدافعين، فتحتسب عند ذلك ضربة ركنية للفريق المهاجم .

ويحظر على اللاعب أن يرفع مضربه أعلى من مستوى كتفه أثناء ضرب الكرة سواء أكان ذلك في بداية الضربة أو نهايتها. أما حارس المرمى فيسمح له بضرب الكرة أو إيقافها بأي جزء من جسمه عندما تكون داخل دائرته فقط .

يحتسب الهدف إذا تعدت الكرة بكاملها خط المرمى تماماً بشرط أن تكون قد صوبت أو ارتدت من مضرب مهاجم داخل دائرة التصويب، أما الفريق الفائز فهو الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة .



أحكام عامة :

التسلل : يعتبر اللاعب الذي ينتمي للفريق الذي يضرب الكرة أو يدفعها متسللاً إذا كان في لحظة ضرب الكرة أو دفعها أقرب إلى خط مرمى الفريق المنافس من الكرة إلا في الأحوال التالية :

- إذا كان في نصف ملعبه .

- إذا كان على الأقل اثنان من اللاعبين المنافسين أقرب إلى خط مرمى منافس منه .

العقوبات :

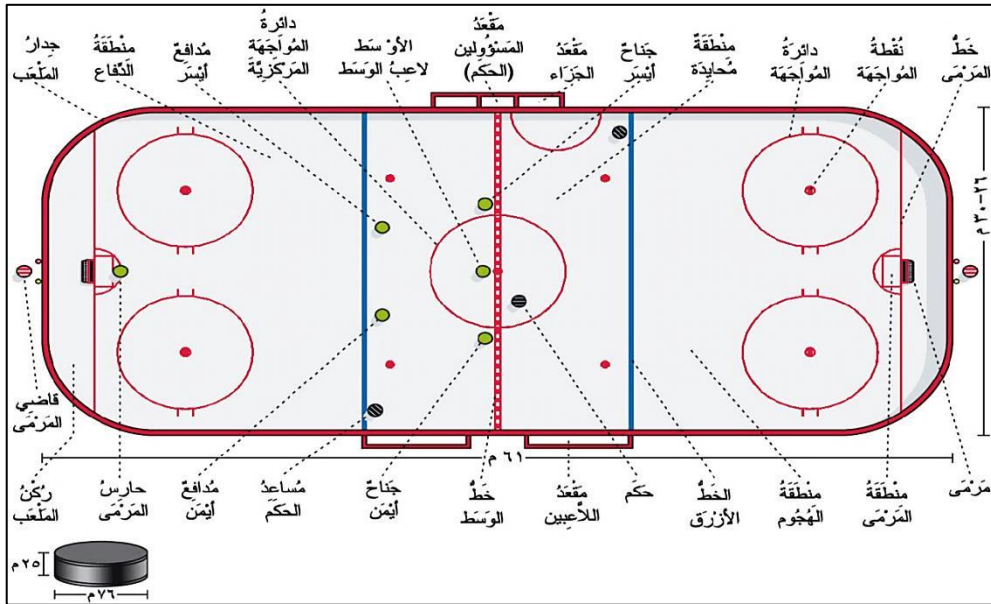
ضربة حرة : أي خطأ يرتكبه مهاجم داخل الدائرة على لاعب مدافع، تعطى رمية حرة للفريق المدافع .

ضربة جزاء : تحتسب ضربة جزاء للفريق المنافس إذا رأى الحكم أن هناك مخالفة متعمدة داخل دائرة التصويب تمنع اللاعب المهاجم عن محاولة إصابة المرمى .

تؤدي ضربة الجزاء إما (دفعاً أو ضرباً أو غرماً) من نقطة تبعد سبع ياردات أمام منتصف المرمى بواسطة لاعب من الفريق المهاجم.

هوكي الجليد

نشأت لعبة هوكي الجليد Ice Hockey الحديثة في مدينة مونتريال بكندا، فقد أقيمت أول مباراة منظمة ضمن الصالات فيها بتاريخ 3 آذار/ مارس 1875، وفي عام 1877 قام جيمس كرايتون James Creighton وهنري جوزيف Henry W.F. Robertson وريتشارد سميث Richard F. Smith و.و.ف. روبرتسون W.F. Robertson وول. موراي W.L. Murray الذين كانوا طلاباً في جامعة ماك جيل McGill University بوضع سبع قواعد لهوكي الجليد، وأنشأوا أول نادٍ لهذه اللعبة وهو «نادي جامعة ماك جيل للهوكي» وكان ذلك عام 1880، وأصبحت هذه اللعبة ذات شعبية كبيرة جداً حتى غدت جزءاً من كرنفال مونتريال الشتوي السنوي وذلك أول مرة في عام 1883. وفي عام 1885 قام أ.ب. لو A.P. Low بإدخال اللعبة إلى أوتاوا Ottawa، وفي العام نفسه تم تشكيل «نادي جامعة أوكسفورد» Oxford للهوكي ليلعب أول مباراة جامعية ضد الخصم التقليدي «نادي جامعة كامبريدج» Cambridge، وذلك في سانت موريتز St. Moritz في سويسرا، وقد ربح فيها فريق أوكسفورد (6-0).



مخطط ملعب هوكي الجليد

في عام 1888 قام الجنرال اللورد ستانلي Lord Stanley من بريستون Preston الحاكم الجديد لكندا بحضور الكرنفال، وأعجب بشدة بجمهور المباريات، ورأى أنه يجب تقديم كأس بطولة للفريق الأفضل. وقد منحت كأس ستانلي Stanley Cup أول مرة عام 1893 لفريق الهواة البطل في كندا، وكان يومها هو مونتريال أأ Montreal AAA، ومازالت الكأس تقدم حتى اليوم للفريق البطل في الدوري الوطني للهوكي National Hockey League (NHL).

انتشرت المئات من أندية الهوكي في مونتريال وحدها، وأقيمت البطولات على امتداد كندا. ولخطورة اللعبة على أقدام اللاعبين استخدمت واقيات شبيهة بتلك المستعملة في لعبة الكريكت [ر] لحماية اللاعبين وحراس المرمى خاصة، وكان أول من استخدم ذلك لاعبو مدينة وينيبغ Winnipeg في كندا عام 1893، وفي العام نفسه بدأت مباريات الهوكي في الولايات المتحدة الأمريكية في جامعة ييل Yale وجامعة جونز هوبكنز Johns Hopkins، فأنشئ دوري الهوكي للهواة في مدينة نيويورك عام 1896، ثم ظهر أول فريق محترف - واسمه بورتاج ليكرز Portage Lakers - عام 1903 في مدينة هاوتون Houghton في ولاية ميشيغن Michigan.



وكان للأبناء الخمسة للورد ستانلي الفضل في انتشار هذه الرياضة في أوروبا عندما لعبوا أول مباراة، وهزموا فيها «فريق البلاط الملكي» (الذي ضم كلاً من إدوارد السابع Edward VII وجورج الخامس George V) في قصر باكنغهام Buckingham Palace عام 1885. وفي عام 1903 أنشئ في بريطانيا دوري مكون من خمس فرق.



تنافس على القرص والحكم يراقب

وفي عام 1908 أنشئ الاتحاد الدولي لهوكي الجليد الذي دعي أولاً Fédération Internationale de Hockey sur Glace، ثم عرف بعد ذلك حتى اليوم باسم International Ice Hockey Federation (IIHF) وفي عام 1910 أقيمت أول بطولة أوروبية، وفاز فيها الفريق البريطاني.

تطور اللعبة

تطورت اللعبة، وزاد انتشارها خاصة في أمريكا الشمالية حيث ظهر الاتحاد الوطني للهوكي National Hockey Association عام 1910، وأخذ ينظم دورياً للفرق، وفي عام 1914 ظهر دوري الساحل الباسيفيكي Pacific Coast League، وبدأ التنافس بين الدوريين على كأس ستانلي، ثم أسس الدوري الوطني للهوكي National Hockey League (NHL) عام 1917 وضم أربع فرق كندية.

ومع تطور اللعبة في كندا أقيم كأس آلان Allan Cup للهواة بدلاً من كأس ستانلي؛ مما أدى إلى نشوء هيئة لإدارة ألعاب الهواة، وهي الاتحاد الكندي للهوكي Canadian Hockey Association. ثم بدأ تطور اللعبة في بريطانيا بسرعة ولاسيما بين الحريين العالميتين، وزاد الاهتمام بإقامة حلقات للتزلج، ونجحت بريطانيا بالفوز ببطولة الألعاب الأولمبية الشتوية المقامة في غارميش Garmisch في ألمانيا عام 1936.



حارس المرمى ومجهيزات الوقاية ولاسيما وقاية الوجه

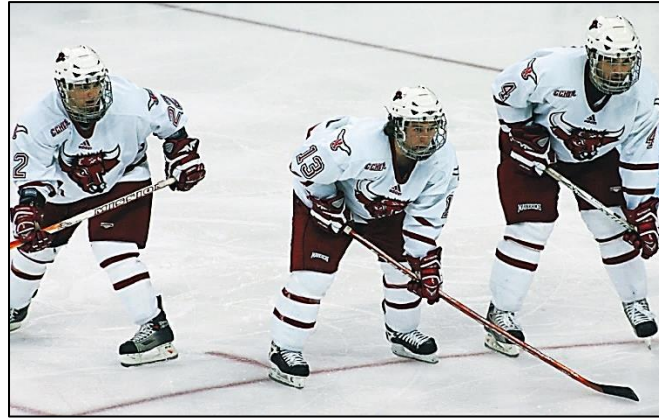
أصبحت اللعبة رياضة أولمبية في الألعاب الشتوية عام 1924، وفازت كندا بست من البطولات السبع الأولى، وحصلت الولايات المتحدة على أولى ذهبياتها عام 1960، وفاز الاتحاد السوفيتي بجميع الميداليات الذهبية عدا اثنتين منذ عام 1956 حتى 1988، وفاز مرة أخرى عام 1992 باسم الفريق الموحد. وكان الاتحاد السوفيتي يصب اهتمامه على الفريق الوطني على خلاف الولايات المتحدة والدول الأوروبية التي تهتم بدوري المحترفين، وعلى الرغم من ذلك فاز الفريق الوطني الأمريكي المكون من الهواة ببطولة أولمبياد سولت ليك عام 1980؛ مما زاد من شعبية هذه اللعبة إلى درجة كبيرة في الولايات المتحدة الأمريكية. أما فيما يخص هوكي السيدات فقد شهد سيطرة مطلقة للاتحاد السوفيتي سابقاً (روسيا حالياً) وكندا، وكان نهائي أولمبياد 2006 الشتوي أول نهائي لا يضم أيّاً من هذين الفريقين أو كليهما معاً.

المباراة:

يتألف الفريق مع الاحتياطيين من 23 لاعباً منهم حارسا المرمى، أما في دوري الهوكي في شمالي أمريكا فعدد اللاعبين 18 فقط أو أقل.

وتلعب المباراة في حلبة الهوكي hockey rink التي يبلغ طولها 61م وعرضها 30م، ويتألف كل فريق من خمسة لاعبين وحارس مرمى، هدف اللعبة هو تسجيل أهداف عن طريق تسديد القرص puck المصنوع من المطاط المعالج لتصلبيه vulcanized rubber إلى شبكة الخصم. ويتحكم اللاعب بالقرص بوساطة العصا stick. ويمكن للاعب تغيير مسار القرص بأي جزء من جسمه وذلك ضمن قيود معينة. يمكن للاعب إمالة قدمه لتوجيه القرص نحو الشبكة لكن لا يمكن أن يقوم بركل القرص، ولا يسمح للاعب بتوجيه القرص إلى الشبكة بيديه على نحو متعمد، ويسمح بالتبديل في أي وقت من المباراة. ويحاط الملعب بألواح للحفاظ على القرص داخل الملعب.

مدة اللعب:



يتمتع لاعبو هوكي الجليد بنى جسدية قوية

تتألف المباراة من ثلاثة أشواط، كل منها عشرون دقيقة، ويتم إيقاف الساعة عندما لا يكون اللعب جارياً. ووفقاً لقانون الاتحاد الدولي يتم تغيير المرمى بعد الشوط الأول والثاني ثم بعد عشر دقائق من الشوط الثالث. ويبلغ عرض المرمى 1.82م وارتفاعه 1.20م.

هناك طرق عدة لكسر التعادل:

1- التمديد عشرين دقيقة واللعب حتى تسجيل الهدف القاتل sudden death.

2- في دوري NHL يتم التمديد 5 دقائق مع إنقاص اللاعبين واحداً من كل فريق لفتح اللعب، وفي حال استمرار التعادل يأخذ كل فريق نقطة، وفي حال فوز أحد الفريقين ينال نقطتين، والخاسر لا يزال ينال نقطة إلا إذا قرر اللعب دون حارس مرمى، وزجّ بلاعب مهاجم بدلاً منه، فعندها وفي حال خسارته empty net goal لا ينال أي نقطة.

3- يمكن كسر التعادل في حال استمراره بعد التمديد بتسديدات الجزاء الترجيحية penalty shootout بمقدار ثلاث تسديدات لكل فريق، وفي حال استمرار التعادل تسديدة لكل فريق.

الحكام:

يقود المباراة حكم أو حكمان للساحة، ومثلها للخطوط ولضبط التسلل.

هوكي الجليد للنساء

أهم اتحاد هوكي النساء هو الدوري الوطني هوكي النساء NWHL، والفرق الأساسي بين رياضة الرجال والنساء هو عدم السماح باستخدام الاصطدام بالجسم الذي يعدّ غير قانوني في الأخيرة. وهناك أمثلة على مشاركة النساء في دوريات الرجال ولاسيما في حراسة المرمى.

البطولات الدولية

تقام بطولة العالم للهوكي على الجليد سنوياً، وهي ذات أهمية للأوروبيين أكثر من دول أمريكا الشمالية لأنها تتزامن مع نهائيات كأس ستانلي. ومع احتراف العديد من لاعبي أوروبا في دوري NHL فإن كأس العالم فقدت مكانتها بوصفها أهم بطولة هوكي الجليد.

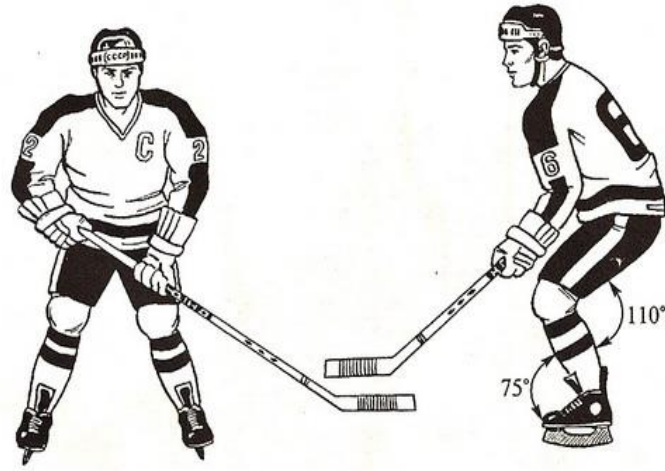
المعدّات

إن طبيعة الأرض الجليدية القاسية وقرص اللعب الذي تصل سرعته لـ 160 كم/سا ومناورات اللعب التي قد تتضمن الاصطدام بالخصوم؛ كل هذا يعرض اللاعبين لمخاطر كبيرة؛ لذا كان من الضروري توفير معدّات السلامة للاعبين مثل الخوذة helmet، واقيات الأكتاف shoulder pads، واقيات المرفق elbow pads، واقيات الفم mouth guards، الكفوف الواقية protective gloves، واقيات القصبة shin guards، وأحياناً واقيات الرقبة neck guards، «الشورت» المبطن بشدة الذي يدعى breezers. كما يرتدي الحارس قناعاً ومعدّات أكبر وأكثر تخصصاً لحمايته من الضربات والقرص الموجه إليه، وارتداء قناع الوجه تابع لقوانين كل اتحاد لعبة، فهو إمّا إلزامي وإمّا يتم الاكتفاء بنظارة واقية أو بلا أيّ قناع.

المزلاج skate : مصنوع من طبقة سميكة من الجلد أو النايلون لحماية القدم وأسفل الساق، وتكون نصلته مدورة في النهايتين عند اللاعبين لتسهيل المناورات، أما الحراس فتكون شفرات مزليجهم قائمة أكثر منها مدورة لتوفير الثبات وسهولة التحرك الجانبي.



عصا اللعب Stick: يبلغ طولها من 150 - 200 سم، تتألف من ذراع طويلة رفيعة صلبة مع بعض المرونة مع امتداد مسطح في إحدى نهايتها يسمى النصلة يميل عن محور العصا بمقدار 135°، وهي جزء العصا الذي يستخدم لضرب القرص وتبلغ عادة بين 25.4 - 38.1 سم، وتكون عادة منحنية باتجاه سير اللاعب للأمام. أما عصا حارس المرمى فتتميز بأنها ذات نصلة أعرض ومنحنية بشكل خفيف من الطرفين. وعموماً يمكن أن تتبدل مقاييس العصا لأنها تصنع بالتناسب مع حجم اللاعب.



كرة اليد

كُرة اليد رياضة سريعة ومثيرة يلعبها الرجال والنساء، يقوم فيها اللاعبون بتسجيل الأهداف عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم. ويمكن أن تجرى فعاليات كرة اليد الجماعية على ملاعب داخلية، أي في صالات مُغلقة أو على ملاعب خارجية، أي مكشوفة في الهواء الطلق.



كرة اليد لعبة جماعية عالمية. يتكون كل فريق من سبعة لاعبين في كل جانب، وهي تشبه كرة القدم إلا أن اللاعبين يستخدمون أيديهم لتمرير الكرة.

تُجرى منافسات كرة اليد الجماعية الحديثة على المستوى الدولي في الملاعب الداخلية. ويتناول هذا المقال وصفاً لكرة اليد التي تُجرى على الملاعب الداخلية، والتي أُدخلت ضمن فعاليات دورة الألعاب الأولمبية الصيفية أول مرة عام 1972م.

يتكون فريق كرة اليد من سبعة لاعبين، يلعب ستة منهم في الساحة وواحد لحراسة المرمى. ويبلغ طول ساحة ملعب كرة اليد 40م وعرضه 20م. ويمتد خط المرمى بعرض الملعب عند كلا طرفيه، وتمتد الخطوط الجانبية على جانبي طول الملعب. ويوضع مرمى على منتصف كل من خطي المرمى.

يتألف المرمى من قائمين يبلغ ارتفاع كل منهما مترين، تفصل بينهما مسافة تبلغ ثلاثة أمتار، ويتصلان من أعلى بعارضة أفقية. وتُثبت شبكة على القائمين والعارضة. يتراوح محيط الكرة التي تُستخدم في منافسات الرجال من 58 إلى 60 سنتيمتراً، وتكون في منافسات النساء أقل من ذلك قليلاً.

يُقسم زمن المباراة إلى شوطين يستغرق كل منهما 30 دقيقة. تُشابه قوانين هذه اللعبة قوانين كرة القدم إلى حد كبير، إلا أن اللاعبين يستخدمون أيديهم، ولا يسمح لهم باستخدام أقدامهم في تمرير الكرة أو المحاورة بها. ويحكم المباراة حكمان.

طور الأيرلنديون ألواناً مختلفة من لعبة كرة اليد، وقد شاعت كرة اليد الأيرلندية في أيرلندا منذ أمد بعيد، وهي مماثلة للعبة كان يُمارسها قدماء المصريين. وقد نقل المهاجرون الأيرلنديون هذا النمط من كرة اليد إلى الولايات المتحدة وكندا حيث لاقت رواجاً كبيراً هناك أيضاً.

تُلعب كرة اليد الأيرلندية بطريقة فردية، أي بين لاعبين فقط، أو بطريقة زوجية، أي بين أربعة لاعبين. وتُمارس هذه اللعبة في ساحات ذات أربعة حوائط أو ثلاثة أو

حائط واحد. وتعد كرة اليد الرباعية الحوائط أكثر الأنواع رواجًا. يبلغ ارتفاع الساحة القانونية للملاعب رباعية الحوائط 6 م، وعرضها 6 م، وطولها 12 م. ولا ينبغي أن يقل ارتفاع الحائط الخلفي عن 3.7 م.

وتمارس كرة اليد الثلاثية الحوائط في ملعب مماثل للملعب كرة اليد رباعية الحوائط، ولكن بدون حائط خلفي، وتتبع نفس قواعد اللعب، وتُزود بعض ملاعبها بأسقف.

كانت بداية كرة اليد الوحيدة الحائط في مدينة نيويورك وتمارس عادة في الملاعب الخارجية المكشوفة. وهي النوع الوحيد من بين أنواع كرة اليد الذي يستطيع فيه اللاعبون اتخاذ أوضاع الصد الثابت ضد خصومهم. وتبلغ مساحة الملعب القانونية 6م طولاً و4م عرضاً، وارتفاع حائطها 6م.

عند بدء المباراة، يقف المرسل في منطقة الإرسال التي يبلغ عرضها 1.5م وتقع بالقرب من وسط الساحة. يُسقط المرسل الكرة على الأرض ثم يقوم بضربها بيد واحدة فور ارتدادها أول مرة دافعاً بها نحو الحائط الأمامي. وينبغي أن تضرب الكرة الحائط الأمامي قبل أن تلامس الأرض أو السقف أو أي حائط آخر. وبعد أن ترتطم بالحائط الأمامي ينبغي أن ترتد للخلف متجاوزة الخط القصير؛ أي خط الوسط الموجود في منتصف الملعب. وبعد أن ترتطم كرة الإرسال بالحائط الأمامي، يمكن أن تلامس أحد الحوائط الجانبية إلا أنه يجب أن تمر فوق الخط القصير قبل أن تلمس الأرض. فإذا سقطت كرة الإرسال أمام الخط القصير يعد الإرسال قصيراً، ومن ثم يُعيد المرسل الإرسال؛ فإذا فشل مرة ثانية يُعد خارجاً، ويأخذ الفريق الآخر الإرسال.

بعد أن تتجاوز ضربة الإرسال الخط القصير بصورة صحيحة، يقوم الفريق المقابل بضرب الكرة إذا تمكن من ذلك، وهكذا يتناوب اللاعبون أو الفريقان ضرب الكرة نحو الحائط الأمامي إلى أن يفشل أحدهما في رد الكرة قبل ارتدادها مرتين على الأرض. ولا يسمح للاعبين القيام بإعاقة (اعتراض) بعضهم لبعض عن ضرب الكرة. ويمكن للاعب عند إعادته للكرة أن يستخدم مجموعة من الحوائط الجانبية أو السقف، أو يضربها

مباشرة في الحائط الأمامي. وإذا أخطأ المرسل في الكرة المعادة يفقد الإرسال، أما إذا أخطأ الخصم فإن المرسل يكسب نقطة واحدة، ثم يبدأ إرسالاً آخر. ويفوز بالمباراة الجانب الذي يسجل 21 نقطة قبل منافسه. وتحسم المباراة عادة بأفضل شوطين من بين ثلاثة أشواط.

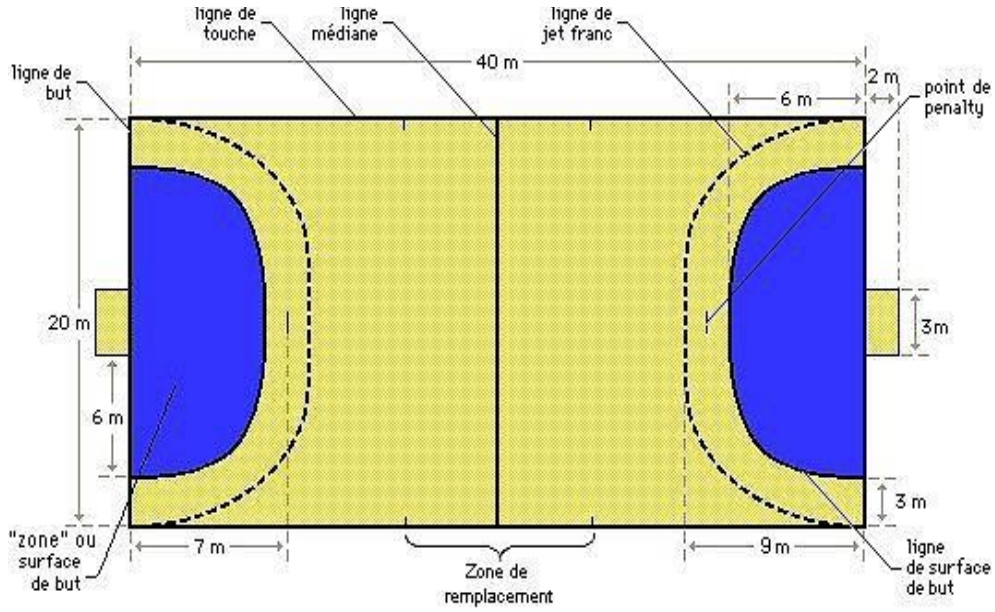


خصائص لعبة كرة اليد:

الملعب : ملعب كرة اليد مستطيل، طوله 40 م – عرضه 20 م وينقسم إلى قسمين:
منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

منطقة المرمى : يبتعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على سبعة أمتار من منتصف خط المرمى وموازي له يسمى خط الرمية الجزائية.

منطقة التبديل: تحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4.5 م من خط المنتصف طول كل منها 15 ستمتراً.



المرمى: يثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى طوله ثلاثة أمتار
 - ارتفاعه متران - العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة صناعية مماثلة - يزود
 بشبكة بحيث لا يسمح بارتداد الكرة مباشرة بعد التصويب.



أشواط المباراة: تتكون من شوطين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما
 استراحة لمدة عشر دقائق، إذا انتهت اللعبة بالتعادل يلعب شوطان إضافيان بعد راحة
 مدتها خمس دقائق، أما الشوط الإضافي مدته خمس دقائق أيضا.



الكرة

الكرة دائرية الشكل مغطاة بغلاف من الجلد أو بهادة بلاستيكية ذات قياس :

- محيطها من 58 إلى 60 للرجال.

- محيطها من 54 إلى 56 للنساء والأصغر.

الفريق: يضم حارسا للمرمى وستة لاعبين، في الاحتياط خمسة لاعبين بحارس مرمى واحد والتغير ينضم من مسير الفريق بالدخول من وسط الملعب (منطقة التغير).



أهداف وقواعد اللعبة: فريقين بسبعة لاعبين. تسير من طرف حكمين، خلال

شوطين بثلاثين دقيقة (النساء 25 دقيقة) براحة ما بين الشوطين تكون 10 دقائق وتحتسب نتيجة المباراة من خلال الأهداف التي تسجل في مرمى الخصم مادام الرامي لم يقم بأي خطأ (الرامي لم يلمس أو يدخل منطقة المرمى) والتي تسجل أكثر هي التي تفوز بالمباراة.

- يسمح برمي الكرة باليد فقط ويمنع رميها بالرجل.
- يسمح بمشي أو جري ثلاث خطوات فقط، لكن يسمح بتنطيط اللاعب للكرة.
- لا يسمح بالاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثوانٍ وإلا سيعطيه الحكم إنذاراً.
- لا يسمح بمسك أو دفع الخصم.



استقبال الكرة في كرة اليد: يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التنفيذ والتصرف بالكرة في حالات اللعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى إمكانية استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يأتي:

1- لقف الكرة.

2- إيقاف الكرة.

3- التقاط الكرة.

التمرير في كرة اليد: تتلخص الأشكال المتعددة لإرسال الكرة في ثلاثة من أنواع

التمرير ونطلق عليها:

- أولاً: التمريرات الضاربة " الكراباجية ".

- ثانيا : التمريرات المرجحية " البندولية "
- ثالثا : التمريرات الضاغطة " الصدرية "



التصويب: الغرض من المباراة هو إصابة الهدف بعدد أكثر من الفريق المنافس، وهذا يعتمد على إجابة التصويب نحو الهدف، وكل المبادئ الأساسية والألعاب المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف، لذا كان التصويب هو المهارة الأساسية التي يعطيها معظم المدربين وقتا أكثر من غيرها.

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف. والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف. ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج. وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

التنطيط: يتشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية فردية، وذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة، أو من اليدين لاتجاه الأرض متدرجة فوقها، أو مرتدة منها

إلى يد واحدة أو إلى اليدين، واللاعب على الأرض (في ثبات أو حركة) أو في الهواء من (الوثب)، مع استمرار حيازة الكرة وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها...إلخ.

الخداع: بالكرة أو بدون الكرة، بسيط أو مركب.

الحجز والمتابعة: سواء حجز اللاعب، أو حجز المدافع، والتدرج في المتابعة.

التحركات الهجومية: أمامية، مائلة، عرضية، طويلة.

الهجوم الخاطف: لما يحتويه هذا الهدف - الهجوم الخاطف - من محاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب على المرمى بعد التمرير من الحارس أو اللاعب المستحوذ على الكرة، وكذلك اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء وتنفيذ الهجوم الخاطف.

الخصائص التقنية الجماعية في كرة اليد: التقنيات الجماعية في الفريق هي تعاون كل اللاعبين. في تنسيق الحركات خلال اللعب وفي الأهداف المحققة بخلق وعمل اللعب في الهجوم وفي الدفاع تحت تأثير الخصم.

الخصائص التقنية الفردية في كرة اليد: التقنيات الفردية هي أفعال مسيرة بواسطة نتائج اللاعب (أو الحلول) وضعية اللاعب خلال المنافسة وامتدادها (المحتمل).

المتطلبات مهارية للاعبي كرة اليد: تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية والمهافة التي يقوم بها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات مهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ويمكن حصر المتطلبات المهارية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي :

المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن :

- الخداع.
- التحركات الهجومية.
- الجري والمتابعة.
- التمرير.
- الرميات الحرة.
- التنطيط.
- التحرك للهجوم الخاطف.
- التصويب.

مهارات اللاعب في الهجوم وتشتمل على المهارات الهجومية بالكرة والمهارات

الهجومية بدون كرة:

المهارات الهجومية بالكرة وقد اتفق على ذكرها سبعة عشر مرجعاً وتتكون من:

- التمرير " من الثبات - من الجري - من التحرك ثم الارتكاز ".
- الاستقبال " من الثبات - من الجري - وأحياناً من الوثب ".
- التصويب " بالوثب عالياً - بالوثب أماماً - بالتحرك ثم الارتكاز - بالجري - بالسقوط - بالطيران ".
- التنطيط " للهجوم الخاطف - لتجديد الـ 3 خطوات، أو الـ 3 ثوان ".
- الخداع " بالجسم - بالمهارات ".

المهارات الهجومية بدون كرة، وقد ذكرها أحد عشر مرجعاً فقط من مراجع كرة

اليد وهي:

- حجز المدافع.
- الخداع.
- الانطلاق للهجوم الخاطف.
- الجري المفاجئ لاستغلال ثغرة.

المهارات الحركية الفنية للاعب كرة اليد كمهاجم فردي: إن إتقان لاعب كرة اليد لأداء المهارات الأساسية الهجومية الفردية كمهاجم فردي يرتبط ارتباطاً ضرورياً بالخطط الهجومية الجماعية وخطط الفريق الهجومية والتي تنتهي بالتصويب الفردي كإحدى المهارات الهجومية للاعب كرة اليد كمهاجم فردي.

المهارات الفردية الهجومية بدون كرة: من أهم المهارات التي تتم بدون كرة والمساهمة بدرجة كبيرة في تخطي المدافع بدون كرة هي:

1- البدء: والمقصود به سرعة الانطلاق التي تعتبر مؤثرة جداً في الهروب من المدافع.

2- التوقف: هو قدرة اللاعب على الفرملة المفاجئة بعد الاندفاع.

3- التحرك للجانب والخلف: هو تحركات يقوم بها اللاعب لتعديل مكانه الهجومي ليتمكن من استلام الكرة أو فتح مجال رؤية.

4- الجري مع تغير الاتجاه والسرعة: هو محاولة المهاجم للهروب من الملاصقة الدفاعية بتغير اتجاهه.

5- الخداع بالجسم: وهو استخدام الجسم للهروب من المجال الدفاعي للمنافس.

6- الحجز: عبارة عن إعاقة قانونية مؤقتة يقوم بها المهاجم.

المهارات الفردية الهجومية بالكرة:

1- مسك الكرة.

2- استقبال الكرة.

3- تمرير الكرة.

4- التصويب على المرمى.

5- الخداع بالكرة.

6- تنطيط الكرة.

المهارات الهجومية الجماعية: تأثر القائمون على كرة اليد باتجاه المدرسة في علم الاجتماع عند تقسيمهم للعمل التكتيكي، حيث قسمت المواقف الخططية الجماعية إلى مواقف ثنائية وأكثر من ثنائية واعتبروها ناتجة من التكوينات الثنائية، وأن أي عملية هجومية مهما كثر عدد المشتركين فيها ومهما تركبت فإنها تبدأ وتنتهي بالتكوينات الثنائية.

كرة اليد في الدول العربية :

تعتبر كرة اليد من اللعبات الحديثة في الدول العربية، وتعتبر مصر أول الدول العربية التي مارستها واهتمت بها وعملت على تطويرها وانتشارها في كافة الدول العربية. ويرجع الفضل الكبير في ذلك إلى د. محمد محمد فضالي الذي أدخل لعبة كرة اليد لأول مرة في برامج المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمين في القاهرة بمصر عام 1938م، وأصدر الكثير من النشرات شرح فيها مبادئ اللعبة الأساسية وقانونها وقواعد ممارستها. وأقيمت أول بطولة محلية لكرة اليد في مصر عام 1957م، وتكون في العام نفسه أول اتحاد مصري لكرة اليد برئاسة الدكتور فضالي، وتمت موافقة الاتحاد الدولي لكرة اليد على قبول الاتحاد المصري عضوًا دائمًا بالاتحاد الدولي عام 1960م. وكانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد وممارستها. ودخلت اللعبة في تونس عام 1950م، وتأسس الاتحاد التونسي لكرة اليد عام 1956م، ودخلت لعبة كرة اليد لبنان في عام 1957م، وأقيمت أول دورة مدرسية لكرة اليد في لبنان عام 1962م. وانتشرت لعبة كرة اليد في سوريا في وقت متأخر، فقد نظمت أول بطولة بين فرق المحافظات السورية عام 1959م، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام 1961م. وأدخلت المملكة العربية السعودية كرة اليد حديثًا ضمن نشاطاتها الرياضية، حيث تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام 1975م، وانضم إلى عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد الذي أنشئ في الرياض في العام نفسه.

أدخلت كرة اليد ضمن برامج الدورات الرياضية العربية منذ الدورة العربية الثالثة التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام 1961م. وتقام بطولات متنوعة

لنشاطات كرة اليد مستقلة بشكل دوري. فمنذ عام 1977م تنظم بطولات الأندية العربية سنويًا في إحدى الدول العربية. وتقام البطولات الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد سنويًا منذ عام 1981م. كذلك تنظم البطولات العربية لكأس فلسطين منذ عام 1975م، وتنظم البطولات العربية للناشئين منذ عام 1983م. ومن الإنجازات الملموسة التي حققتها الدول العربية في كرة اليد فوز مصر بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للشباب التي أقيمت عام 1993م.

يتضمن سجل الدول العربية في كرة اليد كثيرًا من الإنجازات والانتصارات. فقد أحرز المنتخب المصري للشباب لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة إفريقيا السادسة لكرة اليد التي أقيمت عام 1990م بمدينة القاهرة في مصر. وأحرز المنتخب المصري لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة إفريقيا لكرة اليد التي أقيمت عام 1991م. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في بطولة إفريقيا للأندية أبطال الدوري لكرة اليد التي أقيمت في سبتمبر/ أكتوبر عام 1994م بكونونو في بنين. وأحرز المنتخب المصري لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للناشئين في كرة اليد التي أقيمت عام 1995م بمدينة القاهرة في مصر. وأحرز المنتخب السعودي للشباب لكرة اليد الميدالية الفضية لفوزه بالمركز الثاني في بطولة آسيا لكرة اليد التي أقيمت عام 1996م. كما فاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في بطولة كأس الكؤوس العربية لكرة اليد التي أقيمت في نوفمبر عام 1996م بتونس. كما فاز المنتخب السعودي لكرة اليد بالمركز الأول في بطولة آسيا لكرة اليد التي أقيمت في ديسمبر عام 1996م بمدينة بانكوك في تايلاند. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في البطولة العربية لكرة اليد التي أقيمت في عام 1997م بالأردن.



كرة الطائرة :



الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا خفق الفريق صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح. تاريخها: في 9 فبراير عام 1895 م، في مدينة هوليوك بولاية ماسوشوستس الأمريكية، قام مدير التربية البدنية الأمريكي وليام مورغان باتحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضاً من خصائصها من التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بذل الجهد.

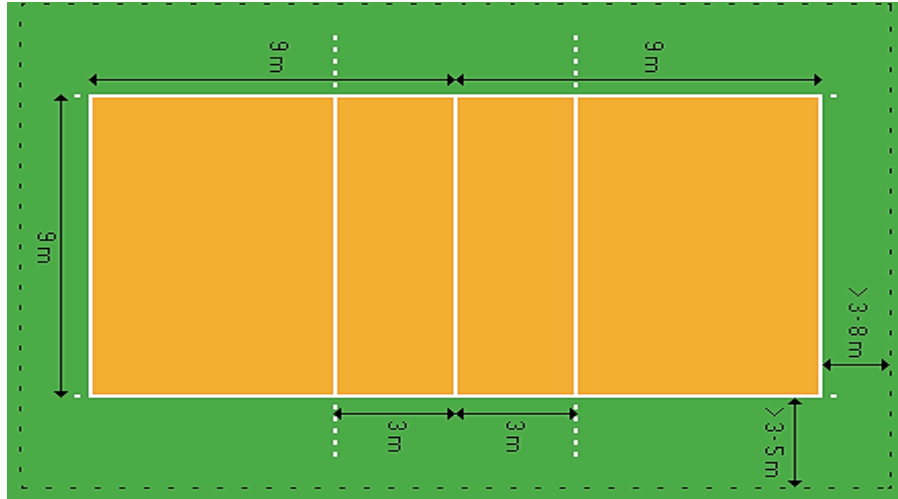
القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام مورغان اشترطت وجود شبكة على ارتفاع 6 أقدام و6 بوصات، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 25 × 50 قدماً. وعدد اللاعبين غير محدد، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و3 إرسالات لكل فريق. وإلى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم. بعد أول عرض للعبة في عام 1986 استبدل اسم الرياضة إلى "فوليبول (volleyball)" بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات في القواعد.

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة.

تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضيفت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلانطا، أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900.

تعتبر الرياضة الآن من أكثر الرياضات الشعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

الملعب: تلعب رياضة الكرة الطائرة على ملعب خاص طوله 18×9 أمتار، مقسم إلى قسمين (للفريق)، طول كل منهما 9×9 أمتار. يوضع فاصل بين منطقتي الفريقين وهو الشباك، وارتفاعه 2.43 متر للرجال، و2.24 متر للسيدات.



ملعب كرة الطائرة

المهارات الأساسية :

- التمرير .
- الإرسال .
- الإعداد .
- الاستقبال .
- الضربة الساحقة الهجومية .
- الصد .
- الدفاع .



الإرسال الجانبي من أسفل

الأداء الفني

- 1) الوقوف والركبتان مثنيتان قليلاً.
- 2) تمسك الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم.
- 3) تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف الجسم قليلاً.
- 4) تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً.

الخطوات التعليمية

- 1) أداء نموذج مع شرح الغرض.
- 2) استخدام كرة معلقة أمام التلاميذ.

- (3) رمي الكرة بحيث ترمى وتضرب بصورة خيالية.
- (4) تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.

استقبال الكرة

الأداء الفني

- (1) وقفة الاستعداد.
- (2) وضع الذراعين بجانب الجسم.
- (3) ثني الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين.
- (4) ميل الجذع قليلاً للأمام.

الخطوات التعليمية

- (1) تؤدي المهارة كاملة بدون استخدام كرة.
- (2) تؤدي الحركة من خلال قذف كرة خيالية من المعلم أو الزميل.
- (3) يرفع التلميذ الكرة لنفسه ثم يستقبلها بطريقة صحيحة.
- (4) يوجه إرسال إلى التلميذ المدافع وعليه استقبال الكرة.

الإرسال من أعلى

الأداء الفني

- (1) الوقوف فتحا والركبتان منثنيتان قليلاً.
- (2) تمسك الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم.
- (3) تقذف الكرة فوق الرأس.
- (4) تضرب الكرة عند أعلى الرأس.

الخطوات التعليمية

- (1) أداء نموذج مع شرح الغرض.

- (2) أداء المهارة بدون كرة.
- (3) ترمى الكرة وتضرب بصورة خيالية.
- (4) تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.

التمرير من أعلى

الأداء الفني

- (1) القدمان متباعدتان مسافة مناسبة.
- (2) الركبتان مثنيتان قليلاً.
- (3) الجذع مائل قليلاً للأمام.
- (4) المرفقان قريبان من الجسم واليدين أمام الجبهة.

الخطوات التعليمية

- (1) يتخذ التلميذ أوضاع الاستعداد بعد شرحها من قبل المعلم.
- (2) يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين.
- (3) تأدية مهارة التمرير بدون كرة.
- (4) تعطى تمارين مساعدة لأداء المهارة.

التمرير من أسفل

الأداء الفني

- (1) الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام.
- (2) الذراعان ممدودان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- (3) يوضع الكفان على بعضيهما ويتجهان لأعلى.
- (4) مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام.
- (5) تلمس الكرة بالساعدين.

الخطوات التعليمية

- 1) توضيح الوضع السليم للجسم.
- 2) تأدية التمير بدون استعمال كرة.
- 3) قيام التلاميذ كل في مجموعته بأداء المهارة.
- 4) استقبال أنواع متنوعة من الإرسال.
- 5) تدرج عملية تمرير الكرة إلى المعد أي اللمسة الثانية.

الضربة الساحقة

الأداء الفني

- 1) القدمان متوازيتان ومتباعدتان.
- 2) مسافة الاقتراب تكون من (2-2م) تقريباً.
- 3) وقوف الضارب في حالة استعداد.
- 4) يبدأ الضارب الحركة مع خروج الكرة من يد المعد.
- 5) يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي.

الخطوات التعليمية

- 1) وقوف التلميذ والكرة بيده اليسرى.
- 2) لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح.
- 3) محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض.
- 4) تعلق كرة فوق نقطة الارتقاء.
- 5) يقف المعلم على كرسي ويقوم بقذف الكرة لأعلى.



كرة السلة

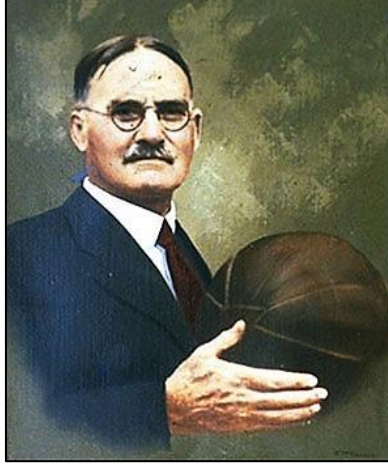


هي لعبة رياضية، يلعب في مبارياتها فريقان يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط. تم ابتكار لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1891م. وخلال منتصف القرن العشرين أصبحت لعبة كرة السلة الرياضة العالمية الأكثر شعبية في الملاعب الداخلية. وفي هذه الأيام يجتشد ملايين المعجبين داخل صالات الألعاب الرياضية، وميادين التنافس، لمشاهدة فرقهم المفضلة. وهناك ملايين آخرون يشاهدون هذه المباريات من خلال شاشات التلفاز.

تُعدُّ كرة السلة أحد أساليب الترويح، كما أنها رياضة جماعية منظمّة. ويمكن أن تُلعب بأقل عدد من اللاعبين قد لا يزيد عن لاعبين اثنين فقط، وكل ما يحتاجه هو كرة، وسلة، وسطح مستوي.

تتطلب كرة السلة عملاً جماعياً وردود فعل سريعة، وقوة احتمال. وللاعبين طوال القامة ميزة، لأن بإمكانهم الوصول بسهولة قريباً من الهدف، أو التصويب من فوق اللاعبين، وصد الكرات المرتدة. إلا أن اللاعبين قصار القامة لهم دور مهم في المناورة والمحاورة بخفة من بين اللاعبين.

كرة السلة في الدول العربية:



جيمس نايسميث

المرحلة الابتدائية للعبة: ابتكر جيمس نايسميث كرة السلة في عام 1891م. وكان نايسميث يعمل مدرس تربية بدنية في مدرسة تسمى الآن كلية سبرنجفيلد في مدينة سبرنجفيلد بولاية ماساشوسيتس بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد طلب لوثر جوليك رئيس قسم التربية البدنية في المدرسة من نايسميث أن يتدع رياضة جماعية يمكن ممارستها في داخل المبنى خلال فصل الشتاء.

قرر نايسميث أن يستخدم في لعبته الجديدة كرة كتلك المستخدمة في كرة القدم؛ لأنها كرة كبيرة بحجم يكفي لإسكها بسهولة. بعدئذ طلب من مدير المبنى صندوقين ليستخدمهما كهدفين. ولم يكن لدى المدير أي صناديق فزوده بسلتين للخوخ. وعلقت السلطان في سياج شرفة صالة الألعاب الرياضية الذي يرتفع بمسافة 3م فوق أرض الصالة. وجرت أول مباراة بين الطلاب في درس التربية البدنية الذي يدرسه نايسميث في شهر ديسمبر لعام 1891م.

وضع نايسميث مسودة الـ 13 قاعدة الأصلية للمباراة بعد المباراة التجريبية الأولى. وتم نشر تلك القوانين في عام 1892م. وراجت هذه الرياضة بعد ذلك مباشرة.

وسرعان ما بدأت فرق الجمعيات، وفرق المدارس الثانوية والكليات والفرق الاحترافية في كل مكان من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا تمارس لعبة كرة السلة.

الهدف:



الهدف من اللعبة هو إدخال كرة في حلقة مرتفعة عن الأرض، ولكل فريق حلقة وعلى الفريق الآخر إدخال الكرة فيها.

الفريق :

في كل فريق هناك 5 لاعبين ويكونون مقسمين على الشكل التالي:

- قائد الفريق ويكون واقفاً عند خط 6.15 أي (الثلاثية) ومهمته تمرير الكرة وتوزيعها.
- الجناح الأيمن والأيسر ومهمتهما إما تسديد الكرة من خارج خط 6.15 وتسجيل 3 نقاط أو الهجوم بالكرة لتسديد نقطتين .
- البيفوت عمله الاستحواذ على الكرة أي إذا رمى الكرة أحد الفريقين ولم تدخل يرتقي بالكرة وهذا المركز يستلمه لاعبان أحدهما تحت السلة ويسمى (فلوتر) والآخر عند خط الفاول ويسمى (بوست).

يحتسب لكل كرة تدخل الحلقة نقطتان، إلا في حالتين، الأولى أن يتم رمي الكرة من خارج منطقة الثلاث نقاط، وفي هذه الحالة يحتسب ثلاث نقاط، والأخرى عند الرمية الحرة التي تحسب عندها نقطة واحدة.

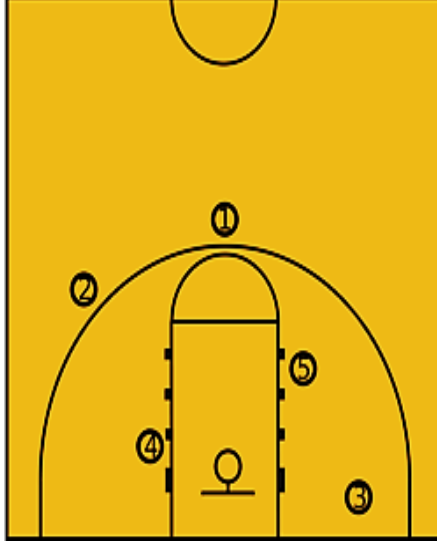
الملعب:



يبلغ طول ملعب كرة السلة القانوني 28م، وعرضه 15م. وقد يتفاوت الطول فيما يقرب من مترين، والعرض فيما يقرب من متر واحد، ولكن تجب المحافظة على تناسب الأبعاد. ومعظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. وتستخدم خطوط متنوعة بعرض 5 سم لتقسيم الملعب إلى أقسام.

تُعلق سلة ولوحة فوق كل من طرفي الملعب. ويجب أن تكون كل لوحة داخل خط النهاية بمسافة 120 سم. تتكون السلة من حلقة، وشبكة، ولوحة. والحلقة عبارة عن طوق معدني قطره 45 سم ولا يزيد سُمكه عن 20 ملم. وتثبت الحلقة بحديدة تأخذ شكل الحرف الإنجليزي L المعكوس، ومثبتة على لوحة وبشكل تكون معه موازية للأرض، ومرتفعة عنها بمسافة 3.05 م وتصنع اللوحتان من الزجاج الليفي أو من المعدن. وتعلق في الحلقة شبكة مصنوعة من القطن أو من نسيج اصطناعي وتوجد في أسفلها فتحة واسعة تكفي لسقوط الكرة من خلالها.

الأدوات:



تُلعب كرة السلة بواسطة كرة جلدية منفوخة بالهواء، ذات لون بني أو برتقالي. وتزن كرة السلة القانونية ما بين 600 جم و650 جم ويتراوح محيطها ما بين 75 سم و78 سم.

يُحق للاعبين الخمسة في الفريق أن يلعبوا كهجوم ودفاع. فعندما تكون الكرة في حوزة فريق معين، يصبح لاعبه مهاجمين؛ وعندما تكون الكرة مع منافسيهم، يصبحون مدافعين، ونظرًا لأن الاستحواذ على الكرة يمكن أن يتغير بسرعة، فينبغي على جميع اللاعبين أن يكونوا متيقظين، حتى يمكنهم الانتقال السريع بين الهجوم والدفاع.

يتكون الفريق - عادة - من لاعبي ارتكاز، ولاعبي هجوم، ولاعب وسط. وبإمكان اللاعبين التحرك في أي مكان في الملعب، في أي وقت دون النظر إلى مراكزهم. كما يستطيع الفريق أن يغير المراكز في أي وقت، فيلعب مثلًا بثلاثة لاعبي ارتكاز ولاعبي هجوم. ويصف الجزء التالي دور كل مركز من مراكز اللعب في الهجوم.

من المألوف أن يكون لاعبا الارتكاز من أقصر اللاعبين قامة وأسرعها حركة. وهما يلعبان - عادة - بعيدًا عن السلة أكثر من المهاجمين أو لاعبي الوسط. وينبغي أن

يكون لاعبا الارتكاز جيدين في المحاورة بالكرة، وفي أداء التمريرات. فهما يقومان بتوجيه الهجوم، ويبدأن معظم التحركات. ويكون لدى بعض الفرق لاعب رأس ارتكاز، وهو الذي يقوم بالمسؤوليات الرئيسية لتبادل الكرة. أما لاعب الارتكاز الآخر فهو لاعب مصوّب وغالبا ما يكون من أفضل هدافي الفريق.

ويكون لاعبا الهجوم - غالبًا - أطول قامة من لاعبي الارتكاز وأقوى منهما. وهما يلعبان - عادة - في المنطقة الممتدة من الخط النهائي إلى منطقة الرميات الحرة. وينبغي أن يكونا ماهرين في صد الكرات المرتدة، وقادرين على المناورة أثناء الرميات القريبة من السلة. أما لاعب الوسط فيكون - عادة - أطول لاعبي الفريق قامة، وأفضلهم في صد الكرات المرتدة. فلاعب الوسط الذي يجيد صد الكرات المرتدة، ويجيد كذلك تسجيل الأهداف بإمكانه الهيمنة على المباراة.

المدرّب:



هو معلّم فريق كرة السلة الذي ينظم أوقات التمرين، ويعد الفريق لكل مباراة، وهو الذي يختار مجموعة اللاعبين الذين سيخوضون المباراة. وبإمكان المدرّب استبدال اللاعبين أثناء المباراة، ليستخدم اللاعبين الذين يتميزون بأدائهم الجيد في مواقف معينة. كما يقرر المدرّب متى يحتاج الفريق وقتاً مستقطعاً عند توقف اللعب، ويجدد كذلك خطط اللعب.

ويجب أن يقوم المدرب بتحليل ودراسة الفريق المنافس محددًا مواطن قوته ومواطن ضعفه. ويقوم مساعد المدرب غالبًا بعمل استكشاف (مراقبة) مباراة يشارك فيها فريق وشيك التنافس مع فريقه، ويقدم تقريرًا للمدرب عن أفضل الخطط التي يمكن أن يلعب بها الفريق.

التحكيم:

يتألف من حكم أول، وحكم أو حكمين، ومسجل أو مسجلين وميقاتي أو ميقاتيين.

الحكم الأول هو المسؤول عن المباراة. ويبقى في الملعب كل من الحكم الأول وحكم آخر؛ لضمان سير المباراة حسب القوانين. وبإمكان كل حكم من حكمي المباراة أن يحتسب أي خطأ أو مخالفة لقوانين اللعبة يراها في أي مكان من الملعب. ويعمل أحدهما - عادة - بالقرب من سلة الفريق المهاجم، ويعمل الآخر بالقرب من خط الوسط. ويتبادل الحكمان مركزيهما عندما ينتقل الفريقان إلى الطرف الآخر من الملعب. وإذا اشترك في إدارة المباراة حكم آخر إضافة لهذين الحكمين؛ فإنه يقف بالقرب من الخط الجانبي. لمعاينة لاعب، يطلق الحكم صفارة لإيقاف اللعب وساعة المباراة. ويشرح الحكم المخالفة أو الخطأ - عادة - بإشارة باليد أو الذراع، وتنفذ العقوبة. وبعدها تستأنف المباراة.

يجلس المسجلان والميقاتيان على طاولة التسجيل خلف أحد الخطوط الجانبية. ويقوم أحد المسجلين بتشغيل اللوحة الإلكترونية لتسجيل الأهداف، ويتعهد المسجل الآخر بحفظ صحيفة التسجيل الرسمية مسجلًا فيها جميع الأهداف الميدانية، والرميات الحرة، والأخطاء، والأوقات المستقطعة. ويشغل أحد الميقاتيين ساعة المباراة الكهربائية. ويقوم الميقاتي الثاني بتشغيل ساعة الرمي إذا كانت القوانين تنص على أن يقوم كل فريق بتصويب الكرة في غضون فترة زمنية محددة. هذا ويجب على اللاعبين الذين يدخلون

المباراة أن يمرروا أولاً على المسجل المسؤول عن صحيفة التسجيل. وينبغي أن يوقف الميقاتي الساعة في كل مرة يطلق فيها أي من الحكمين الصفارة. ويشير أحد الحكام إلى الميقاتي ليستأنف تشغيل الساعة.



النقاط:

يحتسب لكل كرة تدخل الحلقة نقطتين، إلا في حالتين، الأولى أن يتم رمي الكرة من خارج منطقة الثلاث نقاط، وفي هذه الحالة يحتسب ثلاث نقاط، والأخرى عند الرمية الحرة التي تحسب عندها نقطة واحدة.

أخطاء كرة السلة:

- المشي بالكرة وهو عندما يقوم اللاعب بخطوتين وهو حامل للكرة بكلتا اليدين.
- الرجوع إلى المنطقة وهو ممنوع ويحتسب في حالة الهجوم وتخطي خط وسط الميدان ثم العودة إلى المنطقة الدفاعية .
- خمس ثوان: وهي المدة التي تمنح للاعب لما يكون في حالة تنفيذ لرمية تماس .
- 24 ثانية: وهي المدة المحددة للهجوم، وفي حالة تجاوزها تمنح الكرة للخصم .
- 8 ثوان: وهي المدة المحددة للخروج من المنطقة الدفاعية عند استرجاع الكرة .
- وفي حالة ما كان اللعب في حالة الدريبل وبعدها مسك الكرة بكلتا اليدين لا يسمح له بإعادة الدريبل ويسمى هذا الخطأ بدوبيلي .
- يحتسب لكل كرة تدخل الحلقة نقطتين، إلا في حالتين، الأولى أن يتم رمي الكرة من خارج نقطة الثلاث نقاط، وفي هذه الحالة يحتسب ثلاث نقاط، والأخرى عند الرمية الحرة التي تحسب عندها نقطة واحدة.

- وفي حالة تلقي اللاعب خمسة أخطاء يفصل من اللعبة ويعوض بلاعب آخر .
- يمكن للمدرب إحداث تغييرات وطلب أوقات مستقطعة أثناء المباراة .
- موزع الفريق ويكون واقفاً عند خط 6.15 أي (الثلاثية) ومهمته تمرير الكرة وتوزيعها.

وقت اللعب:

يستغرق وقت المباراة 40 دقيقة، تقسم إلى شوتين مدة كل منهما 20 دقيقة، تتخللها فترة راحة مدتها من 10 إلى 15 دقيقة. ولا تنتهي المباراة بالتعادل. فإذا كانت النتيجة متعادلة عند نهاية الأربعين دقيقة، تُلعب فترة خمس دقائق إضافية، إضافة إلى أي عدد من فترات الخمس دقائق الإضافية اللازمة لكسر حالة التعادل.

تسجيل الأهداف:

يجرز الفريق نقاطاً بتسديد أهداف ميدانية ورميات حرة. ويساوي الهدف الميداني - عادة - نقطتين. ويمكن أن يقوم أي لاعب مهاجم بتسجيل هدف ميداني من أي مكان في الملعب أثناء تشغيل ساعة المباراة. وفي بعض قوانين لعبة كرة السلة تمنح الأهداف الميدانية طويلة المدى ثلاث نقاط.

أما الرمية الحرة فتساوي نقطة واحدة، وتؤخذ كعقوبة بعد ارتكاب أخطاء معينة. ويحاول اللاعب تنفيذ الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة وفي داخل دائرة الرمية الحرة. ويمنح اللاعب مدة خمس ثوان للتصويب على الهدف بعد أن يسلمه الحكم الكرة.

لعبة المباراة:

تبدأ المباراة - عادة - بقفزة الوسط. إذ يقف أربعة لاعبين من كل فريق خارج دائرة الوسط. أما اللاعبان الآخران، وهما لاعبا الوسط - عادة - يقفان داخل دائرة الوسط. ويقذف الحكم بالكرة في الهواء فوق رأسي هذين اللاعبين اللذين يقفزان لأعلى، ويحاول كل منهما أن يدفع الكرة إلى زميل له من فريقه. ومن ثم تبدأ ساعة المباراة بالعمل عندما يلمس أحد اللاعبين الكرة.

وعندما يستحوذ الفريق المهاجم على الكرة يتقدم بها إلى المنطقة الأمامية من الملعب. ويستطيع الفريق أن يقوم بالمحاورة بالكرة أو يمررها. فإذا سدد الفريق المهاجم أهدافاً، فإن الفريق المنافس يأخذ الكرة فوراً من خارج الحدود خلف خط النهاية، ويحاول نقل الكرة إلى السلة في نهاية الجهة الأخرى من الملعب. وبذلك يصبح هذا الفريق هو الفريق المهاجم، ويصبح الفريق الذي أحرز الهدف للتو هو الفريق المدافع. ويستمر اللعب على هذا النمط حتى تتوقف الساعة.

وإذا أخطأ لاعب في التهديف فإن كلا الفريقين يحاول الاستحواذ على الكرة بالإمساك بالكرة المرتدة. وتتسبب كل من محاولات الأهداف الميدانية الخاطئة، ومحاولات الرمية الحرة الخاطئة في إيجاد الكرات المرتدة. وتُعدُّ هذه الكرات المرتدة جزءاً حيوياً في المباراة. لأن معظم لاعبي الفريق يفقدون نصف عدد تصويباتهم على الأقل. ولذا فيإمكان الفريق الماهر أن يتعامل مع الكرات المرتدة وأن يتحكم في الكرة أكثر، ويحصل على فرص أكثر لإحراز أهداف.

خطط الهجوم الإستراتيجية :

تحاول خطط الهجوم الإستراتيجية تحرير اللاعب، بحيث تتاح له الفرصة لكي يسجل الأهداف. وقد يتضمن ذلك قيام جميع اللاعبين الخمسة بعدد من التمريرات والتحركات المتواصلة. والمقصود من هذه الخطة تصويب رمية جيدة، أو دفع المدافع لارتكاب خطأ.

وقد يجرر اللاعب المهاجم زميلاً له لكي يسدد رمية عن طريق قيامه بعرقلة قانونية للاعب المدافع بجسده، مما يجعل المدافع غير قادر على الدفاع ضد اللاعب الذي تكون الكرة في حوزته، فيستطيع هذا اللاعب عندئذٍ أن يقتنص رمية مفتوحة.

الهجمة الخاطفة. صُممت هذه الهجمة للتصويب نحو الهدف بسرعة بعد أن يحصل الفريق المهاجم على الكرة. ويحاول الفريق المهاجم أن يمكّن واحداً من لاعبيه - على

الأقل - ليسبق الفريق المدافع ويصوب رمية سهلة قبل أن يتمكن المدافعون من التحرك إلى الأماكن المناسبة.

التباطؤ خطة هجومية إستراتيجية صُممت في المقام الأول لاستهلاك الوقت أكثر من إحراز النقاط. وتستخدم الفرق - عادة - خطة التباطؤ للمحافظة على تقدم قد تم تحقيقه في وقت متأخر من المباراة، ويتم هذا التباطؤ بالقيام بالتمرير والمحاورة بالكرة للإبقاء عليها بعيداً عن متناول الفريق الآخر. ومع ذلك يجب أن يقوم الفريق المهاجم بالتصويب على الهدف خلال زمن محدد وإلا أعطيت الكرة للفريق المدافع.

خطط الدفاع الإستراتيجية:

يوجد نوعان من خطط دفاع الفريق، دفاع المنطقة، ودفاع رجل لرجل. وفي دفاع المنطقة يُحدد لكل لاعب جزءاً معيناً من المنطقة الأمامية للملعب ليُدافع عنه. وفي حالة دفاع رجل لرجل يتصدى كل لاعبٍ بالدفاع ضد لاعب مهاجم معين في جميع أجزاء الملعب.

الأخطاء:

يعلن الحكام عن الأخطاء. وقد يقترف اللاعبون خطأً شخصياً أو خطأً فنياً. والنوع الأكثر شيوعاً من الأخطاء هو الخطأ الشخصي. وتحدث معظم الأخطاء الشخصية عندما يُمسك اللاعب أو يدفع أو يهجم على منافس، أو يضرب ذراع أو جسم منافس يكون في حالة تصويب على الهدف ويُسمح للاعب المُعتدى عليه وهو في حالة تصويب على الهدف بتنفيذ رميات حرة، ويتوقف عددها على نوع الخطأ الذي ارتكب ضده. ويحتسب الخطأ الفني على أي لاعب أو مدرب يسلك سلوكاً غير رياضي تجاه أي حكم من حكام المباراة.

كرة السلة الدولية:

أصبحت لعبة كرة السلة رياضة شعبية للهواة والمحترفين في كافة أرجاء العالم. وغدت رياضة من رياضات الألعاب الأولمبية الصيفية لكل من الرجال والنساء.

كرة السلة في الدول العربية:

تعد كرة السلة اللعبة الشعبية الثانية بعد كرة القدم في كثير من الدول العربية. وتحظى باهتمام ورعاية الأجهزة الرياضية المسؤولة في تلك الدول، باعتبارها إحدى الألعاب الرياضية الجماعية المحببة إلى كثير من الأفراد على اختلاف فئاتهم العمرية. وتنظم نشاطات لعبة كرة السلة على المستوى المحلي اتحادات خاصة بها في كل دولة عربية، وعلى المستوى العربي اتحاد خاص بالدول العربية يدعى الاتحاد العربي لكرة السلة.

انتشرت لعبة كرة السلة في الدول العربية منذ وقت بعيد، حيث أنشئ أول اتحاد محلي لها في مصر عام 1925م، وفي العراق عام 1948م. كذلك تعد المملكة العربية السعودية من أوائل دول الخليج العربي التي اهتمت بلعبة كرة السلة، حيث أنشئ أول اتحاد محلي فيها عام 1383هـ، 1963م تحت اسم الجمعية العربية السعودية لكرة السلة التي أصبح اسمها الاتحاد السعودي لكرة السلة عام 1395هـ، 1975م. وتأسس الاتحاد العربي لكرة السلة في عام 1974م، وأصدر أول مجلة متخصصة في كرة السلة تدعى كرة السلة العربية وهي تهتم بأخبار الرياضة بوجه عام، ولعبة كرة السلة بصفة خاصة.

وللدول العربية تاريخ حافل في كرة السلة على المستوى العالمي؛ فقد بدأت مشاركات الفرق العربية لكرة السلة في الدورات الأولمبية مبكرًا منذ أن أدخلت اللعبة في البرامج الرسمية لهذه الدورات. فكانت مصر أولى الدول العربية التي شاركت في أول دورة أولمبية تضمن برنامجها لعبة كرة السلة، وهي الدورة الأولمبية الحادية عشرة التي أقيمت في برلين بألمانيا عام 1936م. ولعبت مصر في هذه الدورة أربع مباريات فازت في واحدة منها. وشاركت كذلك العراق إضافة إلى مصر في الدورة الأولمبية الرابعة عشرة

التي أقيمت في لندن بإنجلترا عام 1948م، وفازت مصر في هذه الدورة في مبارتين
صعدت على إثرهما إلى الأدوار التمهيدية حيث فازت فيها بمباراة واحدة.

هناك بطولات خاصة بلعبة كرة السلة تنظم على مستوى الدول العربية مثل
البطولة العربية للأندية الأبطال، وبعضها ينظم على مستوى بعض الدول العربية مثل
بطولة الأندية أبطال الدوري في دول الخليج العربي.

حققت الدول العربية بعض الانتصارات المشهودة في كرة السلة على المستوى
الإقليمي والقاري. فقد فاز فريق نادي الهلال السعودي بكأس البطولة الخليجية السادسة
عشرة للأندية أبطال الدوري لكرة السلة التي أقيمت في مارس عام 1996م بالرياض،
وحقق فريق قطر القطري المركز الثاني في البطولة. وفاز فريق نادي الاتحاد السعودي
بالمركز الأول في بطولة مجلس التعاون الخليجي للأندية أبطال الدوري التي أقيمت عام
1996م. وفاز المنتخب السعودي لكرة السلة بالمركز الأول في بطولة الخليج السادسة
لكرة السلة التي أقيمت في أكتوبر عام 1996م بالرياض في السعودية. وفاز المنتخب
السعودي لكرة السلة بالمركز الثالث في بطولة آسيا الثانية لكرة السلة التي أقيمت في
نوفمبر عام 1996م في الصين. وفاز فريق نادي الهلال السعودي بكأس البطولة الخليجية
السابعة عشرة للأندية أبطال الدوري لمجلس التعاون في كرة السلة التي أقيمت عام
1997م، وحقق فريق الوصل الإماراتي المركز الثاني في البطولة. ثم حافظ فريق الاتحاد
السعودي على هذا الكأس حتى البطولة رقم عشرين التي أقيمت عام 2000م.

كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية:

تُمارس لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية في آلاف المدارس الابتدائية
والثانوية والكليات والجامعات التي ترعى فرقا من اللاعبين الذكور والإناث.

ويتنافس أفضل اللاعبين الذكور كمحترفين في رابطة تنظمها جمعية كرة السلة
الوطنية التي تضم 25 فريقاً. وهناك رابطة محترفين أخرى، هي جمعية كرة السلة القارّية

التي تتيح الفرص في المقام الأول لنجوم الكليات (مستوى الجامعة) الطامحين إلى فرصة اللعب في جمعية كرة السلة الوطنية للنزول إلى الملاعب والمشاركة في المنافسات.

تنتمي معظم كليات وجامعات الولايات المتحدة الأمريكية إلى جمعية رياضة الكليات الوطنية، وتضم هذه الجمعية ما يقرب من 750 فريقاً للرجال، و550 فريقاً للنساء، وينتمي ما يقرب من 500 فريق آخر من الكليات الصغيرة إلى الجمعية الوطنية للرياضات بين الكليات.

وتمارس معظم المدارس الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية رياضة كرة السلة أكثر من أية رياضة أخرى. حيث ترعى ما يقرب من 17,000 مدرسة ثانوية فرقاً للأولاد، وترعى أيضاً ما يقرب من 16,500 مدرسة ثانوية فرقاً للبنات.

ولقد ازدادت شعبية كرة السلة في الكليات كثيراً خلال السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين في الولايات المتحدة الأمريكية. وجاءت معظم هذه الشعبية من كثرة نقل المباريات عن طريق التلفاز على المستوى الإقليمي والوطني. وتعاني كرة السلة الاحترافية من مشاكل مالية جاءت إلى حد بعيد نتيجة ارتفاع مرتبات اللاعبين وانخفاض حضور المشاهدين في بعض المدن. ازداد الاهتمام أيضاً بكرة السلة للنساء فأصبحت رياضة أولمبية في عام 1976م.

كرة السلة في الجزر البريطانية:

بدأت ممارسة لعبة كرة السلة في الجزر البريطانية منذ العشرينيات من القرن العشرين، عندما أدخلت إليها لأول مرة من الولايات المتحدة الأمريكية.

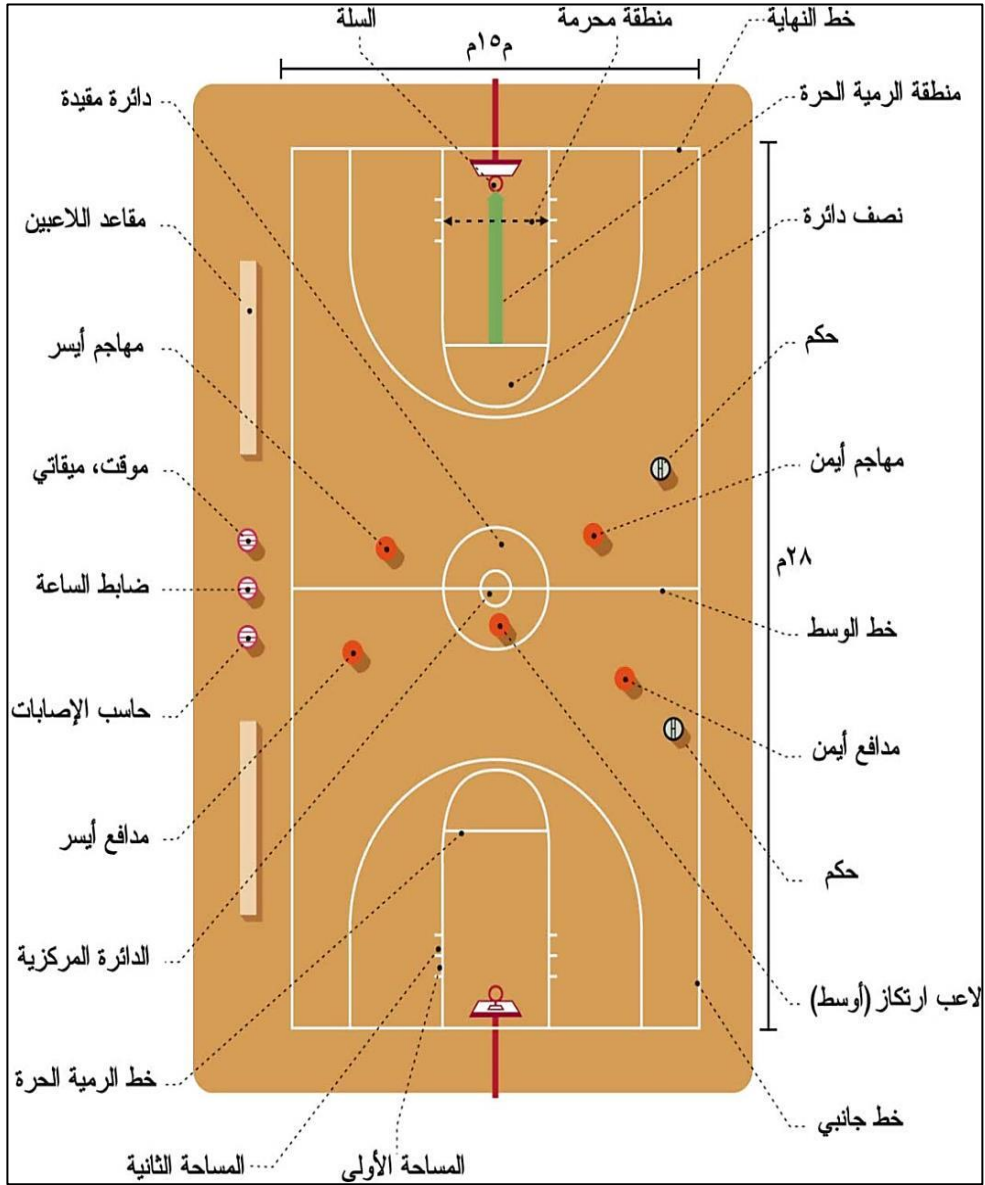
وتعد جمعية كرة السلة الإنجليزية هيئة التوجيه الرئيسية لهذه الرياضة. وتوجد أيضاً جمعية في كل من أيرلندا، وأسكتلندا، وويلز. والجمعيات الأربع جميعها ممثلة في الاتحاد البريطاني الأيرلندي لكرة السلة، الذي يتولى تنسيق الرياضة في جميع أنحاء بريطانيا وأيرلندا. أما جمعية كرة السلة للمدارس الإنجليزية، وجمعية كرة السلة المصغرة الإنجليزية (للاعبين دون عمر 12 سنة) فتتبعان جمعية كرة السلة الإنجليزية.

أُنشئت الرابطة الوطنية لكرة السلة في المملكة المتحدة عام 1972م. وبحلول عام 1989م كان هناك 61 فريقًا يدخلون المنافسات. ولقد ساعدت زيادة البث التلفزيوني لمباريات الرابطة في السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين على تعزيز وتقوية شعبية كرة السلة بشكل عام. إذ بلغ عدد الأعضاء المنتسبين إلى الجمعية الإنجليزية لكرة السلة ما يقرب من 20,000 عضو، ويوجد في الجزر البريطانية أكثر من مليون رجل وامرأة يلعبون كرة السلة.

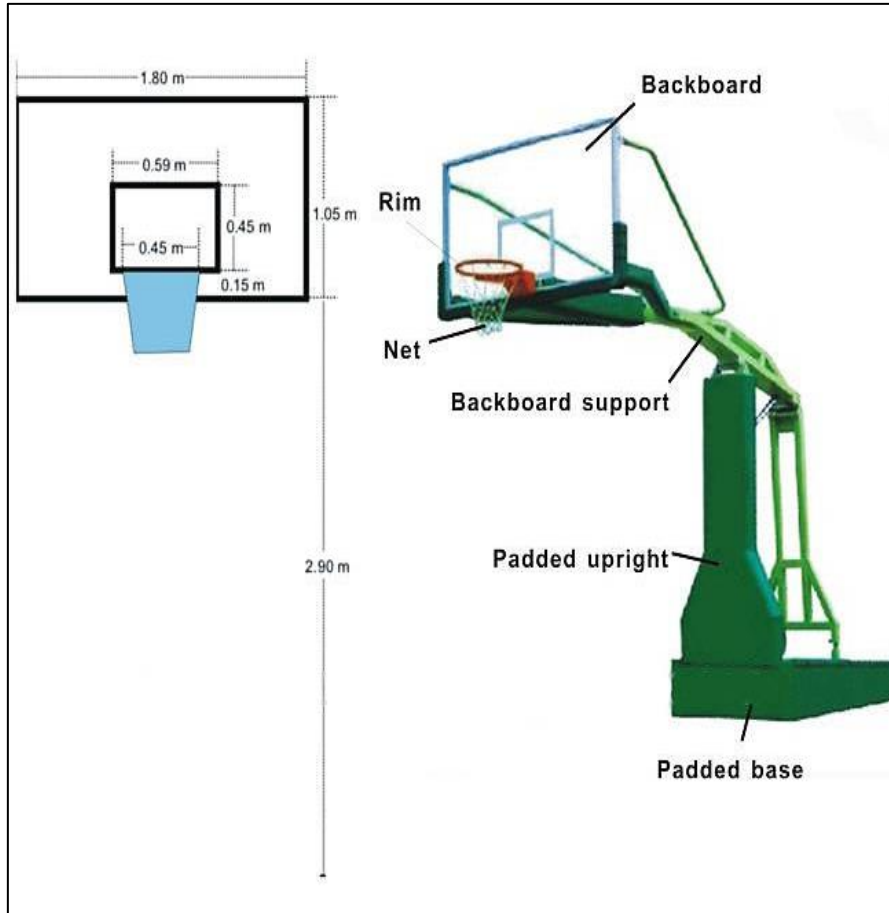
كرة السلة في أستراليا ونيوزيلندا:

يرعى لعبة كرة السلة في أستراليا اتحاد كرة السلة الأسترالي الذي تشكل في عام 1939م. ويرعى كرة السلة في نيوزيلندا اتحاد كرة السلة النيوزيلندي الذي تشكل عام 1971م. تتنافس كلٌّ من فرق الرجال والنساء في كلا البلدين كل سنتين في دورة سلسلة التأهيل الأوقيانوسية، لتحديد أي البلدين سيمثل إقليم أوقيانوسيا في البطولات العالمية والألعاب الأولمبية. وقد دأبت أستراليا على الفوز في كل سلسلة أوقيانوسية في كل من مسابقات الرجال والنساء منذ عام 1971م. ويوجد في أستراليا ما يزيد على 20,000 فريق كرة سلة أما في نيوزيلندا فيوجد 4,000 فريق .

صور لتخطيط الساحة



تخطيط الساحة



شكل السلة وتخطيط لمقاساتها وارتفاعها

الفصل الثالث

الرياضات المائية

السَّباحة

نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين. والسباحة نمط شائع للترويح، ورياضة عالمية مهمة فضلاً عن كونها تمارين صحية.



الصالات الرياضية المغلقة من المنشآت الرياضية الضخمة في المملكة العربية السعودية وتساهم في تحقيق ما تسعى إليه الرئاسة العامة لرعاية الشباب من أجل النهوض بمستوى الشباب الفكري والبدني. وفي الصورة أعلاه، حمام سباحة للمسابقات الدولية أبعاده 50×25 مترًا وتستوعب مدرجاته 2,500 متفرج.

يسبح الناس في الأعمار كافة من صغارهم إلى كبارهم بغرض المرح. ففي كل أرجاء العالم يستمتع ملايين البشر بالسباحة في البحيرات والمحيطات والأنهار ويسبح آخرون في أحواض سباحة إما داخلية مغطاة، أو خارجية مكشوفة في الهواء الطلق.

وتؤمن آلاف الجمعيات أحواض السباحة لمنسوبيها. كما أن كثيرًا من العائلات لديها أحواض سباحة في حدائق منازلها أو في الأفنية الخلفية.

وخلال القرن العشرين الميلادي، أصبحت السباحة رياضة تنافسية رئيسية؛ حيث يتنافس ألاف السباحين في مهرجانات تنظمها المدارس والكليات ونوادي السباحة.

ويشارك أفضل السباحين العالميين في كثير من مناطق العالم في مسابقات السباحة السنوية. وتشكل تلك المسابقات جانبًا مهمًا من دورات الألعاب الأولمبية الصيفية. وقد حاول كثير من سباحي المسافات الطويلة تحقيق بطولات في عبور القنال الإنجليزي، أو خليج الكوك الواقع بين الجزيرة الشمالية والجزيرة الجنوبية من نيوزيلندا.

ويستمتع السباحون الممتازون بألوان أخرى من الرياضات المائية وتشمل: الغطس من على المَقْفَز، أو من على المنصّة، وركوب الأمواج، والتزلج على الماء، والإبحار باللوح، وكرة الماء، والغطس العميق بجهاز تنفس، والسباحة المتزامنة.

تخدم القدرة على السباحة الجيدة رياضات مائية أخرى مثل الصيد، وركوب الزوارق حيث تجعلها أكثر أمانًا ومتعة. وفضلاً عن ذلك فإن القدرة على السباحة قد تنقذ حياة شخص إذا ما تعرض للغرق.

والسباحة أحد أفضل التمارين الرياضية للمحافظة على اللياقة البدنية، فهي تحسّن عمل القلب، وتسهم في تنشيط الدورة الدموية، كما تساعد على تقوية العضلات.

إجراءات السلامة:

تُعد السباحة وركوب الزوارق، والصيد وغيرها من الرياضات المائية من ألوان الترويح الأكثر انتشارًا وشعبية. ومع ذلك فإن كثيرًا من الناس تعوزهم المعرفة بمبادئ الأمن المائي أو تجنّب احتمالات التعرض للخطر. ففي كل عام يموت الآلاف غرقًا. وكان بالإمكان تجنّب معظم أحداث الغرق لو عرف كل شخص كيف يسبح، وكان ملتزمًا بالقواعد الأساسية لإجراءات السلامة. ويوضح العرض التالي القواعد والأساليب الفنية التي قد تنقذ حياة الشخص، أو تساعد على إنقاذ حياة شخص آخر في ظرف طارئ.

يجب أن يتعلم الفرد قبل كل شيء كيف يسبح. وتوجد كثير من المدارس ومراكز الترويج الاجتماعية التي تقدم دروسًا في السباحة، وكثيرًا ما تقدم تلك الدروس هيئات متخصصة.

لا تسبح وحدك مطلقًا، بل اسبح دائمًا مع رفيق لك، واحرص على تتبع مكان رفيقك في الماء طوال الوقت. اسبح فقط في الأماكن التي تقع تحت حماية سباحي الإنقاذ المحترفين، ويجب أن تكون منطقة السباحة خالية من العوائق، كما يجب أن يكون الماء نظيفًا صافيًا. وإنه لمن الخطورة أن تسبح في أي مياه دون حماية خارجية سواء في محيط أو نهر أو بحيرة.

يجب أن تكون مياه الغوص عميقة ونظيفة بدرجة تسمح برؤية القاع. وقبل أن تغطس انظر حولك بحثًا عن سباحين آخرين. ويجب أن تحدد منذ البداية خطتك للغوص ودخولك المياه. تجنب الاصطدام بالقاع بتوجيه يديك إلى الأمام.

وسواء أكنت سباحًا مبتدئًا أم ذا خبرة بالسباحة فإن معرفتك لقفزة النجاة تساعدك على النجاة من أي حادث، وتخطي أي أزمة طارئة في الماء. إن قفزة النجاة تمكنك من الطفو ووجهك فوق سطح الماء لوقت طويل، مع بذل قدر ضئيل من الطاقة. املاً رتتيك بالهواء واسترخِ بجسمك، أنزل ذراعيك ورجليك إلى أسفل ببطء، وخفض ذقنك لأسفل على الصدر، ستجد أن الهواء الذي في رتتيك يثبت ظهرك فوق سطح الماء. عند حاجتك إلى التنفس، عليك أن تزفر سريعًا عبر الأنف، وأبقِ وجهك خارج الماء، واستنشق من خلال الفم، عُد بعد ذلك إلى وضع الاسترخاء والطفو. ويمكنك رفع فمك لأعلى خارج الماء للتنفس بأن تدفع يديك إلى أسفل، أو تضمّ رجلك معًا في رفق. ويجب قصر محاولات الإنقاذ على سباحي الإنقاذ المدربين. ومع ذلك فإنك تستطيع إنقاذ حياة سباح تعرض لمأزق حتى لو لم تكن سباحًا، فمثلاً: إذا كان الشخص قريبًا منك، فيمكنك أن تمدّ إليه لوحًا خشبيًا، أو عمودًا، أو قميصًا أو منشفة أو أي شيء آخر من هذا القبيل ثم

تسحب السباح إلى موقع الأمان. وهنا ينبغي أن تثبت من وضعت راقداً، أو احتفظ بجسمك منخفضاً لكي تتجنب سحبك داخل الماء. أما إذا كان السباح بعيداً، فيمكنك أن تقذف إليه حزام الأمان أو سترة النجاة أو لوحاً خشبياً، أو أي شيء آخر يطفو ويعين السباح على النجاة.

وتشدد الحاجة إلى الكثير من سباحي الإنقاذ الذين يتلقون تدريبات سنوية لحراسة أحواض السباحة، والمخيمات الشاطئية ومناطق وجود المياه.

الرفسات والضربات في السباحة



السباحة من الرياضات المحببة المفيدة، تُهيأ لها المسابح الداخلية والخارجية.

(في الصورة) أحد المسابح الخارجية.

يحرك السباحون أرجلهم وأقدامهم وأذرعهم وأيديهم بطرق معينة لكي يدفعوا أنفسهم عبر الماء بسهولة وسرعة. ويُطلق على حركات الأرجل والأقدام رفسات وتتحد هذه الحركات مع حركات الذراعين واليدين المعروفة باسم ضربات.

الرفسات الأساسية: يستخدم السباحون أربعة أنواع من الرفسات وهي:

1- رفسة الرفرفة .

2- رفسة سباحة الصدر .

3- رفسة الدلفين .

4- رفسة المقص .

تستخدم هذه الرفسات في عمل واحدة أو أكثر من الضربات كما يلي:

رفسة الرَّفْرُفَة: هي الأكثر انتشارًا والأسهل على السباحين في تعلّمها. وينبغي أن تأتي القوة لأداء هذه الرفسة من أعلى الرّجل. تتحرك الرّجلان بالتناوب إلى أعلى وإلى أسفل مع الانثناء الخفيف للركبتين واسترخائهما، يأتي الدفع من القدمين، كما لو أنك تركز شيئًا عاليًا بأصابع قدميك.

رفسة سباحة الصدر: ابدأ بمدّ رجليك إلى أقصى حدّ، وأصابع القدمين تشير للخلف، ثم اجعل عقبيك في اتجاه الوركين أسفل سطح الماء مباشرة، وعندما تقترب قدمك من وركيك اثنِ ركبتيك ثم افردهما تجاه الخارج. أدّر رسغي القدم (الكاحلين) لتكون أصابع قدميك متجهة نحو الخارج أيضًا. ثم ادفع قدميك إلى الخلف - دون توقف - واضمم رجليك معًا حتى تتجه أصابع رجليك نحو الخلف مرة أخرى.

رفسة الدُّلْفِين تشبه رفسة الرفرفة، ولكنك في رفسة الدلفين تحرك كلتا الرجلين إلى أعلى وإلى أسفل في وقت واحد.

رفسة المِقْص: تبدأ والجسم مدار على أي من جانبيه. ضم الرجلين معًا مع توجيه أصابع القدمين للخلف. اسحب ركبتيك لأعلى ثم ايسط رجليك مفتوحتين جزئيًا مثل نصلي (فردتي) المقص المفتوحين، ومحركًا الرجل العلوية إلى الأمام من الورك. بعد ذلك أعد الرجلين معًا إلى وضعها الأصلي بحركة تشبه حركة المقص.

الضربات الأساسية: وهي:

1- ضربة الكرول الأمامية.

2- ضربة الظهر .

3- ضربة الصدر .

4- ضربة الفراشة.

5- ضربة الجنب.

ضربة سباحة الكرول الأمامية أسرع وأكثر الضربات شيوعاً. حرّك ذراعيك حركات دائرية مطردة متحدة مع رفسة الرّفرفة. اجعل يداً واحدةً فقط فوق سطح الماء، بينما تسحب اليد الأخرى لأسفل تحت الماء. تنفّس بإدارة رأسك إلى أحد الجانبين عندما تمر اليد على هذا الجانب عبر رجلك. استنشق من الفم. أما الزفير فيكون عبر الفم والأنف مع الاحتفاظ بوجهك في الماء.

ضربة الظهر تؤدّي وأنت راقد على ظهرك، وهي ضربة مريحة لأن وجهك يكون دائماً خارج الماء، ويتم التنفس بسهولة، ومثلما يحدث في ضربة الزحف على الصدر، يتحرك كل ذراع بالتبادل داخل وخارج الماء في حركة دائرية مطردة بينما، تقوم الرجلان برفسة الرّفرفة.

ضربة الصدر ضربة أخرى مريحة تؤدّي بالتوافق مع رفسة سباحة الصدر. تبدأ ووجهك في الماء، وتبسط الذراعين والرجلين إلى أقصى حدّ، مع اتجاه راحتي اليدين نحو الخارج. بعد ذلك اسحب ذراعيك للخلف مع دفع يديك إلى أسفل وإلى الخارج. تواصل اليدين الحركة في شكل دائرة لتلتقيا تحت الذقن. وعندما تبدأ اليدين في الدفع إلى أسفل، ارفع رأسك كي تتنفس. وفي النهاية ابسط ذراعيك ورجليك مرة أخرى وانزلق للأمام. كرر هذه العمليات المتتابة، قم بعمل رفسة الصدر في نهاية الضربة عندما تمتد ذراعاك للانزلاق.

ضربة الفراشة ضربة صعبة التعلم، ولكنها رقيقة ورشيقة إذا أُدّيت بشكل صحيح. في هذه الضربة صوّب كلتا الذراعين للأمام فوق الماء ثم اسحبهما إلى أسفل وإلى الخلف حتى الرجلين. وعندما تبدأ ذراعاك في التحرك نحو رجلك ارفع رأسك إلى الأمام وخذ شهيقاً ثم غطّس رأسك في الماء وأخرج زفيراً عندما تحرك ذراعيك للأمام مرة أخرى. عليك عمل رفستي دلفين أثناء عمل ضربة كاملة، إحداهما عندما تدخل يديك في الماء والأخرى عندما يمر الذراعان تحت الجسم.

ضربة الجنب تؤدي وأنت في وضع جانبي، وعلى أي الجنين الذي يحقق لك راحة أكثر، أسند رأسك إلى ذراعك المنخفض والمنبسط إلى الأمام مع لف راحة اليد إلى أسفل. ويكون الذراع العلوي فوق الجنب ويضغط كف اليد المنخفضة لأسفل في الماء حتى يكون تحت الكتف، وفي نفس الوقت تنزلق اليد العليا إلى أعلى لتتلاقى مع اليد السفلى، وتؤدي الرجلان رفسة المقص، بينما الذراع السفلى إلى وضع الامتداد، وتضغط اليد العليا في اتجاه القدمين. وبذلك تندفع منزلقاً إلى الأمام قبل تكرار هذه العملية.

ضربات أخرى:

يستخدم السباحون عددًا آخر من الضربات إضافة إلى الضربات الخمس الأساسية وأكثرها أهمية ضربة التجديف الكلابي وضربة الظهر الأولية، ولكي تؤدي ضربة التجديف الكلابي اجعل يديك على شكل فنجان، ودورهما في حركة دائرية تحت الماء، بحيث تكون إحدى اليدين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف ثم تؤدي رفسة الرفرفة بمصاحبة ضربة التجديف الكلابية. أما الرأس فيبقى خارج الماء طوال أداء الضربة. أما ضربة الظهر الأولية فهي تؤدي مثل ضربة الظهر العادية وأنت على ظهرك. ارفع يديك لأعلى على طول جانبي الجسم حتى كتفيك. بعد ذلك لف اليدين، وأفرد أصابعك للخارج ثم ادفع يديك لأسفل مع الانزلاق للأمام. ويؤدي السباحون رفسة سباحة الصدر مع هذه الضربة.

رياضة السباحة:

ينظم الاتحاد الدولي للسباحين الهواة المسابقات الدولية للسباحة وغيرها من الرياضات المائية على مستوى الهواة. ويتكون الاتحاد الدولي للسباحين الهواة من اتحادات وطنية من أكثر من 150 دولة .



مسيح قانوني

المسايح: تقام مسابقات السباحة في المسايح طويلة المسار ويبلغ طولها 50 مترًا وأخرى قصيرة المسار ويبلغ طولها 25 مترًا، وتنقسم مسايح المسارات الطويلة إلى ستة أو ثمانية أو عشرة ممرات. ويبلغ عرض كل ممرين مترين أو مترين ونصف المتر. وفي معظم مسابقات البطولات الوطنية يجب استخدام ثمانية ممرات في كل من المسايح طويلة المسار وقصيرة المسار.

ويعترف الاتحاد الدولي للسباحين الهواة بالأرقام القياسية الدولية المسجلة في مسايح المسارات الطويلة فقط .



المسبح من العناصر التي توفر نشاطاً ترفيهياً مميزاً لأفراد العائلة أو الأصدقاء.



مسبح مكشوف للتمرين

ويجب أن يكون عمق الماء في المسابح القانونية 1.2 مترًا على الأقل. وفي درجة حرارة حوالي 26° م. ويوجد بطول حوض السباحة عوامات تسمى خطوط الممر، وهي تحدد حدود الممر، وتساعد في حفظ سطح الماء ساكنًا.

أنواع السباقات. يشارك السباحون في خمسة أنواع من السباقات: السباحة الحرة، وسباحة الصدر، وسباحة الفراشة، والسباحة على الظهر، وسباق الفردي المتنوع. ففي سباق السباحة الحرة يختار السباح أي نوع يناسبه من السباحة. ولكن السباحين يستخدمون دائمًا سباحة الزحف على البطن لأنها الأسرع. أما في سباق الفردي المتنوع فإن الرياضيين يسبحون لمسافات متساوية باستخدام أي من أنواع السباحة الأربعة.

وفي المسابقات الوطنية والدولية تُقام سباقات السباحة الحرة الفردية لمسافات 100، 200، 400، 800، 1,500 متر. أما سباحة الظهر، وسباحة الفراشة فإن طول مسافاتهما 100، 200 متر. وتكون مسابقة الفردي المتنوع لمسافة 200، 400 متر.

وتُعد مسابقات التتابع في السباحة من المنافسات الممتعة، فالفريق يتكون من أربعة سباحين يسبح كل منهم مسافة متساوية. وتشارك فرق الرجال والنساء في سباقات تتابع 400 متر حرة، وتتابع 400 متر فردي متنوع، وتتابع 800 متر حرة. وفي سباق التتابع المتنوع يسبح كل عضو في الفريق بنوع مختلف من السباحة لمسافة 100 متر.

وفي مسابقات المياه المفتوحة التي تقام في الأنهار أو البحيرات أو المحيطات فإن المسافات تبلغ 25 كم في المسابقات الدولية و5 كم أو 10 كم أو 15 كم في المسابقات الوطنية.

مسابقات السباحة: تقام المسابقات بمستويات متنوعة بدءاً من المستوى المحلي حتى المستوى الدولي، ويشارك كثير من السباحين في المسابقات محدودة الوقت التي تجرى في المنافسات الكبرى. وعلى السباحين أن يراعوا - في الأقل - الأوقات المحددة للمسابقة التي يرغبونها حتى يُسمح لهم بالاشتراك فيها. وتضم المسابقات الكبيرة العديد من الإداريين: فالحكم هو الرئيس الرسمي للمسابقة، وهو الذي يشرف على الإداريين الآخرين ويتأكد من أن السباحين ملتزمون بالقواعد القانونية.

ولكل سباح ممر محدد لا يتعداه. والسباحون المؤهلون للإنجاز الأسرع يحتلون المرات الوسطى، أما السباحون الأبطأ فهم يحتلون المرات الخارجية. يبدأ السباق عند سماع صوت مسدس أو بوق البدء. وفي أثناء السباق يقوم حكماء المرات بمراقبة كل سباح، ودورانه عند نهاية حوض السباحة فإذا عاين الحكم ضربة أو دوراناً غير قانوني يلغي سباق السباح.

وفي كثير من المسابقات يوجد نظام إلكتروني للتوقيت والتحكيم يحدد ترتيب النهاية لـ 1/1,000 من الثانية. يبدأ الجهاز الآلي العمل مع إشارة البداية ويسجل الوقت لكل سباح بمجرد أن تلمس يده اللوحة المثبتة في نهاية حوض السباحة.

البدايات والمنعطفات: يعتمد أداء السباح في السباق - جزئياً - على مدى استخدام مهاراته في بدء السباق، ودورانه في نهاية كل شوط. ففي بداية سباق السباحة الحرة، وسباحة الصدر وسباحة الفراشة، يكسب السباح وقتاً بالاندفاع في الهواء لأبعد مسافة ممكنة للأمام عند الغطس للنزول في الماء وقبل أن يلمس الماء. وينطلق السباحون في هذه المسابقات من فوق منصات بداية مرتفعة.

أما في سباقات سباحة الظهر فإنهم يبدأون في الماء وظهورهم مواجهة للممر. فهم يمسكون بمكعبات البدء المتصلة بنهاية حوض السباحة. وعند إشارة البدء تكون ظهورهم مقوسة إلى حد ما، ويستخدمون القدمين للاندفاع في اتجاه نهاية حوض السباحة بأقصى قوة ممكنة.

وتوفر الدورانات السريعة أيضًا الوقت للسباح. ففي السباحة الحرة وسباحة الظهر يلجأ السباحون إلى الدوران باستخدام طريقة النتر أو الشقلبة وهم في هذا الدوران يعملون شقلبة تحت الماء لعكس اتجاههم بعد لمسهم نهاية المسبح. ويستخدم سباحو الصدر والفراشة الدوران المفتوح الذي يحتفظون فيه برؤوسهم فوق الماء أثناء عكس اتجاههم.

السباحة التزامنية: هي رياضة مائية توحد مهارات الرشاقة مع مهارات التوقيت مع المهارات البهلوانية. يؤدي السباحون في هذه الرياضة حركات معينة تلائم الموسيقى التي اختاروها، فهم يوائمون حركاتهم مع إيقاع الموسيقى المصاحبة والحالة النفسية التي تضيفها.

وكانت السباحة التزامنية تسمى من قبل باليه الماء. وقد بدأت لونها من السباحة الاستعراضية في الاستعراضات المائية، وظلت سمة محببة في مثل هذه الاستعراضات حتى عام 1952م حيث وُضعت أول قواعد دولية للسباحة المتزامنة كرياضة. ثم رُصدت لها الميداليات لأول مرة في الألعاب الأولمبية الصيفية عام 1984م.

وتنقسم المنافسات في السباحة المتزامنة إلى مسابقات فردية، ومسابقات زوجية، ومسابقات ثلاثية، أو مسابقات فريق. ويضم الفريق الواحد من أربعة إلى خمسة أعضاء. ولكل فرد أو زوجي أو ثلاثي أو فريق متسابق نوعان من الحركات: التشكيلات والنمطية، فالتشكيلات هي الحركات البهلوانية، أما النمطية فهي تجمع بين التشكيلات وأنواع السباحة لتكوين أنماط مختلفة.

ويمكن في المسابقات الدولية استخدام أكثر من خمسين تشكيلاً. وهي تنقسم بدورها إلى سلسلتين، وفيها تكون السلسلة الثانية أكثر صعوبة من الأولى، ويجب أن يؤدي السباحون ثلاثة تشكيلات من السلسلة الأولى، وتشكيلين من السلسلة الثانية.

وتُعد سباحة الدلفين شكلاً مألوفاً حيث يبدوها السباحون طفواً على ظهورهم، ثم يدفعون أنفسهم داخل الماء برؤوسهم في البداية مع عمل دوران كامل، ثم يعودون إلى وضع الطفو. وفي تشكيل انثناء الركبة في سباحة الدلفين يقوم السباحون بثني الركبة أثناء أدائهم حركة دائرية تحت الماء.

وتقوم هيئة الحُكَّام بمنح النقاط لكل تشكيل أو نمط. وبعد الانتهاء من كل تشكيل يقدر الحُكَّام درجات للسباحين طبقاً لصعوبات ماقدموه من تشكيل وكذلك حسب درجة جودة الأداء. وبالنسبة للنمطية فإن الحُكَّام يحددون درجتين لكل نمطية، إحداهما للتنفيذ، والأخرى للطريقة، فالتنفيذ يعكس ما أظهره السباحون من مهارات في تأدية التشكيلات والضربات. أما الطريقة فتشمل مدى إجادة السباحين في تحقيق تزامن حركاتهم مع الموسيقى.

وفي العروض المائية واستعراضات السباحة يربط المتسابقون بين سباحتهم المتزامنة وبين حكاية أو موضوع أو فكرة. فمثلاً يستطيع فريق السباحين تمثيل قصة مثل: أليس في بلاد العجائب بمصاحبة الراوي. أو يختارون موضوعاً مثل فصول السنة يؤدونه بطريقة تعبيرية فيمثلون بالموسيقى الجانب المزاجي (النفسي) المصاحب لكل فصل.

السباحة التوقيتية والسباحة تحت الماء:

السباحة التوقيتية:

السباحة التوقيتية synchronized swimming رياضة خاصة بالسيدات وتعرف أيضاً بالسباحة الإيقاعية أو الباليه المائي. وهي عبارة عن حركات رياضية تؤدي على إيقاع موسيقي معين بطريقة تشبه رقص الباليه، وتتطلب مستوىً عالياً في إتقان

السباحة وقدرة تامة على التحكم في عضلات الجسم، وكفاءة عالية في التركيز الذهني مع حس موسيقي عال. وتجرى مسابقاتها فردياً أو زوجياً أو فرقياً.

يرجع تاريخ نشوء هذه الرياضة إلى نهاية القرن التاسع عشر في إنكلترا، ثم بدأت شهرتها الأوروبية والعالمية بعد عام 1920 وانتقلت إلى أمريكا عام 1934 حيث تطورت هناك ووضعت قواعدها وأصول حركاتها وأقيمت أول مسابقة عالمية لها عام 1954 في لايبزيغ.

كانت الانطلاقة الرسمية لهذه الرياضة عام 1984 حيث دخلت الألعاب الأولمبية، ولأنها رياضة جذابة وملفتة، فقد حظيت باهتمام جماهيري وإعلامي تجاوز كل التوقعات مما ساعد على تطور حركاتها بسرعة وأفسحت المجال للمدربين للتجديد والابتكار فصارت حركاتها أكثر تعقيداً وإثارة. ومن الرواد الأوائل نذكر جافين Javin من المكسيك وجان آن برانت Jan Ann Brant من هولندا، ودونا سميث Dona Smith من كندا، ودون كين Don Kean من أمريكا، وتاكو سايكو Taco Siko من اليابان، وصفية ثروت من مصر.

وللسباحة التوقيتية أهميتها الصحية والوظيفية لأجهزة الجسم، وتحتاج إلى تحكم خاص بالتنفس والأداء الحركي الذي يتكون من حركات رشيقة متناسقة ومترابطة تؤدي بتشكيلات وأشكال مختلفة فردياً أو زوجياً أو جماعياً مع الموسيقى بطريقة انسيابية سهلة ومنتظمة وتعبيرية. ولكل حركة وضع ابتدائي ونهائي. والحركات نوعان: اختيارية وإجبارية، وللعبة مبادئ أساسية للإفادة من حركات الذراعين والرأس والرجلين وحركات الالتفاف والغوص. وهذا يتطلب إتقاناً خاصاً لأوضاع الجسم الأساسية، المستقيم والمنحني والمكور. وللسباحة التوقيتية أشكال أساسية كالطفو النصفي والدولفين، والدولفين العكسي، والغوص المنحني والمبروم، والوقوف على اليدين وغيرها.



الموسيقى: تعد الموسيقى العنصر الأساسي لهذه الرياضة. ولكل متسابقة حرية اختيار الموسيقى الخاصة بها. وعلى السبّاحة الأكثر تقدماً أن تعرض تنوعاً أرفع وأصعب من الحركات. علماً بأن السباحات قادرات على سماع الموسيقى تحت الماء وهذا يسهل أداءهن وتناغم حركاتهن.

الأزياء: تصمم الأزياء لتناسب الفكرة المطروحة للعرض، ولاسيما الاختيارية منها. ويجب أن تتصف بالخفة وتسهيل الحركة، فقد تراجعت الأزياء التقليدية القديمة التي تشبه ملابس الباليه الكلاسيكية أو الأوبرا لأنها ثقيلة. ترتدي السباحات خلال التدريب بدلات تدريب عادية مع مشبك للأنف (كالملقط) لمنع التهاب الجيوب الأنفية. وللمناسبات الخاصة تزين الأزياء بغطاء للرأس.

نظام السباحة التوقيتية: تجرى كل المباريات الدولية وفقاً لنظام الفينا FINA (الاتحاد الدولي للسباحة) وتتألف من قسمين:

- مسابقات الحركات الإجبارية وتنفذ المتسابقة فيها 6 عروض.
- مسابقات الحركات الحرة ويمكن للمتسابقة هنا اختيار الحركات التي ترغب فيها ذلك وفقاً للقانون الدولي.

تجرى المسابقات في حوض مساحة سطحه 12م² على الأقل وعمقه 3 أمتار ويكون الماء شفافاً يسمح برؤية قعر المسبح وتكون درجة حرارته 24 درجة مئوية على الأقل.

التحكيم: تؤخذ علامات الحكام السبعة وتحذف أعلى وأدنى علامة ثم يؤخذ حاصل العلامات الخمس المتبقية، ويضرب بدرجة الصعوبة الخاصة بالحركة وتعلن الدرجة النهائية على هذا الأساس.

السباحة تحت الماء (الغوص):



عرف الغوص تحت الماء diving under water قديماً للتستر أو التخفي، ثم تطور إلى البحث عن مكنوزات البحار وأسرارها كالإسفننج والمرجان واللؤلؤ أو صيد الحيوانات المائية وغير ذلك. ثم تطورت أهدافه وأغراضه مع تطور الإنسان في أبحاثه العلمية والبحث عن الماء والنفط. أو لأهداف عسكرية خاصة، كالغواصات والصفادع البشرية والقوى البحرية وزرع أو كشف الألغام.

أما الغوص، بوصفه رياضة، فيهدف إلى معرفة أعماق البحار والبحيرات والاستمتاع بالحيد المرجاني والتصوير ومتابعة الأبحاث العلمية والإنقاذ. ولا بد لمن

يُمارس هذه الرياضة من معرفة القوانين الفيزيائية للماء في الأعماق وضغط الماء وتأثير ذلك على الجسم وأجهزته الداخلية.

مراحل الغوص:

- الغوص والسباحة من دون أجهزة.
- الغوص بالقناع والزعانف وأنبوب التنفس.
- الغوص بالنفس الشخصي.
- الغوص بوساطة أسطوانات الهواء المضغوط.

الأداء الحركي والفني: يستعمل الغواص في الأعماق العادية حتى 5م خرطوم معقوف للتنفس من الفم. وزعانف للرجلين ونظارات خاصة تحوي الأنف والعينين معاً، ويراقب الغواص القاع أولاً من سطح الماء ثم يحاول النزول إلى القاع. ويستخدم للأعماق الأكثر عمقاً جهاز الهواء المضغوط الذي يحمل على الظهر. ولباساً مطاطياً خاصاً يقيه ضغط الماء والبرد وزعانف للرجلين ويزود الغطاس بجهاز قياس الضغط وساعة توقيت وحربة أو آلة صيد وبوصلة للتوجه وجهاز إنارة وأحياناً جهاز تصوير وأدوات كتابة لتسجيل المعلومات المختلفة.

يشرف على هذه الرياضة اتحاد السباحة الدولي أو منظمة الدفاع المدني أو الهلال الأحمر أو الصليب الأحمر أو القوى البحرية العسكرية. ويقام لها مباريات محلية ودولية تشمل مسابقات الغوص تحت الماء لمسافات محددة أو مسابقات توجه لاستخدام البوصلة مع جهاز الهواء المضغوط ويتم النزول إلى الماء عمودياً أو مائلاً أو أفقياً بالتدرج.

أدوات الغوص: يتطلب الغوص الأدوات الآتية:

- علم يرتقالي يخترقه خط أبيض.
- جهاز ضغط الهواء.
- جهاز موزع الهواء.

- ساعة العمق لتحديد عمق المياه.
- ساعة ضغط الهواء في القارورة لمعرفة الكمية المتبقية.
- حزام الثقل ويستعمل لزيادة الوزن وسهولة الغوص.
- بدلات الغوص الخاصة.
- الضوء اليدوي.
- محرك التعبئة لإعادة ملء الهواء.
- المراكب المطاطية.

السباحة في الدول العربية:

السباحة من النشاطات المحببة في كثير من الدول العربية، وكان يمارسها هواة بوصفها نشاطاً حراً، وتقتصر على المسافات الطويلة، ولكنها أصبحت تمارس بوصفها رياضة منذ إنشاء اتحادات السباحة. وكانت مصر من أولى الدول العربية التي أنشأت اتحاداً للسباحة، فقد أنشئ الاتحاد المصري للسباحة عام 1328هـ، 1910م. وبدأ الاتحاد بتنظيم مسابقات السباحة للمسافات القصيرة التي كانت تُقام في البداية في الحمامات البحرية على شاطئ البحر الأبيض المتوسط، وأقيمت أول بطولة للسباحة في الإسكندرية في مصر عام 1332هـ، 1914م. وتطورت رياضة السباحة بعد ذلك، وتنوعت مظاهرها، وزاد الاهتمام بها، وأنشئت لها المسابح المستقلة في الأندية الرياضية المتعددة. وكانت هذه المسابح بمثابة مدارس مستقلة لتعليم السباحة والتدريب عليها، وتخرج فيها كثير من السباحين المرموقين الذين حققوا كثيراً من النتائج المشرفة على المستويات المحلية والدولية.

وبدأت المملكة العربية السعودية بتنظيم نشاطات رياضة السباحة منذ تشكيل الجمعية العربية السعودية للسباحة عام 1393هـ، 1973م التي تغير اسمها إلى الاتحاد السعودي للسباحة عام 1396هـ، 1976م. وكانت أول مساهمة للاتحاد السعودي في

النشاطات الدولية في سباحة المسافات القصيرة عندما اشترك في مهرجان الشباب العربي الذي أُقيم في ليبيا عام 1395هـ، 1975م. وكان أول نشاط دولي نظّمه الاتحاد بطولة الخليج العربي الثالثة لسباحة المسافات الطويلة للهواة في الدمام عام 1396هـ، 1976م. وأقام الاتحاد أول بطولة وطنية على مستوى المملكة في سباحة المسافات القصيرة والغطس وكرة الماء عام 1397هـ، 1977م. وتوالى بعد ذلك اشتراك الاتحاد في مختلف المناسبات الخليجية والعربية والدولية، وتنظيمه للعديد من بطولات السباحة بمظاهرها المتنوعة وعلى كافة المستويات.

تأسس اتحاد الخليج العربي للسباحة بدعوة من المملكة العربية السعودية عام 1396هـ، 1976م، وهو يشرف على بطولات السباحة المتنوعة التي تقام على مستوى دول الخليج العربي سنويًا. ومن بطولات السباحة التي تنظم على مستوى دول الخليج العربي بانتظام: بطولات مجلس التعاون لدول الخليج العربي لكل من السباحة عمومي، والسباحة للناشئين. وتشكل الاتحاد العربي للسباحة عام 1404هـ، 1983م، وهو يشرف على مختلف أنشطة السباحة التنافسية التي تتم على المستوى العربي. ومن بين الأنشطة العربية للسباحة التنافسية، البطولات العربية لكل من السباحة وألعاب الماء، والسباحة الطولية، والسباحة للناشئين والشباب، وكرة الماء عمومي، وكرة الماء للناشئين، وبطولة كأس العرب للسباحة الطولية.

يحفل سجل السباحين العرب بانتصارات مرموقة. ومن أحدث هذه الانتصارات فوز منتخب مصر للسباحة بالمركز الثاني في بطولة إفريقيا للسباحة لعام 1997م حيث أحرز المنتخب أربع ميداليات ذهبية، وسبعًا فضية، وثلاث عشرة برونزية. وفي دورة ألعاب البحر المتوسط الثالثة عشرة التي أقيمت عام 1997م في مدينة باري بإيطاليا أحرز السباح الجزائري سليم إلياس ميداليتين: إحداها ذهبية لفوزه بالمركز الأول في سباق السباحة لمسافة 100 متر حرة، والأخرى فضية لفوزه بالمركز الثاني في سباق السباحة لمسافة 50 مترًا حرة، وأحرزت السباحة المصرية رانيا علواني ميداليتين ذهبيتين لفوزها

بالمركز الأول في سباق السباحة لمسافة 50 مترًا وتحطيمها الرقم القياسي لهذا السباق وقدره 2631 ثانية، حيث سجلت زمنًا قدره 2590 ثانية، وسباق السباحة لمسافة 100 متر حرة وتحطيمها الرقم القياسي السابق أيضًا، ثم أحرزت ميدالية فضية في سباق السباحة لمسافة 200 متر حرة حيث جاءت في المركز الثاني. وكان لرانيا علواني نصيب الأسد من ميداليات السباحة في الدورة الرياضية العربية الثامنة التي أقيمت عام 1997م في بيروت في لبنان، حيث أحرزت إحدى عشرة ميدالية؛ منها تسع ميداليات ذهبية واثنان فضيتان.

نبذة تاريخية:



مارك سبيتز السباح الأمريكي أول متسابق يفوز بسبع ميداليات ذهبية في الألعاب الأولمبية الفردية في دورة عام 1972م التي أجريت مسابقتها في ميونيخ بألمانيا الغربية، فاز بميداليتين في سباق السباحة الحرة، وميداليتين أخريين في سباق سباحة الفراشة وثلاث ميداليات في التتابع، وهو هنا يؤدي سباحة الفراشة.

يُحتمل أن القدماء تعلموا كيف يسبحون، بتقليدهم الحيوانات في تحركاتها عبر الماء، ثم أصبحت السباحة شكلاً مألوفاً في التمارين وللترويح في كثير من الدول القديمة ومنها آشور (في أعالي نهر دجلة) ومصر واليونان وروما.

ولكن شعبية السباحة اضمحلّت إبان العصور الوسطى بين القرنين الخامس والسادس عشر الميلاديين، فقد تملّك الخوف من السباحة كثيرًا من الناس ظلًا منهم أن الماء مصدر الطاعون الدُّبيلي وأمراض معينة أخرى.

وفي بداية القرن التاسع عشر الميلادي استعادت السباحة شعبيتها. وفي منتصفه انتشرت مسابقات السباحة المنظمة، واستخدم السباحون ضربات الصدر، كما شاعت سباحة أسرع منها وهي سباحة الزحف الأسترالية التي تطورت في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي. وقام جوني ويسمولر السباح الأمريكي في أوائل القرن العشرين الميلادي بتعديل هذه السباحة إلى ما يسمى الآن سباحة الزحف على البطن وهي أسرع أنواع السباحة وأوسعها انتشارًا.

وقد بدأت المسابقات الدولية للسباحة "رجال" عام 1896م في أول دورة للألعاب الأولمبية الحديثة. ثم أعقبها أول مسابقة نسائية أولمبية في السباحة عام 1912م. وفي تلك السنة فازت فاني ديورك الأسترالية بأول ميدالية ذهبية للنساء في الأولمبياد. ثم فاز ويسمولر بخمس ميداليات ذهبية في دورتي الأولمبياد عام 1924م، 1928م، وقد حقق أكثر من 65 رقمًا قياسيًا في الولايات المتحدة والعالم. وفي هذا العام كان السباح المصري إسحاق حلمي أول سباح عربي يعبر المانش وعبر بعده كثيرون يتقدمهم حسن عبدالرحيم الذي عبر المانش أول مرة عام 1948م. كذلك حقق البطلان السعوديان علوي محمد مكّي والسيد فاخر رقمين قياسيين عالميين جديدين في سباق المانش عام 1978م. أما دون فريزر وموراى روز، من أستراليا، فقد تألّقا في دورات أولمبياد الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين؛ حيث فازت فريزر بسباق 100 متر حرة للنساء أعوام 1956 و1960 و1964م. أما روز فقد فاز بسباق 400 متر رجال عامي 1956 و1960م ثم سباق 1,500 متر عام 1956م.

وفاز مارك سبيتز الأمريكي عام 1972م بسبع ميداليات ذهبية، وهو ما لم يحققه أي رياضي آخر في أولمبياد واحد.

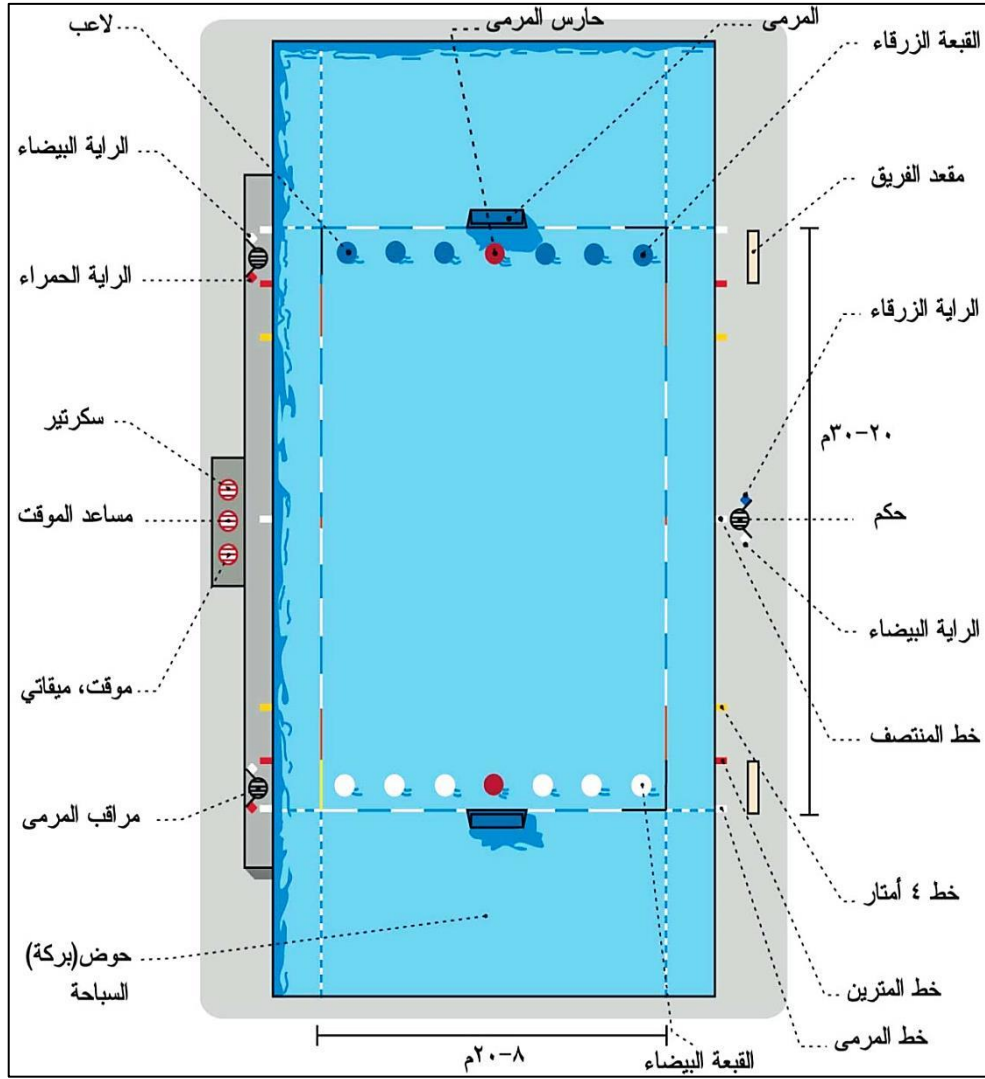
كرة الماء Water Polo



كرة الماء لعبة رياضية جماعية تجمع بين مهارة السباحة ولعب الكرة وهي لعبة قاسية أكثر من كرة القدم بالرغم من شابهتها لها مع اختلاف بسيط وهو أنها تلعب باليد فقط.

وكرة الماء لعبة بريطانية خاصة بالرجال زاوها اللاعبين منذ العام 1869 وكانت تلعب بالأفهار والبحار ثم عزلت، وأصبحت تلعب داخل مسبح محدد المقاييس عام 1885. فوضعت القوانين العامة لها ونشرت من خلال الاتحاد الدولي للسباحة وصنفت في منهاج الألعاب الأولمبية في الدورة الثانية التي عقدت في باريس سنة 1900.

ملعب وحوض كرة الماء: ملعب كرة الماء مستطيل الشكل طوله ثلاثون متراً وعرضه عشرون متراً وعمقه متران. ويقسم إلى قسمين، ويثبت مرمى في نهاية كل طرف تثبيتاً جيداً ويدهن باللون الأبيض، ويجب أن يكون عرضه ثلاثة أمتار وارتفاعه تسعين سم.



كرة اللعب : تلعب المباراة بواسطة كرة غير قابلة لامتصاص الماء وزنها يتراوح بين
 أربعمئة غرام وخمسمائة غرام ومحيطها يتراوح بين 68 سم، و 71 سم.



أزياء اللاعبين : يرتدي اللاعبون ثياب بحر (مايوه) وقبعة على الرأس مرقمة من 2 إلى 11 ورقم قبعة حارس المرمى رقم 1.

ألوان قبعات اللاعبين زرقاء وبيضاء، أما حراس المرمى فقبعاتهم حمراء اللون.



شروط وأحكام اللعبة: تجرى مباراة كرة الماء بين الفريقين داخل الملعب (الحوض) المخصص لها ويتألف الفريق الواحد من سبعة لاعبين وأربعة لاعبين احتياط. ويسمح أثناء سير المباراة للاعب باستعمال يد واحدة فقط في استلام الكرة وتصويبها وتمريها ما عدا حارس المرمى فيسمح له باستعمال يديه معاً.

أما المباراة فتتألف من أربعة أشواط مدة كل شوط خمس دقائق تليه استراحة لمدة دقيقتين. أما في حال التعادل فتعطى استراحة مدتها خمس دقائق ثم يستأنف اللعب لمدة ست دقائق مقسمة إلى شوطين تفصل بينهما دقيقة واحدة كاستراحة.

أما المباراة فتبدأ بأخذ كل فريق مكانه على خط المرمى بين اللاعب والآخر مسافة متر واحد. وعند إشارة الحكم فيرمي الكرة في وسط المسبح. وأما الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

الأخطاء التي يقع فيها اللاعبون :

إذا رمى لاعب مهاجم الكرة إلى ما وراء خط المرمى تحتسب رمية مرمى ينفذها الحارس عن خط المرمى. أما إذا خرج مدافع الكرة وراء خط مرماه فتحتسب رمية ركنية (كورنر) ينفذها الفريق الآخر من مسافة مترين على جانب الحوض الذي خرجت منه الكرة. ويمكن تصنيف الأخطاء بشكل عام إلى :

♦ **خطأ عادي :** مثل إغراق الكرة في الماء، أو مساعدة الزميل في السباحة، أو الوقوف أو المشي أو القفز على أرض الملعب المسبح. ويعد من الأخطاء العادية أيضاً ضرب الكرة بالقبضة، ورش الماء في وجه الخصم أو إغراقه في الماء ... إلخ. جزاء هذه الأخطاء رمية حرة للفريق الآخر.

♦ **خطأ جسيم:** يعتبر الخطأ جسيماً إذا رفس اللاعب خصمه أو ضربه بصورة متعمدة، وجزاء هذا النوع من الأخطاء رمية حرة للفريق المنافس مع طرد اللاعب المخالف لمدة دقيقة واحدة وقد يحتسب هدف لصالح الفريق المتضرر. أما إذا حصل هذا الخطأ في منطقة لا تبعد عن المرمى أكثر من أربعة أمتار، فيعطى الفريق الآخر ضربة جزاء (بنالتي) تنفذ مباشرة من مسافة أربعة أمتار.

هيئة التحكيم : تتألف هيئة التحكيم على الشكل التالي :

- 1) حكم رئيس يستعمل صفارة وعصا في طرفيها علمان : أزرق وأبيض.
- 2) قاضيان مع كل منهما علم أبيض (رمية مرمى) وعلم أحمر (رمية ركنية) وفي حال تسجيل هدف، يرفع القاضي العلمين معاً.
- 3) ميقاتي لتسجيل الوقت.
- 4) مسجل لتسجيل الأهداف.

التجديف Aviron



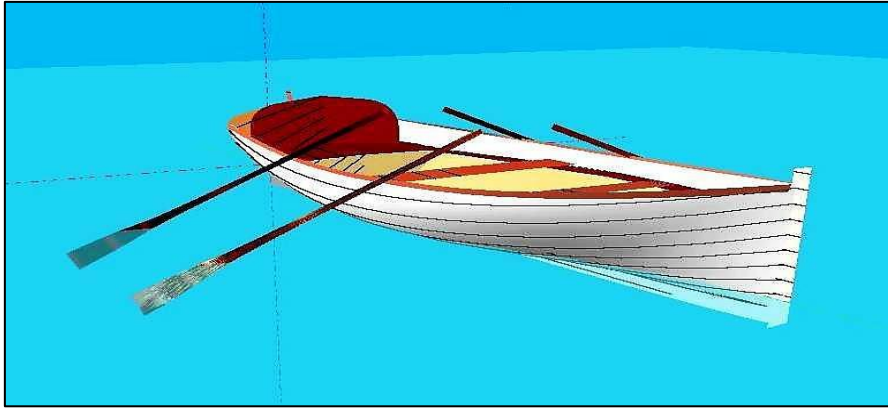
رياضة التجديف قديمة جدا مارسها الإنسان مع نزول أول قارب إلى الماء. وهي رياضة فردية وجماعية في نفس الوقت يمارسها الرجال والنساء وأغراضها عديدة ومتنوعة وهي لا تحتاج إلى القوة الجسدية فحسب، بل تحتاج أيضا إلى الدقة في العمل والتعاون بين الأفراد .

وتعتبر بريطانيا إحدى أول البلاد التي مارست هذه الرياضة بشكل سباقات رسمية، فقد أقام الممثل والمهراج الإنكليزي (توماس دوكن) سنة 1716 - 1715 أول سباق للتجديف في نهر التايمس وشاهده آلاف المتفرجين ونال الفائز فيه جائزة قيمة.

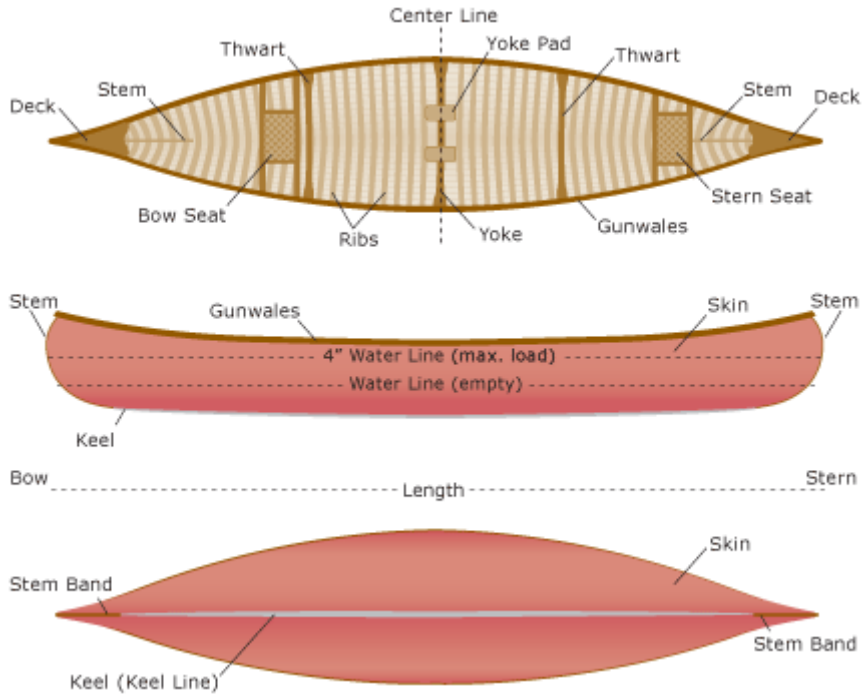
وما لبثت هذه الرياضة أن انتشرت في المدارس والجامعات الإنكليزية وأقيمت المباريات المتعددة ومنها سباق التحدي الشهير بين جامعتي أكسفورد وكامبردج عام 1829 والذي أصبح تقليدا رياضيا يقام كل سنة حتى أيامنا هذه، ومن بريطانيا انتشرت رياضة التجديف سريعا وامتدت إلى الولايات المتحدة الأمريكية وهولندا وألمانيا وفرنسا والاتحاد السوفيتي وغيرها من البلدان وما لبث أن تم إنشاء أول اتحاد دولي لهذه اللعبة

عام 1872م وهذه الرياضة تمارس على نوعين من القوارب وبطرق متعددة وأعداد مختلفة كما يلي :

1. قوارب مركزة مجاديفها على الجانبين وتسمى Aviron دخلت برنامج الألعاب الأولمبية في دورة باريس عام 1900 .



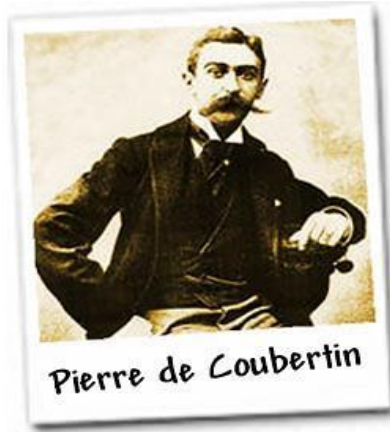
2. قوارب حرة المجاديف وهي نوعان كانو (Canoe) وكاياك (Kayak).





ورياضة الكانو أصلها كندي مارسها قديماً الهنود المتواجدون على ضفاف الأنهار في كندا ثم انتقلت إلى بريطانيا وتم تصنيفها في الألعاب الأولمبية في دورة برلين عام 1936 للرجال وفي دورة لندن 1948 للسيدات. أما رياضة الكاياك فأصلها أمريكي وأساسها القارب الذي كان يستعمله سكان الأسكيمو في الولايات المتحدة للصيد في الأنهر. انتقلت هذه الرياضة إلى بريطانيا أولاً ومنها إلى أوروبا وأصبحت من الرياضات الشعبية، صُنفت في برنامج الألعاب الأولمبية في دورة برلين 1936 .

وقد نالت رياضة التجديف بشكل عام إعجاب مؤسس وباعث الألعاب الأولمبية بيردي كوبرثان الذي وصفها بأنها أجمل رياضة تدفع الشخص لمشاهدتها ومتابعتها والتحمس لها .



طريقة اللعب

تقام سباقات التجديف في بحيرة طبيعية أو اصطناعية أو في نهر عريض وتكون المياه ساكنة ومحمية من الهواء قدر المستطاع .

ترتكز المجاديف بقضبان معدنية على جانبي القارب إلى الخارج ويجلس المجدف على كرسي متزلق إلى الأمام والوراء على دواليب. ويثبت قدميه بمقبض أربطة مظاهرا اتجاه الرياح .

أنواع السباقات :

سباقات رياضة التجديف متنوعة فقد تكون فردية أو ثنائية أو رباعية أو ثمانية مع قائد دفة أو بدونه .

أما مهمة قائد الدفة فهي سير القارب وتصحيح خطه إذا جنح يمينا أو يسارا وله دور مهم في قيادة الفريق، وقد يتم السباق بمجداف واحد الشخص الواحد يجدف فيه عن جهة واحدة، وهناك سباقات يجدف فيها اللاعب بمجدافين عن جهتي القارب، أما مسافة السباق فهي (2000) ألفا متر للرجال وألف (1000) متر للسيدات وتكون دائماً في خط مستقيم .

وتشمل مسابقات الرجال الأنواع التالية :

1. فردي. سكيف Skiff .
2. ثنائي. بدون قائد.
3. ثنائي مع قائد دفة.
4. ثنائي مزدوج المجداف.
5. رباعي بدون قائد دفة.
6. رباعي مع قائد دفة.
7. رباعي مزدوج المجداف.
8. ثنائي مع قائد دفة.

أما مسابقات النساء فتشتمل على الأنواع التالية :

1. فردي.
2. ثنائي.
3. ثنائي مزدوج المجداف.
4. رباعي مع قائدة دفعة.
5. رباعي مزدوج المجداف مع قائدة دفعة.
6. ثماني مع قائدة دفعة.

مقاييس القوارب المستعملة في أنواع السباقات :

- ◆ القارب الفردي : طوله 8 أمتار على الأكثر و 7 أمتار على الأقل وعرضه 70 سم ووزنه لا يتجاوز 25 كلغ.
- ◆ القارب الثنائي : طوله 10 أمتار على الأكثر و 8 أمتار على الأقل وعرضه 90 سم ووزنه لا يتجاوز 65 كلغ.
- ◆ القارب الرباعي : طوله 13 متراً على الأكثر و 10.5 أمتار على الأقل وعرضه 105 سم ووزنه لا يتجاوز 110 كلغ.
- ◆ القارب الثماني : طوله 14.5 متراً على الأكثر و 7 أمتار على الأقل وعرضه 125 سم ووزنه لا يتجاوز 150 كلغ.

هيئة التحكيم:

تتألف هيئة التحكيم من حكام ومراقبين. حكام انطلاق، قضاة نهاية السباق وفي بعض السباقات قضاة المنعطفات .



رياضة التجديف على قوارب الكانو والكاياك :

تقام السباقات لقوارب الكانو والكاياك على نوعين : في خط مستقيم، وفي خط متعرج ويجرى السباق في مياه ساكنة ومحمية من الهواء قدر المستطاع، وقد تقام بعض المسابقات في نهر متدفق، أما العمق المثالي للمياه حيث تجرى المسابقات فهو ثلاثة أمتار ويجب أن لا يقل عن مترين في مطلق الأحوال .

مواصفات قارب الكاياك:

يرمز إلى قارب الكاياك في المسابقات الدولية بالحرف (K) وهو قارب مغلق من فوق وله فتحة لكل مجدف يجلس فيها دفته ثابتة تحت الماء. أما التجديف فيتم عن جهتي القارب بالتناوب بواسطة مجداف له كفان أجوفان عن جهتيه .

أما أبعاد هذا القارب فهي كالتالي :

- ◆ القارب الفردي : طوله 5.20 أمتار وعرضه 51 سم ووزنه 12 كلغ .
- ◆ القارب الثنائي : طوله 6.50 أمتار وعرضه 55 سم ووزنه 18 كلغ .
- ◆ القارب الرباعي : طوله 11 متراً وعرضه 90 سم ووزنه 30 كلغ.



مسافات السباقات:

إن مسافات السباق هي 500 متر و 1000 متر للرجال والسيدات وتسمى سباقات السرعة وتكون في خط مستقيم يقتضي اجتيازها دفعة واحدة دون دوران. أما السباق الطويل (عشرة آلاف متر) فتتخلله مسافة تتراوح بين 1000م و2000م في خط مستقيم ويجرى وفقاً لمسلك محدد، وبدون تصفية. أما إذا كان عدد المتسابقين كبيراً فيه صار إلى إعطاء إشارة الانطلاق لقارب بعد آخر ويتم توقيت انطلاق كل قارب ووصوله على حدة.

مواصفات قارب الكانو:

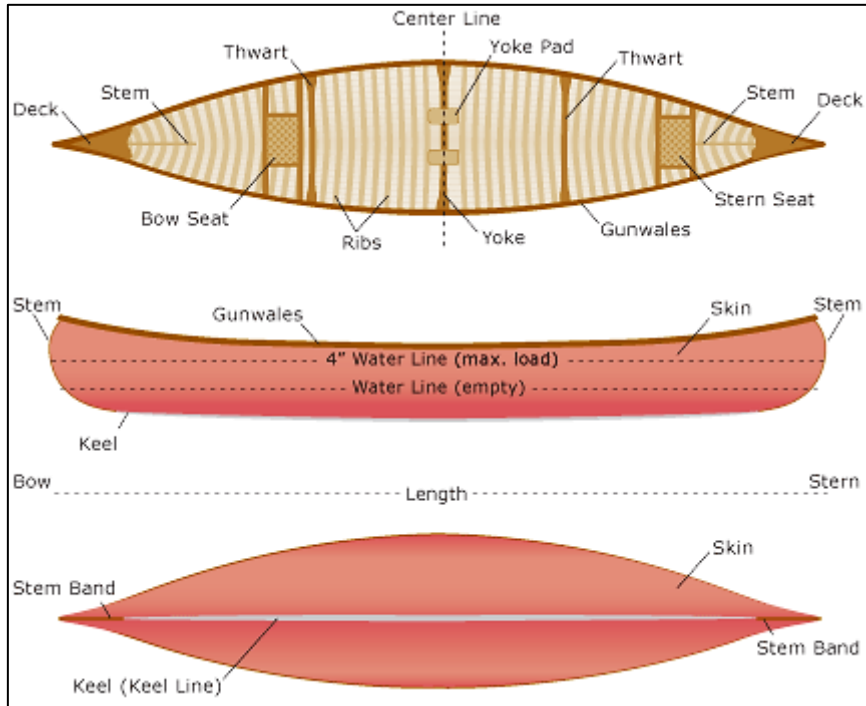
يرمز إلى قارب الكانو في المسابقات الدولية بالحرف © أما التجديف فيتم بمجداف له كف واحدة بالتناوب عن اليمين واليسار والقارب أجوف ليس له دفعة. يتخذ المجدف فيه وضعية شبه الواقف ويبقى المجداف طليقاً في يده .

ورياضة التجديف على هذا النوع من القوارب المحصورة بالرجال فقط .

أما أبعاد قارب الكانو فهي كالتالي :

◆ القارب الفردي : طوله 4 م وعرضه 60 سم .

◆ القارب الثنائي : طوله 4.58 م وعرضه 80 سم .



مسافات السباقات :

إن مسافة سباقات السرعة في قوارب كاياك الأولمبية للرجال هي :

- 500م فردي وثنائي K1 K2

- 1000 م فردي وثنائي ورباعي K1 K2 K3 K4 .

أما مسافات سباقات السرعة لقوارب الكانوا الأولمبية للرجال فهي كالتالي :

- 500م فردي وثنائي C1 C2 .

- 1000م فردي وثنائي C1 C2 .

سباقات التعرج في مجاري الأنهار:

تشتمل على نوعين من أنواع السباق الأول وهو الانحدار السريع في الأنهار لمسافة 800 م. والثاني هو التعرج لنفس المسافة في مجاري الأنهار وتستخدم قوارب الكانو والكاياك فردي وثنائي في هذا النوع من المسابقات. وقد أدرج هذا النوع من الألعاب الأولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 .



أما المكان المفضل لإجرائها فهو مجاري المياه الطبيعية باتجاه المجرى وبالعكس مع تجنب الاصطدام بالصخور والعوائق على أن لا تقل سرعة المياه عن مترين بالساعة في سباق التعرج القصير الذي تبلغ مسافته 800م يتخللها من خمسة عشر إلى عشرين بابا .
وتحسب النتيجة للفائز بنجاحه في تجاوز هذه الأبواب دون أن يلمسها أو أن يتأخر في الوصول إلى الباب.

الغطس Plongeon

هي رياضة فنية بهلوانية تتبع الألعاب المائية مارسها الإنسان منذ القديم بشكل طبيعي للتخلص من خطر داهم أو لإنقاذ غريق على وشك الضياع والموت ومارسها في مرحلة لاحقة لاستعراض قوته البدنية، وشجاعته وجرأته أمام المشاهدين حيث يتم القفز من أعالي الصخور والجسور، ثم تطورت هذه الرياضة بشكل سريع، ووضعت لها الأصول والقواعد والأنظمة وحددت القفزات وعددها، ووضع نظام للارتفاعات الواجب استعملها وصنفت في منهاج الألعاب الأولمبية في الأولمبياد الثاني في باريس عام 1900 وهي ملحقة بالاتحاد الدولي للسباحة الذي يشرف عليها في جميع بطولاتها وأنديتها .

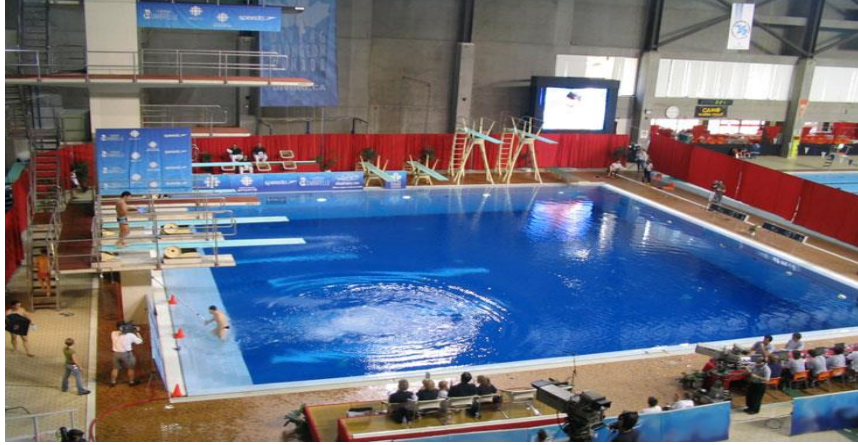
ورياضة القفز إلى الماء عبارة عن قفزة من ارتفاع معين تؤدي فيها حركات فنية تشابه حركات الجمباز قبل وصول اللاعب إلى الماء .

أما مسابقاتها فتقسم إلى نوعين :

1 . مسابقة القفز عن السلم المتحرك Tremplin : يتم القفز عن ارتفاع متر وثلاثة أمتار، ويتألف السلم من لوحة مرنة يتراوح طولها بين أربعة أمتار وخمسة أمتار، أما عرضها فنصف متر وهي مسابقة يشترك فيها النساء والرجال، وتتضمن خمس قفزات إجبارية وخمسة أخرى اختيارية.



2. مسابقة السلم الثابت : يتم القفز من ارتفاع خمسة أمتار وعشرة أمتار من منصة عرضها متران وطولها ستة أمتار، وتتضمن المسابقة ست قفزات إجبارية وأربع قفزات إجبارية وأربع قفزات حرة للسيدات.



هيئة التحكيم :

تتألف هيئة التحكيم- كما في الصورة أعلاه - من حكم عام يعاونه مجموعة من القضاة يتراوح عددهم بين خمسة وسبعة قضاة يضع كل قاض علامة من صفر إلى عشر علامات وتوضع العلامة بالاستناد إلى سلامة تنفيذ الحركة المطلوبة بدءا بالانطلاق على لوحة القفز مروراً بالارتفاع في الهواء حتى الدخول إلى الماء .

أما إذا نفذ اللاعب قفزة غير مقررة فيعطى علامتين من عشر علامات ويعتبر فائزاً من يسجل أكبر عدد من النقاط .

أنواع القفزات :

يكون القفز إلى الماء وفق الثلاثة أشكال من الحركات محددة في القانون وتشمل سبعين حركة حسب الصعوبة والتدرج، وموزعة على ست مجموعات، يختار اللاعب ما يريد منها وهي :

- 1) قفز أمامي (مواجه للماء).
- 2) قفز خلفي (مواجه للوحة).
- 3) قفز أمامي (مواجه للماء).
- 4) قفز أمامي (مواجه للوحة).
- 5) قفز مع اللف حول المحور (مواجه للماء).
- 6) وقوف على اليدين ثم القفز.

سباق الزوارق البخارية

بدأ التطور في رياضة الزوارق البخارية (الآلية) من بداية القرن العشرين، فقد أقيم أول سباق لهذه الرياضة عام 1904 في إمارة موناكو. ويتوقف الإنجاز في هذا النوع من الرياضة على جودة الزورق والمحرك معاً.

مسار السباق:

تجرى سباقات الزوارق البخارية في المياه الراكدة أو المتحركة. ويكون مسار السباق بعكس عقارب الساعة ويتم الدوران فيه حول عوامتين على الأقل.

نماذج الزوارق البخارية:

تختلف الزوارق البخارية بعضها عن بعض بحسب نموذج الزوارق وفئاتها.

وأبرزها:

◆ الزوارق المستديرة الأرضية.

◆ الزوارق المستدقة الأرضية على شكل رقم 7.

◆ الزوارق المتدرجة.

◆ الزوارق ذات النقاط الثلاث.

ويحتاج النموذجان الأولان إلى قوة دفع أقل من النموذجين الآخرين للوصول إلى

السرعات العالية.

الفئات:

تقسم الزوارق البخارية إلى الفئات الآتية.

1) زوارق محددة الوزن ومصنعة حسب قوة محركاتها 250 - 350 - 500 - 900

- 1200 - وفوق ال- 1200 كم3. ويتم الدفع في هذه الزوارق بفراش

غاطس داخل الماء جزئياً أو كلياً ويمكن تجهيزها بسطح حامل وليس هناك

تحديد لجسم الزورق أو محركه.

2) زوارق ذات سطح خارجي ومصنفة حتى 175 - 250 - 350 - 500 -

750 - و1000 سم3 مع ضاغط. والفئات 700 و1000 سم3 من دون ضاغط

ولهذه الزوارق محركات سباق متميزة تصميمها حر تماماً.

3) زوارق ذات سطح خارجي ومصنفة حتى 175 - 250 - 350 - 500 -

600 - 700 - 850 و1000 سم3، وفي هذه الفئة يجب استخدام محركات

معتدلة متسلسلة. ويجب أن تكون متناظرة ويستخدم فيها الوقود العادي.

- 4) زوارق مع عصا آلية ذات محرك على السطح الخارجي. واستطاعتها 350 و 500 و 600 سم³. وتخضع قواعد هذه الزوارق للزوارق ذات السطح الخارجي وليس هناك ضوابط خاصة لجسم الزورق.
- 5) الزوارق البخارية الأوروبية لفئات 910 و 1300 و 2000 و 3000 و 4500 و 7000 و فوق 7000 سم³، ويمنع استخدام الضواغط في هذه الزوارق، ويحدد عدد مقاعد الجلوس فيها.
- 6) الزوارق السياحية وهي متنوعة ذات سطح خارجي وفئاتها 500 و 700 و 850 و 1000 و 1500 و 3000 سم³، و سطح داخلي حتى 1000 و 1300 و 2000 و 3000 و 4000 و 7000 سم³ ولهذه الزوارق السياحية ضوابط دولية تحدد الطول والعرض والعمق الأدنى للجزء الغاطس من الزورق، والحد الأدنى للكتلة ولعدد الأشخاص المشاركين في الملاحة.

اللباس:



يرتدي الملاحون الذين يقودون هذه القوارب ألبسة بيضاء وخوذة واقية للرأس وحزاماً واقياً للكليتين وهو متين وثابت، إضافة للسترة المملوءة بالهواء (سترة النجاة).

الجانب الفني:

عند قيادة الزوارق يكون السائق جالساً بالوضعية المشابهة لوضعية سائق السيارة، ولكن قيادة الزوارق بهذا السطح المكشوف تكون صعبة وقاسية جداً ولاسيما الزوارق السريعة، وهذا يتطلب مهارة ومقدرة فائقتين بحيث يتطلب الأمر من السائق الجثو على الركبتين حفاظاً على التوازن، ولزيادة المقدرة على التحكم بالقارب بمثل هذه السرعات الفائقة. وأحدث طريقة لقيادة مثل هذه المراكب حالياً هي وضعية الاستلقاء على الظهر وبذلك يحافظ على مركز ثقل جسده بأخفض ما يمكن بحيث يستطيع الحفاظ على الزورق بوضعية مستقرة على سطح الماء.

القواعد:

إن التدريب يعطي السائق شعوراً بالألفة مع الماء وإمكانية قيادة المركب واستثمار قدرة المحرك إلى أعلى درجة ممكنة.

قبل خمس دقائق من بداية السباق يعطى السائق الوقت المحدد لإبعاد الزورق عن الرصيف إلى المياه العميقة حيث تقف خارج منطقة السباق على بعد 100م، وفي الدقائق الأخيرة تقترب الزوارق من خط البدء حيث يتحدد بعلامات توضع على جانبي السباق. وعند انطلاق الزوارق يتم خفض راية بيضاء على خط الانطلاق. ومن ينطلق باللحظة صفر قبل غيره يستطيع الانزلاق بمركبه في مياه راكدة ومريجة، وهذا الأمر يتطلب مقدرة كبيرة وردة فعل عالية جداً، لأن تأخره سيؤدي به إلى الانطلاق خلاف غيره في مياه مائجة.

تقويم رياضة الزوارق البخارية:

تحسب نقاط الفوز في رياضة الزوارق البخارية كالاتي:

- الأول 400 نقطة.
- الثاني 300 نقطة.
- الثالث 225 نقطة.
- الرابع 169 نقطة.

- الخامس 127 نقطة.

- السادس 95 نقطة.

- السابع 71 نقطة.

- الثامن 53 نقطة.

- التاسع 40 نقطة.

- العاشر 30 نقطة.

- الحادي عشر 22 نقطة.

- الثاني عشر 17 نقطة.

ويتكرر السباق عدة مرات وفقاً لنوعية المسابقة من حيث كونها محلية أو إقليمية أو عالمية، ذكوراً أو إناثاً. ويفوز من حصل على أكثر النقاط، وحين التعادل يفوز من أحرز أسرع انطلاق في السباقات.

الفصل الرابع

الرياضات القتالية



□

الملاكمة BOXE



الملاكمة لعبة رياضية قديمة، عرفها الإغريق، ومارسوها في ألعابهم الأولمبية ابتداءً من الدورة الثالثة والعشرين سنة 698 قبل الميلاد .

مارسها الملاكمون بقبضة عادية في البداية، ثم ارتدوا القفازات لاحقاً، وفي بعض الأحيان، كانوا يضيفون المسامير الحديدية للقفازات مما حوّل هذه اللعبة إلى رياضة عنيفة قد تؤدي إلى الموت .

أما تاريخها الحديث فيعود إلى بداية القرن الثامن عشر، عندما طور الإنكليز هذه اللعبة وأعطوها وجهها الجديد والحديث، ويعتبر (تومفيكز) 1719 أول بطل في تاريخها أما واضع قوانينها الأولى فهو (جاك براوتن) 1730 .

وما زالت هذه اللعبة تنمو وتتطور وتنتشر، فاخترعت لها القفازات الحالية، تأسس الاتحاد الإنكليزي لهذه الرياضة سنة 1884 والاتحاد الأمريكي سنة 1888، وفي سنة 1891 أقر الماركيز (لونيس باري) القانون الحالي للعبة والذي استمر متبعاً في المنافسات والمباريات في لعبة الملاكمة مع بعض التعديلات .

وتعتبر بداية القرن العشرين، بداية انتشار هذه اللعبة أوروبيا حيث صُنفت في برنامج الألعاب الأولمبية في الدورة الثالثة سنة 1904 والتي أقيمت في سانت لويس، في الولايات المتحدة الأمريكية وأقيمت بطولتها الأوروبية الأولى عام 1911، وفاز بالبطولة جورج كاربانييه البطل الأكثر شعبية في أوروبا .

تأسس الاتحاد الدولي للهواة سنة 1923، أما المحترفون فلهم اتحادهم الخاص .

ولهذه الرياضة اليوم شعبية كثيرة يمارسها الهواة والمحترفون من الرجال وهي منتشرة كرياضة شعبية في الولايات المتحدة الأمريكية، وتعتبر مباريات التنافس على ألقاب البطولات في الأوزان المختلفة أحدث رياضة مهمة.

فئات الملاكمين:

يتوزع الملاكمون إلى فئات حسب أوزانهم كما يلي :

- 1) خفيف الذبابة Mimouche للملاكمين الذين لا تزيد أوزانهم عن 48 كلف .
- 2) الذبابة Mouche للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 48 كلف ولا تتجاوز 51 كلف .
- 3) الديك Coq للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 51 كلف ولا تتجاوز 54 كلف .
- 4) الريشة Plume للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 54 كلف ولا تتجاوز 57 كلف .
- 5) خفيف Leger للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 57 كلف ولا تتجاوز 60 كلف .
- 6) خفيف الوسط Miwelter للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 60 كلف ولا تتجاوز $63\frac{1}{2}$ كلف .
- 7) وسط Welter للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن $63\frac{1}{2}$ كلف ولا تتجاوز 67 كلف .
- 8) خفيف متوسط Mi moyen للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 67 كلف ولا تتجاوز 71 كلف .
- 9) متوسط Moyen للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 71 كلف ولا تتجاوز 75 كلف .

10) خفيف الثقيل Mi lourد للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 75 كلغ ولا تتجاوز 81 كلغ .

11) الثقيل Lourد للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 81 كلغ ولا تتجاوز 91 كلغ .

12) فوق الثقيل Super Lourد للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن 91 كلغ فما فوق .

المباريات :

تنظم مباريات المحترفين وتتألف المباراة من عدة جولات يتراوح عددها بين ست جولات وخمس عشرة جولة، مدة كل واحدة منها ثلاث دقائق وفترة الراحة بين الجولة والأخرى مدتها دقيقة واحدة. أما للهواة فتتألف المباراة من ثلاث جولات مدة الواحدة منها ثلاث دقائق وفترة الراحة بين الجولة والأخرى مدتها دقيقة واحدة .

هيئة التحكيم :

تتألف هيئة التحكيم من حكم واحد وخمسة قضاة .

1. يحكم المباراة في البطولات الدولية حكم يؤدي عمله داخل الحلقة .

2. يسجل نقاط كل مباراة خمسة قضاة يجلسون بعيداً عن الجمهور وبجوار الحلقة .





الأحكام : الفوز بالنقاط، الفوز بالانسحاب، الفوز بوقف المباراة، الفوز لإصابة الملاكم، الفوز بالشطب، الفوز بالضربة القاضية.

◆ الفوز بالنقاط : يعلن الفوز بالنقاط في نهاية المباراة للملاكم الذي حصل على أغلبية أصوات القضاة.

◆ الفوز بالانسحاب : إذا انسحب ملاكم من تلقاء نفسه، بسبب إصابة أو لأي سبب آخر، يعلن فوز اللاعب الآخر.

◆ الفوز بوقف المباراة : يأمر الحكم بوقف المباراة، إذا كان مستوى أحد اللاعبين ضعيفاً بالنسبة لخصمه ويعلن الفوز للخصم القوي.

◆ الفوز لإصابة الملاكم : إذا تراءى للحكم أن أحد اللاعبين لا يسمح له بمتابعة المباراة بسبب إصابة ما، فتتوقف المباراة ويعلن فوز الخصم.

◆ الفوز بالشطب : إذا شطب ملاكم، يعلن فوز خصمه.

◆ الفوز بالضربة القاضية : إذا وقع ملاكم، ولم يتمكن من الوقوف لمتابعة المباراة لمدة عشرين ثانية، الضربة التي تصيب الخصم مباشرة بالجزء الأمامي من القفاز

المقفول من إحدى اليدين على الجزء الأمامي أو الجانبي من رأس أو جسم
الخصم، بشرط أن تقع الضربة فوق الحزام. وتنال الضربات الأرجوحية نقاطاً
إذا ضربت بالطريقة السابقة .

الأخطاء في مباريات الملاكمة:

قد يرتكب الملاكم أخطاء عفوية أو معتمدة أثناء المباريات منها :

- ◆ الضرب أو المسك تحت الحزام .
- ◆ الدوس على قدم الخصم .
- ◆ الضرب بالقدم أو الركبة .
- ◆ الضرب بالقفاز المفتوح أو الجزء الداخلي منه أو بالمعصم، أو بجانب اليد، أو
بظهر القفاز .

الحلبة (الحلقة) :

الحلقة في جميع المباريات مربعة الشكل، لا يقل طول ضلعها عن 490 سم (16
قدماً) ولا يزيد عن 610 سنتم (20 قدماً) وذلك القياس من داخل الحبال .

تركب أرضية الحلقة بطريقة تكفل سلامة اللاعبين، ويجب أن تكون مستوية،
وخالية من جميع العوائق البارزة، ويثبت قائم (عمود) في كل ركن من أركانها الأربعة،
ويغطى جيداً بمخدات، أما أرضية الحلقة، فتغطي بلباد أو مطاط إسفنجي، سماكتها لا
تقل عن 1.5 سنتم (نصف بوصة)، ويشد فوق اللباد بساط من قماش قلع المراكب .

تسور الحلقة بثلاثة حبال، لا يقل قطر كل منها عن 3 سم (1.18 بوصة) ولا يزيد
عن 5 سم (1.96 بوصة) وتشد جيداً إلى قوائم الأركان على الارتفاعات التالية عن
أرض الحلقة بالتتابع: (40 سم)، (80 سم)، (130 سم) وتكسى الحبال بقماش ناعم
أملس .

مواصفات القفازات: يجب أن يكون وزن كل فردة من القفاز 227 غ (8 أوقيات إنكليزية) بحيث لا يزيد وزن الجلد عن 113.5 غ ولا يقل وزن الحشو عن 113.5 غ، ويجب أن يعقد الرباط على ظهر المعصم الخارجي للقفاز .

الأربطة: يجوز أن تلف كل يد برباط جراحي أملس لا يزيد طوله عن مترين ونصف المتر، ولا يزيد عرضه عن 5 سنتم .



الملابس: يتتعل الملاكمون أثناء المباريات أحذية طويلة الساق أو قصيرة الساق نعالها خالية من المسامير.

ويرتدون شورتات قصيرة تصل إلى منتصف الفخذ على الأقل، وقمصانا تغطي الصدر والظهر .



ويجوز للملاكمين استعمال فك من المطاط لحفظ الأسنان.



المبارزة



المبارزة بالسيف رياضة عريقة ذات تقاليد نبيلة ويستطيع الإنسان ممارستها في مختلف الأعمار، لكن أفضل سن لبدء تعلم اللعبة بهدف الوصول للمستويات العليا من 9- 12 سنة. ودائما تجد ممارسي هذه الرياضة يتمتعون بالعديد من الصفات البدنية والذهنية والشخصية أهمها: الجلد، سرعة رد الفعل، التوافق العضلي العصبي، الرشاقة، المرونة، الصدق والذكاء وقوة الملاحظة وسرعة البديهة، هدوء الأعصاب والصبر والقدرة على التحمل، الدقة والتركيز، المثابرة والتصميم، قوة الإرادة، الدقة، القدرة على تقدير الموقف واتخاذ القرار المناسب، كما أن لاعب المبارزة يظل مشدود القامة معتدلا مدى الحياة، ويعتقد البعض خطورة لعبه المبارزة... لكن الواقع أنها أقل خطرا من العديد من الرياضات الأخرى.

والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسة على الآخر بسلاح معين.

أنواع الأسلحة في رياضة المبارزة

أ- سلاح الشيش:

الهدف في سلاح الشيش الجذع والصدر والظهر ومثلث البطن، ويتم تسجيل اللمسة بحرف السيف.

مواصفات السلاح:

- الطول الكلي للسلاح : 110 سم .
- طول نصل السلاح : 90 سم .
- الوزن الكلي للسلاح : 500 جرام .

ب- سلاح السيف:

الهدف في سلاح السيف الجزء العلوي من الجسم ويشمل الجذع والرأس والذراعين، وتكون اللمسة صحيحة بحرفه أو بحده، وهو قريب الشبه بالسيف الذي كان يستخدم سابقاً في الحروب.

مواصفات السلاح:

- الطول الكلي للسلاح : 105 سم .
- طول نصل السلاح : 88 سم .
- الوزن الكلي للسلاح : 500 جرام .

ج- سلاح سيف المبارزة:

الهدف في سلاح سيف المبارزة جميع أجزاء جسم اللاعب بما في ذلك الملابس والأدوات الخاصة باللاعب عدا السلاح، ويتم تسجيل اللمسة بحرف السيف.

مواصفات السلاح:

- الطول الكلي للسلاح : 110 سم .
- طول نصل السلاح : 90 سم .
- الوزن الكلي للسلاح : 770 جراماً .



الأدوات: ولكل لاعب مهاتته التي توفر له الأمن والسلامة ... مثل بدلة بيضاء
مبطنة واقية وقناع وقفاز.

الملعب: وتقام المباريات على ملعب يصنع من معدن عازل للمسات الأرضية طوله
14 متراً وعرضه متران.

الجهاز الكهربائي: وهناك جهاز كهربائي يساعد الحكم، حيث تضاء لمبة حمراء أو
خضراء عندما تكون اللمسة صحيحة، عن طريق سلك كهربائي ملصق بنصل السيف،
ويمر تحت ملابس المبارز الواقية، بخيط معلق من خلف اللاعب وملتصق بجهاز
التحكيم الكهربائي.

المباريات:

في المجموعات... عدد لمسات المباراة الواحدة خمس لمسات وزمن المباراة أربع
دقائق ملعوبة، وفي جدول خروج المغلوب عدد اللمسات خمس عشرة لمسة وزمن المباراة
تسع دقائق على ثلاث جولات، كل جولة ثلاث دقائق ويمنح اللاعبين دقيقة راحة بعد
كل جولة...مباراة الفرق: تتم بالتتابع وعدد لمساتها (45) خمس وأربعون لمسة في تسع
مباريات... زمن كل مباراة أربع دقائق...و الفريق يتكون من ثلاثة لاعبين بالإضافة
للاعب احتياطي..

تنتهي مباراة المبارزة إما بتسجيل اللمسات أو بانتهاء الوقت.

الإشارات 3 أنواع وهي: كارت أصفر للتحذير أو كارت أحمر يعاقب باللمسة أو كارت أسود (للطرْد).

سيف المبارزة

بدأ الإنسان منذ العصر الحديدي باستخدام الحديد في صناعة السيوف ليستخدمها في صراعاته، وصار يتفنن بأشكالها وأطوالها. وقد أطلق على القتال بالسيوف آنذاك (المبارزة) لما يتميز به هذا الصراع الفردي من مهارة وقوة. وعُدَّ السيف العمود الفقري للحروب، إذ كان الانتصار نصيب من يجيد استخدام السيف وفنون المبارزة. وقد تميز العرب بذلك وبما عرفوا به من شدة بأس وإيمان وشجاعة.

وفي منتصف القرن الخامس عشر أخذت المبارزة طابعاً حديثاً. فاهتم الإسبان عام 1474 بنشر قواعد المبارزة بين الشبان، ووضعوا لها أصولاً وقواعد. وقام الإيطالي بيردي تورييس بتأليف أول كتاب عن المبارزة عام 1509. وفي عام 1526 وضع أكيل مارزو الإيطالي كتاباً آخر عن المبارزة أسهم في توضيح قواعدها وأصولها وفنونها. ثم ظهرت المدارس الخاصة لتعليم فنون هذه الرياضة، وانتشرت في هولندا وبلجيكا وبلاد أخرى.

ويمكن القول إن المبارزة الحديثة قد ظهرت أولاً في إيطاليا ثم انتقلت إلى فرنسا بفضل المدربين والخبراء الإيطاليين الذين أحضرتهم الملكة كاترينا دي ميديشي والدة شارل التاسع، واستمر هؤلاء بتدريب ضباط الجيش الفرنسي وفرسانه حتى عهد الملك هنري الرابع، فنجم عن ذلك طابع فرنسي جديد للمبارزة اعترف به وبقوته الإيطاليون أنفسهم.

وفي القرن الثامن عشر اخترع الفرنسي (بيير لافواز) فناع المبارزة الذي يحمي الوجه، فساعد ذلك في تحسين المبارزة وتطوير جانبها الهجومي. ويمكن القول إن هذه المرحلة شهدت انتهاء المبارزات الدموية وبداية المبارزات الرياضية، فارتفع المستوى بوجه عام.

الملابس ومهمات المبارزة:

- على لاعب المبارزة أن يرتدي ملابس خاصة ملائمة وموحدة وفقاً للائحة القانون الدولي.
- بدلة المبارزة: تصنع البدلة الخاصة بالمبارزة من قماش خاص مصنوع من الأنسجة البيضاء، وتتألف من السترة، والسروال والقناع والجوارب والخذاء والصدريّة الكهربائية وسلك الجسم.

أسلحة المبارزة

- تتألف أسلحة المبارزة من: النصل، ومجموعة المقبض.
- سلاح الشيش: طوله 110 سم ووزنه 500 غ.
- سلاح المبارزة: طوله 110 سم ووزنه أقل من 770 غ.
- السيف: طوله 105 سم ووزنه 500 غ.

حلبة المبارزة



الشكل (1)

تقام المنافسات في صالات مغلقة فوق حلبة من الخشب أو المشمع أو البلاستيك. ويشترط في الملاعب أن تكون ذات أسطح ممهدة ومستوية. ويحدد جزء من الملعب للبارز، وهو شريط عريض من المشمع أو الكاوتشوك يسمى الحلبة. أما في المنافسات التي يستخدم فيها الجهاز الكهربائي والأسلحة الكهربائية فتغطي أرضية الحلبة بأكملها بغطاء عازل.

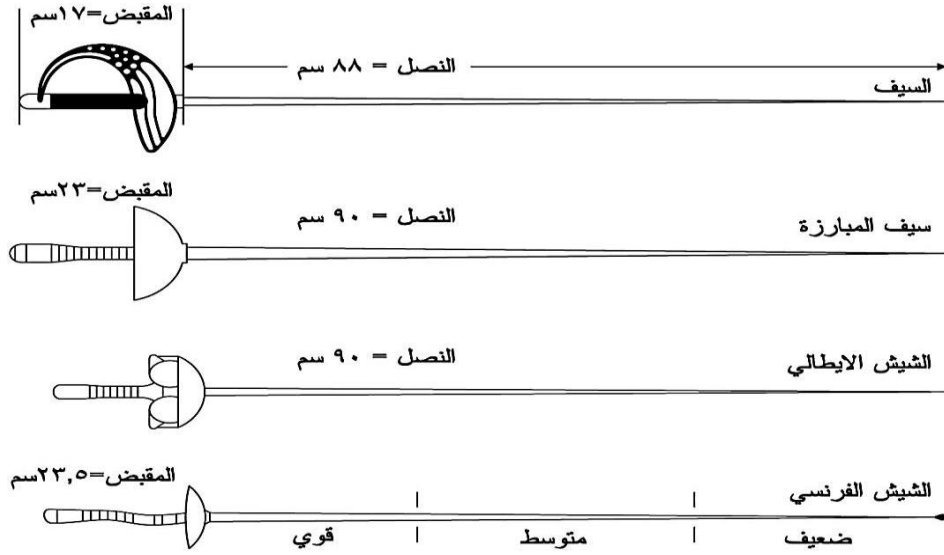
طبيعة المبارزة

المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسات على الآخر بسلاح معين (شيش foil - سيف - سيف المبارزة) للرجال. في حين تقتصر منافسات السيدات على الشيش فقط.

تقام المبارزة فوق مساحة محددة. وتستمر حتى يسجل أحد المتنافسين خمس لمسات أو كان متقدماً بعد انتهاء الوقت المحدد وهو ست دقائق للرجال (في الأسلحة الثلاثة) ولل سيدات في سلاح الشيش.

ولتسجيل لمسة يجب الهجوم على المنافس. والهجوم الناجح يتطلب الدقة والإتقان في اختيار المسافة والتوقيت المناسبين. ويكون الهجوم بفرد الذراع أو مع الطعن، أو خطوة ثم طعنة حين يكون المنافس على مسافة مناسبة للهجوم.

ولتحاشي اللمسات يستخدم المدافع مجموعة من الدفاعات أو الحركات المغلقة التي تحيّد الهجوم وتبعده، وقد يقوم المدافع بعد ذلك بالهجوم لتسجيل لمسة.



الشكل (2)

مقياس الحلبة

1- حلبة الشيش: الطول 14 متراً - العرض 1.8 - 2 متر، وترسم على الحلبة سبعة خطوط بطريقة واضحة وعمودية على الخط الطولي (خط المنتصف - خط وضع التحفز - خط الحد الخلفي - الحد النهائي - منطقة الإنذار - خط المترين - مائدة الجهاز الكهربائي).

2- حلبة السيف وسيف المبارزة: المقاييس نفسها بزيادة أربعة أمتار من الجانبين لتأمين حرية حركة اللاعب.

الأهداف

1- سلاح الشيش: هدف المبارزة (تحقيق لمس الجذع - الصدر - الظهر - الياقة) مع استبعاد الرأس والذراعين والرجلين.

2- سلاح السيف: يشمل الجزء العلوي للجسم الواقع على الخط المار بقمتي عظمي الحوض وجذع اللاعب والرأس والذراعين.

3 - سيف المبارزة: يشمل جميع أجزاء جسم اللاعب، بما في ذلك الملابس والأدوات (ماعد السالاح).

زمن المبارزة

5 دقائق لسيف المبارزة من لمسة واحدة، و6 دقائق لجميع الأسلحة من خمس لمسات، و10 دقائق لجميع الأسلحة من ثماني لمسات، و13 دقيقة لجميع الأسلحة من عشر لمسات.

المصارعة Lutte



المصارعة فن من فنون الدفاع عن النفس عرفها الإنسان في غابر الأزمنة على شكل حركات عفوية وبدائية، ثم تطورت وارتقت لتصبح فناً يعتمد على القوة والمهارة، مارسها الأقدمون بشكل منافسات بين العائلات والأفراد والسكان المحليين. ومارستها شعوب الحضارات القديمة وجعلتها في أساس برنامج التدريبات العسكرية.

احتضنت مصر الفرعونية هذه الرياضة، وأولتها كثيراً من الاهتمام، تدل على ذلك الآثار الفرعونية الموجودة في مقابر بني حسن، والتي تمثل رسومها مائتين وعشرين حركة

مصارعة، تشابه حركات المصارعة الحرة الحالية. ثم انتقلت هذه اللعبة عن طريق المصريين إلى بلاد الإغريق.

ولم تكن المصارعة حكراً على الفراعنة في تلك الحقبة التاريخية، وإنما شاركهم في ممارستها الآشوريون، وكذلك الصينيون الذين كانوا يقيمون يوماً خاصاً لعروضها خلال الاحتفالات الدينية المتعددة المناسبات.

وعرفها أيضاً اليابانيون وأقاموا لها أول بطولة عام 25 ق.م. وكانت مصارعة (السومو) أشهر الأنواع التي مارسوها وكان مصارعوها عمالقة تتراوح أوزانهم بين 300 رطل و400 رطل إنكليزي، والمباريات تتم عادة بحضور الإمبراطور. ومن المؤكد أن الهنود الحمر عرفوا هذه الرياضة أيضاً قبل وصول كريستوف كولومبس إلى الشواطئ الأمريكية بزمن طويل.

أما المصارعة التي نعرفها اليوم فتعود في أصولها إلى الشعوب الإغريقية من الناحية البدنية، وذلك بإقامة المباريات الرياضية كوسيلة لتنمية القوة والبناء المتماثل والمتناسق لأجزاء الجسم، ولمساعدة الجنود على اكتساب اللياقة البدنية. باعتبار جسم المصارع من النماذج الجيدة التي تتوافر فيها مقومات جمال الجسم الرياضي، ولا يفوقه في ذلك غير جسم رامي القرص، فصنفت المصارعة مع الجري والوثب كأنواع رياضية لا تتطلب استخدام أداة، واعتبرت فناً متحضرًا يمكن بواسطته قهر الجهل والقوة الغاشمة، فمجدها شعراؤهم وكتّابهم، ونقشوا حركاتها وأوضاع مصارعها على نقودهم وأوانيهم الخزفية، وخلد شاعرهم (بيندار) أسطورة تقول إن إلهة أثينا علمت (تيزيوس) المصارعة، فلقبه الإغريق بأبي المصارعة العلمية.

وكثيرة هي الأساطير اليونانية التي تتحدث عن المصارعة، كالمعركة التي حدثت بين (زيوس وكرونوز) ووصفها الشعراء، حيث أعلنوا من فوق قمة جبل أولمبيا 776 ق.م. أن أقوى آلهة اليونان يصارع من أجل الاستيلاء على الأرض، ثم أقاموا

الاحتفالات الدينية والرياضية في وادي ذلك الجبل تخليداً لذكرى انتصار (زيوس) فكانت الأسطورة الأساس الذي بسببه، أقيمت المباريات الأولمبية القديمة.

ولقد عرف الإغريق نوعين من المصارعة :

- مصارعة يكون المتصارعون في بدايتها واقفين .
- مصارعة يكون المتصارعون في بدايتها جالسين .

ثم غزا الرومان بلاد الإغريق بعد ذلك، وأشرفوا على الألعاب الأولمبية، فتحولت المصارعة في عهدهم إلى رياضة مميتة، تؤدي بغرض الترفيه عن الجمهور، واستخدموا فيها الأسلحة كالرمح والسيوف، وسموا المصارع (جلادياتور) .

وبما أن الإغريق أعرق حضارة وأكثر ثقافة من الرومان فقد استخدمهم الرومان كعبيد في بلادهم، لتعليم الشباب الروماني المصارعة وفنونها، ونتيجة لهذا التمازج الحضاري والثقافي، وجدت المصارعة المعروفة (بالغريكو - رومان) حيث اندمجت طرق المسك الرومانية مع الطرق الإغريقية القديمة، وما زالت المصارعة تسمى بهذا حتى في أيامنا هذه .



أما ألمانيا فقد انتقلت إليها هذه الرياضة وكانت أول عروضها فيها سنة 1880 ومن ثم أنشئ اتحادها الألماني سنة 1891 في بلدة ديوزبورغ، ويعتبر فلادنتروين وباسيدو الألمان (1790 – 1723) من الرواد الأوائل للمصارعة الحديثة .

وصنفت المصارعة من الألعاب الرياضية الأساسية في أولمبياد أثينا الأول عام 1896 وخاصة المصارعة (الغريكو – رومان). أما المصارعة الحرة فقد تأخر دخولها في برنامج الألعاب الأولمبية حتى الدورة الثالثة سنة 1904 في سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية .

وكان الخلط كبيرا بين المصارعة (الغريكو- رومان) والمصارعة الحرة، مما دفع السويديين لعدم الاعتراف بالمصارعة الحرة، فأبعدت عن دورة سنة 1912، واقتصرت الدورة على لعبة (الغريكو – رومان) .

استمرت قواعد وطرق اللعب بين هذين النوعين من المصارعة متداخلة حتى عام 1921 فتشكل الاتحاد الدولي للمصارعة، وقام بفصل النوعين عن بعضهما، ووضع قواعد موحدة لكل من الطريقتين وقانونا خاصا لكل منهما، فرفع ذلك العمل مستوى اللعب، وظهر الفرق واضحا في الدورة الأولمبية الثامنة التي أقيمت في باريس عام 1924 إذ تميزت هذه الدورة بمستوى رفيع من المصارعة .

وتعتبر دول الاتحاد السوفيتي ورومانيا والمجر والسويد وفنلندا وبلغاريا وتركيا وإيران واليابان وألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية من أهم الدول في هذه اللعبة وهي التي استحوذت على الميداليات الذهبية في الدورات الأولمبية، وبطولات العالم المختلفة.

قوانين اللعبة:

يتوزع المصارعون إلى فئات حسب أوزانهم كالآتي :

- الوزن الأول : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 45 كغ ولا تتجاوز 48 كغ .
- الوزن الثاني : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 48 كغ ولا تتجاوز 52 كغ .

- الوزن الثالث : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 52 كلف ولا تتجاوز 57 كلف .
- الوزن الرابع : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 57 كلف ولا تتجاوز 62 كلف .
- الوزن الخامس : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 62 كلف ولا تتجاوز 68 كلف .
- الوزن السادس : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 68 كلف ولا تتجاوز 74 كلف .
- الوزن السابع : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 74 كلف ولا تتجاوز 82 كلف .
- الوزن الثامن : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 82 كلف ولا تتجاوز 90 كلف .
- الوزن التاسع : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 90 كلف ولا تتجاوز 100 كلف .
- الوزن العاشر : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن 100 كلف ولا تتجاوز 130 كلف .

طريقة اللعب:

تخضع المصارعة لقواعد تحدد كيفية اللعب والفوز بالمباراة. وذلك من خلال :

- تثبيت كتفي الخصم على الأرض .
- التغلب عليه بالنقاط .



لعبة المصارعة تمارس حديثاً على نوعين:

1- (الغريكو – رومان) اليونانية الرومانية ويسمح للمصارع فيها أن يمسك، بالخصم ما بين منطقة الرأس وحتى منطقة الخصر، ويحظر عليه استعمال الأفضاخ في تنفيذ أي حركة.



2- المصارعة الحرة : وهي أسرع من الطريقة الأولى، ويسمح فيها للاعب الإمساك بالخصم في جميع أجزاء الجسم، وفي تنفيذ أي حركة واستعمال الأفضاخ .



مدة المباراة (المصارعة الرومانية):

جولتان للكبار، كل جولة مدتها ثلاث دقائق بينها دقيقة واحدة للاستراحة .

جولتان للفتيان والناشئين والطلاب، كل جولة مدتها دقيقتان بينها دقيقة واحدة للاستراحة .

يجب أن تتم عملية وزن اللاعب قبل المباراة بساعتين لتحديد الفئة التي يصنف بها .

كيفية الحصول على النقاط:

عندما ينفذ اللاعب مسكة صحيحة أو عندما يتخلص اللاعب من مسكة خصمه أثناء اللعب أرضا ويعتلي فوقه ينال نقطة. في حال هروب اللاعب من المسكة خارج البساط. وعند تنفيذ مسكة غير قانونية ينال خصمه نقطة .

لكل مسكة في المصارعة نقاط عددها من نقطة واحدة إلى أربع نقاط تعطى للاعب عند كل مسكة أو حركة فنية ناجحة يقوم بها .

وعندما يتساوى اللاعبان في النقاط عند انتهاء وقت المباراة يأمر الحكم بتمديد الوقت حتى يتمكن أحد اللاعبين ، ويسجل أول نقطة فنية .

هيئة التحكيم:

تتألف هيئة التحكيم من رئيس البساط وحكم وثلاثة قضاة .



البساط:

البساط بشكل دائري قطره تسعة أمتار، ومحاط بحاشية بنفس السماكة عرضها بين 1.20 م و1.50 م، أما ساحة المصارعة الأساسية فقطرها سبعة أمتار .

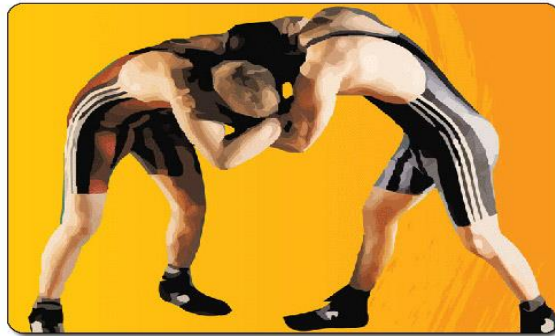
والدائرة الحمراء منطقة السلبية عرضها متر واحد .

مركز بدء اللعب وسط مساحة البساط بقطر متر واحد. ويمكن استعمال بساط قطره 10 أمتار بشرط مراعاة قياسات (الزون) والحاشية .



الملابس:

يجب أن يرتدي المتصارعون " مايوه " من قطعة واحدة وأن يغطي الجسم ابتداء من منتصف الفخذين، ولا تزيد فتحة حول الرقبة والساعدين عن باطني اليد .
ويجب أن يتتعل المتسابقون أحذية رياضية مخصصة من الجلد، تطوق الكاحل.



المصارعة الحرة :

معظم قواعد وإجراءات اللعب في المصارعة هي نفسها في المصارعة الرومانية. ويكمن الاختلاف الجوهرى بينهما في استخدام الرجلين. ففي المصارعة الحرة، يستطيع المصارعون استخدام أرجلهم لتثبيت ذراعى الخصم أو رجله أو لعرقلة أو إيقاف رجله. أما في المصارعة الإغريقية - الرومانية، فإنه لا يسمح للمصارع بأن يهجم على رجلي خصمه، أو أن يستخدم رجله هو نفسه في الهجوم، بينما يُسمح باستخدام الرجلين في الارتكاز عليهما فقط، وبذا تصبح قوة الجزء الأعلى من الجسم ومراكز القوة هما العاملان الرئيسيان في اللعب.

وتجرى معظم مباريات مصارعة المحترفين في حلقة محاطة بالحبال لها أرضية مبطنة باللباد أو المطاط الرغوي وهي مشابهة لحلقة الملاكمة. ويرتدي كثير من المصارعين ملابس غريبة شاذة، ويتخذون لأنفسهم أسماء غير مألوفة. وتجمع كثير من المباريات، في العادة، بين خصمين، لكل واحد منهما مشجعوه ومحبوه.



الكاراتيه

نوع من أنواع النزال الأعزل، يقوم الشخص فيه بالركل أو الضرب باليدين أو المرفقين أو الركبتين أو القدمين. ويعد الكاراتيه إحدى صور النزال الأعزل الشرقية المتعددة التي تسمى فنون الدفاع عن النفس. وتعني كلمة كاراتيه في اللغة اليابانية اليد الخالية. وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكاراتيه إلى تلك الأجزاء من الجسم التي تسهل إصابتها كالבطن والحلق. ويمكن أن تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى إلى قتله.



مباراة للكاراتيه. متنافسان يتباريان في المنازلة الحرة دون اتباع أساليب فنية معدة مسبقاً. ويراقب المباراة على حلبة النزال حكم واحد، وأربعة قضاة من خارج الحلبة.

هناك أربعة أنواع رئيسية من الكاراتيه، هي: الصيني والياباني والكوري والأوكيناوي. وكلها تستخدم الأساليب الأساسية نفسها، غير أن كل نوع يركز على مهارات معينة، وله أسلوبه الخاص في الحركة، فيركز الكاراتيه الكوري - مثلاً - الذي يسمى التايكوندو على أهمية الركل. بينما يستخدم الكاراتيه الصيني المسمى كونغ فو حركات دائرية انسيابية تختلف عن الحركات العنيفة القوية للأنواع الأخرى. ويجمع

الكاراتيه الذي يدرس في الدول الغربية في الغالب بين مميزات الأنواع الأربعة الصيني والياباني والكوري والأوكيناوي.

أبرزت العديد من العروض السينمائية والتلفازية، التي عرضت خلال عقدي السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين الميلادي، منازل الكاراتيه في صور جذابة للمشاهدين، مما أثار الاهتمام والشغف بها. كذلك يزداد عدد الرجال والنساء الذين يتعلمون الكاراتيه كوسيلة للدفاع عن النفس، وتقوم مئات الكليات وأندية الكاراتيه ومدارس تدريب الجيش والشرطة وجماعات المساواة بين الجنسين بتدريس الأساليب الفنية للكاراتيه. ويشارك كثير من الناس كذلك في مسابقات الكاراتيه كرياضة.

التدريب على الكاراتيه :

يجرى عادة في صالات مغلقة، ويرتدي الطلاب والمدربون زيًا يشبه ملابس النوم (البيجامة) مكوّنًا من قميص وسروال طويلين من القطن الأبيض بالإضافة إلى حزام ملون، ويقومون بالتدريب وهم حفاة الأقدام.

يستهل الطلاب تدريباتهم بأداء تمارين لتقوية عضلاتهم ومطها. ولتكتسب أيديهم وأقدامهم نوعًا من الخشونة، يقومون بالضرب العنيف على ألواح مدعمة باللباد. ويتمرنون على أكياس للكم، ومع الخصوم الخياليين، وكذلك بعضهم مع بعض.

وعندما يتدربون معًا، فإنهم يوقفون ضرباتهم قبل وصولها للخصم بمسافات قصيرة، أو يلمسون الخصم لمسًا طفيفًا غير مؤثر. ولا يتم الضرب بكامل القوة إلا في حالة الدفاع عن النفس فقط.

يستطيع طلاب الكاراتيه أن يرتقوا في سلم هذه اللعبة من خلال رتب متنوعة، يبلغونها بوساطة إنجازاتهم. ويرمز لكل رتبة بحزام ذي لون مختلف، فالمبتدئون يلبسون الأحزمة البيضاء، أما ذوو الخبرة فيلبسون الأحزمة السوداء. وتمنح مدارس التدريب ألوانًا مختلفة تتضمن البني، والأخضر، والأرجواني لذوي الرتب المتوسطة. ويتأهل

الطلاب للرتب الأعلى بعد أن يقوموا بعرض الأساليب الفنية التي تقتضيها الرتبة التالية أمام ممتحن معترف به أو مجموعة ممتحنين معترف بهم.

الأساليب الفنية الأساسية للكاراتيه:

تتضمن الأساليب الفنية للكاراتيه الأوضاع أي طرق الوقوف، وطرق الصد والركل واللكم والضرب. وتتضمن الأوضاع: الوضع الخلفي، وضع القط، الوضع الأمامي وضع الفارس.

تستخدم طرق الصد لمحاولة إيقاف هجمات الخصم. وتتضمن الأساليب الفنية للركل: الركلة الأمامية، الركلة الدائرية، الركلة الخطافية، الركلة الجانبية.

ويتضمن اللكم الضربات بمفاصل أو عقد الإصبعين الأوليين في اليد (السبابة والوسطى). كما تستخدم في الضرب أجزاء أخرى من اليد، فعلى سبيل المثال، تستخدم حافة اليد المفتوحة في توجيه ضربة سيف اليد. ويتدرب الطلاب على مثل هذه الأساليب غالبًا وفق نماذج معدة مسبقًا.

ويؤدي الصوت دورًا مهمًا في هذه اللعبة. فغالبًا ما يصرخ المهاجم ياه ! يي آه! ليضع أقصى قوته في الضربة، وتنطلق هذه الصرخة بإخراج الهواء من الرئتين وبشد عضلات البطن، وأحيانًا يصرخ المهاجم قبل تسديد الضربات ليروع الخصم.

يتضمن كثير من العروض الفنية للكاراتيه استعراضات تحطيم أشياء متنوعة بالأيدي والأقدام. ولكن لا تتطلب معظم مدارس التدريب على الكاراتيه تدريب طلابها على مثل هذه الأساليب.

مباريات الكاراتيه: هناك نوعان من مباريات الكاراتيه: المنافسات المقيدة، المنافسات الحرة.

يقوم المتباري في المنافسة المقيدة باستعراض نماذج متنوعة أمام هيئة تتكون من خمسة قضاة، يمنح كل قاض منهم المتباري نقاطاً تتراوح بين نقطة واحدة وعشر نقاط. ويفوز في المنافسة المتباري الذي يحصل على أعلى مجموع من النقاط.

أما في المنازلة الحرة فيخوض المتنافسان النزال دون اتباع أساليب فنية معدة مسبقاً. ويراقب كل مباراة حكم واحد وأربعة قضاة. يسجل اللاعب النقاط عندما يسدد ضربة إلى خصمه بعدها أغلبية القضاة فعّالة. وينبغي أن تبدأ الضربة بكل القوة لكن تتوقف قبل أن تصيب الخصم في جزء من الثانية. ويمكن أن تلمس الضربات التي توجه إلى وسط الجسم للخصم لمساً طفيفاً. لكن تمنع قواعد اللعبة توجيه الضرب إلى مناطق معينة في الجسم واستخدام ضربات كاراتيه خطيرة كثيرة.

نبذة تاريخية:

استخدم الرهبان البوذيون في الهند منذ تاريخ يعود إلى القرن الخامس قبل الميلاد نوعاً من الكاراتيه؛ ليدافعوا به عن أنفسهم ضد الحيوانات الضارية. وقد مارست جماعة يطلق عليها اسم الهوارنج خلال القرن السادس الميلادي الكاراتيه في سيلاً، التي عرفت باسم كوريا فيما بعد. وكان الهوارنج شباباً يُنتَقَوْنَ للتدريب؛ ليصبحوا قادة عسكريين.

تطور الكاراتيه أكثر في القرن السابع عشر الميلادي في جزيرة أوكيناوا، بعد أن أخضعت إحدى العشائر اليابانية الجزيرة لحكمها، وأصدرت تشريعات صارمة تطبق على كل من يقتني أسلحة. لذا طور الأوكيناويون كثيراً من أساليب النزال الأعزل للكاراتيه الحديث، وانتشر الكاراتيه في اليابان بعد ذلك، بعد أن أصبحت أوكيناوا مقاطعة يابانية في عام 1879م.

الكاراتيه في الدول العربية:

الكاراتيه بأنواعه من الرياضات الحديثة في الدول العربية، ولكنه انتشر بسرعة كبيرة في كثير منها. وتحظى رياضة الكاراتيه بإقبال وشغف الكثير من الشباب والنشء في

الدول العربية لممارستها وتعلم فنونها. وتعتبر كل من مصر وسوريا ولبنان والمملكة العربية السعودية في مقدمة الدول العربية التي بدأت ممارسة رياضة الكاراتيه وحقت فيها تقدماً ملموساً.

دخلت رياضة الكاراتيه إلى سوريا عام 1384هـ، 1964م، عن طريق شمس الدين الصوفاني الذي تعلم فنونها في اليابان - وقام - بالتعاون مع بعض اليابانيين الذين قدموا إلى سوريا بنشرها في أنحاء سوريا، ومن ثم امتد انتشارها إلى لبنان.

ودخلت رياضة الكاراتيه في المملكة العربية السعودية عام 1389هـ، 1969م عن طريق محمد الفايز القليش الذي بدأ بإدخالها في معهد التربية الرياضية وكلية قوى الأمن الداخلي بالرياض، ومن ثم انتشرت في أنحاء المملكة كافة. وفي عام 1395هـ، 1975م، تأسس أول اتحاد رياضي يشرف على نشاط هذه الرياضة في المملكة تحت اسم الاتحاد السعودي للكاراتيه والجودو والتايكوندو، وقام هذا الاتحاد بتنظيم أول بطولة للكاراتيه في المملكة عام 1396هـ، 1976م على كأس الرئيس العام لرعاية الشباب، واستمر بعد ذلك في تنظيمها سنوياً. وتكوّن أول اتحاد مصري للكاراتيه عام 1392هـ، 1972م عمل على نشر رياضة الكاراتيه في أنحاء مصر، ودخلت هذه الرياضة كثيراً من الأندية الرياضية، كما أدخلت ضمن برامج الكليات العسكرية وازداد عدد ممارسيها، وتطور مستوى لاعبيها بشكل ملحوظ خلال وقت قصير من بدء دخولها في مصر.

تأسس الاتحاد العربي للكاراتيه عام 1395هـ، 1975م الذي يقوم بالتعاون مع الاتحادات المحلية بالإشراف على نشاطات رياضة الكاراتيه في الدول العربية. ويقوم الاتحاد بتنظيم عدد من بطولات الكاراتيه على مستوى الدول العربية، من أبرزها البطولة العربية للكاراتيه التي تقام بانتظام. ويواصل لاعبو الكاراتيه في مختلف الدول العربية السعي لتطوير مستوياتهم وتحقيق مكانة عالمية مرموقة بين لاعبي الدول الأخرى. وقد حقق بعض الأبطال العرب في الكاراتيه انتصارات عالمية مشهودة منها: فوز كل من البطلين السعوديين عبد الله محمد عسيري، وبندر محمد القماز بالميدالية الذهبية في بطولة

العالم العسكرية الرابعة للتايكوندو عام 1413هـ، 1992م، فوز البطل المصري يحيى علام بالميدالية الذهبية في كل من بطولة العالم للرجال والأولمبياد المصغرة وبطولة اليونان الدولية للتايكوندو عام 1415هـ، 1994م، فوز الناشئ المصري كريم شريف فكري بالميدالية الذهبية في بطولة العالم للناشئين تحت 12 سنة للكاراتيه عام 1415هـ، 1994م.

حافظت الدول العربية على مكانتها العالمية من خلال الانتصارات المرموقة التي حققتها في مختلف المسابقات. فقد أحرز اللاعب المصري يحيى علام الميدالية الذهبية في التايكوندو لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للتايكوندو عام 1994م. وأحرز المنتخب السعودي للتايكوندو كأس بطولة كأس الخليج للتايكوندو لفوزه بالمركز الأول في البطولة الأولى التي أقيمت عام 1996م. وأحرز اللاعب المصري تامر عبد المنعم الميدالية الذهبية في التايكوندو لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للتايكوندو التي أقيمت عام 1997م في هونج كونج. وأحرز المنتخب المصري للتايكوندو المركز الخامس في البطولة نفسها وسط 86 دولة مشاركة فيها. وأحرزت لاعبة المصرية مروة إلهامي الميدالية الذهبية في التايكوندو لفوزها بالمركز الأول في بطولة كأس العالم للتايكوندو التي أقيمت عام 1997م بمدينة القاهرة في مصر. وأحرز المنتخب المصري للتايكوندو المركز الخامس في البطولة نفسها وسط 16 دولة مشاركة فيها. وفاز المنتخب المصري للتايكوندو بالمركز الأول على مستوى البحر المتوسط في البطولة التي أقيمت عام 1997م بمدينة روما بإيطاليا. وفاز فريق نادي الهلال السعودي للتايكوندو بالمركز الأول في بطولة الأندية العربية للتايكوندو التي أقيمت عام 1997م في بيروت، وحقق فريق نادي المون لاسال اللبناني المركز الثاني، وفريق نادي الفارس الأردني المركز الثالث في البطولة.

وأحرز اللاعب المصري كريم شريف الميدالية الذهبية في الكاراتيه لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للناشئين في الكاراتيه التي أقيمت عام 1994م بمدينة بودابست في المجر. وأحرز لاعب الجودو المصري أشرف بهجت الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في البطولة الإفريقية العشرين التي أقيمت عام 1997م في المغرب.

التايكوندو Taekwondo



نشأت هذه اللعبة قبل الكاراتيه في كوريا عام 1940م. حيث أسسها المدرب الجنرال «تشوي». وبعد انقسام كوريا إلى شمالية وجنوبية أدخلت عليها تعديلات. وكان أبرز مطوريها الجنرال «كيوميونغ» الذي أخذ الأسلوب الشمالي، إلا أنه أرادها أكثر سلامة ففرض الواقيات على ثلاث مناطق: الرأس والوجه - الصدر - الخصيتين. مما جعلها أكثر أماناً. ويستخدم الكوريون الشماليون اليدين والرجلين معاً، وبها تحتسب النقاط، في حين يقتصر الجنوبيون على استخدام القدمين مع شرط عدم إحداث الأذى بالخصم.

وكما برز فن التايكوندو في مملكة كوجوريو فقد ظهر كذلك في مملكة (سيلا) في الجنوب الشرقي لكوريا وذلك قبل 20 عاماً من كوجوريو حيث وجد في (كوينجو) عاصمة سيلا تمثالان من تماثيل بوذا في وضع قتال على برج (كو مكنج) العملاق ولقد أثبتت الوثائق القديمة أن (الهوارينجدو) قد اهتموا برياضة التايكونليس فقط كفن للدفاع عن النفس ولكن كثقافة تقليديه ونشاط رياضي يومي .

وتم إنشاء اتحاد دولي للتايكوندو واتخذ من كوريا مقراً له وانتخب الدكتور أون يونج كيم رئيساً للاتحاد الكوري والاتحاد الدولي للعبة منذ عام 1972م.. وأقيمت أول بطولة للعالم في الفترة من 25 إلى 27 مايو 1973 م في كوريا الجنوبية بمقر الاتحاد (الكوكيون) واشترك فيها 200 لاعب وإداري من 22 دولة ...

اعتمدت التايكوندو لعبة أولمبية للعرض فقط عام 1960 من ثم أصبحت أولمبية رسمية عام 1975م. ودخلت إلى البلاد العربية في الثمانينات من القرن العشرين، وإلى سوريا عام 1990.

وتلعب التايكوندو في سبعة أوزان بحسب النظام الشمالي هي: 60 - 67 - 72 - 81 - 85 كغ وفوق 85 كغ والوزن الحر. أما في النظام الجنوبي فيضاف إلى هذه الأوزان ثلاثة أوزان هي: 45 - 48 - 55 كغ. أما السيدات فيلعبن في ستة أوزان هي: 35 - 38 - 40 - 45 - 50 - 60 كغ. ومدة النزال 3 دقائق.

معنى كلمة تايكوندو :

المقطع الأول (تي) ويقصد به القبضة المغلقة .

المقطع الثاني (كوان) وهو يشير إلى القدم وهذا المقطع يدخل في تسميات ألعاب دفاع عن النفس أخرى وهو يعبر عن مهارة استخدام الأقدام والذي تتميز به التايكوندو عن غيرها .

المقطع الثالث (دو) ومعناه طريقة ويدخل في تسميات الألعاب الأخرى كالجودو والأيكيدو والكيندو وغيرهم .

مفهوم التايكوندو :

بناء على ما سبق فإن الترجمة العربية الحرفية لهذه الكلمة هي: طريقة القدم والقبضة. وكما هو واضح فإن الترجمة الحرفية لا تعني الكثير، أما الترجمة المقصودة لهذه الكلمة، باعتبارها اصطلاحاً رياضياً فهي تعني طريقة تسديد الركلات واللكمات أو

يمكن أن نقول كذلك بمزيد من الوضوح والشمول أنها تعني فن الدفاع عن النفس باستخدام القدم والقبضة .

أسلوب وطريقة التايكوندو :

هذه الرياضة تستمد معظم صفاتها من المدرسة الكورية في القتال وهذه الصفات يمكن أن نوجزها في الصفات التالية :

- المدرسة الكورية تركز على الأوضاع الأسرع في التحرك بالخطوات، لذلك فالخطوات خفيفة على الأرض وغير ثابتة. كما أن هذه المدرسة لا تعتمد على الأسلحة بصورة مباشرة فنجد التايكوندو لا يستخدم أي سلاح .

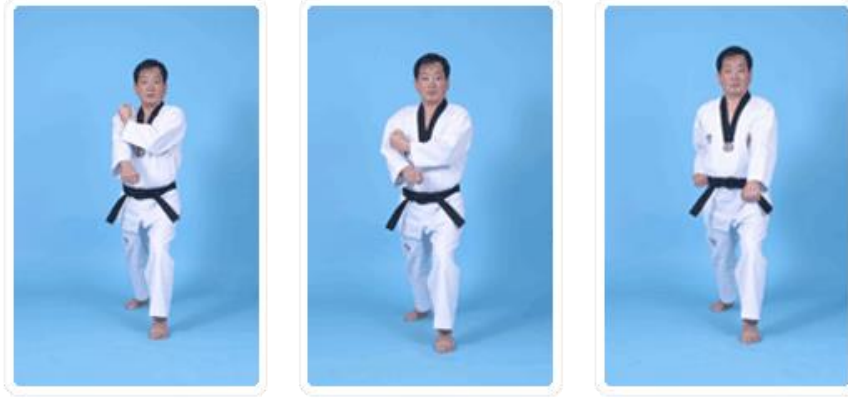
- ومن المعروف عن المدرسة الكورية أنها تعتمد على الدورانات بكثرة حيث تعتبر صفة مميزة فيها وتستخدم في التايكوندو الأقدام للهجوم أكثر من اليد وهذا ما يميزها عن غيرها لأن القدم أقوى بكثير من اليد عند تسديد اللكمات إلى الخصم، كما تستخدم اليد بكثرة لصد ضربات الخصم وفي العديد من الضربات أيضاً .



تقسيمات التايكوندو:

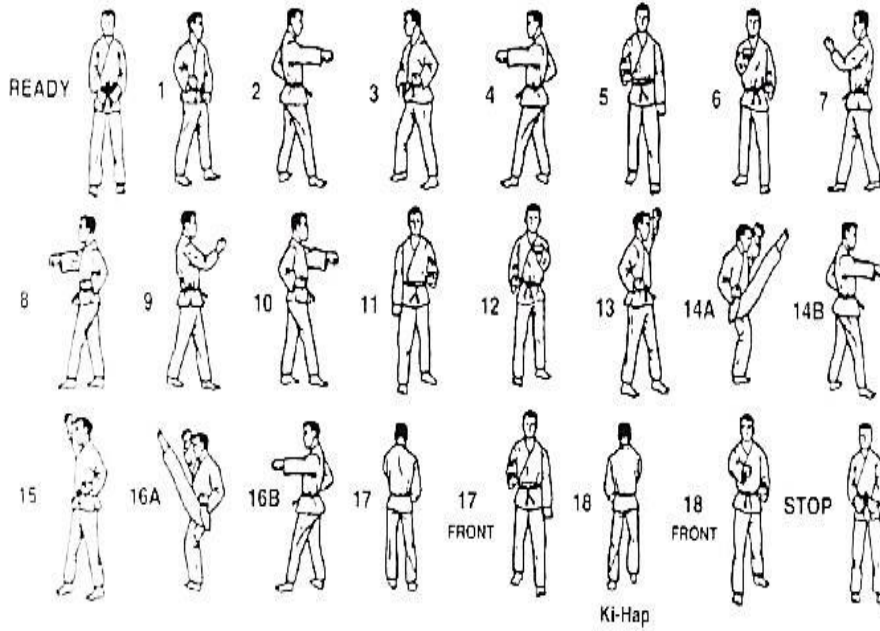
مثل جميع ألعاب الدفاع عن النفس فهي تحتوي على العديد من المهارات والفنون وأمور أخرى تجعل اللعبة مميزة عن الألعاب المنافسة الأخرى، وتنقسم التايكوندو إلى خمسة أقسام مهمة :

أولاً : المهارات الأساسية أو أساسيات التايكوندو.



ثانياً: مجموعات القتال الوهمي، أو البومزات.

TAEGEUK IL JANG 1



ثالثاً: المباريات التنافسية ، أو القتال في المباريات.



رابعاً: قتال الشوارع.



خامسا : التايكوندو الاستعراضى .

قوانين التايكوندو :

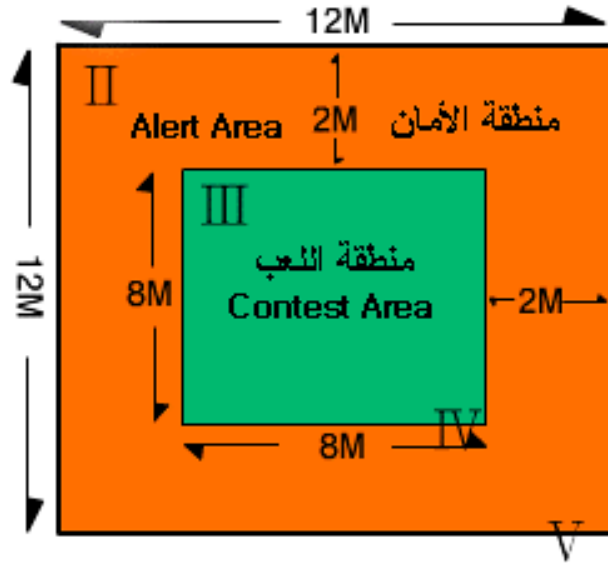
قوانين خاصة بالملعب :

أ- يكون الملعب مسطحاً مستويّاً خالياً من العوائق ومغطى بالخشب أو أي مادة ناعمة الملمس .

ب- مساحة الملعب 12 في 12 متراً وتنقسم إلى :

(1) منطقة اللعب ويتواجد فيها الحكم واللاعبان ومساحتها 8 في 8 متر وتحدد بخط أبيض عرضه 7.5 سم .

(2) منطقة الأمان 2 متر من كل جانب .



ت- الحكام : يقوم بتحكيم مباريات التايكوندو 6 حكام، 4 قضاة، 1 حكم ساحة، 1 رئيس حكام، ميقاتي ومسجل .

شروط خاصة باللاعبين والملابس :

أ- في حالة المباريات الدولية يجب على اللاعبين أن يكونوا حاصلين على الخزام الأسود ومسجلين لدى الاتحاد الدولي، كما يجب أن يكون اللاعب حاملاً جنسية البلد التي يمثلها.



ب- بالنسبة للملابس: يرتدي المتسابقون بدلة التايكوندو (الدوبك) ويجب أن يرتدوا فوقها واقياً لكل من :

(1) الصدر (الهوجو). (2) الخصيتين. (3) الساقين.
(4) الساعدين. (5) الرأس.



على أن تكون أدوات الحماية المذكورة مطابقة للوائح والمواصفات.

الأوزان وتوزيعها :

توزع المباريات في البطولات حسب الأوزان حيث تلعب كل فئة أوزان مع بعضها وتوجد في التايكوندو عشرة أوزان لبطولات الرجال وثمانية أوزان لبطولات الناشئين والنساء:

بطولات الناشئين

بطولات الرجال

حتى 27 كيلو	حتى 31 كيلو	حتى 35 كيلو
حتى 39 كيلو	حتى 43 كيلو	حتى 49 كيلو
حتى 54 كيلو	الوزن المفتوح	حتى 54 كيلو
حتى 58 كيلو	حتى 62 كيلو	حتى 67 كيلو
حتى 72 كيلو	حتى 78 كيلو	حتى 84 كيلو
الوزن المفتوح		

المباريات:

أ- زمن المباراة :

حيث تحدد المباراة بثلاث جولات كل منها ثلاث دقائق يفصل بين كل جولة وجولة دقيقة للراحة .

ب- خصم النقاط :

عندما يرتكب أحد المتسابقين فعلاً ممنوعاً فعلى الحكم أن يوقف المباراة ويوضح الخطأ الذي ارتكبه المتسابق ويخصم عليه، ومن الأفعال الممنوعة :

- (1) الهجوم على المنافس بعد سقوطه على الأرض .
- (2) تعمد توجيه لكمة بقبضة اليد على رأس المنافس .

- (3) تعمد الضرب بالرأس في رأس المنافس .
- (4) تعمد توجيه الضربات للمنافس بعد إيقاف المباراة مؤقتاً بإعلان الحكم (كاليو).
- (5) الخروج خارج الملعب هروباً .
- (6) التلطف بألفاظ غير ضرورية من قبل اللاعب أو مدربه .
- في حالة حصول اللاعب على خصم ثلاث مرات في جولة واحدة يقوم الحكم بإيقاف المباراة وإعلان هزيمة المتسابق .

ت- حساب الفوز :

يحسب الفوز على الأسس الآتية :

- (1) الفوز بالنقاط .
- (2) الفوز بالضربة القاضية .
- (3) الفوز لخصم النقاط على المنافس .
- (4) الفوز لإصابة المنافس وعدم استطاعته مواصلة اللعب .
- (5) الفوز لعدم كفاءة المنافس .
- (6) الفوز لانسحاب المنافس .
- (7) عند قيام مدرب المتسابق بإلقاء الفوطة .

ث- كيفية احتساب النقاط :

- لكمة ناجحة في صدر المنافس . نقطة .
- ركلة ناجحة في صدر المنافس . نقطة .
- ركلة ناجحة في وجه المنافس . نقطتان .
- ركلة قافزة في رأس المنافس . ثلاث نقاط .

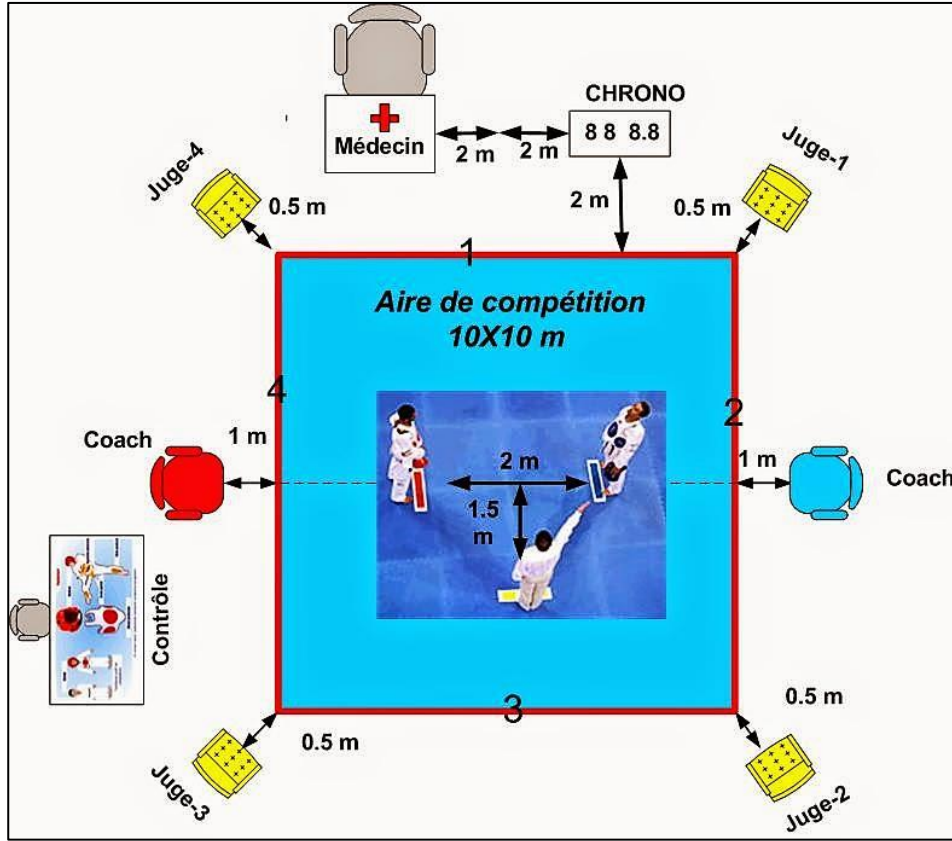
يخسر المنافس نقطة أو تحتسب عليه بالسالب إذا لم يكن له نقاط وهذا في حالة حصوله على ثلاثة إنذارات .

ج- الحكام

يقوم بتحكيم مباريات التايكوندو أربعة حكام هم كالتالي :

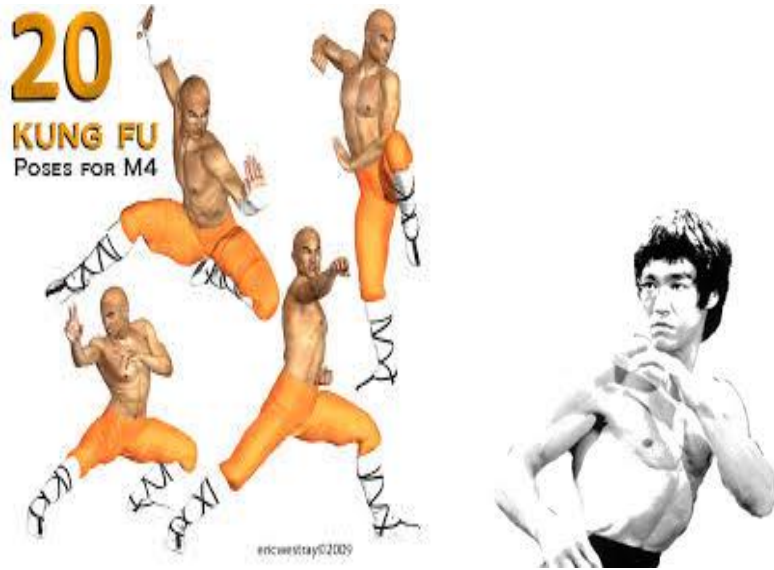
أربعة حكام قضاة يتوزعون في أركان الملعب الأربعة.

رئيس طاقم الحكام - ميقاتي - ومسجل - حكم بساط.



الكونغ - فو

رياضة الكونغ - فو kung-fu صينية الأصل، وهي تقوم على توظيف اللكمات والضربات والركلات، وبخلاف الكاراتيه التي تستخدم قبضة اليد المغلقة فإن الكونغ-فو تميل إلى استخدام اليد المفتوحة. ويعود تاريخ هذه اللعبة إلى 5000 سنة، ووفقاً للأساطير فإن الفضل في اكتشافها يعود إلى راهب هندي اسمه داروما Daruma كان يسير في إحدى الغابات فمر على دير وجد فيه رهباناً كسالى لا يقدرّون على مواصلة الحديث والاستماع والتركيز، وكانوا يتعرضون لاعتداءات العصابات واللصوص، فمكث يعلمهم سلسلة من التمارين الجسدية والذهنية لرفع لياقتهم وليمكنوا من الدفاع عن أنفسهم.



مورس هذا الفن وتم تحسينه نوعاً من أنواع التأمل الديني المركز، مستفيداً من أشكال مختلفة لدى الحيوانات التي تدافع عن نفسها ضد المهاجمين مستخدمة المناقير والأجسام والمخالب، وتم التركيز على حركات الحيوانات الشرسة مثل النمر والفهد والطيور الجارحة كالنسر والكركي وعلى رأس التنين وذيله ورأس الأفعى البيضاء وعلى

القردة. وهناك أنواع من الكونغ - فو تستخدم الأسلحة كالسيوف والسكاكين ويصبح الاسم عندها «و شو كونغ- فو» wu shu kung-fu.

وتعد الكونغ - فو الأم الأولى لجميع ألعاب شرقي آسيا القتالية، ومنها انطلقت أنواع أخرى تزيد اليوم على 360 أسلوباً وطريقة في الصين، ومنها اشتقت جميع المدارس الكورية التي تعرف باسم التايكوندو واليابانية باسم الكاراتيه والماليزية باسم (سيلات) والتايلاندية التي عرفت باسم الملاكمة التايلاندية أو (موتاي). ومن ثم فإن رياضة الوشو كونغ- فو تعد عروس الرياضات والمنازلات القتالية لأنها تنحدر أساساً من تاريخ عريق مدرّوس، وتعد من أخطر وسائل الدفاع الوقائي والهجوم في بلاد الشرق الأقصى، وهي تحتاج إلى التوافق بين حركات الجذع والذراعين والخطوات والعينين ورشاقة الأداء ودقته. وتتركز براعة اللاعب وخطورته في التوافق والمهارة بين حركات الذراعين والرجلين التي توجهها حركات العينين والجذع؛ وبذلك يجمع هذا الفن بين العنف والرشاقة والقتال والرقص، والنجاح فيه يتطلب فهماً عميقاً لفلسفته بغية تطوير الإرادة والصبر والقدرة على التحكم في الانفعالات وزيادة السيطرة في سرعة الأداء الحركي لتحقيق عنصر المفاجأة وسرعة رد الفعل.

في مطلع السبعينيات من القرن العشرين قامت فرق عدة للوشو كونغ- فو بزيارات لأوروبا والولايات المتحدة وقدمت عروضاً عدة جميلة وصعبة - بغية نشر اللعبة- لاقت إقبالاً كبيراً فبدأت هذه المدرسة بالتوسع حتى أصبحت رياضة دولية وتشكل الاتحاد الدولي للعبة عام 1966 وقرر اعتماد هذه اللعبة كإحدى الألعاب الأولمبية بدءاً من أولمبياد 2008.

للكونغ - فو مسابقات فردية وجماعية واستعراضية، تقوم على أوزان محددة للمتسابقين يبلغ عددها 11 وزناً هي: 48- 52- 56- 60- 65- 70- 75- 80- 85- 90 و+ 90 كغ.



مسابقة الفرق:

تبدأ المسابقة بعد ساعة من القرعة بالأوزان الأقل فالأكثر تدريجياً ويسمح للاعب بضرب خصمه على الرأس والجذع والفخذ حتى الركبة. ويمنع الهجوم على مؤخرة الرأس والرقبة والحنجرة والخصيتين. كما يمنع الهجوم على الخصم بالرأس أو الكوع أو الركبة، أو إسقاط الخصم رأساً على عقب بغية إرهاقه وسحقه، أو مهاجمة الخصم الذي سقط أرضاً إلا إذا كان سقوطه لغاية القتال.

تسجيل النقاط:

يفوز اللاعب بنقطتين في الحالات الآتية:

- سقوط الخصم مع بقاء الضارب واقفاً.
 - ضرب الخصم على الجذع بالرجل مرة واحدة.
 - ركل الخصم على الرأس.
 - السقوط بغرض إسقاط الخصم مع الوقوف حالاً في ثلاث ثوانٍ.
 - تلقي الخصم إنذاره للمرة الأولى.
- وفوز اللاعب بنقطة واحدة في الحالات الآتية:
- لكم الخصم في الأماكن المسموحة.
 - ضرب الخصم على الرجلين.

- سلبية الخصم بعدم استئناف اللعب بعد أمر الحكم بشماني ثوانٍ.
 - لفت نظر الخصم للمرة الأولى.
 - محاولة اللاعبين إسقاط بعضهما وسقوط أحدهما.
 - إسقاط الخصم بوساطة السقوط بغرض الهجوم مع عدم القيام مباشرة.
- الأخطاء الشخصية:

- الهجوم قبل إشارة الحكم للبداية أو بعد إشارته لإيقاف القتال.
- ضرب الخصم باستخدام طرق ممنوعة.

الجزاء:

- لفت نظر إلى الأخطاء الشخصية غير الخطيرة، والإنذار للخطأ الشخصي الواضح.
- الحرمان من اللعب إذا عوقب اللاعب بست نقاط خلال المباراة.
- الحرمان من اللعب في حال تعمد إيذاء الخصم وارتكاب خطأ جسيم، مع حرمانه من المباراة والبطولة كلها.
- الحرمان في حال تعاطي المنشطات أو استنشاقها في أثناء فترة الراحة.
- يعد اللاعب خاسراً إذا حصل على ثلاثة أخطاء شخصية (أي ثلاثة إنذارات).



لقطة من مباراة بين خصمين

المسابقة الفردية (التنافس والاستعراض):

الحد الأعلى للعلامات في كل المسابقات هو 10 درجات تعطى استناداً إلى جودة الحركات وقوتها والتوافق والتناغم الإيقاعي والأسلوب المبدع، وإلى إنجاز الاستعراض بروح عالية وإيقاع جيد وأسلوب مميز ونشاط وحزم مع وصف المعالم والتنسيق في عمل اليد والعين وحركات الجسم والقدمين.

الحلقة:

يجري لقاء الفرق (القتال) على حلقة من الخشب مساحتها 8×8 وارتفاعها 80 سم تغطى بفراش وبساط ناعم، في وسطها دائرة قطرها 120 سم هي عبارة عن شعار الاتحاد الدولي. وتحدد جوانب الحلقة بخطوط حمراء بعرض 5 سم.

تحيط بالحلقة فرشاة للوقاية مساحة كل منها 2×2 م وارتفاع 20-40 سم حول جوانب الحلقة.

أما حلقة الاستعراض الفردي فهي عبارة عن بساط مساحته 8×14 م تحيط به خطوط عرضها 5 سم.

الملابس والأدوات:

يرتدي اللاعب أدوات الوقاية وهي: واقية الرأس - واقية الأسنان - واقية الصدر - واقية الخصيتين - واقية القصبه - واقية مشط القدم - قفاز ملاكمة ذو ألوان موحدة (أحمر أو أزرق أو أسود). ويبلغ وزن القفاز 230 غ للاعبين الذين يقل وزنهم عن 65 كغ و 280 غ للاعبين الذين يزيد وزنهم على 70 كغ.

يرتدي اللاعب قميصاً وسروالاً قصيراً ويكون حافي القدمين.

الدرجات:

كان اللاعب في القديم يتدرج في المراتب الآتية:

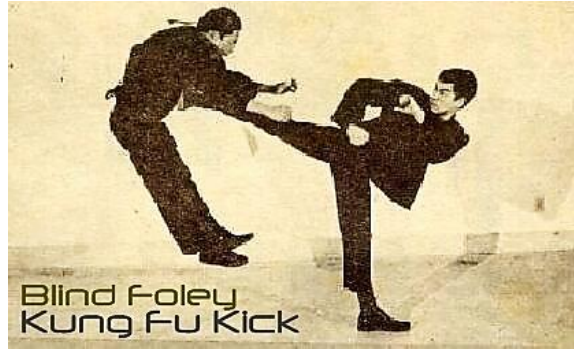
- التلميذ (الأخ الصغير). - الرسول.

- الأخ الكبير. - المعلم.

إلا أنه بعد انتشار اللعبة في أنحاء العالم أخذت المدارس الصينية تمنح شهادات ودرجات شأن المدارس اليابانية والكورية. وتبدأ درجات الكونغ-فو بالحزام الأبيض-الأخضر-البرتقالي-الأسود 1 دان وصولاً إلى الحزام الأسود 10 دان. وهناك اختبارات خاصة على اللاعب اجتيازها بنجاح في حال انتقاله من حزام إلى آخر.

الحكام:

يقود المباراة حكمٌ عام ومساعد أو اثنان ومجموعة من القضاة والمسجلين وميقاتي.



كِك بوكسينغ

الملاكمة التايلندية (كِك بوكسينغ)

الملاكمة التايلندية أو ال (كِك بوكسينغ) kick boxing هي مزيج من المصارعة الحرة والملاكمة، تعود جذورها إلى الآثار القديمة في متحف اللوفر في فرنسا التي أظهرت أن رياضة الملاكمة كانت تستخدم القدمين واليدين في المباريات القتالية، كما أن المصارعة الحرة كانت تستخدم الضرب بالقبضتين والقدمين مع حركات المصارعة المعروفة.

في عام 1820 قام ميشيل كاسو Michel Casseux في جنوبي فرنسا بدراسة المصارعة الحرة، وفي عام 1830 أسس مع صديقه شارل لوکور Charles Lecour الملاكمة الفرنسية (سافات) savate، وقاما بوضع أول كتاب علمي لها يتحدث عن تقنياتها الحديثة. وبدأ انتشار هذه الرياضة في كليات الرياضة ومعاهدها وفي كليات الجيش والشرطة ومدارس الرياضة في فرنسا، ثم أهملت في الحرب العالمية الأولى واستمر

ذلك 25 عاماً ثم عادت للظهور عام 1940. وزادت شعبيتها مع ظهور التلفاز الذي بدأ ينقل نزالاتها، وكان نقل مباراة بطل فرنسا شارلو مع بطل إنكلترا دريكسول- التي فاز بها الفرنسي- دافعاً للبريطانيين لبذل مزيد من الاهتمام لتطوير هذه الرياضة والانتقال بها إلى مجال التقنيات القتالية العالمية. وغدت رياضةً رسميةً عام 1965، وفي عام 1972 تأسس الاتحاد الفرنسي للملاكمة العالمية (سافات). وبعد جهود كبيرة تأسس الاتحاد العالمي للملاكمة الفرنسية سافات عام 1985 وأقيمت أول بطولة للعالم شاركت فيها 11 دولة.

منذ مطلع القرن العشرين جرت محاولات مشابهة في أمريكا حيث كان الاهتمام كبيراً بالملاكمة. وبعد الحرب العالمية الثانية انتشرت رياضات قتالية أكثر عنفاً من الملاكمة التقليدية مثل الكاراتيه [ر] والجودو [ر] والكونغ فو [ر]، ولاقت نجاحاً كبيراً. وفي عام 1974 قام جو لويس Joe Lewis بتطوير الملاكمة والكاراتيه ومزج حركاتها وأوجد نظاماً جديداً للفن القتالي يعتمد على اللكم والركل معاً، ووضعت له القوانين والقواعد التحكيمية والتدريبية وأطلق عليه اسم كاراتيه فُل كونتاكـت karate full contact، وانتشر هذا الأسلوب القتالي أولاً في مدينة لوس أنجلوس ثم ما لبث أن انتشر في جميع الولايات الأمريكية، وأقيمت له بطولات على مستوى الولايات ثم على المستوى العالمي تحت اسم كِك بوكسينغ، ووضعت لهذه الرياضة الحديثة قواعد وقوانين تدريبية وأساليب أربعة في المباريات هي:

- فُل كونتاكـت full contact.

- لايت كونتاكـت light contact.

- سيمي كونتاكـت semi contact.

- لو كيكس low-kicks.

وأشرف على رياضات الكِك بوكسينغ هذه عدد من الاتحادات العالمية أبرزها:

1- اتحاد الواكو W-A-K-O.

2- الجمعية العالمية للكيك بوكسينغ.

3- الاتحاد الفرنسي للسافات.

وكان انتشارها في آسيا سريعاً لانسجامها مع رياضاتها القتالية، وقد برزت تايلاند خصوصاً في هذه الرياضة حتى أطلق عليها في آسيا اسم الملاكمة التايلاندية. ودخلت هذه الرياضة الوطن العربي منذ الستينيات وكانت البداية في دول المغرب العربي لقرها من أوروبا وفي الوقت نفسه دخلت إلى سوريا ومصر.



زمن المباراة

لا يزيد عدد جولات منازل الرجال على خمس والسيدات على ثلاث، ومدة الجولة دقيقتان ويفصل بين الجولة والجولة دقيقة واحدة. أما في المنازل الدولية فعدد جولات الرجال والسيدات ثلاث فقط، مع ملاحظة أن زمن جولة السيدات دقيقة ونصف فقط.

الأوزان

يلتقي اللاعبون في منازل هذه الرياضة كل حسب وزنه:

- الرجال: يوجد 12 وزناً هي: 51- 54- 57- 60- 63.5- 67- 71- 75 -
81- 86- 91- و91 كغ +.

- الناشئون: ممن تتراوح أعمارهم بين (8 - 17) سنة يلعبون في 10 أوزان هي:
30- 35- 40- 45- 50- 55- 60- 65- 70- و70 كغ +.

- السيدات: من (18-25) سنة والناشئات من (8-17) سنة 9 أوزان هي : 25-30-35-40-45-50-55-60-60+ كغ .
- أما مسابقة لايت كونتاكت فهي للرجال فقط ويبلغ عدد أوزانها 8 هي : 60-65-70-75-80-85-90-90+ كغ .
- والسن القانونية للمبارين هي: من (17-35) سنة للرجال ومن (17-30) سنة للسيدات .



احتساب النقاط:

يمنح الحكم النقاط في أثناء المباراة وفق المعايير الآتية:

- عدد الأهداف التي تمكن اللاعب من إصابتها في جسم الخصم (ولا تحسب اللكمات والركلات التي تم صدها أو إبطاها).
- درجة تفوق أحد المبارين تبعاً لعدد الإصابات المحققة في نهاية كل جولة.
- لا تحسب النقاط التي تتعارض مع قواعد اللعبة أو إذا كانت ضعيفة.
- أماكن الإصابات الصحيحة هي الرأس (جانبياً وأمامياً)، الجذع (جانبياً وأمامياً) وتحسب النقاط في أقسام الكيك بوكسينغ (فُل كونتاكت، لايت كونتاكت وسيمي كونتاكت) وفق معايير وأسس محددة تختلف اختلافاً نسبياً بين النوع والآخر من تلك الأقسام وهي:

- نقطة واحدة للكمة على الوجه أو الجذع وللركلة على الجذع.
- نقطتان للركلة على الوجه وللركلة مع القفزة على الجذع.
- ثلاث نقاط للركلة مع القفزة على الوجه.
- في حال ارتكاب اللاعب خطأً ضد خصمه يستوجب إنذاراً يسجل للاعب الخصم نقطة مساعدة تضاف إلى نقاطه.
- وفي نهاية الجولة يمنح اللاعب الذي سجل نقاطاً أكثر العلامة الكاملة وهي 10 ويعطى اللاعب الآخر 9 وفي حال التعادل تعطى علامة 10 لكل منهما وفي حال استمرار التعادل يقوم القاضي بترجيح فوز أحدهما وفقاً لخبرته واستناداً لأداء المتباري. وإذا استمر التعادل- وهذا من النادر حصوله- تتم العودة لنقاط كل قاضٍ على حدة لتحليلها وتحديد الفائز.



طريقة الفوز :

- هناك عدة طرق للفوز هي:
- بالنقاط: وفقاً لما شُرح سابقاً.
- بالاستسلام: إذا استسلم أحد المتباريين طوعاً إثر إصابة أو لأي سبب آخر، أو إذا تمتع عن القتال بعد دقيقة الاستراحة بين الجولات، أو إذا قام مدربه بسحبه من المباراة.

- بتوقيف الحكم للمباراة: نتيجة عدم التكافؤ بين اللاعبين، أو تلقي اللاعب للضربات المستمرة، أو عدم قدرته على المتابعة بسبب جرح أو وهن في الجسم.
- عدم الأهلية لأحد اللاعبين أو كليهما.
- بالضربة القاضية: إذا سقط أحد المتباريين على الأرض ولم يتمكن من المتابعة بعد مضي 10 ثوانٍ.
- بالتغيب: إذا حضر أحد المتباريين إلى الحلبة وتحلف منافسه بعد إمهاله دقيقتين.

الحلبة:

مربعة الشكل مساحتها من 4.9 - 6 م² وتمتد خارج الحبال نصف متر في كل الاتجاهات وارتفاعها من 90 - 120 سم. تحاط الحلبة بأربعة حبال محكمة الشد تثبت عند الزوايا الأربع حيث يرتفع الحبل الأول 40 سم عن الأرض والثاني 70 سم والثالث 100 سم والرابع 130 سم وقطر الحبل من 3 - 5 سم وهو مصنوع من الليف ومحاط بقماش، وتكسى أرض الحلبة بمادة مرنة تغطي ببساط مرن مشدود للوقاية من الصدمات.

الملابس والتجهيزات:

تشدد قوانين اللعبة على أهمية ارتداء الملابس الواقية وهي:

- الرباط الضاغط على أصابع اليد والمعصم hand wraps.
- قفازات اليدين النظامية boxing gloves.
- واقية الرأس head-guard.
- واقية الأسنان mouth-guard.
- واقية القصبية والقدم skin-guard.
- واقية الخصبيتين supporter.

يرتدي لاعب الكيك بوكسينغ (فول كونتاكت) سروالاً رياضياً ملوناً وطويلاً حتى الكاحل ويكون اللاعب عاري الصدر. أما في الكيك بوكسينغ (لوكيكس) فيكون السروال قصيراً فوق الركبة. ويسمح للسيدات بارتداء واقية للصدر وقميص.

الحكام:

يقود المباراة حكم رئيس، وحكم حلقة، وقضاة النقاط، وميقاتي، وطبيب.

المصارعة الحرة الأمريكية

المصارعة الأمريكية American wrestling أو المصارعة الاحترافية Professional wrestling أو الكاتش catch أو ما يُعرف خطأً باسم المصارعة الحرة هي نوع من الألعاب يتصارع فيها المصارعون في مباريات يتم الإعداد لها والتدريب عليها مسبقاً لتحديد مسارها ونتائجها. ولإضفاء الإثارة والمتعة عليها يختار المصارعون أسماء معيّنة خاصة بهم، ويرتدون ملابس تميّز كلاً منهم، وينهجون أسلوباً وعروضاً قبل المباراة وفي أثنائها وبعدها لرسم شخصيتهم.

تطوّرت المصارعة الاحترافية الأمريكية عن مصارعة الهواة الأولمبية amateur wrestling المعترف بها عالمياً وأولمبياً؛ إلا أنه لا توجد علاقة بين الرياضتين، إذ تقتصر ممارسة المصارعة الأمريكية التي تنتشر في الولايات المتحدة الأمريكية - ويشارك فيها مصارعون من دول أخرى يأتون إليها؛ ليمارسوها - على مصارعين مشهورين يعملون بعد ذلك تحت إشراف المنظمين والمروجين لإخراج مباريات مثيرة متفق على نتائجها.



تحدد مهام المصارعين في المصارعة الاحترافية الأمريكية من قبل المروجين لتقديم مباريات للاستعراض والتسلية، وليس للمنافسة؛ لذا فإن نتائج المباريات لا تعبر عن مدى نجاح المصارع وأهميته؛ وإنما عن السياسة الموضوعية له من قبل المروجين للفوز أو الخسارة والتطور والاستمرار أو التوقف.

يتجمع المصارعون المحترفون في مدارس ومؤسسات خاصة لمصارعة المحترفين، يتعلمون فيها فنون الترفيه عن المشاهدين والمسكات والحركات وكيفية تخفيف مخاطر الإصابة في أثناء السقوط أو تلقي الضربات، كما يتخذ المصارعون شخصيات معينة: سلبية تجلب سخط الجماهير أو إيجابية تستحوذ على الإعجاب والتقدير.

ويشرف على هذه المدارس أبطال معتزلون يرتبون مباريات المصارعة بكتابة أحداثها مسبقاً لفترات طويلة أو قصيرة، فترسم شخصية المصارعين واستمراريتهم تاركين لهم بعض المبادرات الخاصة التي لا تغير أساساً من النتائج المرسومة.

ويقوم المسوّقون بالترويج للمباريات عن طريق التلفاز والإعلانات والمجلات والإنترنت وعبر اللقاءات الصحفية بين المصارعين لزيادة الإثارة حتى غدت هذه المصارعة جزءاً من ثقافة المجتمع الأمريكي.

تاريخ اللعبة:

بدأت المصارعة الأمريكية الاحترافية بالانتشار في أمريكا الشمالية منذ بدايات القرن العشرين، وكان ازدهارها متلازماً مع درجة الاهتمام التليفزيوني بها. وكان المصارعون يتجولون في البلاد، ويختارون منافسين لهم. وأحياناً يكونون من الجمهور لمنزلتهم حيث يكون هؤلاء متفقاً معهم مسبقاً على الخسارة أمام النجم. وبرز في هذه الحقبة المصارعان توم جينكينز Tom Jenkins وفرانك غوتش Frank Gotch، واستمرت هذه المرحلة حتى الحرب العالمية الأولى.

وفي الثلاثينيات من القرن العشرين بدأت إقامة المهرجانات الضخمة لمباريات المصارعة، وذلك بعد ما تنبأ المروجون بالانتشار الكبير للعبة. وكان على المصارع في البدايات تثبيت رأس منافسه بين ذراعيه مدة خمس دقائق؛ كي يعدّ فائزاً. إلا أن المروجين أدخلوا حركات جديدة مختصرة لإتاحة المجال أمام مزيد من الحركة والإثارة في اللعبة.

وتطورت أعمال المروجين حتى نهاية الأربعينيات، فادعى كل منهم بأنه ينظم بطولة العالم، وكانوا يقومون بجولات في الأراضي الأمريكية لتقديم العروض وجذب الاهتمام والمؤيدين، وفي عام 1948 نجح المروج سام ماشنيك Sam Muchnick بجمع كثير من زملائه، وشكّل الاتحاد الوطني للمصارعة National Wrestling Alliance (NWA)، وبرز في هذه الفترة المصارع جورجس جورج Gorgeous George الذي كان يحمل معه بخاخ مبيد للحشرات لإلحاق الأذى بمنافسه في أثناء المباراة. وفي الخمسينيات والستينيات ظهر كل من بوبو برازيل Bobo Brazil وفيرني غاغن Verne Gagne وكيلر كوالسكي Killer Kowalski وبرونو سامارتينو Bruno Sammartino ولوئيسز Lou Thesz.

وبحلول السبعينيات وسعت شبكات التلفزة برامجها؛ لتضم ألعاباً كثيرة، مثل البيسبول وكرة السلة وكرة القدم، فقل الاهتمام بالمصارعة الاحترافية، واقتصر نقل مبارياتها على الشاشات المحليّة، وكان المصارعون المشهورون قليلين جداً في هذه المرحلة، وكان الاستثناء الوحيد هو المصارع المسمّى أندريه العملاق Andre the Giant، وهو فرنسي الأصل سيطر على بطولات هذه الرياضة في السبعينيات حتى مطلع الثمانينيات، وكان طوله 220 سم ووزنه 200 كغ، واسمه الحقيقي هو أندريه روسيموف Andre Roussimoff.

وفي الثمانينيات قام فينس ماكماهون جونيور Vince McMahon Jr مالك اتحاد المصارعة العالمي (WWF) World Wrestling Federation بشراء المنظمات المستقلة الصغيرة التي تمارس اللعبة، وكان يتفق أحياناً من دون علمها مع المصارعين

البارزين فيها للانتقال إلى شركته؛ مما أدى إلى إفلاس هذه المنظمات حتى أصبح اتحاد WWF هو التنظيم المسيطر على المصارعة الاحترافية الأمريكية وتلاشى اتحاد NWA نهائياً. وبدأت محطات «الكابل» التلفزيونية cable television في هذه الحقبة بالانتشار، فزادت أهمية اللعبة من جديد، وسطع نجمها أكثر فأكثر. وظهر نجوم جدد مشهورون مثل ستون كولد ستيف أوستن Stone Cold Steve Austin وبرت هارت Bret Hart وهالك هوغن Hulk Hogan ورائدي سافاج Randy Savage وجيسي فينتورا Jesse Ventura. وبدأ اتحاد WWF بالترويج لمصارعة النساء، وبرزت مصارعات شهيرات، مثل شينا Chyna وسابل Sable.

وفي التسعينيات ظهر منافس قوي لاتحاد WWF؛ حين أطلقت شركة تورنر للبث التلفزيوني Turner Broadcasting System (TBS) التي يديرها المدير التلفزيوني الأمريكي تيد تورنر Ted Turner اتحاداً مشابهاً لاتحاد WWF؛ وهو بطولة المصارعة العالمية (WCW) World Championship Wrestling وصارت شهرته كبيرة ومنافسة للاتحاد السابق، وأنتج نجوماً للمصارعة، أبرزهم ريك فلير Ric Flair وليكس لوغر Lex Luger ودايموند دالاس بيج Diamond Dallas Page.

وفي عام 2002 خسر اتحاد WWF دعوى قضائية أمام هيئة الحياة البرية العالمية World Wildlife Fund لتطابق الأحرف الأولى من الأسماء، فاضطر إلى تغيير اسمه؛ ليصبح WWE، وعدّ مع WCW أهم اتحادين لمصارعة المحترفين. ثم قام WWE مؤخراً بشراء اتحاد WCW، وأصبح الاتحاد الأكبر الذي ينظم بطولات المحترفين.

المباراة

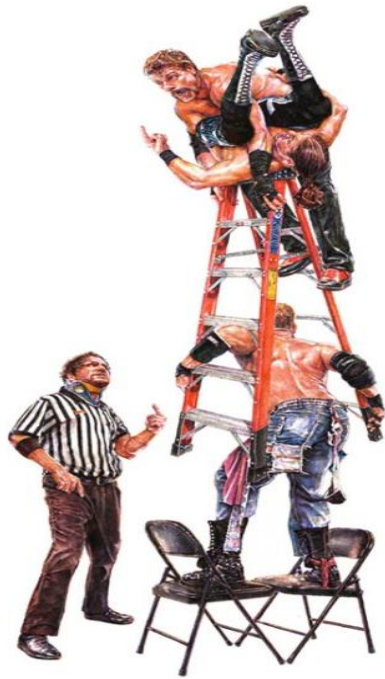
تنظم مباريات المحترفين بشكل فردي بين مصارع وآخر على حلقة خاصة مربعة الشكل ترتفع عن الأرض، ويحاط بها أطواق من الخبال. ومدة المباراة في المنظمات الصغيرة تكون عادةً من 10 - 15 دقيقة، أما في مباريات الاتحادات العالمية WCW

وWWF؛ فتكون مدتها من 4-7 دقائق. ويعدّ المصارع فائزاً في حال استسلام الخصم أو عدم مقدرته على متابعة المباراة أو بتثبيت كتفيه على أرض الحلبة مدة ثلاث ثوان.

كما تقام مباريات زوجية، وهي الأكثر إثارة، ويتناوب فيها المصارعان من كل فريق على الدخول إلى الحلبة بعد لمس يد زميله. كما تقام مباريات سداسية أو ثمانية أي ثلاثة ضد ثلاثة وأربعة ضد أربعة، وهنا يشترك المصارعون في اللعب جميعاً بوقت واحد على الحلبة فريقاً واحداً متعاوناً. كما تقام مباريات كبرى خاصة يشارك فيها من 30-60 مصارعاً دفعةً واحدة على حلبة خاصة، ويعدّ المصارع خاسراً بمجرد رميه خارج الحلبة.

التحكيم:

يقود المباراة حكم ليس له صلاحية تحديد الحركات الممنوعة أو المسموحة، بل يقوم بدور المنسق، ويضع أداة استماع في أذنه، ويتلقّى من خلالها تعليقات المروجين، ويقوم بنقلها للمصارعين في أثناء المباراة لتغيير الأداء أو القيام ببعض الحركات أو لإنهاء المباريات بلقطات معينة، حيث يتصف كل مصارع بحركة خاصة مثيرة ينهي بها مبارياته من أجل الفوز، مثل حافة الموس Razor's Edge وقنبلة القوة Power Bomb أو ضربة الوند Chockslam؛ وكل هذه الحركات تنشُد خلق الإثارة قبل الفوز دون إلحاق الأذى بالمنافس الذي يتدرب على اتقاء الأذى بحركات معاكسة وقد يتسبب نسيانها أو عدم إجادتها إلى أذيته.



النينجا

النينجا (باليابانية: 忍者 نينجا) أو شينوي (باليابانية: 忍び) كجماعة ابتدئ الكتابة عنهم في القرن الخامس عشر كمنظمات قتالية هيمنت على مناطق إيجاو كوجا في وسط اليابان بالرغم من أن حرب العصابات وعمليات التجسس قد ابتدأت قبل وقت طويل من ذلك. في هذا الوقت... المواجهات بين عشائر الدايمو على مناطق صغيرة التي ابتدأت حرب العصابات والاختيالات كبديل ثمين للهجوم الأمامي. منذ بشيدو، رمز الساموراي حرم هذه الأساليب كأعمال غير مشرفة، لم يتوقع الدايموي أن ينجز مهامه المطلوبة اعتماداً على قواته الخاصة، لذلك كان عليه أن يشتري أو يطلب الدعم من النينجا لأداء الضربات الانتقائية، تجسس، اغتيال والتسلل لمعاقل الأعداء.

يشاع أن بعضاً من أعالي عشائر الدايمو قد كانوا من النينجا واستغلوا دورهم كصيادي نينجا لإبعاد الشك في تورطهم بأساليب وتدريب النينجا "غير المشرفة". بالرغم من تصنيفهم كقتلة، إلا أن كثيراً منهم كانوا محاربين بمعنى الكلمة. في كتاب هايس "الفنون السرية للنينجا"، هاتوري هانزو، واحد من أكثر مقاتلي النينجا شهرةً، مصوّر في درع شبيه لذلك المستخدم لمقاتلي الساموراي، وقد ذكر هايس بأن أولئك الذين سجّلوا تاريخ النينجا قد كانت لهم مراكز عالية في الدكتاتوريات العسكرية، كما أن دارس التاريخ يجب أن يفهم بأن تاريخ النينجا قد سجل من قبل ملاحظين كتبوا عن نشاطاتهم كما ترى من الخارج.



النينجتسو لم يكن فن واضح المعالم منذ بدأ، وقد مرت عدة عصور قبل تأسيس النينجتسو كنظام معرفة مستقل بحقوقه الخاصة، تطوّر فن النينجتسو كثقافة غير شرعية ومضادة للمجموعة الحاكمة الساموراي، ولهذا السبب غُطت أصول فن النينجتسو بقرون من الغموض، الإخفاء وتشويش متعمد. كتاب "النينجا التاريخي" لسوكي ماساكي هاتسومي.

المنظمة التاريخية: بتاريخهم، مجموعات النينجا كانت صغيرة واقتصرت بناؤها حول العوائل والقرى، تطور لاحقاً إلى تدرج قتالي كان له قدرة أكبر على التشبك مع الساموراي والدايمو. مقاتلي نينجا معينين دربوا مجموعات في القرى لحمايتها من المهاجمين والسارقين. بينما مقاتل النينجا يصوّر في أغلب الأحيان كمقاتل ذكر، وأن المهنة العسكرية وذات العلاقة قد حددت بشكل خاص إلى الذكور، الإناث كنّ بافتراض من النينجا أيضاً، ومقاتلة النينجا الأنثى تدعى بـ"كونويجي"، رموز هذه الكلمة مشتقة من الخطوط التي تشكل كلمة "امرأة" بكتابة الكانجي باليابانية، وقد اعتبرن في بعض الأحيان كجاسوسات عرفن أسرار العدو باستخدام الإغراء، ويحتمل أنهن استخدمن كخدم في بيوت الأعداء مما يجعلهن بوضع يمكنهن من الاستماع لمعلومات ثمينة حقاً، في كلتا الحالتين لا يوجد هناك دعم تاريخي للمعنى الحديث لمقاتلة النينجا، وقد استخدموا على الأرجح كجواسيس وسعاة، ويجب ملاحظة أن الدعم التاريخي لكل سمات النينجا يفتقر إلى جهات متعددة؛ لذلك إن جنس هؤلاء القتلة الخلسين ليس محدد على وجه التأكيد. النينجا كمنظمة قتالية كان لها الكثير من القوانين وأبقوا الأسرار التي أمروا بها من قبل عشيرة النينجا والدايمو بأنها الأكثر أهمية.

الزي:

التقنية والصورة التاريخية

لا يوجد دليل بأنّ النينجا القدماء قد قيدوا أنفسهم باللباس الأسود، الأحمر والأزرق الداكن لكنه كان أفضل من الناحية البصرية للاختفاء أثناء الليل، بعض مقاتلي

النينجا استعملوا نفس دروع وملابس الساموراي وأيضا الفلاحين اليابانيين. خلال فصل الخريف ارتدى مقاتلو النينجا الألوان الأخضر والأصفر التي تتماشى مع ألوان نباتات الخيزران التي تنمو في هذا الوقت. مقاتل النينجا البسيط جدا كان يرتدي رداء أسود مميزاً (shinobi shozoku) وصورت الفكرة في مسرح Kabuki فقد كان حاملو ديكور المسرح يرتدون اللباس الأسود ويجرون الديكور في أرجاء المسرح، الجمهور سيرى بوضوح حاملي الديكور ولكن سيتظاهرون بأنهم مخفيون مع التعليق الراجب بعدم التصديق، مقاتلي النينجا يأتون أيضا مصورين في المسرح بلباس كامل السواد، أوحى ذلك بأن النينجا أيضا مخفيون، أو ببساطة يصعب على الجمهور التمييز بين النينجا وعاملي الديكور حتى يظهر النينجا أنفسهم في المسرحية بالهجوم إما كجزء من مخطط المسرحية أو لاغتيال أحد المشاهدين.

أحذية النينجا (jika-tabi) مثل معظم الأحذية اليابانية في ذلك الوقت، كان لها انقسام خاص لإصبع القدم مما ساعد على التثبيت وتسلق الحوائط بالجل. وهم خفيون للغاية ليكونوا تمام الصمت.

غطاء الرأس الفعلي اقترح من قبل سوكي Masaaki Hatsumi في كتابه "طريقة النينجا: التقنيات السرية" يستعمل ما قد أُحيل إلى سانجاكو-تينوغوي (قماش طوله 3 أقدام أي حوالي 91.5 سم). يتم ربط قطعتين من هذا القماش حول الرأس بطريقة تجعل القناع مرناً في الترتيب ونفس الوقت مربوط بإحكام. البعض يلبس رداء طويلاً، لونه أزرق في أغلب الأحيان لهدف التخفي. مُنعوا النينجا في اليابان في فترة الـ 1600 .

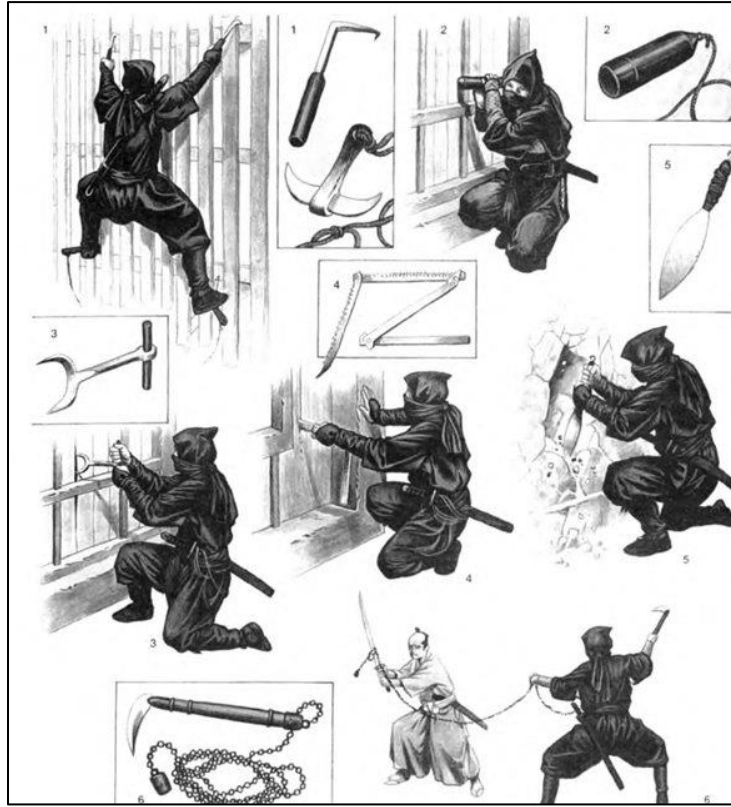
الزي الحديث:

اليوم معظم المقاتلين يرتدون الزي الأسود والحذاء المنقسم الإصبع jika-tabi، البعض يرتدون أزياء الكاراتيه والجوجوتسو الاعتيادية، وفي بعض الدورات التدريبية

اللا رسمية تُرتدى الملابس الاعتيادية. يتم ارتداء أحذية الـ jika-tabii من قبل الفلاحين
وعمال البناء في اليابان لأنها توفر تماسكاً أفضل بكثير من الأحذية العادية.

المعدات المرتبطة:

التجسس ومهام التسلل للنينجا أدت إلى التطور في التقنية المتخصصة في أسلحة
التخفي وأدوات التسلل. وأدوات القتال.



الأدوات

استعمل مقاتلو النينجا الأسلحة التي يمكن أن تخفى كأدوات اعتيادية الاستعمال.
البو والمخالب اليدوية (shuko, neko-te tekagi) على الأرجح كانت الأكثر
استعمالاً، ما عدا الـ shuriken (قذف النجوم) التي شاعت حالياً في الكتب الهزلية
وإعلانات طرق البريد. Kunai أصلاً أداة زراعية كانت أيضاً أداة شائعة لعدة

اعتبارات، بأن يمكن إخفاؤها بسهولة أو استعمالها حينما يتنكر النينجا كفلاح، فكان كأنها سكين مرفق تستعمل للقطع بدلاً من القتال. ونوع شهير آخر هو الـ makibishi يصنع من المسامير الحديدية تقذف من قبل المقاتل على الأرض لتجرح قدم العدو أو ترمى على طريق هروب العدو ليقطعوا الطريق ويصيبوا الهدف بالأقواس والسهام، بينما يبحثون عن طريق هروب آخر، ويمكن أن تزود بسم ليموت العدو ببطء. استخدم مقاتلو النينجا نوعاً خاصاً من السيوف الصغيرة تسمى بـ ninja-ken، تعد هذه السيوف أدوات مفيدة أكثر من أنها أسلحة للقتال، ونوعاً آخر من سيوف النينجا هي الـ shikoro ken (سيف منشاري) استخدم للتمكن من دخول البنايات وأيضاً كاستعمال ثانٍ استخدمت لقطع الأعداء. وأداة أخرى كانت تستخدم من قبل مقاتلي النينجا هي الـ irogome (والترجمة الحرفية لها: أرز ملون) وهي بذور أرز غير مطبوخة ملونة بخمسة أو ستة ألوان: أحمر، أسود، أبيض، أصفر، أزرق وفي بعض الأحيان بني، توضع على الأرض أو تسلم من مقاتل إلى آخر، كل لون كان له معنى خاص به مثلاً "الطريق خالي" أو "هناك عدو قريب". ولما تطبخ تصبح الـ irogome كوجبة خفيفة ولذيذة يمكن أن يقتات بها المقاتل عند تمدد المهام، هناك تقارير عن اكتساب قوى خاصة في تناول وجبة كهذه، مثل تزايد في السرعة أو اكتساب نصف شفافية كانت على الأكثر نتيجة لمايكوتوكسينات هلويسية وجدت في الحبوب السمراء. استعملت أيضاً في بعض الأحيان الكاتانا عبارة عن سيف طويل ومقوس ارتبط عادة بالساموراي، النينجا استخدموا أيضاً قنابل الدخان والقنابل الوامضة ولكن بعض المقاتلين يتعلمون الفن ولكن لا يطبقونه ولكن تحسباً لأي شيء يبحث على هذا.

الأساليب والأسلحة الخاصة:

استخدم مقاتلو النينجا مختلف الأسلحة والخدع باستعمال البارود والقنابل الدخانية التي استعملت على مجال واسع للمساعدة في الهروب أو الاستعداد لمعركة، استخدموا مصاهر مؤقتة لتوقيت الانفجارات، وهناك القنابل الصغيرة المسماة

بـ metsubushi (أي غالقة العين) كانت تملأ بالرمل أو غبار معدني، توضع هذه الرمال في قطع خيزران أو داخل قشر بيض مفرغ، لتلقى على العدو فيتكسر الغطاء ويتشر الغبار فيعمي بذلك العدو. كذلك من الأدوات المستخدمة الـ Ashiaro وهي عبارة عن قطع خشبية تلحق بأحذية النينجا الخاصة التي ورد ذكرها سابقاً تترك آثاراً شبيهةً بآثار الحيوانات أو آثار طفل صغير، لذلك سيتمكن المقاتلون من ترك آثار لن تتبع. وخاتم صغير يرتدى في إصبع مقاتل النينجا يدعى بالـ shobo، تستخدم أثناء القتال اليدوي لها سن خشبي لضرب مراكز الضغط بجسم العدو لإحداث ألم حاد، أحياناً تسبب شللاً وقتياً. وهناك أساليب التمويه حيث يرتدون ألبسة سوداء للاختفاء ليلاً. كما يستعملون قاذفات الإبر السامة وهي عبارة عن قصبه من الخيزران مجوفة توضع بها إبر سامة لتنفخ عن طريق الفم إلى الخصم.



النينتو: سيف النينجا يختلف عن سيوف الساموراي في شكله وهو أصغر حجماً.

وهذا يعني أن إمكانياتهم للتجسس والعمل السري كانت محدودة. ببساطة كانت أعمالهم وأساليبهم أكثر اختلافاً عن أساليب الساموراي. أسلحتهم وأساليبهم كانت مشتقة جزئياً من حاجتهم للتخفي والدفاع عن أنفسهم بسرعة من الساموراي، من الممكن ملاحظة ذلك من التشابه بين أسلحتهم ومناجلهم المختلفة مع أدوات الضرب المستخدمة آنذاك.

في القصص الحديثة:

النينجا تظهر في القصص اليابانية والغربية معاً، تتراوح بين الواقع والمبالغة الخيالية، في أواسط الستينيات ظهر المسلسل التلفزيوني الساموراي في اليابان خلقت

موجة تأجيجية للنينجا في اليابان والصين ومصر وكان الأثر أكبر في الكثير من البلدان الأخرى حيث عُرض المسلسل.

مقاتلو النينجا :

لقد كان مقاتلو النينجا هم المحاربون الأساسيون لدى اليابانيين العدائين. وبقدرتهم العجيبة على الاختفاء في الظلام وبسرية استطاعوا أن يدبوا الرعب في قلوب أعدائهم وينزلوا أشد أنواع العقوبات والدمار على الذين أغاظوهم، ولذلك عرفوا بالجنود الأشباح ذوي القبضات غير المرئية. إن مقاتلي النينجا يفعلون ما يمليه عليهم الواجب ثم ينسى .

على الفرد منهم أن يكون غير مرئي عند وجود العدو ليتمكن من شق طريقه في كل مكان ويمر دون أن يترك أي أثر، وهذه هي الطريقة الصامتة للفرسان السريين وطريق المحاربين الوهميين المضاء بنور القمر والقاتلين المأجورين غير المرئيين التابعين اليابانيين العدائين وأخيرا مقاتلي النينجا.

إن مقاتلي النينجا يظهرون عند انعدام العدالة ولا يستجيبون أو يشاركون في أي حدث أو إن دعاهم أي شخص عادي. إنهم أشخاص عاديون يتواجدون فقط في المواقف النادرة والخرجة. فهم لا يحتاجون إلى جماعة أو سفراء أو أوراق اعتماد أو حتى نصيب وافر من التمرين ولكنهم يحتاجون للإرادة فقط.

إن المبادئ والأشكال المقدمة هنا هي معدة للاستخدام الفردي . وقد يتمنى البعض أن يكون مجموعة ويحق له ذلك ومع هذا على كل مقاتل نينجا أن يتبع نهجه الخاص وأن لا يسير على نهج غيره بطريقة عمياء.

يجب أن لا يستخدم الأداء الحركي المقدم من أجل المصلحة الشخصية لأن بعضها سهل تعلمه وذو تأثير جيد ولقد تم استخدامها لتكوين جيوش قوية وبسرعة .

لا تستخدم هذه المهارات لتؤذي الآخرين أو من أجل مصالح شخصية بل على الفرد أن يحمي دينه ووطنه وأن يتبع قلبه وهذا هو الدرس الأساسي للنينجا.

من هو النينجا؟

من هو النينجا وكيف يتدرب لكي يصل إلى هذا المستوى الخيالي؟ النينجا هو إنسان جغرافي يهتم بدراسة الطبيعة علم الأحياء، النبات والإنسان والجماد وكل شيء موجود بالحياة، يتعامل وينسجم مع كل شيء. وكما هو معروف يكون هدف مقاتل النينجا هو إنهاء القتال بأسرع طريقة ممكنة وبأقصر الطرق، لذلك قام أساتذة النينجا بحذف الجانب الاستعراضي نهائياً وهناك شيء أساسي في فن النينجا وحياة النينجا أو المقاتل وهو أنه يعيش جسده جداً فلذلك يتعد عن كل شيء يضر به أياً كان من تفكير أو شرب أو طعام أو رؤية أو سمع أو فعل .. فهو يعيش حياة النينجا ولا يتدرب ساعات معينة من اليوم بل هو دائماً في تدريب مستمر، فهو يتدرب وهو سائر بين الناس وهو يتناول طعامه الخاص وهو يشرب شرابه وهو جالس وهو قائم وفي كل وضع يحس بكل شيء ويجب كل شيء فيتفاعل مع كل شيء ، وهو تماماً مثل الماء هادئ جداً ولين جداً وصامت دائماً وأيضاً بارد جداً وصلب وعنيف، قوي دائماً وعند الضرورة ولأنه يتدرب دائماً يجيد القتال دائماً وهو مستعد في أي وقت وتحت أي ظرف .

أساليب النينجا القتالية :

أساليب وفنون القتال الأربعة الرئيسية لمقاتل النينجا:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1- فن التايجوتسو. | 2- فن النينبو. |
| 3- فن قبضات النينجا. | 4- فن الجوتسو. |
| أنواع فنون النينجا. | الفن النسائي كيونوتشي. |

فن التايجوتسو :

لقد كان مقاتلو النينجا مقاتلين مؤهلين متلاحمين ويساعدون بعضهم البعض في المعركة . ولقد تم تدريبهم منذ ولادتهم ليقاتلوا بأيديهم وأقدامهم . لقد عرفوا مواضع وكيفية توجيه الضربات ليعيقوا خصمهم عن الحركة أو ليقتلوه إن لزم الأمر .

هناك سبب واحد يكمن وراء فعالية أسلوبهم في القتال (تاي جوتسو) وذلك ليس لأنهم درسوا الركل وكيفية توجيه الضربات ولكنهم درسوا الجسد البشري أيضا . وتعلموا مواطن الضعف والقوة فمثلا توجيه الضربة لوجه الرجل قد تكون مؤلمة ولكنها قد تجعله يمتعض، بينما ضربة موجهة للحنجرة ستكون مدمرة أكثر .

إن فن الاشتباك والإمساك كان جزءاً قوياً من أساليب قتال النينجا . وبالإضافة لركلات سحق العظم والضربات، كان النينجا يقاتل بقوة من الأرض . فعندما يمسك من على سطح الأرض فليس من المحتمل أن تكون ركلة أو ضربة موجهة فعالة أو مؤذية للغرض . وبالمثل الأساليب الأخرى مثل استخدام قبضات الذراع والمسكات المحكمة . قد تكون بعض حركات المسك في النينجوتسو مشابهة للجودو أو الأيكيدو والجيو جيتسو المعاصر لكن مسكات النينجا أقوى بكثير .

إن مقاتل النينجا يدرس فن التايجوتسو أو "حركة الجسد" فالتايجوتسو لا يعلم طرقاتاً ثابتة وراسخة لا تتغير مثلما تفعل بقية الفنون القتالية الأخرى ، فبدلاً من ذلك تؤكد على الانسيابية والحركة الطبيعية والعفوية . ولقد تعلم النينجا أيضاً استغلال المفاصل ونقاط الضغط عند العدو . فعند توجيه الضربة للنينجا فإنه ببساطة لن يكتفي بصد الهجوم فقط ولكنه سيضرب نقاط الضغط أو المركز العصبي ليفقد العضو وظيفته . ولم يتعلم النينجا فقط كيف يجعل من الشخص معاقاً ولكنه تعلم كذلك القتل بسرعة وفاعلية . وحقيقة قدرة النينجا على القتل بضربة واحدة صحيحة وذلك عن طريق استغلال ضعف الجسم . ومن سمات التايجوتسو المهمة سمة تعلم رد أو عكس الحالة والهجوم (أو الهجوم المضاد) فالنينجا يتدرب على المرونة كثيراً ليتمكن من التخلص من

أي مسكة أو قبضة قد يواجهها . والنينجا أيضا يلعبون الألعاب مثل الأطفال وذلك عن طريق ربط بعضهم وهدف هذه اللعبة هو أن يخلصوا أنفسهم بأسرع ما يمكن وبمرور بضع سنوات تعلم مقاتل النينجا كيفية الخلاص من أي نوع من التقييد .

فن النينبو :

إن أفضل وصف تم منحه للنينجيتسو هو أنه مجموعة من المهارات التي يستعملها مقاتل النينجا، بينما نشير غالباً للنينبو بـ " أعلى درجة أو مرتبة للنينجيتسو " وهذا يدل على فلسفة الحياة التي بنيت على أساس مبادئ النين .

تترجم الحروف الأولى من كلمة نينبو وهي (النين Nin) أي الصبر ولكن يمكن أن تدل على المثابرة والخلصة . فميزة (النين Nin) اليابانية أنها تتكون من مقطعين أو جذرين للكلمة . فالجذر العلوي يسمى يايبا والذي يشير إلى حافة السيف أو النصل القاطعة وأما الجذر السفلي فيمكن قراءته إما بـ كوكورو أو شن وكلاهما يعنيان القلب .

فخاصية الحروف الأخيرة من كلمة نينبو وهي (البو Po) والتي تدل على القانون الطبيعي تستخدم بدلاً من دو do (مثلاً جودو judo - كيندو kendo - إيكيدو aikido... إلخ) وبالإشارة إلى فننا كنينبو بدلا من نينجيتسو يؤكد على التدريب والمهتم بالتطوير الداخلي لشخصية الفرد بالإضافة لمهارات أسلوب التمارين القتالية . ومعرفة الأساليب لا تكفي ولكن من المهم معرفة أين يكمن قلبك وروحك كشخص . ولهذا السبب يشدد النينبو على التدريب الفلسفي والروحي ليرتبط بالتدرب الفيزيائي . وتصفية الروح هذه معروفة باليابانية (بسيشيتيكي كيويو seishinteki kyoyo).

يهتم النينبو بالدفاع الكامل عن النفس ويعرف أيضاً الدفاع ضد ما يهدد الحياة ويتم التعامل معه بالروح بقدر الأسلوب الفيزيائي .

فن النينجا النسائي :

لقد لعبت النساء دوراً مهماً جداً في قبائل النينجا الماضية والمعروفة بكيونوتشي Kunoichi . إن مقاتلات النينجا تمكن غالباً من استخدام أنوثتهن ليقربن من العدو وباستخدام الحرب النفسية والتلاعب بالعقل كسلاح استطاع الكيونوتشي التقرب من العدو بشكل كاف ليسممو الضحية دون ترك أي أثر . لقد تم تدريب الكيونوتشي على أسلحة مختلفة والمشاهدة لأسلحة النينجا ولكن بسبب الحالات أو المواقف المختلفة التي قد يواجهونها فإن بعض الأسلحة الصغيرة القريبة المدى كانت تستخدم غالباً. فأسلحة مثل مساحيق أو بودرة العمى والسموم والسكاكين والحبال وحتى المروحة يتم حملها لأنه قد يتم استخدامها على زاوية أو مدى قريب وتكون سهلة الحمل دون أن تتم ملاحظتها .

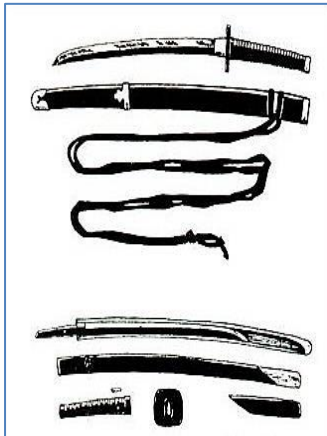
تخيل امرأة شابة تصرخ كيف ستشعر في تلك اللحظة من المحتمل أنك تريد محاولة إنقاذها وربما حتى عرض المساعدة لها . إن هذا مثال واحد على كيفية خداع الكيونوتشي لأي شخص بإيقاع أنفسهن مباشرة في الفخ . إنه سلاح قوي جداً .

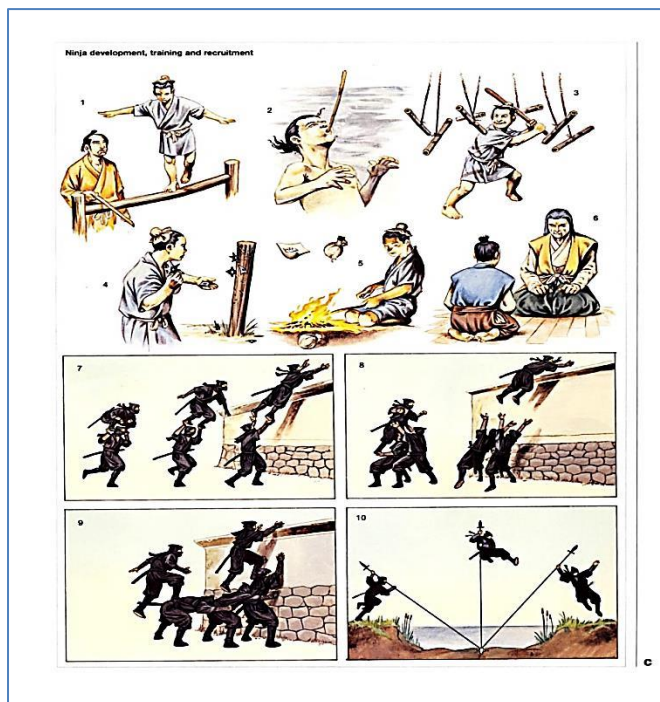
إن الرداء الذي يلبسه الكيونوتشي يعتمد على الموقف . فربما يتطلب الموقف عدم ارتدائها... من يعلم؟ راجع فيلم النينجا 3 : هيمنة أو سيطرة إحدى الكيونوتشي الأكثر إثارة في الفيلم .

القبضات السرية الـ 16 - Dakentaijutsu

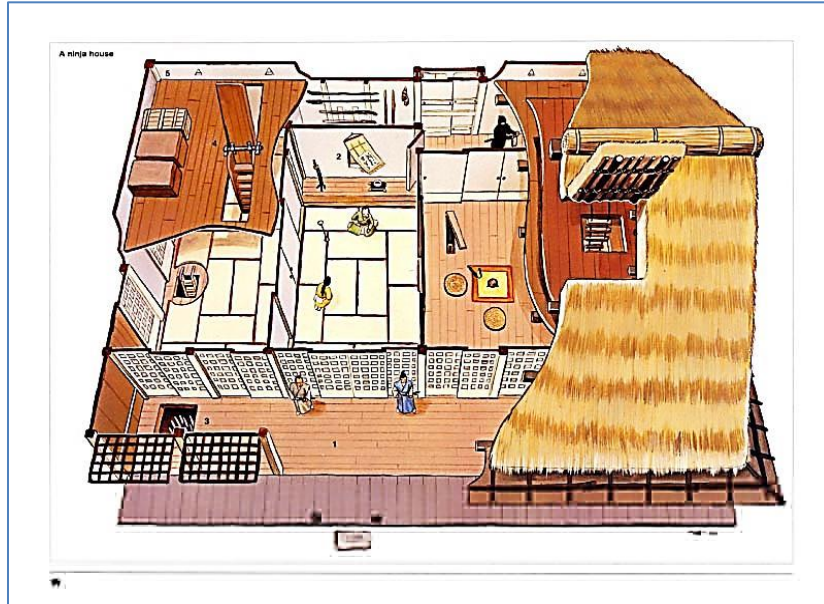
هذه كل عناصر النينجا والساموراي (داكين تايجوتسو) الضربات الـ 16 الأسطورية .

بعض المهارات والأسلحة الأساسية في النينجا:

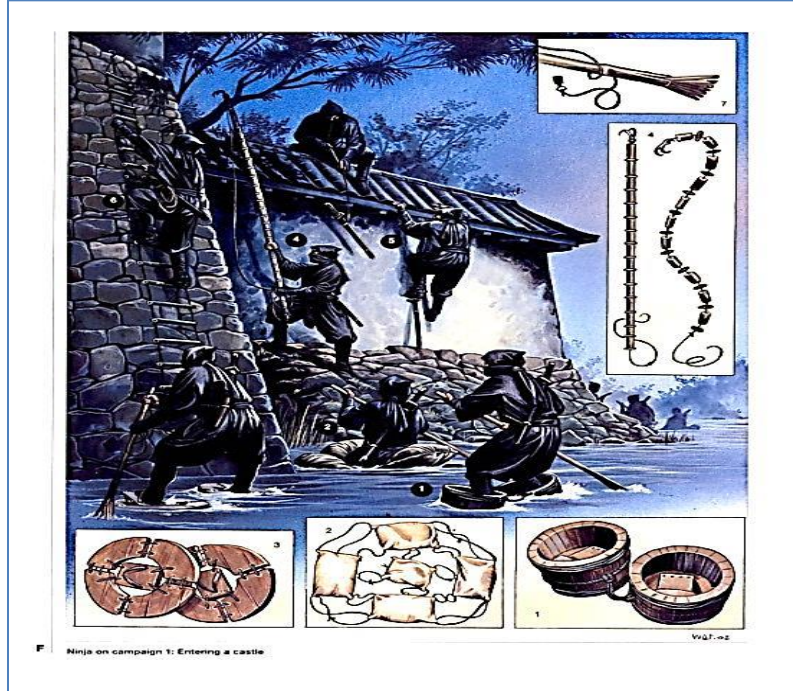




بيت النينجا:



طرق التسلل:



الجودو

رياضة يستخدم فيها اللاعب التوازن والفاعلية والتوقيت لتثبيت أو رمي الخصم. تطور الجودو من أسلوب ياباني قديم للقتال الأعزل يسمى جوجوتسو. وتعتبر رياضة الجودو من الألعاب الرئيسية في أوروبا، واليابان، والولايات المتحدة. تُدرس هذه الرياضة في الكليات والمدارس والنوادي.

تدريب الجودو يعلم فنون رمي الخصم على البساط. يتدرب الرجلان في الصورة اليمنى على إحدى تقنيات الجودو التي تتم فيها إزاحة قدمي الخصم من تحته. والصورة اليسرى تمثل الرمي الدائري، حيث يقوم الرجل الراقد على الأرض بقلب خصمه من فوقه.



وتعني الكلمة اليابانية جودو الطريقة اللطيفة. تعتمد كثير من فنون الجودو على استسلام المنافس لهجوم الخصم حتى اللحظة المناسبة لضربة الرد. فمثلاً، لا يقاوم اللاعب إذا دفع من قبل الخصم. فيميل المهاجم إلى الأمام ويفقد توازنه بمقدار ضئيل، وبذلك يمكن أن يلقى على الأرض بسهولة. يمكن للشخص الماهر بمثل هذه الطرق اللطيفة، أن يهزم أثقل وأقوى الخصوم.

تعلم الجودو: يتعلم الناس الجودو كتمرين بدني وترويح، وللدفاع عن النفس. يمكن أن يتعلم هذه الرياضة الناشئون من عمر ست سنوات. وتعد الممارسة والتعليم الجيد في الجودو أكثر أهمية من عمر الشخص وحجمه وقوته أو وزنه.

يحتل تدريب الجودو مكاناً بارزاً في صالة الألعاب التي تسمى دوجو، حيث تغطي الأرض ببساط. ويلبس المتبارون زيّاً مكوناً من قطعتين يسمى جودوجي، ويتكون من سترة قطنية وسروال وحزام ملون. وهم يشتركون في المباراة حفاة.

تقنيات الجودو: يمكن أن تقسم إلى ثلاث مجموعات:

1- ناجيوازا وهي فنون الرمي.

2- كاتاميوزا أي فنون أحكام الشد والمسك.

3- أتيديوزا وهي فنون الضرب والهجوم.

ناجيوازا: تتضمن عدداً كبيراً من الرميات الأساسية التي تصنف على أساس الجزء المستعمل من الجسم. وهي تشمل رميات اليد، ورميات الورك وعرقلة الساق ورميات الجنب والمؤخرة.

كاتاميوزا: تتضمن طرق الخنق، والمسك، والتثبيت على البساط. تسمح قواعد الجودو للاعبين من عمر 13 سنة فأكثر فقط باستعمال فنون الخنق. وهناك قواعد خاصة تتحكم في استعمال مسكات المرفق في منافسة الجودو.

أتيديوزا: تتضمن هذه الطريقة فنون الركل أو الضرب على أجزاء مختلفة من الجسم لإلحاق الأذى به، أو حتى الموت. تستعمل هذه الطرق في حالة الدفاع عن النفس، ولا تستعمل في المباراة أبداً.

مباريات الجودو: هناك نوعان من منافسات الجودو، هما كاتا ورائدوري. يؤدي المتنافسون في منافسات كاتا فنون الجودو على طراز خاص. وهم يجاسبون على الإبداع الفني والدقة. وهناك عادة نصيب للنساء في منافسة الكاتا.

يستعمل المتبارون في رائدوري أو المنافسة الحرة أية فنون يرغبونها. ويقسم المتنافسون إلى مجموعات حسب العمر والمرتبة والوزن.

يراقب معظم مباريات الجودو حكم وقاضيان ليتأكدوا من تطبيق المتنافسين لقوانين اللعبة. ينحني المتنافسان أحدهما للآخر في بداية المنافسة. بعد ذلك وبعد أمر الحكم، يمسك أحدهما الآخر من طية صدر السترة والكم بطريقة معينة. ويتدئ الحكم المنافسة وينهيها، وهي تستغرق فترة من 3-7 دقائق. يطبق الحكم القواعد، ويمنح نقاطاً للأداء الصحيح للفنون. يفوز المتنافس في المنافسة بإحراز نقطة أو نصف نقطة. فيمكن للمتنافس مثلاً أن يحرز نقطة برمي الخصم أو بثبتيته لمدة 30 ثانية. كذلك يمكن للمتنافس أن يفوز بمسكة المرفق أو مسكة الخنق لإجبار الخصم على الاستسلام. ويقرر الحكم والقضاة الفائز في المنافسة في حالة عدم إحراز أي واحد منهما للنقطة.

نبذة تاريخية :

تطورت لعبة الجودو من جوجوتسو، ذلك التقليد القديم للدفاع عن النفس الذي كان يمارسه بعض المحاربين اليابانيين الذين كان يُطلق عليهم ساموراي. كان فن جوجوتسو يشمل فنوناً، مثل الخنق والرّكل وليّ ذراع الخصم. وكانت كثير من هذه الأساليب تشكل خطراً نظراً لأنها قد تؤدي للإصابة بالشلل أو الموت.

قام المعلم الياباني المسمى جيجورو كانو في سنة 1882م، بتحويل فن جوجوتسو من أسلوب المصارعة إلى رياضة سماها جودو. وهو الذي أقر أحسن الفنون لجوجوتسو وحذف الفنون الخشنة والخطرة منها في نظام مرتب. وأسس أيضاً قواعد صارمة في آداب المعاملة. واعتبر الجودو من أشكال التهذيب الفكري كنوع من الرياضة وطريقة للدفاع عن النفس. أكد كانو على شعارين: أقصى فاعلية بأقل جهد، وكذلك تبادل النفع والفائدة.

ازدادت شعبية الجودو، وأصبح في أوائل القرن العشرين الميلادي مادة إجبارية في المدارس اليابانية. وقام كانو كذلك بعرض هذه الرياضة في أقطار أخرى.

بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية عام 1945م بدأ الجودو أكبر فترة ازدهار له خارج اليابان. ونال الجودو اعتراف العالم به رياضة رئيسية عام 1964م، عندما أصبح جزءاً من الألعاب الأولمبية.

الفصل الخامس

رياضات المضرب

التنس

لعبة يستخدم فيها اللاعبون المتنافسون المضارب لضرب الكرة، وقد يتنافس فيها لاعب واحد ضد آخر، أو لاعبان ضد اثنين. وتلعب عادة على مساحة مسطحة تُسمى ملعبًا. ويحاول كل لاعب أن يحرز نقاطًا؛ بضرب الكرة بطريقة تجعل الخصم غير قادر على إرجاعها من فوق الشبكة وفي داخل الملعب.

ويمكن أن تلعب لعبة التنس داخل مبنى، أو في الهواء الطلق. وتسمى لعبة التنس عندما يلعبها لاعبان فقط التنس الفردي، وعندما يلعبها أربعة لاعبين تسمى التنس الزوجي. وفي كلا النوعين، يلعب رجال ضد رجال، أو نساء ضد نساء، أما في حالة الزوجي المختلط فيلعب رجل وامرأة على كل جانب.

يلعب ملايين الناس لعبة التنس في كل أرجاء العالم، لممارسة الرياضة أو للترفيه، ويلعبونها في ملاعب في الميادين العامة، وفي الأندية الخاصة بالتنس. ويمكن أن يستمتع باللعبة لاعبون في كل الأعمار تقريبًا، ورغم أن اللاعبين ذوي المهارات المختلفة، يمكن أن يستمتعوا بالتنس فإن المنافسات الكبيرة، تعد اختبارًا قاسيًا لكل من أسلوب اللعب، وقوة الاحتمال.

يطوف لاعبو التنس المحترفون كل أرجاء العالم؛ ليتنافسوا في المباريات العالمية للتنس، التي تقدم جوائز نقدية عظيمة. فهناك أقطار كثيرة يدخل فيها الرجال والنساء في الفرق التي تتنافس على الكؤوس العالمية. وأشهر الكؤوس التي تقدم للفرق هي كأس ديفز الذي يمثل بطولة العالم لفرق الرجال، وكأس الاتحاد لفرق النساء، وكأس وايتمان الخاص بالفرق النسائية بإنجلترا والولايات المتحدة الأمريكية.

يُعدّ التنس من أكثر الرياضات المشاهدة شعبية في العالم، كما أنه من رياضات المشاركة المفضلة لدى كثير من الناس. فآلاف المشجعين، يحضرون المباريات العديدة التي تقام كل عام، إضافة إلى الملايين الذين يشاهدونها من خلال أجهزة التلفاز.

تطوّرت لعبة التنس التي تلعب اليوم في إنجلترا في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي، وسرعان ما انتشرت في الأقطار الأخرى. وبحلول عام 1900م، أصبحت لعبة التنس من الرياضات العالمية الرئيسية.

ملعب التنس ومعداته:

الملعب: مستطيل مقسّم إلى نصفين بشبكة ممتدة في وسطه، ارتفاعها ثلاثة أقدام (91 سم) في الوسط، وثلاثة أقدام ونصف القدم (107 سم) عند العمودين الجانبيين اللذين يشدّانها. وطول الملعب 78 قدمًا (23.7م). وكل الملاعب تقريبًا مخططة بحيث، يمكن أن تلعب عليها المباريات الفردية والزوجية. ويبلغ عرض ملعب المباريات الفردية 27 قدمًا (8.2م) وعرض ملعب المباريات الزوجية يزيد أربعة أقدام ونصف القدم (1.37م) في كل جانب. وهناك عدة خطوط تقسّم ملاعب المباريات الفردية والزوجية إلى أجزاء.

لقد أجريت منافسات التنس الرئيسية لعدة أعوام على ملاعب مكسوّة بالنجيل، فالاسم القديم لهذه اللعبة كان تنس المخضرة، ونظرًا لأن المحافظة على الملاعب المكسوّة بالنجيل، تكلف كثيرًا، فقد استبدلت بسطوح النجيل سطوحًا أخرى.

وأكثر السطوح انتشارًا هو الأسفلت، والبلاط، والحرسانة. أما الملاعب المقامة داخل الأبنية، فإن أغلبها مغطى بسطوح تشبه البسط توضع على أرضيات خرسانية أو خشبية، وقد اخترع كثير من المنتجين سطوحًا مصنوعة من خامات تركيبية، يمكن أن تغطّى بها الملاعب الداخلية أو الخارجية.

كرات التنس: كرات مفرغة من الداخل ومصنوعة من المطاط، ومغطاة بقماش لبادي منسوج من الداكرون والنايلون والصوف. ولا بد أن يكون قطر كرة التنس أكثر من بوصتين ونصف البوصة (6.35 سم)، وأقل من بوصتين وخمسة أثمان البوصة (6.67 سم). ولا بد أن يزيد وزنها على أوقيتين (56.7 جم) ويقل عن أوقيتين وواحد على ستة

عشر جزءاً من الأوقية (58.6 جم). أما ألوان كرات التنس التي تستخدم في المباريات، فهي إما الأبيض أو الأصفر. وقد أنتج صانعو كرات التنس كراتٍ بألوانٍ أخرى.

مضارب التنس: ليس هنالك قواعد تحدد حجم ووزن مضرب التنس، وعليه فهناك اختلافات طفيفة في نماذج المضارب التي ينتجها منتجوا المضارب المتنوعون. ورغم هذا، فإن كل المضارب - على وجه التقريب - يبلغ طول الواحد منها 27 بوصة (68 سم). ويختار أغلب الرجال المضارب التي تزن نحو 14 أوقية (397 جم)، أما النساء فيختار أغلبهن تلك المضارب التي يزن الواحد منها نحو 13 أوقية (369 جم). ويستخدم أغلب لاعبي التنس الصغار المضارب التي يزن الواحد منها نحو تسع أوقيات (255 جم). ويصنع إطار المضرب النموذجي من الألياف الزجاجية ومن الجرافيت. أما السطح الذي يضرب به - عادة - والمكون من شبكة وترية مشدودة - فإنه يصنع من النايلون أو من أية مادة اصطناعية أخرى.

ملابس التنس: يجب أن تكون ملابس التنس مناسبة تماماً للجسم؛ حتى يتمكن اللاعب من التحرك بحرية، وقد اعتاد لاعبو التنس خلال القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين الميلاديين، لبس قمصان ذات أكمام طويلة، وسراويل. أما لاعبات التنس، فكُنَّ يلبسن فساتين طويلة تصل إلى الكعبيين. وكانت هذه الملابس الثقيلة تحدُّ من حركة اللاعبين واللاعبات. ولهذا فإن لاعبي التنس اليوم يلبسون قمصاناً بأكمام قصيرة وسراويل قصيرة (شورتات). كما تلبس لاعبات التنس فساتين قصيرة (ميني) أو قمصاناً (بلوزات) وتنورات (إسكيرتات).

ولعل أهم ما في لبس لاعب التنس، هي الأحذية. فأحذية التنس مصمّمة خصيصاً لهذه الرياضة، وهي مصنوعة من القماش ولها قاعدة مطاطية، وليس لها كعب. وهذه الأحذية تمنع اللاعب من الانزلاق ولا تفسد الملعب.

كيف يُلعَب التنس؟

قبل أن تبدأ اللعبة يجب أن يحدد اللاعبون من الذي سيبدأ الضربة الأولى، وفي أي نصف من الميدان سيكون اللاعب أو الفريق. ويحدد بعض اللاعبين هذه الأشياء بالاقتراع بالمضرب، فعلى سبيل المثال تستخدم الكتابة المطبوعة على المضرب من المصنع، لتقوم مقام الصورة، ويقوم الجانب الآخر مقام الكتابة كما في الاقتراع المعروف. وعند الاقتراع يوقف أحد اللاعبين المضرب على إطاره ويديره ويحدد اللاعب الخصم أو الفريق الآخر الوجه الذي سيكون بالاتجاه الأعلى. ويستخدم بعض اللاعبين العملة في عملية الاقتراع. فإذا كسب اللاعب أو الفريق فيحق له إما : 1- اختيار الإرسال أو الاستقبال. أو 2- اختيار نصف الميدان الذي سيلعب فيه.

تسجيل الأهداف: تسجّل أهداف التنس إما بالنقاط أو بالأشواط، أو بالمجموعات، ويسجل اللاعب - أو الفريق الثنائي - نقطة عندما يفشل الطرف الخصم في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة، أو عندما يرتكب خطأ. وللغفوز بالشوط لا بد من أن يسجل جانب من الجانبين أربع نقاط، وأن يكون منفذها متقدمًا على الجانب الآخر بنقطتين في الأقل. وتسمى النقطة الأولى 15، والثانية 30، والثالثة 40، وتسمى الرابعة شوط. لا يعرف المؤرخون كيفية بداية نظام تسجيل الأهداف.

وعند ذكر النتيجة ينطق أولاً بالنقاط التي سجلها اللاعب الذي يؤدي الإرسال. فعلى سبيل المثال: إذا كان الجانب الذي يؤدي الإرسال فائزًا والنتيجة ثلاث نقاط مقابل نقطة واحدة فتذكر النتيجة على أنها 40-15. أما في حالة فوز الجانب المستقبل بالنقطتين الأوليين فتكون النتيجة صفر-30، وفي حالة فوز الجانبين بثلاث نقاط تكون النتيجة 40-40، ويسمى التعادل. ولكي يفوز أي جانب بشوط التعادل لا بد أن يتقدم بنقطتين. وتسمى النقطة الأولى بعد التعادل ميزة، فإذا خسر الجانب الذي كسب الميزة النقطة التالية، فإن النتيجة تكون التعادل مرة أخرى.

أما في حالة لعب المجموعات فإن الفوز فيها يقتضي أن يفوز أحد الجانبين بستة أشواط، ويكون متقدماً بشوطين في الأقل. فإذا ما كانت نتيجة الشوط 5 - 5، أي تعادل فإن الشوط، يستمر إلى أن يحصل أحد الطرفين على نقطتين. وعندما تصل النتيجة إلى 6 - 6 في بعض المنافسات، يلعب شوط كسر التعادل ويتكون من عدد من النقاط. والجانب الذي يفوز في شوط كسر التعادل يفوز بالمجموعة بنتيجة 7-6.

وفي أغلب المنافسات، فإن أول جانب يفوز بمجموعتين يفوز بالمباراة، وفي بعض المنافسات الأخرى، فإن الفريق الذي يفوز بثلاث مجموعات هو الذي يفوز بالمنافسة.

ضربة الإرسال: تؤدي لوضع الكرة في اللعب في بداية كل شوط، وبعد تسجيل كل نقطة. ويجب على لاعب الإرسال أن يرمي بالكرة في الهواء، ثم يضربها بال مضرب قبل أن تصل الأرض، ولا بد من أن تسير الكرة في خط مائل إلى النصف الآخر للملعب (من النصف اليمين إلى النصف اليسار المقابل أو العكس). ويبدأ اللاعب ضربة الإرسال في كل شوط باللعب من الجانب الأيمن من الملعب. ويتم تبادل الإرسال بين الجانبين الأيمن والأيسر بعد كل نقطة. ولا بد أن يؤدي اللاعب ضربة الإرسال من خلف خط القاعدة، غير أنه يمكن أن يقف في أي نقطة بين علامة المركز والخط الجانبي.

في حالة المباريات الفردية يستمر اللاعب الذي بدأ ضربة الإرسال في أداء ضربة الإرسال إلى أن ينتهي الشوط. وبعدها يصبح اللاعب المستقبل هو الذي يؤدي ضربات الإرسال. ويستمر اللاعبان في تبادل أداء ضربات الإرسال بعد كل شوط. وفي المباريات الزوجية يتغير ضرب الإرسال أيضًا بعد كل شوط. ولكن إضافة إلى هذا، فإن أعضاء كل فريق يتبادلون ضربة الإرسال بينهما بالتناوب. فإذا كان أحد الفريقين يؤدي الإرسال في الأشواط ذات الأرقام الفردية. فإن أحد اللاعبين سيؤدي الإرسال في الشوط الأول، ويؤدي اللاعب الثاني الإرسال في الشوط الثالث، وهكذا بالتناوب. ويغير اللاعبون المتنافسون مواقعهم في الملعب، بعد الأشواط الأولى والثالثة، وكل الأشواط التالية ذات الأرقام الفردية.

في حالة وقوع كرة ضربة الإرسال خارج الملعب، أو على الشبكة فإن ذلك يعد خطأً، كما يرتكب لاعب ضربة الإرسال خطأً عندما تتعدى قدمه خط القاعدة، أو تدوس عليه أو يغيّر وضعه بالمشي أو الجري قبل أن يضرب الكرة. ويُعطى اللاعب الذي يرتكب واحداً من هذه الأخطاء فرصة ثانية لضربة الإرسال. وفي حالة فشله في الضربة نتيجة لخطئه أو لتخطيه بقدمه؛ فإنه يكون قد ارتكب خطأً مزدوجاً ويخسر النقطة. أما في حالة لمس الكرة للشبكة ووقوعها في المكان الصحيح بالملعب، فإنها تسمى ضربة غير محسوبة ويسمح بإعادتها مرة ثانية. كما تعاد ضربة الإرسال في حالة ضربها قبل أن يكون الطرف الآخر مستعداً.

تمكّن ضربة الإرسال القوية الصحيحة اللاعب من الحصول على نقاط بسهولة. فيمكن للاعب هذه الضربة أن يضربها بالضربة الممتازة، وهي ضربة صحيحة لا يتمكن المستقبل من لمسها. وحتى لو تمكن من ردّها، فإن الردّ سيكون ضعيفاً، بحيث يمكن لضارب الإرسال من تسجيل ضربة قوية بسهولة.

يسمح للاعبيّ الفريق المستقبل، أن يقفا في أي مكان يختارانه في جانبها الخاص من الملعب، أثناء استقبال ضربة الإرسال. وعادة ما يقف المستقبل بطريقة مبنية على معرفته بطريقة لعب خصمه. فإذا كان الضارب لضربة الإرسال من ذوي الضربات شديدة السرعة، على سبيل المثال، فإن المستقبل يقف في آخر الملعب ليعطي نفسه وقتاً كافياً ليسدد ضربة إرجاع قوية.

طريقة اللعب: بعد ضربة الإرسال ينبغي على المستقبل، أن يضرب الكرة بعد أول لمسة لها للأرض، ويرجعها من على الشبكة، ولا بد لها أن تسقط في المنطقة المحددة بخط القاعدة، والخطوط الجانبية الفردية، أو الخطوط الجانبية الزوجية في حالة المباريات الزوجية. وتعد الضربة التي تسقط على خط القاعدة، أو خط الجانب صحيحة. كما تحسب الضربة القوية التي تلامس الشبكة وتقع في النصف الآخر من الملعب صحيحة أيضاً.

ويسمح بضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض في حالة عودتها بعد ضربة الإرسال؛ وتسمى في هذه الحالة الضربة الطائرة. فإذا لمست الأرض مرة واحدة تسمى الضربة الأرضية. ويستمر اللاعبون في اللعب، حتى يسجل أحد الطرفين نقطة. ويكسب الفريق أو الفرد نقطة أثناء اللعبة في الحالات التالية:

1- عندما يضرب الخصم الكرة، فترجعها الشبكة.

2- عندما يخرج اللاعب الكرة خارج الملعب.

3- عندما يسمح للكرة بأن تلامس الأرض مرتين.

4- عندما يلمس اللاعب الكرة.

ويسمح للاعبين باستخدام ضربات أرضية أو ضربات طائرة مختلفة. والضربات الأساسية هي ضربة باطن اليد وضربة ظاهر اليد. ويضرب اللاعبون -الذين يستخدمون أيديهم اليمنى - ضربة باطن اليد بالجانب الأيمن من أجسامهم حيث يكون المَضْرِب، ويضربون ضربة ظاهر اليد بتحريك أيديهم اليمنى التي بها المَضْرِب عبر أجسامهم للجانب الأيسر. أما اللاعب الأيسر فإنه يضرب ضربة باطن اليد بجانبه الأيسر، ويضرب ضربة ظاهر اليد من على جانبه الأيمن.

ولكي يرغب اللاعب خصمه على الابتعاد عن الشبكة يمكن أن يلعب الضربة القوسية الساحقة، وهي ضربة قوية عالية، تكون موجهة نحو نهاية الملعب. ففي هذه الحالة يرغب المستقبل على الابتعاد عن الشبكة ليلحق بالكرة، وإذا لم تكن الضربة القوسية بعيدة؛ فإن الخصم قد يرجعها بضربة فوق رأسية قوية، والتي تحدث بضرب الكرة من فوق الرأس، وغالبًا ما تكون قوية بحيث لا يمكن إرجاعها.

يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة بطريقة معينة، ليعطيها حركة لولبية قد تكون لولبية فوقية أو لولبية تحتية، والضربة اللولبية تجعل الكرة تتحرك بطريقة يصعب ردها. وإذا نُفِذت الضربة القوسية بالطريقة اللولبية فإنها تزيد من سرعتها.

الحُكَّام: يقوم اللاعبون أنفسهم بدور الحكام وتحديد النقاط في كثير من مباريات التنس، غير أن المباريات المهمة، تستدعي استخدام عدة حكام رسميين. والحكم الرئيسي هو حكم المباراة المسؤول عن كل المباريات. أما المسؤول عن الملعب، فيدعى حكم الملعب، ويجلس هذا الحكم على مقعد مرتفع، موضوع على جانب الملعب وبجانب الشبكة، ليذيع النتيجة على الجمهور. ويشرف هذا الحكم على مجموعة من الإداريين يبلغ عددهم 13 إدارياً يسمون رجال الخطوط، ويتخذون مواقعهم على نقاط مختلفة حول الملعب. وهم الذين يحددون ما إذا كانت الكرة قد ضربت بالطريقة الصحيحة خلال ضربة الإرسال، وما إذا كانت الضربات صحيحة (أي بداخل الملعب) أو غير صحيحة (خارج الملعب).

التنس المنظم:

تنس الهواة: معظم لاعبي التنس في العالم هواة، وهم يلعبون من أجل المتعة والتدريب البدني، ولا يتسلمون أي أجر. وي مارس أغلبهم اللعبة في منافسات صغيرة، يقيمونها بين أندية التنس خلال عطلات نهاية الأسبوع غالباً. ويبلغ أعضاء أندية التنس نحو 250,000 شخص في إنجلترا ونحو 400,000 في أستراليا ونيوزيلندا.

ويشرف على التنس - على المستوى العالمي - الاتحاد العالمي للتنس، المكوّن من روابط التنس الوطنية لـ 100 قطر. وتشمل هذه الروابط رابطة إنجلترا لتنس الملاعب العشبية، ورابطة التنس بالولايات المتحدة، ورابطة كندا لتنس الملاعب العشبية، ورابطة أستراليا لتنس الملاعب العشبية.

تنس المحترفين: إن أغلب اللاعبين في المباريات الدولية المهمة لسنوات عديدة كانوا من الهواة، وأصبح تنس المحترفين منتشرًا في الستينيات من القرن العشرين الميلادي، وكل اللاعبين البارزين في التنس اليوم من المحترفين، هم الذين يلعبون التنس من أجل المال، أو تدفع لهم الأموال للتدريب على لعبة التنس أو تدريسه.

وقد كوّن كل من الرجال والنساء المحترفين للتنس، منظمات لتمثيلهم ولتشرف على منافساتهم. وكوّن المحترفون الرجال رابطة محترفي التنس عام 1972م، وفي العام نفسه كوّن محترفات التنس رابطة محترفات التنس.

منافسات التنس: كان اللعب في المنافسات الرئيسية للتنس مقصورًا على الهواة حتى عام 1968م. وفي ذلك العام صوتت الدول الأعضاء في الاتحاد العالمي للتنس للسماح للهواة وللمحترفين بالتنافس على الكأس ذاتها. وأصبحت هذه المباريات معروفة باسم المنافسات المفتوحة للتنس، أما اليوم، فإن كل المنافسات تقريبًا مفتوحة.

تُعد منافسات البطولة الوطنية في كل من بريطانيا، والولايات المتحدة وأستراليا وفرنسا أهم المنافسات الفردية في التنس. ومن أشهر مباريات التنس في العالم المنافسات البريطانية، التي تسمى بطولة ويمبلدون. وتكون البطولات الأربع معًا ما يعرف باسم الانتصار التام. ولم يفز بالبطولات الأربع في عام واحد، إلا رجلا فقط: فقد حقق دن بادج الأمريكي الجنسية الانتصار التام عام 1938م، كما أحرزه رود ليفر الأسترالي مرتين في عامي 1962م و 1969م. وقد حققت ثلاث نساء الانتصار التام وهن: مورين كونولي الأمريكية عام 1953م، ومارجريت سميث كورت الأسترالية عام 1970م، وستيفي غراف الألمانية الغربية عام 1988م.

وهناك عدد من المنظمات التي تنظم منافسات المحترفين فقط. ويلعب أهم اللاعبين المحترفين، في سلسلة من المنافسات تسمى دائرة الجائزة الكبرى (جراند بريكس سيركوت). كما يلعب اللاعبون الأقل مهارة في منافسات أخرى تنظم لهم. وتلعب النساء المحترفات أيضًا في منافسات دورية.

تستخدم أغلب مباريات المحترفين والهواة، نظامًا يسمى التفريق للحيلولة دون مقابلة لاعبي القمة بعضهم لبعض في المراحل الأولى من الجولات. وأفضل اللاعبين يصنّف بالرقم واحد، والذي يليه برقم اثنين، وهكذا حتى يتم تصنيف اللاعبين كلهم،

بناء على ما حققوه سابقًا وعلى سمعتهم. وفي أغلب المنافسات يتم تصنيف ثمانية لاعبين، وتنظم المباريات بحيث لا يقابل اللاعبون المصنفون بعضهم بعضًا إلا في الجولة الرابعة قبل النهائية، ولا يتغير هذا النظام إلا في حالة أن يهزم اللاعبون غير المصنفين.

وتقام مباريات عديدة لميداليات الفرق العالمية. وأهم هذه المنافسات هي كأس ديفز التي تبرع بها دوايت ديفز اللاعب الأمريكي عام 1900م. وتقام المنافسات على الكأس لفرق الرجال، من 16 دولة مؤهلة كل عام. وتتقابل هذه الفرق في سلسلة مباريات تسمى التعادل، تتكون من مباراة زوجية واحدة وأربع مباريات فردية. ولمعرفة الفائزين بالميداليات .

يتنافس لاعبو أمريكا وأستراليا على كأس العالم كل عام. وقد بدأت هذه المنافسات منذ عام 1970م، وتقام في مدينة هارتفورد بولاية كونكتيكت بالولايات المتحدة الأمريكية وتتكون المنافسة من خمس مباريات فردية ومباراتين زوجيتين.

تبرعت اللاعبة الأمريكية هازل هوتشكس وايتمان عام 1923م بكأس؛ ليكون جائزة تتنافس عليها الفرق النسائية للتنس في إنجلترا والولايات المتحدة. وتتكون مباريات هذه الكأس من خمس مباريات فردية، ومباراتين زوجيتين. وفي عام 1963م أوجد الاتحاد العالمي للتنس كأس الاتحاد لفرق النساء التي تمثل الدول الأعضاء. وتتكون كل جولة من جولات مباريات التصفية من مباراتين فرديتين وواحدة زوجية.

التنس في الدول العربية:

تنتشر لعبة التنس في كثير من الدول العربية، وكان أول ظهورها في مصر عام 1910م، وتم تكوين أول اتحاد مصري للتنس عام 1925م. وكانت مصر من أقدم الدول التي شكلت الاتحاد الدولي للتنس وذلك عام 1926م. ورغم أن لعبة التنس دخلت المملكة العربية السعودية في وقت مبكر، إلا أنه لم يتم الاهتمام بها بشكل رسمي إلا بعد أن أصبح لها اتحاد رياضي يرعى شؤونها. ففي عام 1395هـ، 1975م انضمت

لعبة التنس إلى اتحاد تنس الطاولة السعودي الذي أصبح اسمه الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة. وعلى أثر ذلك بدأت اللعبة تنتشر في الأندية الرياضية والهيئات المتعددة كالجامعات والكليات العسكرية والحرس الوطني. ونظم الاتحاد السعودي للتنس و تنس الطاولة أول بطولة خليجية للتنس التي فازت بها السعودية عام 1406هـ، 1986م. وواصلت لعبة التنس تطورها في المملكة العربية السعودية، وفي عام 1413هـ، 1993م، أصبح لها اتحاد مستقل يسمى الاتحاد السعودي لكرة المضرب.

بطولات التنس العربية للناشئين (تحت سن 12 و14 و16 سنة)

الدورة	السنة	عدد الدول المشاركة	البلد المنظم
الأولى	1992م	4	المغرب (الدار البيضاء)
الثانية	1993م	7	السعودية (الرياض)
الثالثة	1994م	7	تونس (تونس) *
الرابعة	1995م	7	مصر (القاهرة) *
الخامسة	1996م	11	مصر (القاهرة) *
السادسة	1997م	9	تونس (تونس) *

* هذه الدورات ضمت ناشئين وناشئات.

بطولات التنس العربية للشباب

الدورة	السنة	عدد الدول المشاركة	البلد المنظم
الأولى	1980م	5	ليبيا (طرابلس)
الثانية	1982م	5	المغرب (الدار البيضاء)

مصر (القاهرة)	8	1987م	الثالثة
العراق (بغداد)	5	1988م	الرابعة
تونس (تونس)	11	1989م	الخامسة
المغرب (الدار البيضاء)	6	1990م	السادسة
سوريا (دمشق)	9	1992م	السابعة
مصر (القاهرة)	10	1993م	الثامنة
مصر (القاهرة)	17	1995م	التاسعة
مصر (القاهرة)	13	1996م	العاشرة
لبنان (بيروت)	11	1997م	*

* هذه الدورة كانت ضمن فعاليات الدورة العربية الرياضية الثامنة.

نبذة تاريخية:

البدايات الأولى: يتفق معظم المؤرخين على أن فرنسا، هي التي أوجدت لعبة التنس خلال القرن الثاني عشر أو الثالث عشر الميلاديين، وأطلقوا عليها اسم لعبة الكف. وكان اللاعبون يضربون الكرة بأكفهم من فوق شبكة جيئة وذهابا.

ويعد الميجر والتر كلوبتون ووينجفيلد الإنجليزي الجنسية، أبا للتنس الحديث. ففي عام 1873م أوجد نوعاً من لعبة التنس تشبه إلى حد كبير هذه اللعبة المعروفة اليوم. وفي عام 1874م سجل براءة اختراع معدات التنس، وقوانين اللعب على ملاعب النجيل. وقد أطلق ووينجفيلد على لعبة التنس في ذلك الوقت اسم إسفيرستيك، وهي كلمة إغريقية تعني لعبة الكرة. ولكن سرعان ما تم استبدال الاسم، فأصبح تنس الملاعب العشبية. ويذهب بعض المؤرخين إلى أن الميجر هاري جم الإنجليزي، ينبغي أيضاً أن يعد

من مؤسسي لعبة التنس؛ فقد كان يلعب نوعًا من التنس في ستينيات القرن التاسع عشر الميلادي.

احتلت لعبة التنس مكان لعبة الكروكي في إنجلترا، وأصبحت هي الرياضة الخارجية المفضلة هناك. وفي عام 1877م غير نادي كل إنجلترا للكروكي اسمه ليصبح نادي إنجلترا للكروكي وتنس الملاعب العشبية. كما أشرف النادي على أولى المباريات الرئيسية للتنس في مقر رئاسته في ويمبلدون في ضواحي لندن عام 1877م. وقد أصبحت هذه المباريات هي البطولة العالمية غير الرسمية للمباريات الفردية والزوجية للرجال والنساء، وتُعقد في شهري يونيو ويوليو من كل عام.

وتبرّع اللاعب الأمريكي دوايت ديفز عام 1900م بكأس ديفز، لتمنح سنويًا للقطر الذي يفوز ببطولة الرجال. وتم الاعتراف بهذه الكأس بوصفها أعلى جائزة في التنس العالمي للفرق.

لقد لعب كثير من أشهر النجوم في تاريخ التنس خلال العشرينيات من القرن العشرين الميلادي. غير أن تلك الفترة كان يهيمن عليها بيل تيلدن الأمريكي، الذي يعد أرقى لاعب تنس. وقد فاز تيلدن بفردي الولايات المتحدة من عام 1920م إلى عام 1925م، ومرة أخرى عام 1929م، كما فاز أيضا بفردي ويمبلدون ثلاث مرات.

وأشهر لاعبات التنس في العشرينيات من القرن العشرين الميلادي سوزان لينغليين الفرنسية، وهيلين ولز الأمريكية، التي صار اسمها فيما بعد هيلين ولز مودي. وقد فازت لينغليين ببطولة ويمبلدون ست مرات، كما فازت ببطولة فرنسا ست مرات. وفازت مودي ببطولة ويمبلدون ثماني مرات، وكذلك سبع مرات بلقب البطولة الأمريكية.

ومن أشهر لاعبي التنس في الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي، اللاعب البريطاني فريد بيري، الذي فاز ببطولة ويمبلدون الفردية ثلاث سنوات متتالية، من عام 1934م إلى 1936م؛ وكان سندا للفريق الزوجي البريطاني، الذي فاز بكأس ديفز في

الأعوام من 1933م إلى 1936م. كما فاز ببطولة التنس الفردي الأمريكي ثلاث مرات و ببطولة أستراليا مرة، وفرنسا أيضا مرة.

ولعل أبرز لاعب فردي في الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي دن بادج الأمريكي الذي أصبح في عام 1938م؛ أول لاعب يفوز بالانتصار التام.

التنس في أواسط القرن العشرين الميلادي: كان أهم أبطال العالم في التنس حتى أواسط الخمسينيات من القرن العشرين الميلادي من فرنسا، أو إنجلترا، أو الولايات المتحدة وبعد ذلك أصبحت أستراليا الرائدة في مجال بطولة تنس الرجال، فقد نال فريق أستراليا كأس ديفز 15 مرة خلال الفترة الممتدة من 1950 إلى 1976م. والذي مكّن أستراليا من تصدّر بطولة العالم وقتذاك؛ هو وجود اللاعبين روي إيمرسون، ولو هود، وروود ليفر، وجون نيوكومب، وكن روزوول، وفرانك سيجمان، وفرد ستول.

وقد حقق عدد كبير من اللاعبين الأمريكيين نجاحاً عالمياً خلال الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين، وأشهر هؤلاء هم بانشو جونزاليز، وجاك كرامر، وآرت لارسن، وفرانك باركر، وتيد شرويدر، وفيك سياكس وتوني ترابرت.

وقد قدّمت الولايات المتحدة أغلب أفضل اللاعبات في العالم، منذ أواسط الأربعينيات إلى أواسط الستينيات من القرن العشرين الميلادي، وكان من بينهن: لويس براو، ومورين كونولي، ومارجريت أوسبورن دو بونت، ودوريس هارت. وربما كانت كونولي هي أشهر لاعبة تنس في تلك الفترة، فقد كانت أول امرأة تفوز بكل كؤوس التنس في الانتصار التام في عام 1953م.

وكانت أليا جيسون الأمريكية أول وأشهر امرأة سوداء في مجال التنس، وقد فازت بجوائز أمريكا وويمبلدون عامي 1957م و1958م. كما صار آرثر آشي الأمريكي، أول نجم تنس أسود في أواخر الستينيات من القرن العشرين الميلادي، فقد فاز عام 1968م ببطولة فردي التنس بأمريكا وبكأس ويمبلدون عام 1975م.

أما أشهر نجوم التنس من الرجال خلال الستينيات من القرن العشرين الميلادي فهو ليفر. كان هذا الأسترالي هو أول من فاز بكأس الانتصار التام مرتين: مرة عام 1962م، عندما كان لاعباً هاوياً، والمرة الأخرى عام 1969م بوصفه محترفاً للتنس. ومن أشهر اللاعبين خلال الستينيات من القرن العشرين الميلادي مانيويل سانتانا الأسباني وستان سميث الأمريكي. وقد كانت مارجريت سميث كورت أول امرأة أسترالية تفوز بكأسَي ويمبلدون، والولايات المتحدة. وقد فازت بكأس الانتصار التام عام 1970م، كما كانت ماريا بووينو البرازيلية وبيلي جين كنج الأمريكية من أهم لاعبات التنس في تلك الفترة.

التنس اليوم: صارت لعبة التنس الدولية لعبة احتراف منذ عام 1968م. وأصبح اللاعبون يتنافسون للفوز بمبالغ طائلة من النقود كل عام. وقد أسهم التلفاز في رفع شعبية التنس خلال السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين الميلادي؛ فهو ينقل المنافسات الرئيسية إلى أقطار عديدة.

وقد نُظمت مباريات عدة، وقدمت لها إعلانات كثيرة. وكان أغلب جماهيرها مشاهدي التلفاز. ففي عام 1973م هزم بوبي ريجرز - لاعب التنس الأمريكي الذي لمع نجمه خلال أواخر الثلاثينيات والأربعينيات من القرن العشرين الميلادي - مارجريت سميث كورت في مباراة نقلها التلفاز وأعلن عنها باسم معركة الجنسيتين. وفي وقت لاحق من ذلك العام نفسه لعب ريجرز نفسه ضد بيلي جين كينج في مدينة هيوستن بولاية تكساس الأمريكية. وقد حضر تلك المباراة 30,472 مشاهد، وهو أكبر حشد - على الإطلاق - يشاهد مباراة تنس، وإضافة إلى هذا الحشد الكبير من الجمهور فقد شاهد هذه المباراة ملايين الناس في التلفاز، وقد هزمت كينج ريجرز.

وقد صار كأس ديفز موضوع خلافات سياسية خلال السبعينيات من القرن العشرين الميلادي حينما فازت بها جنوب إفريقيا عام 1974م، لانسحاب الهند من البطولة. فقد رفضت الحكومة الهندية أن تسمح لفريقها باللعب احتجاجاً على سياسات

جنوب إفريقيا العنصرية. وقد فقدت كأس ديفز جزءاً من أهميتها، لرفض كثير من المحترفين اللعب لبلادهم. فقد ادعى بعض اللاعبين أن الأسابيع العديدة التي يستمر فيها اللعب للمنافسة على هذه الكأس تضيع عليهم عددًا من المنافسات الأخرى، وقد غُيّرت منافسات كأس ديفز عام 1981م، لتجذب عددًا أكبر من اللاعبين، فقد ضُغِطت المنافسات في فترة زمنية قصيرة، وزيدت الجائزة المالية.

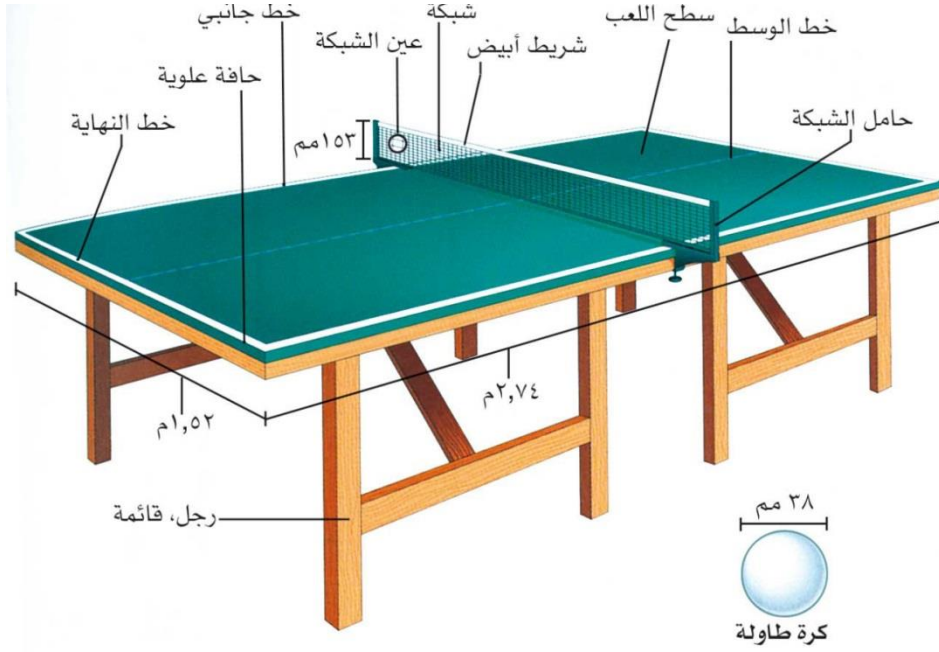
وكان أشهر لاعبي التنس في السبعينيات والثمانينيات من القرن العشرين الميلادي هم بيورن بورج السويدي، وجيمي كونورز، وجون ماكنرو الأمريكيين. أما أشهر اللاعبات فكان إيفون جولاجونج الأسترالية، وفيرجينا ويد البريطانية، وكريس إيفيرت ومارتينا نافراتيلوفا الأمريكيتين. وبدأت مجموعة أخرى تسيطر على اللعبة منذ أواسط الثمانينيات من القرن العشرين الميلادي. فمن الرجال اشتهر بات كاش الأسترالي وإيفان لندل التشيكوسلوفاكي وماتس فيلاندر وإستيفان إدبيرج السويديان، وبوريس بيكر الألماني. أما من النساء فقد اشتهرت كل من جابرايلا ساباتيني الأرجنتينية. وستيفي غراف الألمانية ومونيكا سيليس اليوغوسلافية، ومن بداية التسعينيات من القرن العشرين الميلادي بدأت مجموعة جديدة في الظهور وتشمل هذه المجموعة أندريه أجاسي وبيتي سامبراس، وجيم كورير من الولايات المتحدة. أما من اللاعبات الجديديات فقد اشتهرت أراتاكسا سانشيز فيكاريو الأسبانية، وجينيفر كابرياتي الأمريكية.

وقد فازت نافراتيلوفا عام 1990م ببطولة ويمبلدون لفردى النساء للمرة التاسعة. ولم يحدث في تاريخ التنس المعاصر أن فازت امرأة بهذه البطولة أكثر من ثماني مرات. وفي عام 1992م كانت نافراتيلوفا قد حققت 158 بطولة في مضمار التنس الفردي.

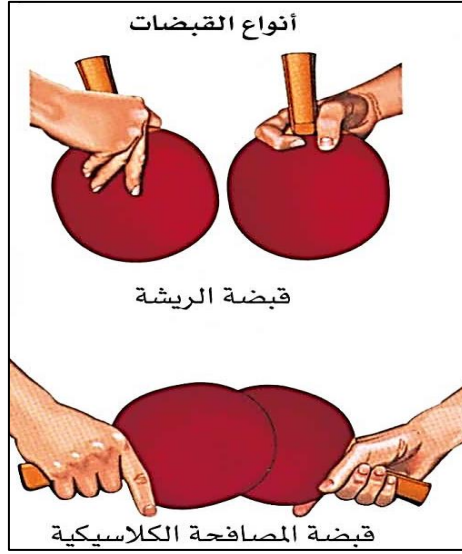
وبمنتصف تسعينيات القرن العشرين الميلادي كانت قد سيطرت على ملاعب التنس مجموعة جديدة من الشباب. فمن الرجال اشتهر بوريس بيكر من ألمانيا؛ توماس مستر من النمسا؛ مارسيلو ريو من تشيلي؛ أندريه أجاسي ومايكل تشانج وجيم كورير

وبيتي سامبراس من الولايات المتحدة الأمريكية. واشتهرت من النساء كل من تونتشيتا مارتينز وأرانتكسا سانشيز فيكايرو من أسبانيا؛ ستيفي غراف من ألمانيا؛ ليندي دافنبورت ومونيكا سيليس من الولايات المتحدة الأمريكية. أما اللاعبات اللاتي اشتهرن في مطلع القرن الحالي فهن مارتينا هنجيس من سويسرا؛ جنيفر كابرياتي والشقيقتان فينوس وسيرينا وليمز من الولايات المتحدة الأمريكية. واشتهر من الرجال: الأسترالي ليستون هيويت، والروسي مارات سافين، والأمريكي أندي روديك، والسويسري روجيه فيدره.

تنس الطاولة



طاولة تنس الطاولة تقسم إلى نصفين بواسطة شبكة منخفضة. وبالإضافة إلى ذلك يقسم خط أبيض مركزي سطح الطاولة إلى أربع ساحات، تستخدم عند اللعب المزدوج.



طريقتان لمسك مضرب تنس الطاولة تظهران في الصورة أعلاه، وتستخدم (مسكة المصافحة) عند أغلب اللاعبين في الدول الغربية.

وتسمى أيضًا بنج بونج، لعبة مثيرة تمثل نسخة مصغرة لكرة المضرب (التنّس) ويستخدم اللاعبون المضارب لضرب الكرة جيئةً وذهاباً فوق شبكة ممتدة بعرض طاولة. وتُحرّز النقاط عن طريق ضرب الكرة بحيث لا يستطيع الخصم أو الخصمان إرجاعها. وتنس الطاولة يلعبها لاعبان أو أربعة. فإذا لعبها شخصان تُسمّى فردية، وإذا لعبها أربعة تُسمى زوجية.

نشأت لعبة تنس الطاولة في إنجلترا أواخر القرن التاسع عشر الميلادي. وهي اليوم ضرب من الترويح الشعبي ورياضة عالمية. وينضوي لاعبون من نحو 140 دولة تحت الاتحاد العالمي لتنس الطاولة والذي يقيم مسابقة عالمية كل سنتين.

المعدّات: تتكون من طاولة، وشبكة، ومضارب وكرة، ومقاسات الطاولة 274 سم للطول، و152.5 سم للعرض، و76 سم للارتفاع، وغالبية الطاولات ذات لون أخضر غامق مع خط أبيض على الحواف. وهناك خط نصفني يقسم الطاولة طولياً. ويقسم خطُ

النصف الطاولة إلى مساحات يستخدمها لاعبو الزوجي. وتمتد الشبكة التي ترتفع بين القائمين بعرض الطاولة في نقطة انتصافها ويبلغ ارتفاع الشبكة 15.25سم. ويمكن أن تكون المضارب على أي شكل، أو حجم أو وزن. وهي بكاملها مصنوعة من الخشب مع إسفنج منقط أو أملس، ويجب أن يكون لون كل من جانبي المضرب غامقاً متسقاً، مع جواز اختلاف ألوان الجانبين. وليس مسموحاً بأن يزيد سُمك مادة الغطاء عن 4 مم على كلٍّ من جانبي المضرب. وتكون الكرة مستديرة جوفاء ومصنوعة من السيلولويد، ويبلغ قطرها 38 مم، وتزن 2.5 جم.



تنس الطاولة وتسمى أيضا بنج بونج تعد مصدراً للترويح داخل البيوت للناس من مختلف الأعمار. ويوجد بالعديد من المدارس وأندية الشباب طاولات لتنس الطاولة التي يمكن أن يلعبها لاعبان أو أربعة لاعبين.

كيف تمارس اللعبة؟ يقذف اللاعبون بعملة معدنية في الهواء لتحديد من يبدأ الإرسال أولاً. ويضع البادئ الكرة في راحة اليد، ويقذف بها إلى أعلى ويضربها بالمضرب. وعند قذف الكرة لا بد أن تكون أصابع المرسل مستقيمة ومضمومة بينما يكون الإبهام مفروداً. عند ضرب اللاعب للكرة يجب أن تكون اليد خلف طرف الطاولة، كما يُشترط

أن تسقط الكرة في جانب شبكة البادى بالإرسال أولاً وتتخطى الشبكة ثم ترتد في جانب الخصم.

ومن أجل إرجاع جيد لابد للاعب من أن يضرب الكرة بعد ارتداد واحد؛ لكي تتخطى الشبكة وترتد في ملعب الخصم، ولايسمح بضرب الكرة قبل ارتدادها. ويستمر اللعب حتى يُخطئ أحد اللاعبين الكرة، أو يضربها خارج الطاولة أو في الشبكة. وعندما يفشل لاعب في القيام بضربة إرسال أو إرجاع جيدة، يحصل الخصم على نقطة. وبعد كل خمس نقاط يبدأ اللاعب الآخر الإرسال. واللاعب الذي يحرز 21 نقطة أولاً يكسب المباراة. لابد للفائز من أن يكون متقدماً بنقطتين، وإذا حصل كلا اللاعبين على 20 نقطة، فإنهما يتبادلان البدء بالإرسال بعد كل نقطة حتى يتقدم أحدهما بنقطتين، وتنتهي اللعبة إما بعد كسب جولتين من مجموع ثلاث جولات، أو كسب ثلاث من مجموع خمس جولات للمباراة الواحدة.

وعند لعب الزوجي يجب أن يبدأ المرسل من المربع الواقع إلى يمينه، وأن ترتد الكرة في المربع الأيمن للخصم. كما يجب أن يتناوب الزميلان ضرب الكرة عند الإرجاع.

تنس الطاولة في البلاد العربية:

بدأت ممارسة لعبة تنس الطاولة في الدول العربية منذ عام 1925م. وانضمت مصر إلى عضوية الاتحاد الدولي لتنس الطاولة عام 1927م، وشاركت في بطولة العالم لتنس الطاولة التي أقيمت بمدينة بادن بالنمسا عام 1937م. ونظمت مصر بطولة العالم الثالثة عشرة للتنس بالقاهرة عام 1939م.

وتأسس الاتحاد العربي لتنس الطاولة في مدينة الإسكندرية عام 1956م، بعضوية عشرة اتحادات هي: الأردن وتونس والسعودية والسودان وسوريا وفلسطين والكويت ولبنان وليبيا ومصر. وانتقل مقر الاتحاد إلى الرياض بالمملكة العربية السعودية عام 1976م. ويضم الاتحاد في عضويته الآن 21 دولة عربية، ويديره مجلس مكون من 11 عضواً. وينظم الاتحاد بطولة عربية لتنس الطاولة مرة كل عامين في إحدى الدول

الأعضاء. وقد شاركت أربع دول في أولى بطولة أقيمت بمدينة دمشق عام 1955م هي: الأردن وسوريا ولبنان ومصر، فيما شاركت 16 دولة في البطولة السابعة عشرة التي أقيمت بدمشق أيضاً عام 2000م. وينظم الاتحاد بطولة كأس الاتحاد سنوياً منذ عام 1987م، وينظم أيضاً بطولة الأندية العربية أبطال الدوري سنوياً منذ عام 1989م.

البادمنتون أو الريشة الطائرة



رياضة ممتعة ومنتشرة في كثير من دول العالم وتشتهر بها عدة دول مثل إنجلترا والدانمارك وإندونيسيا والصين .. هذه الرياضة شبيهة إلى حد بعيد بالتنس الأرضي لكنها أسهل نوعاً ما .. وممارستها ممتعة جداً وليست صعبة ولا تحتاج إلا إلى القليل من الأدوات .. إنها البادمنتون أو الريشة الطائرة ..

ما هي البادمنتون؟؟



البادمتون أو الريشة الطائرة من الألعاب التي تُلعب بالمضرب ويشارك بها لاعبان متقابلان (فردى) أو 4 لاعبين مشكلين فريقين (زوجى). يقف اللاعبون على نصفين متقابلين من ملعب مستطيل ينصفه شبك. يسجل اللاعب نقطة عن طريق ضرب الريشة بالمضرب لتطير فوق الشبكة وتهبط في النصف المخصص للاعب الخصم. تحتسب النقطة عند لمس الريشة لأرضية الملعب، مع العلم أن الريشة يمكن أن تلمس مرة واحدة فقط قبل أن تتجاوز الشبكة.

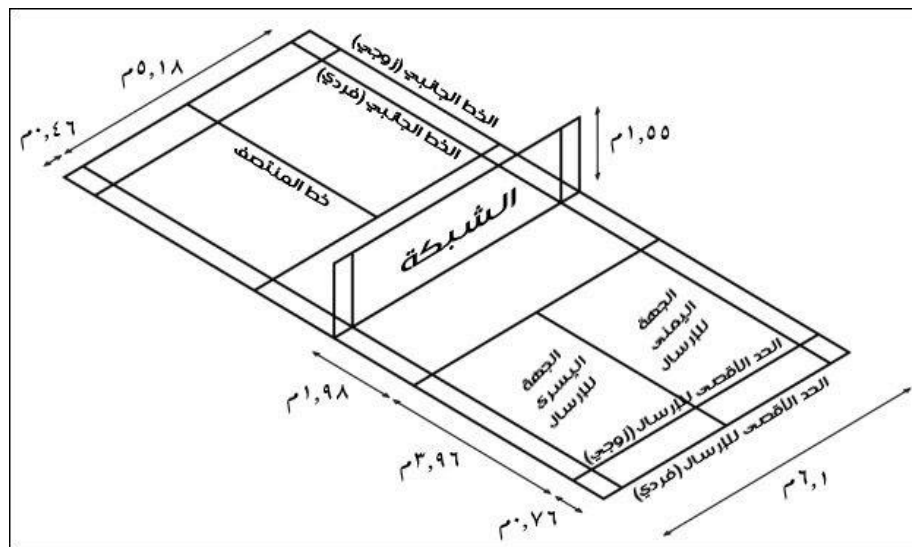
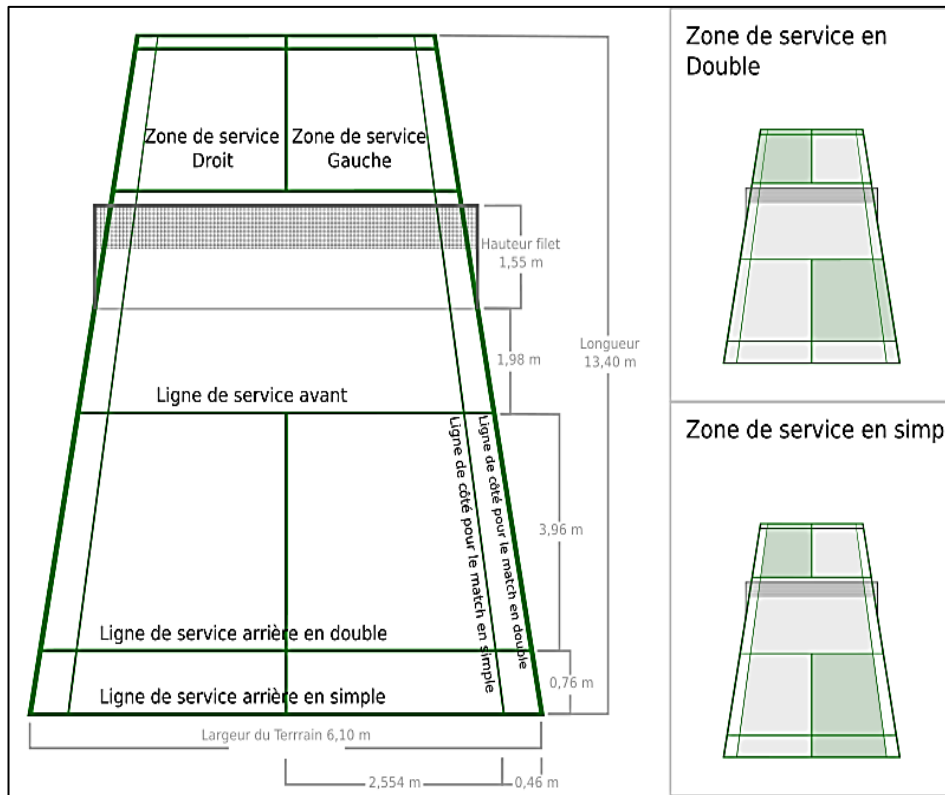
الريشة وتسمى (Shuttlecock) واختصارها (Shuttle) هي عبارة عن جسم مغطى بالريش، مزايها الديناميكية تجعلها تطير بشكل معين ومختلف عن باقي الكرات المستخدمة في رياضات المضارب، فالريش يعطيها ارتفاعاً عالياً بعد الضرب وحركة أفقية أكثر بطئاً من الكرات العادية. تتمتع الريشة بسرعة قصوى عالية مقارنة بباقي الكرات المستخدمة في رياضات المضارب الأخرى. تُلعب مباريات البادمتون الرسمية عادةً داخل الصالات بسبب تأثير الريشة الشديد بالرياح، أما المباريات الترفيهية فيمكن أن تلعب في الحدائق أو على رمال الشواطئ.

اعتمدت البادمتون كرياضة أولمبية في أولمبياد برشلونة 1992 بخمسة أنواع: فردي الرجال والسيدات، زوجي الرجال والسيدات، والزوجي المختلط (وفيها يتكون كل فريق من لاعب ولاعبة). تتطلب المستويات العالية من اللعب عدة مواصفات جسدية عالية: اللياقة العالية، الرشاقة، القوة، السرعة، وكذلك الدقة. كذلك تتطلب اللعبة تطوير المهارات الفنية فيها للتحكم بحركة الجسم والتمرس على حركة المضرب.

أبعاد الملعب:



الملعب على شكل مستطيل ومقسم إلى نصفين بواسطة شبكة في المنتصف. معظم الملاعب عادة تتضمن التخطيط الخاص بملعب الفردي والزوجي معاً رغم أن القوانين تنص على أن الملاعب يجب أن تتضمن مخططاً للملعب الفردي فقط إلا إذا كان الملعب مخصصاً للزوجي. ملعب الزوجي أعرض من ملعب الفردي، ويشتركان في نفس الطول. الاستثناء الوحيد والذي يسبب الكثير من الالتباس لدى اللاعبين الجدد هو أن الحد الأقصى للإرسال في ملعب الزوجي أقصر منه قليلاً في ملعب الفردي. بقية الأبعاد تشرحها الصورة التالية:



نظام تسجيل النقاط:



الأساسيات:



كل شوط ينتهي بتسجيل 21 نقطة، وكل نقطة تُسجّل بنهاية أي تبادل للريشة (بعكس النظام القديم والذي نص على أن اللاعب لا يكسب النقطة إلا إذا كان صاحب الإرسال). عادةً تتألف كل مباراة من 3 أشواط.

عند بداية التبادل يقف المرسل والمستقبل باتجاه قطري (إذا وقف المرسل على الجهة اليمنى فإن المستقبل يقف على الجهة اليسرى بالنسبة للمرسل). عندما يفقد أحد الطرفين الإرسال فإنه يتحول للطرف الآخر وتحسب النقطة (بعكس النظام القديم والذي احتوى ما يسمى بتبديل الإرسال).

في الفردي يقف المرسل على الجهة اليمنى إذا كانت نتيجته رقماً زوجياً، وعلى الجهة اليسرى إذا كانت رقماً فردياً.

في الزوجي، إذا ربح الفريق المرسل التبادل، يستمر نفس اللاعب بالإرسال ولكن يجب أن يغير جهة الإرسال وبذلك يرسل ضد لاعب مختلف في كل مرة. أما إذا ربح الفريق المستقبل التبادل وأصبحت نتيجتهم الجديدة رقماً زوجياً فإن اللاعب الموجود على الجهة اليمنى هو من يرسل، أما إذا أصبحت رقماً فردياً فإن اللاعب الموجود على الجهة اليسرى هو من يرسل. الاتجاه الذي سيرسل منه اللاعب يحدد عند بداية التبادل وليس عند نهايته. فائدة هذا النظام هو أنه في كل مرة يفقد أحد الفريق الإرسال ثم يستعيده فإن اللاعب الذي لم يرسل في المرة الماضية هو من سيرسل هذه المرة.

عندما يرسل اللاعب يجب أن تتخطى الريشة الحد الأدنى للمنطقة المخصصة للإرسال، إذا لم تتجاوزها وسقطت قبل الخط يعتبر هذا خطأً.

إذا وصلت النتيجة إلى التعادل 20-20 فإن المباراة تُستكمل حتى يتقدم أحد الطرفين بفارق نقطتين (مثلاً 24-22) وكحد أقصى 30 (إذا وصل أحد الطرفين إلى 30 فإنه يفوز حتى لو أصبحت النتيجة 30-29).

في بداية المباراة تُجرى قرعة بين الفريقين والفائز بالقرعة له إما أن يختار الإرسال أو الجهة التي يريدتها من الملعب، ويختار الطرف الآخر الخيار المتبقي (إذا اختار الفائز بالقرعة أن يرسل فإن الطرف الآخر يختار الملعب). هذا في المباريات الرسمية، لكن جرت العادة في المباريات غير الرسمية أن تضرب الريشة إلى أعلى ثم تترك حتى تلامس الأرض ويفوز بالقرعة من يتجه رأس الريشة إليه.

في الأشواط اللاحقة، يقوم بالإرسال الطرف الفائز بالشوط السابق. يفوز بالمباراة من يكسب شوتين من أصل ثلاثة. في الزوجي، لكل فريق الحق في اختيار من أفرادهم سيقوم بالإرسال أو الاستقبال. مع بداية الشوط الثاني يقوم اللاعبون بالتبديل بينهم، وإذا امتدت المباراة لشوط ثالث فإن عملية التبديل بين اللاعبين تتم في بداية الشوط وعندما يصل أحد الطرفين إلى 11 نقطة.

يجب أن يبقى كل من المرسل والمستقبل داخل حدود ملعبهما بدون لمس حدوده حتى تتم عملية الإرسال، أما اللاعبان الآخران فلهما حرية الحركة.

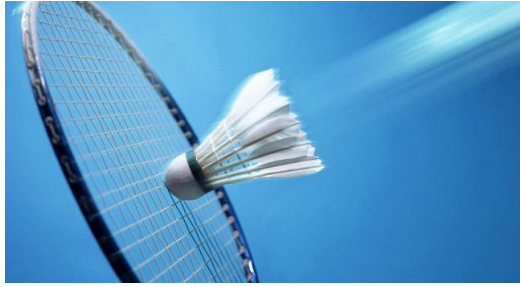
الأخطاء:



يربح اللاعب نقطة إذا ضرب الريشة من فوق الشبكة ولا مست الأرض داخل حدود ملعب الخصم. ليست هذه هي الطريقة الوحيدة، فإن اللاعب يكسب نقطة إذا ارتكب خصمه خطأ. الخطأ الأكثر شيوعاً هو عندما يفشل الخصم في إعادة الريشة من فوق الشبكة إلى ملعب الخصم، وهناك عدة أخطاء أخرى قد يقع فيها اللاعب. خطأ آخر يمكن أن يرتكبه اللاعب الذي يرسل إذا كان رأس المضرب لا يشير إلى الأسفل لحظة

الإرسال. لا يستطيع لا المرسل ولا المستقبل أن يرفع إحدى قدميه قبل أن يضرب المرسل الريشة. عند الإرسال يجب أن يضرب المرسل رأس الريشة ثم بعد ذلك يستطيع أن يضرب الريشة سواء من الرأس أو من الريشة. كل طرف يستطيع ضرب الريشة مرة واحدة فقط قبل أن تتجاوز الشبكة وتعود مرة أخرى وأي تجاوز يعتبر خطأً، وإذا لامست الريشة سقف الصالة يعتبر هذا خطأً على اللاعب الضارب.

التوقفات الطارئة:

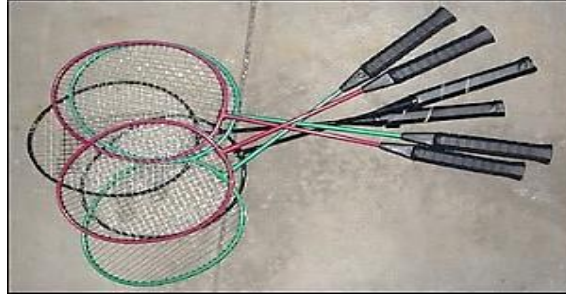


التوقف الطارئ يأتي نتيجة لحدث غير متوقع قاطع مجرى اللعب، حينها يتوقف اللاعب ويعاد الإرسال دون تغيير النتيجة. قد يحدث هذا التوقف بسبب ريشة قادمة من ملعب مجاور مثلاً (تحدث كثيراً إذا كانت الملاعب متجاورة) أو إذا اصطدمت الريشة بجسم طارئ على الملعب. يمكن أن يعاد الإرسال كذلك إذا كان اللاعب المستقبل غير جاهز لحظة الإرسال، لكنه إن قام بأي محاولة لرد الإرسال فإنه لا يعاد.

الأدوات:



المضارب:



مضارب البادمتتون خفيفة الوزن. يتراوح وزن المضرب الممتاز بين 79 غراماً و91 غراماً (مع احتساب وزن أوتار المضرب). يمكن أن يصنع المضرب من عدة مواد منها مركب ألياف الكربون (بلاستيك الغرافيت المقوى) أو الحديد الصلب والذي يمكن أن يخلط مع مواد أخرى. يمتاز مضرب ألياف الكربون بقوة كبيرة بالنسبة إلى وزنه، وهو صلب ويعطي قوة دافعة كبيرة. قبل ألياف الكربون كانت المضارب تصنع من معادن خفيفة مثل الألومونيوم. فيما بعد أصبحت المضارب تصنع من الخشب. أما في الوقت الحاضر فتصنع المضارب الرخيصة من المعدن، فيما توقف إنتاج المضارب الخشبية نظراً لارتفاع وزنها وتكلفتها.

هناك تصاميم كثيرة لشكل المضرب جميعها محدودة بأحجام وأشكال معينة. يتمتع كل مضرب بمزايا معينة حسب حاجة اللاعب ورغبته. لا تزال المضارب البيضاء الشكل تصنع في وقتنا الحاضر، ولكن الشكل ذا الرأس متساوي القياسات هو الأشهر في المضارب الجديدة.

الأوتار:



أوتار مضرب البادمتون رفيعة. الأوتار الجيدة يتراوح سمكها بين 0.65 و0.73 ميليمتراً. الأوتار الأسمك تتمتع بصلابة أكبر ولكن مع ذلك تبقى الرفيعة هي الأكثر انتشاراً ورغبة عند الكثير من اللاعبين. قوة الشد عادةً تتراوح بين 80 إلى 130 نيوتن. في المنافسات غير الرسمية تقل قوة الشد هذه إلى 110 نيوتن كحد أقصى (تصل إلى 160 نيوتن في منافسات المحترفين).

المقبض:



اختيار المقبض يسمح للاعب بزيادة سمك قبضة المضرب واختيار القبضة التي ترتاح يده لها. يمكن أن يجرب اللاعب عدة قبضات قبل أن يستقر على واحدة بشكل نهائي.

يمكن للاعب اختيار قبضة مصنوعة من المادة التي يرغبها. الاختيار الأكثر شيوعاً هو المقبض المصنوع من البلوتونيوم ويكون إما صلباً أو قماشياً. اختيار المقبض عبارة عن اختيار شخصي تحدده رغبة اللاعب. فمثلاً يمكن أن يشكّل تعرق يد اللاعب مشكلة له، وفي هذه الحالة يمكن أن يتضمن المقبض مادةً للتجفيف أو يمكن استخدام ممسحة للتعرق تُلف حول معصم اللاعب على شكل سوار، أو يمكن للاعب أن يغير قبضة المضرب بشكل مستمر.

الريشة:



الريشة الطائرة هي جسم يستخدم للعب وهو على شكل مخروط مفتوح: المخروط يصنع من 16 ريشة أوز متشابكة مغروسة في قاعدة مصنوعة من الفلين مغطاة بالجلد أو بمواد أخرى.

وهناك الريش الاصطناعية والتي تستخدم عادةً في المباريات غير الاحترافية لتقليل التكلفة لأن الريشة المصنوعة من الريش الحقيقي تتلف بسرعة.

كذلك هناك الريش المصنوعة من النايلون وهي على ثلاثة أنواع، كل نوع يُستخدم في درجة حرارة معينة. هذه الأنواع هي الريشة الخضراء (سرعتها بطيئة) والزرقاء (سرعتها متوسطة) والحمراء (وسرعتها كبيرة). في درجات الحرارة المنخفضة تستخدم الريشة السريعة، أما في المناطق الحارة فتستخدم الريشة الأبطأ وهكذا.

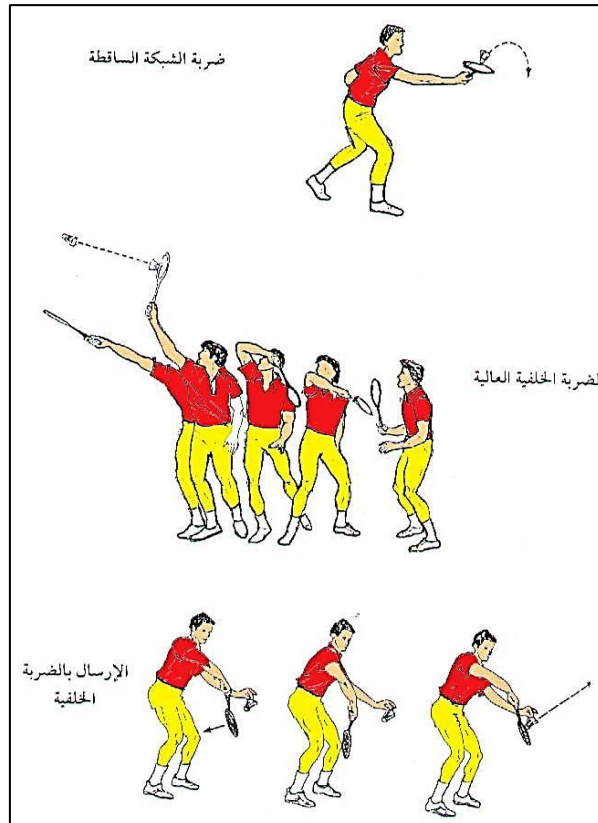
الأحذية:



أحذية البادمتون خفيفة الوزن مع نعل مصنوع من المطاط أو مادة خفيفة مثله. من المهم ألا يترك الحذاء أثراً على أرضية الملعب.

تمتلك أحذية البادمتون دعماً جانبياً أقل بالمقارنة مع أحذية الركض. الدعم الجانبي العالي مطلوب في الأحذية المستخدمة للرياضات التي لا تحتوي الكثير من الحركات الجانبية بالأقدام، ولذلك لا تحتاج أحذية البادمتون هذا الدعم لأنها رياضة تحتوي الكثير من الحركات الجانبية، بل على العكس قد تتسبب أحذية الركض بإصابة الكعب أو الكاحل إذا استخدمت للعب البادمتون، ولذلك يفضل أن يرتدي اللاعب حذاءً مخصصاً لهذه الرياضة خلال ممارستها. كذلك على اللاعب أن يتعلم الحركة السليمة للأقدام ليس فقط لسلامته وإنما لأنها جزء أساسي من الأداء الصحيح والفعال في لعبة البادمتون.

إحدى مهارات الريشة الطائرة





الإسكواش

رياضة شبيهة بكرة اليد تُسمى كذلك مضارب الإسكواش. وهي لعبة داخلية شبيهة بكرة اليد إلا أن الإسكواش يلعب بمضارب وكرة سوداء مجوفة مصنوعة من مطاط صلب، يعادل حجمها حجم كرة الجولف تقريباً. يستعمل اللاعبون المضارب لضرب الكرة على الجدران الأربعة لساحة اللعب. وفي الإمكان تنويع اللعب، وتنتقل الكرة بسرعة شديدة. يلعب كثير من الناس الإسكواش لأجل الصحة والتدريب البدني. لكنها، في الوقت نفسه، رياضة جادة ومثيرة .



مضرب الإسكواش قد يصل طوله إلى 68 سم. وكرة الإسكواش تكون في حجم كرة الجولف تقريباً. والإنجليز يستخدمون كرة أكثر نعومة من الكرة التي يستخدمها الأمريكيون.

هناك طريقتان لأداء الإسكواش: الطريقة الإنجليزية والطريقة الأمريكية. ويمارس اللعب بالطريقة الإنجليزية بصورة رئيسية في أوروبا وفي الأقطار التي كانت في وقت ما جزءاً من الإمبراطورية البريطانية، مثل أستراليا ونيوزيلندا. ويُعب بالطريقة الأمريكية في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك وفي بعض أقطار أمريكا الجنوبية. وعرض ساحة الملعب الفردي الإنجليزي 6.4م، وارتفاع الجدار الأمامي 4.6م. أما الجدار الخلفي فيرتفع 2.1م. وينحدر الجداران الجانبيان من 4.6م، في الأمام، إلى 2.1م في الخلف. وتقام المباريات الزوجية بين فريقين يتكون كل منهما من لاعبين، وذلك في ملعب أكبر.

يمكن للاعب أن يضرب الكرة نحو أي جدار شريطة أن تصل إلى الجدار الأمامي قبل أن تلمس الأرض. ويفقد اللاعب نقطة إذا أخطأ في لعب الكرة أو إذا سمح لها أن تقفز مرتين. ويخسر اللاعب كذلك، نقطة بضرب الكرة إلى أعلى خارج حدود الملعب على الجدار الجانبي أو الخلفي أو الأمامي. وهناك لوحة معدنية، تسمى علامة الضبط يبلغ ارتفاعها 48.3 سم من أسفل الجدار الأمامي. يخسر اللاعب النقطة إذا أصاب علامة الضبط. ويمكن للاعب أن يحرز نقطة عندما يبدأ ضرب الكرة. ويفوز اللاعب الأول عندما يحصل على تسع نقاط مالم تصل نقاط كل من اللاعبين إلى ثماني نقاط. إذا تعادل اللاعبان في إحراز ثماني نقاط، فإنه يمكن للاعب الذي استهل لعب الكرة أن يختار اللعب إلى تسع أو عشر نقاط.

أنشئ اتحاد عالمي للعبة عام 1966م. وتكوّن من أستراليا وبريطانيا ومصر والهند ونيوزيلندا وباكستان وجنوب إفريقيا. وقد أصبحت الولايات المتحدة وكندا من الأعضاء بعد ذلك، ووافقا على اللعب طبقاً لقوانين الاتحاد في البطولات العالمية. ويبلغ عدد أعضاء الاتحاد اليوم 60 دولة.

الإسكواش رياضة محببة في كثير من أقطار العالم. ويستعمل اللاعبون في أمريكا الشمالية قوانين مختلفة وساحة أضيق وكرة أقوى تتحرك بسرعة. وفي كل شكل من أشكال اللعبة، تتحرك الكرة من مكان الخط الفاصل إلى يمين الساحة أو يسارها.

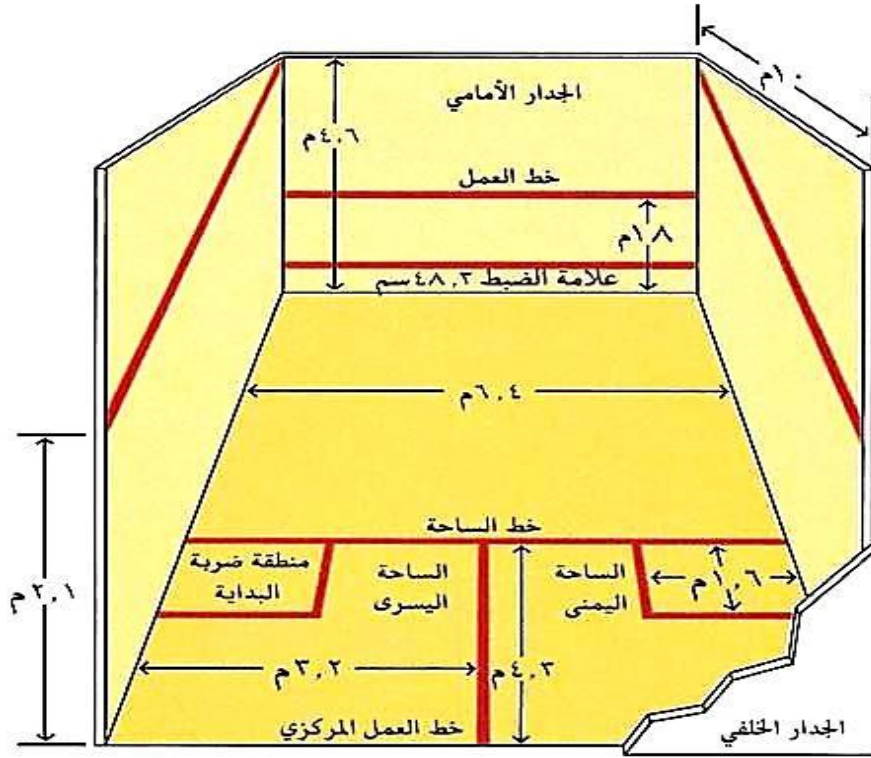
نبذة تاريخية:

يعد الإسكواش من أشكال اللعبة المسماة لعبة المضارب. وقد نشأ من لعبة أقدم منها، وهي لعبة التنس الملكي. نشأت لعبة المضارب في كلية هارو بإنجلترا خلال القرن التاسع عشر الميلادي. ويعد الإسكواش نسخة معدلة من لعبة المضارب ويتناول التعديل إبطاء الحركات واستعمال كرة أكبر حجماً وأكثر نعومة وساحة أصغر كذلك.

الإسكواش في الدول العربية:

تنتشر لعبة الإسكواش في كثير من الدول العربية، وتتمتع بإقبال الكثير على ممارستها باعتبارها رياضة ونشاطاً ترويحياً. وقد بدأ دخول لعبة الإسكواش في الدول العربية في وقت مبكرٍ حيث كانت مصر من أوائل الدول العربية التي دخلت فيها خلال الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي، وكانت تمارس على ملاعب نادي الجزيرة في القاهرة في ذلك الوقت. وانتشرت وتوسعت في بقية الدول العربية، وتعتبر دول الخليج العربية من الدول التي اهتمت حديثاً بلعبة الإسكواش وعملت على نشرها وتوسيع قاعدة ممارستها. فأنشأت لها اتحادات رياضية مستقلة مثل الاتحاد السعودي للإسكواش الذي أنشئ عام 1408هـ، أو اتحادات رياضية مشتركة مع رياضات مماثلة مثل الاتحاد البحريني للريشة الطائرة والإسكواش الذي أنشئ عام 1979م، وأُعلن عام 1982م.

أُنشئ الاتحاد العربي للإسكواش عام 1983م، وهو يقوم بالإشراف على نشاط اللعبة وتنظيم منافساتها على مستوى الدول العربية. ومن أبرز النشاطات التي يقيمها الاتحاد العربي للإسكواش بانتظام البطولة العربية للإسكواش للكبار، والبطولة العربية للإسكواش للناشئين.



مخطط لساحة الإسكواش المستعملة في إنجلترا.

ويعتبر سجل لاعبي الإسكواش العرب حافلاً بالانتصارات المشرفة ذات الصيت العالمي المرموق، ومن أبرز هذه الانتصارات: فوز الفريق المصري للإسكواش ببطولة إنجلترا المفتوحة عام 1994م، وفوز منتخب الشباب المصري للإسكواش ببطولة كأس العالم للإسكواش التي أقيمت في نيوزيلندا عام 1994م، وتحقيق الناشئ المصري أحمد محمود برادة، المركز الأول في بطولة إنجلترا المفتوحة للإسكواش أعوام 1991م، 1992م، 1993م، وفوزه ببطولة كأس العالم للإسكواش للشباب عام 1994م، وفوز اللاعب المصري عمر خالد البرلسي ببطولة أوروبا للإسكواش تحت 19 سنة عام 1993م.

حافظت مصر على مكانتها العالمية في لعبة الإسكواش بانتصاراتها المشهودة على المستوى الفردي ومستوى الفرق. فقد أحرز لاعب الإسكواش المصري أحمد فيضي كأس بطولة الفردي لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للناشئين للإسكواش التي أقيمت عام 1996م بمدينة القاهرة في مصر، وحقق اللاعب المصري كريم المستكاوي المركز الثالث في البطولة. وفاز منتخب مصر للإسكواش بالمركز الثاني للفرق في البطولة. وحقق لاعب الإسكواش المصري أحمد برادة المركز الثاني في بطولة الأهرام الأولى للإسكواش التي أقيمت عام 1996م والثانية التي أقيمت عام 1997م بمدينة القاهرة في مصر، وأحرز كأس بطولة هليوبوليس الدولية للإسكواش التي أقيمت عام 1997م بمدينة القاهرة في مصر، لفوزه بالمركز الأول بعد تغلبه على بطل العالم في الإسكواش جانشير خان 3/1.



الفصل السادس

رياضات السرعة



الدراجات الهوائية

اقرنت رياضة الدراجات باختراع البارون دربز الدراجة عام 1818م. إلا أن بعضهم يرجع ذلك إلى عام 2300 ق.م في الصين ثم في مصر والهند. وقد طرأ تطور ملحوظ ومتسارع على الدراجة بغية تحسين أدائها وتخفيف وزنها وزيادة سرعتها. وكان هـ. ل كورتيز أول رجل استطاع قطع 23 كم في ساعة واحدة وكان ذلك عام 1882. ومع ذلك فقد كان الخطر هو صفة هذه الدراجات حتى هذا التاريخ إذ بدأ المعنيون بعدها في محاولة ابتكار دراجة السلامة التي تتميز بعجلتين متساويتين في الارتفاع وسلسلة لدفع العجلة الخلفية، وكان أفضل نمط لذلك هو الذي ابتكره جون كيب ستارلي في مدينة كوفتير عام 1885 وأطلق عليه اسم دراجة الأمان، وبدأت الدراجة منذ ذلك التاريخ تسير في الطريق الطبيعي للتطور إلى أن أصبحت على ما هي عليه اليوم.

ومع هذا التطور بدأت سباقات الدراجات. وتم تشكيل أول هيئة في العالم لسباق الدراجات عام 1878 وهي «الاتحاد الوطني لمسابقي الدراجات». ثم حل محلها في بريطانيا اتحاد الدراجات البريطاني، وكان هو المعني بوضع قواعد المسابقات. ثم أسس الاتحاد الدولي عام 1892.



وفي عام 1891 أقيم في نيويورك أول سباق للدراجات استمر ستة أيام إلا أن تطور السباقات لم يبدأ إلا مع اختراع دراجة الأمان والتعديلات التي طرأت عليها وصولاً إلى الدراجة الصغيرة (الميني) المعروفة اليوم. وبدأت السيطرة الفرنسية على الدراجات عام 1900 حيث تزعمت فرنسا حركة لتشكيل هيئة عالمية جديدة هي الاتحاد الدولي لمتساقبي الدراجات. وبذلك زالت السيطرة الإنكليزية على اللعبة. وتمتاز رياضة الدراجات بأنها صالحة لكل الأحوال والمناطق، فهي رياضة القاعات المغلقة والسيرك والجبال والطرق الريفية والتلال والوديان والمناطق الحارة والباردة، ورياضة ذوي الدخل المحدود والأغنياء معاً.

المسابقات الأولى:

كانت المسابقات الأولى تجرى في الطرق العادية على الرغم من مخاطرها ثم بدأت الدول بإنشاء طرق خاصة لها. وبدأت مسابقات تحقيق الأرقام القياسية، وفي عام 1899 استطاع الأمريكي شارل مورفي تحقيق أفضل رقم وهو (ميل في الدقيقة).



بدأت المسابقات الزمنية في بريطانيا وكانت تتم بشكل فردي هادئ وبعدها انتشرت رياضة الدراجات في كل أوروبا، حيث أحدثت لها سباقات معروفة دولياً كسباق بوردو - باريس أو سباق تور - دي باريس عام 1903 وكذا الأمر في كل من هولندا وبلجيكا وإيطاليا وألمانيا. مما أدى إلى ظهور المحترفين في هذه اللعبة الذين أسسوا اتحاداً

خاصاً بهم وانفصلوا عن الهواة عام 1965، إذ أنشئ الاتحاد الدولي للهواة كي تبقى رياضة الدراجات من الرياضات الأولمبية.

واهتمت الدول العربية بهذه الرياضة، وكان في مقدمتها المغرب والجزائر وتونس وسوريا والسعودية والعراق ولبنان، وأسس الاتحاد العربي للدراجات عام 1975.

الدراجات لعبة أولمبية

وقد دخلت رياضة الدراجات الألعاب الأولمبية منذ دورتها الأولى ولا زالت مستمرة حتى اليوم على الرغم من وجود مسابقات وبطولات عالمية ودورات دولية مهمة في كل أنحاء العالم للمحترفين فقط أو للمحترفين والهواة معاً.



أنواع المسابقات:

المسابقات المعتمدة في الدراجات حالياً هي:

1- الفردي العام على الطريق:

ينطلق المتسابقون معاً ويعدّ فائزاً من يصل إلى خط النهاية أولاً. وأقل زمن هو الأول وهكذا الثاني والثالث حتى النهاية.

وفي حال دخول 20-30 متسابقاً معاً يؤخذ زمن واحد للمجموعة ويؤخذ ترتيب الدخول من الأول حتى النهاية. وإذا كان السباق من عدة مراحل يجمع زمن المتسابق في هذه المراحل ويفوز من أحرز زمناً أقل.

2- الفردي ضد الساعة:

ينظم جدول لانطلاق اللاعبين الواحد إثر الآخر بفارق من 1-3 دقائق بين اللاعب والآخر، وفي النهاية يحذف زمن الانطلاق من زمن الوصول ويرتب اللاعبون بحسب أرقامهم بجدول نهائي لمعرفة الأول وبقية ترتيب اللاعبين.

3- سباق الفرق ضد الساعة:

شبيه بسباق الفردي ضد الساعة إنما ينطلق هنا فريق كل دولة بأربعة متسابقين بوقت واحد بفوارق من 3-5 دقائق بين الفريق والآخر. وعند خط النهاية تؤخذ نتائج أحسن 3 لاعبين من الفريق وترتب الفرق على هذا الأساس. وإذا لم يصل ثلاثة من اللاعبين لخط النهاية كحد أدنى تلغى نتيجة الفريق.

4- سباقات المراحل:

تجرى السباقات على مراحل بين المدن والقرى تبلغ 6-10 مراحل، ويؤخذ ترتيب يومي لكل مرحلة، ثم ترتيب عام لكل المراحل. ويحسب ترتيب الفرق أيضاً، بجمع أزمته أول ثلاثة من لاعبي الفريق الأربعة، ويحدد في نهاية السباق الترتيب العام للفردي والفرق.

5- سباقات الدوران:

وهي نوعان:

أ - سباقات دوران السرعة حيث ينطلق اللاعبون عدة دورات في مكان محدد، ويؤخذ زمن كل منهم عند خط النهاية لكل دورة أو دورتين أو ثلاث بحسب النظام.

ب - سباقات الدوران مع إسقاط اللاعبين من السباق بعد الدورة الثالثة أو الرابعة وأخذ سرعات البقية المتقدمة حتى نهاية السباق ويخرج في كل دورة اللاعب الأخير.

6- سباقات المضمار:

وهي عدة أنواع:

أ - سباق السرعة: ينظم جدول لانطلاق اللاعبين الواحد تلو الآخر. بفوارق 200 أو 300 أو 400 متر بين المتسابق والآخر، ويؤخذ زمن كل لاعب ويفوز من يحصل على أقل زمن.

ب - سباق التتابع الفردي: ينظم جدول اللاعبين بشكل مزدوج إذ ينطلق لاعب من منتصف المضمار ولاعب آخر من منتصف المضمار الآخر. ويؤخذ زمنها ويفوز صاحب الزمن الأقل وذلك لعدد من الدورات يحدد سابقاً، وإذا تم إدراك اللاعب قبل انتهاء الدورات يخرج من السباق. وينظم جدول لأفضل 16 لاعباً ثم 8 لاعبين ثم 4 لاعبين، وبعدها يحدد الأول والثاني والثالث والرابع. وتعدّ الأدوار ما قبل دور الـ 16 تسقيطاً إما بالزمن أو الإدراك.

ج - سباق تتابع الفرق: يشبه التتابع الفردي إنما يتم هنا للفرق وتحسب أزمانها على اللاعبين الثلاثة الأوائل لكل فريق وصولاً لأدوار 16 و 8 و 4 إما بالزمن أو بالإدراك من قبل الفريق الآخر، إذ يخرج الفريق إذا أدرك أي لاعب من الفريق المنافس لاعباً منه.



رياضة الدراجات النارية

عرفت الدراجات النارية الأولى عام 1885، وكانت تسير على الغاز والبتروول. ونظم أول سباق غير رسمي للدراجات النارية بتاريخ 1884/8/22 على طريق باريس - وين لمسافة 126 كيلومتراً، وكان الهدف منه اختبار الدراجات النارية، إذ وصلت 21 دراجة إلى نهاية السباق من أصل مئة. وكانت سرعة الفائز الوسطية 17 كم/سا. وانتشر بعد ذلك هذا النوع من السباقات في فرنسا ومنها إلى إنجلترا وإيطاليا وألمانيا، ثم إلى أمريكا.



كان أول سباق رسمي للدراجات النارية بتاريخ 1889/4/21. إلا أنه لم يصبح سباقاً قانونياً معتمداً إلا عام 1900 إذ أطلقه الصحفي الأمريكي ج. بينيت، ووضع قواعده اللازمة والرعاية المالية الكاملة.

لم يكن حتى عام 1904 التفريق بين الدراجات النارية وفقاً لحجوم محركاتها، بل كان التفريق وفقاً لحجومها العامة. وفي عام 1911 تم تصنيف الدراجات النارية وفقاً لتصنيفها الحالي.

تعرف الدراجة النارية بأنها آلية ذات دفع ذاتي بوساطة محرك يتحكم به السائق باستمرار. وللدراجة النارية أنواعها، فمنها الدراجة الأحادية لراكب واحد، ولها إطارات أو ثلاثة إطارات أو تلحق بها عربة جانبية لشخص مساعد.

تصنف الدراجات النارية وفقاً لسعة محركها وفق المقاييس الآتية: 50سم³ - 75سم³ - 125سم³ - 250سم³ - 350سم³ - 500سم³ - 750سم³ - 1000سم³ - 1300سم³، أما الآليات ذات العربة الجانبية فسعة محركها 50سم³ و100سم³، وتزود هذه الآليات بالوقود العادي.

يرتدي المتسابق لباساً خاصاً يوفر له الانزلاق الأمثل في الهواء مع الحماية الممكنة عند الحوادث. وتستعمل الخوذة لحماية الرأس.

مسارات السباق:

- 1- مسارات السرعة: وتكون مستقيمة نسبياً وقليلة المنعطفات وتصل سرعة الدراجة فيها من 180-200 كم/سا وفقاً لاستطاعة المحرك. ويبلغ طول المسار في هذا النوع 3كم وأقل عرض له 6م. وتحدد الجوانب الخطرة من الطريق بخطوط بيضاء أو صفراء بعرض 15سم. وتسجل الأرقام القياسية في هذا النوع إما:
 - للمسافات القصيرة: (ربع ميل - 1كم - 1ميل) والانطلاق يكون من الثبات ولمسافة كيلومتر واحد وميل واحد، ويكون الانطلاق من الحركة.

- أو للمسافات الطويلة: ويكون الانطلاق من الثبات لمسافات 10 كم، 100 كم و1000 كم.

وتحسب الأرقام القياسية لهذه السباقات ضد الساعة، لأزمان (ساعة - 6 ساعات - 12 ساعة - و24 ساعة).

وعند محاولة تحطيم الأرقام القياسية للدراجات ذات العربة الجانبية، لا يسمح بركوبها سوى لشخص واحد، ويوضع بدل المرافق في العربة الجانبية وزن من الرصاص يعادل 60 كغ، وذلك حماية من الأخطار المحتملة.

وفي سباقات السرعة يقود الدراجة العادية شخص واحد. أما الثلاثية العجلات فسائق ومرافق.

2 - المسارات ذات المنعطفات: بسبب كثرة المنعطفات تكون السرعة هنا أقل من سباقات السرعة وتختلف هذه المسارات من ميدان لآخر وفقاً لطبيعة الأرض المقامة عليها.

3 - المسارات الجبلية: وتحتوي على منعطفات كثيرة، وتتطلب من السائق مهارة فائقة وقدرة أداء عالية لخطورة هذه المسارات ولاسيما عند المنعطفات.

4 - مسارات أخرى: وهناك مسارات أخرى للسباق أهمها:

- المسارات الترابية، ويراعى فيها نوعية التربة بحيث تخفف من انتشار الغبار، وتكون المنعطفات عريضة.

- المسارات السريعة: ويبلغ عرض المنعطفات فيها من 10 - 15 متراً والأجزاء المستقيمة من 8 - 10 أمتار إذ إن الانطلاق هنا يكون لكل أربعة متسابقين دفعة واحدة.

- المسارات العشبية: وهي غالباً بيضاوية الشكل.

- المسارات الجليدية: وتتم داخل ميدان أو ملعب محيطه 400 م.

- مسارات الضاحية: ويبلغ طولها 505.1 كم وعرضها للدراجات الفردية متران وللثنائية 4 م، وهناك عبر مساراتها حفر وأحجار وصخور توضع بشكل لا يمنع المتسابقين من إكمال السباق، ولا تتجاوز سرعة المتسابق هنا 50 كم/سا.

5- مسارات الأرقام العالمية:

- مسارات المسافات القصيرة، ويكون ميلها الأقصى 1% وتجري المسافات من محاولتين لتحطيم الرقم بالاتجاه نفسه، وتحدد مسافة السباق لزمن لا تتجاوز فيه الساعة، ويعدّ الزمن الوسطي للمحاولتين رقماً رسمياً للمتسابق وتحتسب نتيجته على أساسه.

- ساحات الدوري: وتكون أرضيتها من البيتون أو ذات أرضية تمنع إثارة الغبار.

سباق السيارات

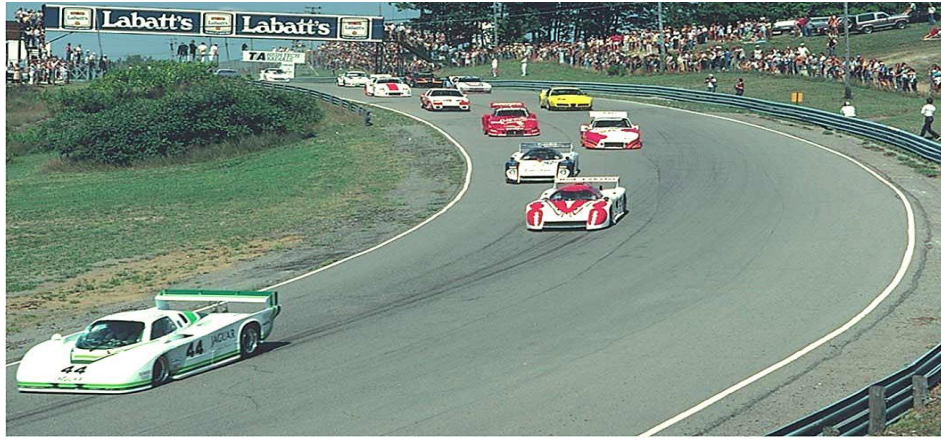
تعد سباقات السيارات واحدة من أهم الرياضات وأكثرها قوة ومتعة وإثارة، وعلى الرغم من حداثة نوعاً ما مقارنة بالرياضات الأخرى، إلا أنها وصلت إلى مراحل متقدمة جداً، وصار لها أعداد كبيرة من المشجعين والمتابعين، مما دفع بالمستثمرين إلى ضخ مليارات الدولارات للإعلان داخل أروقة هذه الرياضة.

انطلقت المنافسات قبل الحرب العالمية الأولى لكن المدة بين الحريين العالميتين كانت العصر الذهبي الذي تطورت فيه هذه الرياضة، وشهدت انطلاقة سباقات عدة مازالت مستمرة حتى اليوم وهي من أهم المحطات في برنامج الاتحاد الدولي للسيارات FIA كسباق 24 ساعة في لومان.

ومع تطور الصناعة بعد الحرب العالمية الثانية، دخلت سباقات السيارات مرحلة جديدة وصار الاهتمام يزداد يوماً بعد يوم بتفعيل عوامل السلامة، وأخذت الدراسات تتطور حول هيكل السيارة والمكابح ونوعية التسابق مما دفع بهذه الرياضة إلى بر الأمان بعد السمعة التي طغت عليها واصفةً إياها بأنها الطريق الأسرع للموت.

هذا التنوع الهائل والكبير في التقانات المستخدمة دفع إلى التخصص، فصار هناك عدد كبير من أنواع هذه الرياضة، وظهرت بطولات الرالي والرايد أو الباخا إضافة إلى سباقات التحمل وسباقات السيارات الأمريكية (التشامب كار Champ car) وآي آر إل (Indy Racing League) IRL و (الناسكار NASCAR) والكارتنغ Karting والفورمولا 3000 انتهاءً بالمرحلة الأرقى من القيادة والاسم الأبرز والأكثر شهرة وشعبية في العالم سباقات الفورمولا واحد Formula One.

سباقات الرالي Rally



تتمثل صفوة هذه السباقات في بطولة العالم للراليات والتي أعيد تنظيمها لتشمل نخبة من أفضل راليات العالم، ولتكون واجهة المصانع في رياضة السيارات عام 1973. وكان اللقب في البداية محصوراً بفتة الصانعين حتى مطلع العام 1979 حين تقرر تنظيم بطولة للسائقين. والملاحظ أن جميع من فازوا بلقبها هم أوروبيون وعددهم 14 متسابقاً. ولم تتغير فكرة البطولة التي بنيت عليها منذ تأسيسها من ناحية التوقيت والمراحل الخاصة على الرغم من التغيرات الكثيرة التي رافقت مسيرتها، وسياراتها قريبة جداً من السيارات العادية، مع وجود معايير خاصة بها وتسمى سيارات WRC اختصاراً لبطولة العالم للراليات World Rally Championship. ولكلفة الإنتاج المرتفعة لهذه السيارة، فقد أقر الاتحاد الدولي للسيارات اقتصار مشاركتها بدءاً من عام 2004 على بطولة العالمي

للرايات (كانت إلى وقت قريب تشارك في بطولات أخرى مثل بطولة الشرق الأوسط للرايات) لتحل محلها سيارات المجموعة «ن» N (سيارات الإنتاج التجاري)، والغرض من هذه الخطوة هو إعادة الروح للبطولات الإقليمية، وفيها يتلقى السائق الدعم الكافي، ويستطيع توفير سيارة WRC للسيطرة على البطولة وذلك بسبب فارق مستوى هذه السيارة ومستوى السيارات الأخرى. بالمقابل أدخل الاتحاد بطولة سيارات الفئة 1600 CC تحت اسم بطولة العالم لفئة الناشئين وهي سيارات تسير بالجر الأمامي. ويبقى لزاماً التذكير ببطولة الشرق الأوسط للرايات والتي انطلقت في العام 1983 وشملت 3 رايات، إذ كان من المفترض أن يكون رالي دولة قطر مطلع عام 1984 المرحلة الرابعة، لكن قوانين الاتحاد الدولي والقاضية بوجوب بدء أي بطولة وإنهاؤها ضمن سنة ميلادية واحدة فرضت اعتماد الانطلاقة الرسمية عام 1984. ويعد البطل الإماراتي محمد بن سليم صاحب العدد الأكبر من الألقاب (16 مرة). ومع أن هذه البطولة هي الأقدم بين مثيلاتها، إلا أنه حتى الآن لم يحظ أي رالي عربي بفرصة اعتماده مرحلة من مراحل بطولة العالم.



من جهة أخرى هناك الرايات الصحراوية التي يرفض الاتحاد الدولي تسميتها بالرايات ويطلق عليها اسم رايد أو باخا. ومن أهم هذه الرايات رايد باريس - دكار - الدولي الذي أكمل عام 2004 نسخته السادسة والعشرين، والذي يستمر نحو 18 يوماً،

وحجة الاتحاد الدولي بعدم إطلاق اسم الرالي عليها كون الرالي ذا مسارات معينة يحظر على السائق تغييرها وإذا فعل فإن ذلك سيعرضه للعقوبة. أما في الرايد فالسائق يستطيع السير بالشكل الذي يراه مناسباً لأنه لا يوجد مسارات، إنما نقطة بداية ونقطة نهاية. أما سيارة السباق فتكون ذات مقعد ثنائي يخصص الأول للسائق والثاني للملاح الذي يساعد في توضيح معالم الطريق. ويسمح في هذه السباقات مشاركة جميع أنواع السيارات حتى الدرجات النارية، ويصنف الفائزون استناداً لأنواع السيارات كل على حدة.

سباقات السيارات الأمريكية

تعد سباقات السيارات الأمريكية واحدة من أكثر الرياضات جماهيرية في العالم، إذ من الممكن أن يصل عدد الحضور في السباق إلى مئات الألوف، لمعظمها قوانين خاصة بها لا تتبع للاتحاد الدولي للسيارات، وتستقطب نجوم السرعة ومواهب قوية وخاصة أولئك الذين اعتزلوا الفورمولا واحد. ومن أشهر هذه السباقات بطولة التشارب كار وبطولة الناسكار وبطولة آي آر إل وجميع سياراتها ذات مقعد أحادي.

وتتشابه سيارات التشارب كار وسيارات بطولة آي آر إل في الشكل العام تقريباً (وهي شبيهة بسيارات الفورمولا واحد) فكلاهما مصنوعتان من هيكل أحادي من الألياف الكربونية مع محرك وسطي في الخلف وعلبة سرعة من ست نسب مع تحكم يدوي. ويشار إلى أنه يمنع استعمال أي نظام إلكتروني يساعد على القيادة. محركاتها تتكون من 8 أسطوانات على شكل (7). ففي التشارب كار تبلغ قوة المحرك القصوى 755 حصاناً عند 12000د/د، أما في ال- «آي آر إل»، فالحد الأقصى لدوران المحرك عند 10700د/د والقوة القصوى تبلغ 650 حصاناً، وفي الحالتين تعمل الأنظمة بوقود الميثانول، لكن الفرق الأبرز بين سيارات "التشارب كار" و "آي آر إل" هو أن الأولى تزود محركاتها بأجهزة شاحنة للهواء (توربو) في حين يمنع استعمالها في الثانية.

وفي الآونة الأخيرة برزت سباقات ال- «آي آر إل» على حساب التشارب والتي كادت تتوقف بسبب هجران الفرق لها على نحو الأولى. وزاد من شعبيتها بدء تنظيم

جوائز لها خارج الولايات المتحدة الأمريكية، كاليابان والمكسيك، ويعدها الجمهور الأكثر استعراضاً وسرعة حتى تلامس في بعض الأحيان حدود الكوارث، إذ من الممكن أن تصل إلى 333 كم/سا مما دفع المنظمين إلى خفض سعة المحرك من 3.5 إلى 3 لتر. ولعل شكل الحلبات التي تتسابق عليها السيارات هو الذي يسمح للسرعة بالوصول إلى هذا الحد. ومن أهم محطات هذه البطولة سباق 500 ميل في إنديانا بوليس (أي ما يعادل 805 كم) والذي انطلق عام 1911 ومازال قائماً حتى اليوم. ويعد واحداً من أكثر سباقات السيارات شهرة في العالم إلى جانب سباق 24 ساعة في لومان وجائزة موناكو الكبرى للفورمولا واحد.

أما سباقات الناسكار فتعد رياضة السيارات الأولى في الولايات المتحدة إضافة لاستقطابها عدداً كبيراً من المتفرجين، وسياراتها قريبة بالشكل من السيارات الرياضية لكن مع مواصفات أقوى وسرعة أكبر وتجهيزات خاصة، وتعمل بوساطة محرك كبير مؤلف من 8 أسطوانات يعمل بالحوالط التقليدية للوقود، وقواعد هذا المحرك مصنوعة من الحديد، ومؤسس هذه البطولة بيل فرانس Bill France. كما يعتقد أن أهم شيء في هذا السباق هم المشاهدون، ولذلك يُرى غزارة برنامجها الذي يتضمن سنوياً أكثر من 35 جائزة. وقد ضغط المنظمون الأمريكيون على الاتحاد الدولي للسيارات باستمرار لاعتماد هذه السباقات ضمن السباقات الدولية المعترف بها واستجاب الاتحاد الدولي لذلك مؤخراً.

بطولات سباقات السيارات الأوروبية

لهذه السباقات أقسام عدة مثل بطولة الـ "دي تي إم DTM" وتعني بطولة السيارات السوبر سياحية، والـ "إل إم إي إس LMES" وتعني بطولة أوروبا لسباقات التحمل، و"إي تي سي سي ETCC" وتعني بطولة أوروبا للسيارات السياحية. وتشارك في كل سباق عدة فئات. وأشهر هذه السباقات على الإطلاق سباق 24 ساعة في لومان الذي انطلق عام 1923 ومازال ينظم حتى اليوم، ويتميز هذا السباق بالهالة الأسطورية

المحيطة به، فهو مازال محتفظاً بطابعه وتفصيله وساعاته الأربع والعشرين، إذ يبدأ في الرابعة عصراً وينتهي في الرابعة عصراً من اليوم التالي، وتشارك فيه على غرار سباقات التحمل الأخرى، مجموعة من الفئات أي ليس بالضرورة أن يكون لجميع السيارات الشكل نفسه لياكلها الخارجية، وتوزع النقاط في النهاية على السبعة الأوائل كما يلي:
10 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1.

الفورملا 3000

قرية جداً من الفورملا واحد، وغالباً ما تشكل الجسر الذي يعبر خلاله السائقون إلى منافساتها، وكادت أن تتلاشى هذا العام (قبل أن تطفئ شمعته العشرين) في خضم البطولات الأوروبية. ويبدو أن العصر الذهبي لها قد ولى والأيام التي نافست فيها بطولة الفورملا واحد (عام 1999) أضحت ذكريات من الماضي، ومرد ذلك غياب الممولين الذين فضلوا التوجه إلى الفورمولا واحد، وتراجع الاهتمام الإعلامي بها، إضافة إلى نشوء بطولات أخرى مثل فورمولا نيسان وفورمولا رينو، وتوجه السائقون إليها بغية إبراز مواهبهم ويبدو أن البطولة تسير في طريق مظلم. سياراتها تشبه سيارات الفورملا واحد مع ملاحظة أن السرعة فيها تبلغ 230 كم/سا في حين تزيد على 300 كم/سا في الفورملا واحد.

الفورملا واحد

تعد الفورملا واحد قمة الهرم في رياضة السيارات الآلية، والمرحلة الأبرز والأرقى من مراحل القيادة، لأن الجلوس خلف مقود سيارات الغران بري (سباقات الجائزة الكبرى) يحتاج إلى مهارات استثنائية وحواس فائقة النشاط وتركيز هائل يبلغ أقصى الحدود، إذ تحظى هذه الرياضة باهتمام إعلامي كبير. ويعد تنظيم جائزة كبرى الحدث العالمي الأضخم بعد نهائيات كأس العالم لكرة القدم ودورة الألعاب الأولمبية. والجائزة الكبرى مكونة من عدة سباقات عالمية معتمدة يشارك فيها المتسابقون ويفوز

من أحرز أكبر عدد من المسابقات سنوياً، أو من يفوز ببطولة بذاتها يطلق عليها هذه التسمية.

انطلقت هذه البطولة عام 1950 ومنذ ذلك الوقت وهي تنظم سنوياً من دون انقطاع، وتعاقب على الفوز بلقبها 27 سائقاً في مقدمتهم مايكل شوماخر (6 مرات. أما صانعو السيارات فقد حظي (12) فريقاً منهم بلقب البطولة أكثرهم فريق فيراري (13 مرة). ومع تطور البطولة عاماً بعد عام تطورت السيارات المشاركة وتطورت الأمور التقنية المتعلقة بالهيكل والمقاومة والمحركات والوقود، إضافة إلى تفعيل عوامل السلامة، إذ انخفض وزن السيارة إلى النصف تقريباً وتضاعفت قوة المحركات وعزوم دوراتها. فسيارة الفورملا واحد هي السيارة الأكثر نشاطاً في العالم، محركها يتكون من 10 أسطوانات على شكل V ويمكن أن تبلغ سرعة دورانه 1800د/د وبقوة تزيد على 850 حصاناً، علماً أن الوزن العام للسيارة يبلغ 600 كغ. كما أنها مزودة بمكابح مصنوعة من مادة الكربون الأمر الذي أكسب هذه السيارة تجاوباً أكبر في السباق. وبالمقارنة بين سيارة فورملا واحد وسيارة تشامب فإن فارق سرعة الانعطاف يزيد خمس ثوان لمصلحة الأولى، إضافة إلى كل هذه الأمور يأتي دور الإطارات وغالباً ما يكون حاسماً في تحقيق الفوز. وتبلغ سرعة سيارة الفورملا واحد في خلال انطلاقها في مدة 2.2 ثانية مئة كلم، ومن التوقف لسرعة 200 كم في أقل من 5 ثوان، كما يمكنها التوقف في أثناء السير بسرعة 200 كم في أقل من ثانيتين وعلى مسافة 55 متراً.

يتألف الموسم من عدة جولات وتوزع النقاط على الفائزين الثمانية الأوائل في كل جائزة وفق الترتيب التالي: 1- 2- 3- 4- 5- 6- 8- 10. وفي ختام الموسم فإن السائق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يتوج بطلاً للعالم في الفورملا واحد كما تجمع النقاط التي يحرزها الفريق في كل جائزة (مجموع نقاط سائقيه) ويتوج الفائز بطلاً للعالم في فئة الصانعين، إذ يشارك الفريق في كل سباق بسيارتين فقط.

سباق البحرين الدولي

في 11 تموز عام 2001 وقعت حكومة مملكة البحرين مع شركة تيلكة الألمانية اتفاقية يتم بموجبها تصميم وإنشاء حلبة دولية لسباقات السيارات وفق أحدث المواصفات العالمية، وطبقاً لشروط الاتحاد الدولي لسباق السيارات، وتم توقيع عقد طويل الأجل مع الشركة المنظمة لسباقات الفورمولا واحد في العالم يتم بموجبه استضافة إحدى جولات بطولات العالم ابتداءً من عام 2002، وبوشر ببناء حلبة السباق يوم 7 تشرين الثاني عام 2002 لتحقيق الحلم العربي بمشاهدة سيارات الغران بري على أرض عربية.

تقع هذه الحلبة جنوبي البلاد في منطقة الصخير، وتبعد 30 دقيقة عن المطار، وضعت تصاميمها بحيث تأخذ بالحسبان الرياح والغبار صفةً ملازمة للصحراء. وفي 17 آذار عام 2004 افتتحت أفضل حلبة في العالم للفورمولا واحد واستضافت يوم 4 نيسان المرحلة الثالثة من بطولة العالم لتكون أول جائزة كبرى تقام في منطقة الشرق الأوسط وليفوز بها بطل العالم ست مرات الألماني مايكل شوماخر سائق فريق فيراري.

◆ طول الحلبة 5417 كم.

◆ عدد لفات السباق 57 لفة.

◆ المسافة الإجمالية للسباق 769,308 كم.

◆ عدد المشاهدين 40000 مشاهد.

أسرع لفة خلال السباق 1.30.252 دقيقة باسم الألماني مايكل شوماخر وقد بلغت كلفة إقامة هذه الحلبة 150 مليون دولار أمريكي واستمر العمل فيها 485 يوماً وتم تشييدها على أرض مساحتها مليون وسبع مائة ألف كم مربع حسب المواصفات التالية:

- خمس حلبات مختلفة:

◆ حلبة داخلية: 2.55 كم وعرضها يتراوح بين 13 - 15 متراً وتشمل ثمانية

منعطفات.

◆ حلبة خارجية: طولها 3.664 كم وعرضها يتراوح بين 13 - 17 متراً وتشمل عشرة منعطفات.

◆ حلبة الجائزة الكبرى: طولها 5.411 كم وعرضها يتراوح بين 14 - 22 كم.

◆ حلبة طولها 1.2 كم وعرضها 18.5 كم.

◆ حلبة بيضاوية للتجارب طولها 2.5 كم.

وقد روعي في التصميم الهندسية إضفاء الطابع البحريني وفنون الهندسة المعمارية العربية على الحلبة التي استوحيت من أشكال الخيم الصحراوية.

سباق الخيل



سباق الخيول الأصيلة من أكثر السباقات شعبية. تنطلق الخيول القوية في خط السباق نحو نهايته مدفوعة بحماس الفرسان.

رياضة تعتمد على سرعة الخيول ومهارة الفرسان. تُجرى سباقات الخيل منذ زمن قديم ويستمتع بها ملايين الناس في أرجاء المعمورة حتى الوقت الراهن. يثير السباق المَرَح لمنظر الفرسان المرتدين ملابس متعددة الألوان فوق الخيول ذات الشعور الناعمة وهم يَعدون حول المضمار تجاه نهايته.

عرف العرب الخيل منذ الجاهلية واهتموا بها اهتمامًا شديدًا، وعرفوا سباقاتها. ولعل واحدة من أشهر حروبهم، داحس والغبراء، كان سببها المباشر سباق بين فرسين. وكانوا يتراهنون على الخيل في سباقات تقام لأجل هذا الرهان، إلى أن جاء الإسلام فأبطل الرهان وأبقى على الاهتمام بالخيل. ومن الأمثال العربية التي تطلق على الأمرين المقترنين - بحيث يصعب التفريق بينهما في مجال المنافسة - أنها فرسا رهان.

أبطل الإسلام الرهان على الخيل المتسابقة إذ أنه صَرَبٌ من الميسر المحرَّم بنص الكتاب قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْحَقُّرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾﴾ [المائدة]. غير أن الإسلام كَرَّمَ الخيل إذ أقسم بها المولى عز وجل في قوله تعالى: ﴿وَالْعَدِيَّتِ صَبْحًا ﴿١﴾﴾ [العاديات]. وقال عنها الرسول ﷺ: (الخيل معقود بنواصيها الخير إلى يوم القيامة) رواه البخاري ومسلم. وشجع الإسلام الاهتمام بها، فهي مراكب الأبطال والفرسان.

يقام سباق الخيول في كثير من الدول العربية في مضامير للسباق على أحدث الطرز في هذا المجال. أنشئت لهذه السباقات أندية وهيئات مشرفة عليها. وتتبع نظم السباقات فيها وأنواعها - غالبًا - النظم العالمية المتبعة في المضامير المشهورة.

يلقى الحصان العربي بوجه عام وحصان السباق العربي بوجه خاص، اهتمامًا كبيرًا، فتقام لتربيته مراكز يشرف عليها بيطريون ومتخصصون في عمليات التلقيح لإنتاج سلالات تحافظ على خصائصه.

هناك نوعان رئيسيان لسباق الخيل شائعان في أرجاء المعمورة. في النوع الأول، يمتطي الفرسان الخيول ويعدون حول مضمار السباق، ويسمى هذا النوع من السباقات سباقات فوق أرض مسطحة. والنوع الثاني من السباق، يُسمَّى سباق الحواجز والموانع، وتعرف جميعًا في بريطانيا بسباقات الصيد الوطني. ويُعدُّ سباق نقطة إلى نقطة نوعًا من سباقات الحواجز للفرسان الهواة. وفي سباق الحواجز يتسابق الفرسان ممتطين خيولهم بالقفز فوق الحواجز جميعها.

خيول السباق



خيول سباق تعدو في المنحنى الأول للمضمار، بينما يناور الفرسان المنحنون على ظهور الخيول لأخذ موقع. يشجع آلاف المتحمسين خيولهم المفضلة.

غالبية خيول السباق أصيلة، وهي الخيول التي يمكن إرجاع نسبها إلى واحد من ثلاثة أحصنة عربية. أحد هذه الأحصنة يُسمى بيرلي تركي الذي أُخذ إلى إنجلترا في نهاية القرن السابع عشر الميلادي. أما الحصانان الآخريان دارلي العرب وجود ولفين بارب، فقد أُخذا إلى هناك في بداية القرن الثامن عشر الميلادي. تشتهر الخيول العربية بسرعتها، لذا فإن هذه الأحصنة الثلاثة قد هجنت بأفراس إنجليزية بإشراف مقنن لتنتج خيول سباق سريعة وقوية.

يتراوح وزن الخيول الأصيلة بين 450 و545 كجم. ويتراوح ارتفاعها من الأرض إلى الحارك وهو أعلى مكان في ظهر الحصان بين 155 و165 سم.

لا يُسمح للخيول الأصيلة بالمشاركة في السباقات إلا بعد بلوغها سنتين من العمر. ويحتسب العمر في نصف الكرة الأرضية الشمالي بطريقة تلقائية من أول شهر يناير لسنة الولادة. لذا، فإن تاريخ ميلاد جميع الخيول الأصيلة المولودة في السنة نفسها هو أول يناير

لتلك السنة. وتُبسَّط هذه الطريقة لحساب عُمر خيول السباق وضع الخيول في مجموعات وفقاً للعُمر. فأعمار الغالبية العظمى من الخيول الأصيلة التي تشارك في السباقات ستان أو ثلاث أو أربع أو خمس سنوات. تُحطَّط برامج التلقيح بحيث يكون توليد الخيول في بداية السنة الميلادية. أما في نصف الكرة الأرضية الجنوبي، فإن أعمار الخيول الأصيلة تُحتسب من بداية شهر أغسطس.

وتُستخدم مصطلحات مختلفة لتصنيف الخيول الأصيلة وفقاً للعُمر والجنس. فالجواد الأصيل حديث الولادة يُسمَّى فلواً حتى إذا اكتمل عمره سنة من يوم ميلاده سمي حينها حولياً. ويسمَّى ذكر الخيل مُهراً منذ يوم ميلاده وعند بلوغه الخامسة من العُمر، يُسمَّى حصاناً. أما أنثى الخيل، فتسمى مُهرة، من عمر سنتين حتى عمر خمس سنوات، تصبح بعدها فرساً والفرس يكون للذكر والأنثى فإن أردت الأنثى خصوصاً قلت: حجر أو رمكة. والحجر للركوب والرمكة للنسل. ويسمى الحصان الذكر أبا الحصان أما أنثى الفرس فتسمى أم الحصان ويُسمَّى الحصان الذكر الذي يُخصى الخصي.

الفرسان (الخيالة)



معدات فارس سباق الخيل سرج وتحتة قماش الوزن المثبت فيه شريط الرصاص لتثبيت الوزن وقطعة قماش مدون عليها الرقم وسوط ونظارات وخوذة السلامة، ويوضع على عين الفرس غمامة تساعد على تركيز النظر.

يتحكم الفرسان في الخيول أثناء السباق. ويتحدد فوز الحصان بالسباق بمقدرة الفارس على التعامل مع الحصان.

ويجب أن تحمل الخيل وزناً معيناً أثناء السباق. ويكون الفرسان المشاركون في السباقات فوق أرض مستوية ذوي حجم صغير. وعادة ما تحمل الخيل أوزاناً تتراوح بين 44 و63 كجم، وكلما كان الفارس خفيفاً أمكنه أن يمتطي الحصان لمرات أكثر. يطلق اسم المبتدئ على الفارس الصغير الذي يتعلم مهنته هذه تحت إشراف مدرب، ويمكن للمبتدئين المطالبة بتسامح في الوزن تعويضاً عن قلة خبرتهم. وقد يصل التسامح في الوزن في بريطانيا إلى ثلاثة كيلو جرامات حتى يحقق المبتدئ 10 مرات فوز، و2 كجم من بعد ذلك حتى 50 مرة فوز، و1.5 كجم حتى 75 مرة فوز. ويتم ضبط الأوزان التي يحملها كل حصان في السباق بدقة وفقاً للقواعد المطبقة في هذا السباق المعين.

تتضمن أدوات الفارس سرجاً، وسوطاً، وحذاءً يصل إلى الركبة، وخوذة سلامة للرأس، وسترة خاصة وقبعة. تسمى القبعة والسترة قبعة وقميص الفارس، ويقوم بتوفيرها مالك الحصان. وتُعرف ألوان قبعة وقميص الفارس المميز الحصان المتسابق، حيث إن لكل مالك خيل سباق لوناً مميزاً لقبعة وقميص الفارس يختلف عن الآخرين، وتسمى قبعة وقميص الفارس أيضاً الألوان.

السباقات:



السباق على أشده في مضمار سباق الخيل في الملز - بالرياض - بالمملكة العربية السعودية.

أنواع سباقات الخيل: تُجرى معظم سباقات الخيل لمسافات تتراوح بين 1.2 و4 كم. ولكن السباق المشهور المعروف بسباق الحواجز الوطني الكبير الذي يقام بالقرب من ليفربول في إنجلترا يتم على مضمار طوله 7.2 كم. وتقاس كذلك مسافات سباقات الخيل بوحدات تُسمّى الفرلنج الذي يساوي 201 متر.

يتسلم مالكو الخيل الفائزة بالمراكز: الأول والثاني والثالث جوائز نقدية، وتعيّن الجوائز النقدية بالتحديد أنواع السباقات العديدة المختلفة في أنحاء العالم. تتضمن سباقات الخيل، في بعض الدول، أيضًا سباقات اليانصيب وسباقات الجوائز المالية المحددة، وسباقات الجوائز المالية الكاملة. وتوجد ضمن هذه التقسيمات سباقات البيع، وسباقات المطالبة، وسباقات الوزن للعُمر وسباقات المعوقين.

سباق اليانصيب: سباق يتم فيه تحصيل الجائزة المالية أو جزء منها من مالكي الخيول المتسابقة. وتتكوّن الجائزة من الرسوم، والغرامات، والاشتراكات الأخرى، ومن

مصادر أخرى في بعض الأحيان. تُجمع هذه الأموال وتوزَّع على الفائزين الثلاثة الأوائل، ويحصل مالك الحصان الذي يحقق المركز الأول على القسط الأكبر.

معظم السباقات المشهورة، في الغرب، هي سباقات يانصيب. وتتضمن هذه السباقات سباق ديربي أيسوم في إنجلترا وديربي اليانصيب الأيرلندي في أيرلندا، وكأس ملبورن في أستراليا، وديربي كنتاكي في الولايات المتحدة.

سباق الجائزة المالية المحددة: السباق الذي يضمن جوائز ذات قيمة محدّدة للفائزين في السباق. وتحصل أموال الجوائز من الاعتمادات المالية المخصّصة للسباق من قبل المضمار المعين. وتكتمل قيمة الجائزة من هذه الاعتمادات إذا كانت مساهمات مالكي الخيل أقل من القيمة المحددة.

سباق الجائزة المالية الكاملة: السباق الذي يدفع فيه مضمار السباق قيمة الجائزة كاملةً. ولا يساهم مالكو الخيول بأي أموال على الإطلاق.

سباق البيع يشارك فيه أدنى أنواع الخيول: ويُعرض فيه الحصان الفائز للبيع بالمزاد بمجرد انتهاء السباق. أما في سباق المطالبة، فيمكن أن يكون أي حصان مطالبًا بعد السباق. أي يمكن أن يشتريه أي مالك آخر مقابل مبلغ من المال مُعلن مسبقًا.

تتضمن كل سباقات الخيل - من نوع السباقات فوق الأرض المسطحة ومن نوع القفز فوق الحواجز، ذات فئات المسافة المختلفة - أنواعا متباينة من القيود. وتحتل سباقات الوزن للعُمُر قمة سباقات الخيل في معظم الدول. ففي هذه السباقات، يتحدّد الوزن المحمول على الحصان بناء على عُمره. فالحصان الأصغر عُمرًا يحمل وزنًا أقل من الحصان المنافس الأكبر عُمرًا والأقوى. وفي مثل هذه السباقات، يتم التساهل أيضًا مع المهرة الأضعف بعض الشيء من نظيرها الذكر. وفي بعض السباقات الأخرى، يتوقف تحديد الأوزان التي ستُحمل، على حالات معيّنة، مثل نوعيّة السباقات التي سبق الفوز فيها.

في سباق المعوّقين يُعدّل الوزن المحمول على كل حصان بوساطة قانوني المعوقين. ومهمة هذا القانوني إعطاء كل متسابق فرصةً متساوية لتحقيق الفوز. ويزاد الوزن بوضع أثقال رصاص مسطّحة في جيوب خاصة في قطعة من القماش تُسمّى كيس الثقل.



الخيول تتزاحم عند أحد منحنيات مضمار السباق

مضمار السباق: يتباين شكل مضامير السباقات وتركيبها وحجمها من بلد إلى آخر. فعلى سبيل المثال، لا تجد مضمارين متطابقين من السنتين مضمارًا الموجودة في بريطانيا. فبعضها لليمين وبعضها لليسار وبعضها مستقيم تمامًا، وبعضها مسطح، وبعضها متموّج. ومنذ عام 1989م يوجد في بريطانيا مضماران لجميع حالات الطقس، ويُجرى السباق فيهما على سطح صناعي مقام على قاعدة رملية. ويوجد هذان المضماران في ميدان لينجفيلد في مدينة سري، وفي ساوثويل في نوتنجهامشاير. أما بقية المضامير البريطانية فأرضيتها مُغطّاة بالحشيش وتتميّز بأن دوائر السباق فيها تكون مُعشبة. وبعض هذه المضامير صغير تمامًا وبعضها الآخر فسيح. وتوجد هذه الاختلافات أيضًا في أستراليا والدول الأوروبية الأربعة الرئيسية في السباقات: فرنسا، وألمانيا، وأيرلندا، وإيطاليا. أما المضامير في الشرق الأقصى مثل فوكو في طوكيو فتتأثر المضامير الأمريكية، ويغلب عليها أن تكون مسطحة ولبسار، وبيضاوية الشكل، ويوجد في معظمها أرض ترايبية.

المراهنات: تصحب رياضة سباق الخيل أنواع مختلفة من القمار يطلق عليها المراهنات حيث تجمع الأموال المراهن بها على الخيول التي ستفوز. وتسمى هذه الأموال جملة الرهان. وتقسم على جميع المراهنين الذين راهنوا على الفرس الفائز. وتختلف أساليب المراهنة وقواعدها بين البلاد التي تبيح هذا النشاط. فقوانين المراهنات في بريطانيا غيرها في أمريكا، كما أن أساليبها تختلف في اليابان عنها في هونج كونج وغيرها. يحرم الإسلام المراهنات بوصفها نوعاً من القمار وإن كان يشجع رياضة الفروسية ويحث عليها.



الخيول في طريقها إلى مضمار السباق

إجراءات بداية السباق: يوزن الفرسان مع أدواتهم قبل بدء السباق، ويشرف حُكَّام المضمار على إجراءات الوزن. ويراعى في عملية الوزن أن وزن الفارس (متضمنًا وزن أدواته) لا بد أن يكون مماثلاً للوزن المحدد لحصانه.

وقبل السباق بحوالي 30 دقيقة، تؤخذ الخيول إلى حقل تسريح الخيول، وهي مساحة مسوّرة تُسَرَّج فيها الخيل. يذهب الفرسان بعد ذلك إلى حقل تسريح الخيول وعند إشارة الحُكَم يمتطون خيولهم. ثم تسير الخيل في موكب استعراضى مارة بالمنصة وتدخل في أماكنها المخصّصة في بوابة البداية. ثم يضغظ حُكَم آخر هو بادئ السباق زراً فيرن

الجرس، وتُفتح جميع أبواب أماكن البدء في نفس اللحظة. تندفع الخيول بقوة من البوابة وتتسابق باتجاه خط الفوز.

يُمكن أن يُلغى الحُكَّام الذين يسمّون المديرين سباق حصان ما، ويغيروا نتيجة السباق إذا ما اكتشفوا أيّ مخالفة للقواعد. تُجرى اختبارات للدم والبول للخيول الفائزة ولخيول أخرى تُختار عشوائياً، بعد السباق مباشرة، للتأكد من أنّ الخيل لم تُعط عقاقير أو تتلقّى علاجاً غير قانوني. إضافة إلى ذلك يعاد وزن الفارس وأدواته للتأكد من أنّ الخيل حملت الوزن الصحيح.

نبذة تاريخية:



الخيول العربية تشارك في سباق جود وود في إنجلترا

سباق الخيل قديماً: ربما بدأ سباق الخيل مع بداية ترويض الخيول تقريباً. ويعود تاريخ سباقات الخيل الباكورة إلى نحو عام 1500 ق.م، عندما أقيمت سباقات المعجّلة (المركبة ذات العجلتين التي تجرها الخيول) في أوروبا الشرقية وشمال إفريقيا. أبرزت الألعاب الأولمبية في اليونان القديمة سباقات المعجّلة للمرة الأولى عام 680 ق.م. وأضيفت سباقات الخيول براكيها إلى الألعاب عام 648 ق.م. وانتشر سباق الخيل فيما بعد فيها يعرف الآن بآسيا الصغرى وفرنسا وألمانيا وإيطاليا. وعبر القرون، تملك الملوك الإنجليز وأعضاء طبقة النبلاء خيول السباق، ونتيجة لذلك تُسمّى سباقات الخيل أحياناً

رياضة الملوك. أسس الملك جيمس الأول مركز سباق خيل في نيوماركت بمقاطعة سفولك في إنجلترا، حيث بدأت تُعقد السباقات نحو عام 1619م، ولا تزال مدينة نيوماركت مركزًا لسباق الخيل في وقتنا الحالي.

يُعدُّ تشارلز الثاني الملك الأكثر ارتباطًا إلى حدِّ بعيد بالتاريخ الباكر لسباق الخيل في إنجلترا. كان هو الملك الوحيد الذي فاز في سباق خيل رسمي بوصفه فارسًا أثناء حكمه. وحتى منتصف القرن الثامن عشر الميلادي، كان سباق الخيل في حالة انعدام تنظيم. وفي عام 1750م، أُسس أول نادٍ للفرسان في إنجلترا وذلك لمحاولة إحلال بعض التنظيم في السباق. وفي أواخر القرن الثامن عشر الميلادي، نُظِّم أول سباق من السباقات المعروفة بسباقات إنجلترا التقليديَّة. وبدأ أول سباق سانت ليجر عام 1776م، ثم سباق أوكس عام 1779م، وتلاه سباق ديربي عام 1780م. وأسس أشهر سباق أسترالي، وهو كأس ملبورن عام 1861م. وأقيم سباق باريس الكبير لأول مرة عام 1863م في فرنسا، ويانصيب الديربي الأيرلندي عام 1866م. وأقيم سباق الحواجز على مضمار سباق أنشي خصيصًا لذلك - بدلاً من الأرض المفتوحة - لأول مرة في إنجلترا في بدفورد عام 1811م.

خلال أواسط القرن التاسع عشر الميلادي، قام إداريو مضامير سباق الخيل بمحاولات جادة لتنظيم سباقات الخيل بشكل لائق، وهدفوا بذلك أن تكون هذه الرياضة منضبطة بفاعليَّة وخالية من أيِّ نوع من التحريف. وتغير الأداء الفني في رياضة الفروسية بشكل كبير عبر المائة عام الماضية حيث يمتطي الفرسان الآن خيولهم بطريقة مختلفة إلى حد بعيد عن طريقة الوقفة المنتصبة التي كان يتخذها أقرانهم في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي. كما أصبحت طرق التدريب أكثر تطورًا، ومضامير السباق أفضل صيانة، والخيول أكثر تخصصًا.



الفائز الأول بالسباق ينتظر تسلّم الجائزة

السباق اليوم: منذ نهاية الحرب العالمية الثانية (1939 - 1945م)، استطاع العديد من خيل السباق على الأرض المسطّحة وفوق الحواجز، الفوز بشهرة عالمية. من هذه الخيل، الحصان الإيطالي رايوت الذي لم يُهزم في 16 سباقًا خلال العامين 1955م و1956م، وفاز بجائزة سباق آرك دي تريمف خلال هذين العامين. وفاز نيجنسكي - الحصان المدرب في أيرلندا - بالتاج الإنجليزي الثلاثي (ديربي، والقديس ليجر، والألفي جنيه) عام 1970م. وكان أول حصان يحقق ذلك الفوز منذ 35 سنة. وأثبت آركل - وهو حصان مدرب في أيرلندا أيضًا - أنه أفضل حصان على الأرجح في قفز الحواجز في وقت من الأوقات، عندما فاز بكأس تُشليتهام ثلاث مرات في أواسط الستينيات من القرن العشرين الميلادي. ولم يُهزم الحصان بريجادير جيرارد إلا مرة واحدة في 18 سباقًا.

فاز الحصان الفرنسي الطائر البحري الثاني الذي لم يُهزم مطلقًا بسباق ديربي، وسباق آرك دي تريمف بسهولة بالغة عام 1965م. وفاز الحصان تولوك الأسترالي بـ 36 سباقًا من الـ 53 سباقًا التي شارك فيها. وكان الحصان الرّم الأحمر هو الحصان الوحيد في زمانه الذي يفوز بثلاثة سباقات وطنية كبرى أعوام 1973 و1974 و1977م. وأصبح حصان الحواجز الرمادي المسمى الصحراء الأرجوانية واحدًا من أكثر خيول السباق الشائعة في الذاكرة الحية بفوزه المتتابع بسباقات كبيرة متضمّنة كأس تُشليتهام الذهبي عام 1989م.

الفصل السابع

رياضات متنوعة

□

الغولف GOLF



لعبة رياضية أرسقراطية تكاليفها كبيرة مادياً، وتحتاج إلى ملاعب كبيرة، يمارسها الرجال والنساء على السواء. وهي من الألعاب التاريخية القديمة، عرفت في أسكتلندا ونشرها الأسكتلنديون في القرن الخامس عشر، فمارسها الملوك والأمراء والأشراف. أقيمت مباراتها الأولى بين أسكتلندا وإنكلترا عام 1657 ثم انتشرت لاحقاً في أوروبا ثم الولايات المتحدة منذ العام 1850.

والغولف رياضة يجب أن يتحلى ممارسها بالقوة والصبر وتماسك الأعصاب. وقد جذبت هذه اللعبة ملكة أسكتلندا، فمارستها وكانت بذلك أول امرأة مارست لعبة الغولف وفي أيامها تأسس أكبر نادٍ للغولف في أسكتلندا وذلك عام 1552. ويمارس هذه اللعبة الآن لاعبون من كل الفئات : هواة ومحترفون رجال ونساء. ومبارياتها مفتوحة للجميع على أساس تصنيف اللاعبين حسب درجاتهم الفنية. وتقام لها بطولات دولية كل سنة يشترك فيها أفضل اللاعبين العالميين وأشهر دوراتها دورة كندا

المفتوحة، ودورة الولايات المتحدة وهي دورات تعادل بطولة العالم في الألعاب الرياضية الأخرى.

ملعب الغولف:



ميدان يتراوح طوله بين 5900 م و6500 م فيه ثمان عشرة حفرة، لا يقل بعد الواحدة عن الأخرى عن 90 متراً، ولا يزيد عن 550 متراً.

ويحتوي الملعب المناطق التالية :

- مكان البدء (Tee) ذو نقطة خضراء مرتفعة قليلاً عن سائر مستويات الملعب.

- مجرى مياه، قد يكون نهراً أو ساقية أو بركة ماء.



- مطب رملي Bunku مستواه أكثر انخفاضاً من بقية المناطق ولا يجوز تغيير طبيعة الرمل قبل الضرب.



- المنطقة الوعرة : Rough وهي المنطقة المزروعة بالأشجار والنباتات ولا يجوز تحريك الأشجار إلا للبحث عن كرة ضائعة.



- المسرب Fiwoy: وهو المساحة العامة التي تربط بين الحفر وتكون معشبة (أي مزروعة بالعشب).

المنطقة الخضراء : Putting green

وهي مساحة من العشب الناعم تحيط بالحفرة وتتميز عن المسرب بكون العشب فيها أشد اخضراراً وأكثر عناية وصيانة.



علم الحفرة: يوضع في الحفرة للإشارة إلى موقعها، ويمكن رفع العلم مؤقتاً عند التصويب على الحفرة، التي يجب أن يكون قطرها 10.8 سم وعمقها 10.2 سم.



الكرة : الكرة مصنوعة من المطاط المقوى والقاسي وتزن 460 غراماً على الأكثر ومحيطها بين 41 ملم و42.7 ملم.



العصي : يستعمل اللاعب أربعة عشر نوعاً منها على الأكثر والعصي الأكثر استعمالاً ثلاثة أنواع هي:

- 1- العصا الخشبية : وتستخدم في الضرب للمسافات الطويلة.
- 2- العصا المعدنية : وتستخدم للضربات التي تحتاج دقة في التصويب.
- 3- عصا الإدخال : تستخدم للضرب عندما تكون الكرة قريبة من الحفرة.



طريقة اللعب :

تجرى مباريات الغولف وفقاً لثلاث طرق هي :

1- مباراة الضربات Stroke play :

ويفوز فيها من يجتاز المسلك (18 حفرة) بأقل عدد من الضربات وكل لاعب معه مسجل يحتسب له الضربات .

2- مباراة الحفرة Match play :

وتقام وفقاً لعدد الحفر. ويربح حفرة من يدخل الكرة فيها بأقل عدد من الضربات.

3- مباراة الهانديكاب Handicap :

وهي مباراة مخصصة للاعبين الذين تكون نقاطهم تحت متوسط عدد النقاط المرسومة للمسلك.

أي أن اللاعب الذي يشترك في هذه المباراة بحاجة لعدد ضربات أكثر من الحد المقرر لنوع البطولة في اجتياز الحفر الـ 18.

فإذا كان المعدل العام لاجتياز الحفر في بطولة ما هو 72 ضربة، فاللاعب المشترك في الهانديكاب لا يستطيع اجتياز الحفر إلا بأكثر من 72 ضربة.

فهذا اللاعب وغيره من المشتركين في هذه المباراة مستواهم هانديكاب.

بداية المباراة :



تبدأ المباراة بضرب اللاعب الكرة من النقطة الأولى (Tee) ويمكنه ضرب الكرة عن الأرض أو عن قمع ارتكاز من البلاستيك أو الخشب وبعد الضربة الأولى يستأنف اللاعب ضرب كرته من مكان وجودها.

أما إذا سقطت الكرة من الضربة الأولى مجرى مياه أو عائق طبيعي، فيجب على اللاعب أن يبحث عن الكرة ويضربها من مكانها الذي سقطت فيه، فإذا أراد إخراجها إلى اليابسة، وضربها، يسمح له بذلك وتحسب عليه نقطة جزائية.

أما إذا فقدت الكرة بين الأشجار أو ضاعت خارج الحدود فتعاد الضربة من المكان الذي نفذت منه، ويحتسب على الضارب نقطتان جزائيتان.

أما إذا اصطدمت الكرة مصادفة أثناء سيرها بشخص خارجي أو بعائق طبيعي، تعتبر طبيعية ويعاد ضربها من نقطة وصولها.

ويخسر اللاعب نقطتين إذا اصطدمت بلاعب من الفريق أو بحامل جعبة الضارب (Caddy) فإذا اصطدمت بلاعب خصم أو بحامل جعبة الخصم أثناء مباراة Match play يخسر الخصم حفرة واحدة.

البولينج

لعبة من أقدم الألعاب الرياضية الداخلية وأكثرها شهرة. ومع أنها لعبة أمريكية في الأصل، إلا أنها أصبحت مشهورة في بلدان أخرى، وعلى وجه التحديد في كندا واليابان، ودول أمريكا اللاتينية.

في لعبة البولينج، يدحرج لاعب البولينج عدداً من الكرات على مسار خشبي صقيل، محاولاً إصابة القطع الخشبية العشر التي تكون على شكل القوارير.

إحراز النقاط: تتألف لعبة البولينج من عشرة أطر، وهي الهيكل العام، يدحرج كل لاعب الكرة مرتين في كل مسار حتى يسجل إصابة، ويحرز اللاعب الإصابة عندما يرمي القطع الخشبية العشر بالكرة الأولى، وتعد عشر نقاط، بالإضافة إلى العدد الكلي للقطع التي رماها اللاعب بالكرتين اللتين دحرجتا. وبضربة، يضع مسجل الإصابات علامة (X) في المربع الصغير الكائن في زاوية المربع الأكبر الموجود على لوحة تسجيل الإصابات. يظهر الاحتياطي عندما يرمي اللاعب القطع العشر بكرتين في الإطار نفسه وتعد عشر نقاط، بالإضافة إلى مجموع عدد القطع التي رماها اللاعب بالكرة الأولى. يضع مسجل الإصابات خطأً مائلاً (/) في المربع الصغير للاحتياطي. عندما يفشل لاعب البولينج في تسجيل الإصابة، تحسب فقط القطع الخشبية، وينقل تسجيل الإصابات إلى الإطار اللاحق. وإن فشل لاعب البولينج في رمي كل القطع الخشبية بالكرتين في مسار واحد، فإن مسجل الإصابات يضع شرطة (-) أو كلمة مفتوح في المربع الصغير.

على لاعب البولينج أن يدحرج 12 ضربة متتابة ليسجل 300 ضربة، وتكون حينئذ اللعبة مثالية. وبالإضافة إلى إصابة واحدة لكل من الرميّتين الإضافيتين، أو المكسب، فإن هذا يتيح الفرصة لرامي الكرة أن يحرز إصابة في المسار العاشر.

الكرة: تصنع كرة البولينج من المطاط القاسي أو من مادة بلاستيكية. يجب ألا يكون محيط الكرات المستعملة حسب المتفق عليه أكثر من 27 بوصة (69 سم)، وأن تزن ما بين 6 إلى 16 رطلاً (2.7 إلى 7.3 كجم). ويمكن للاعبين البولينج الصغار أن

يستعملوا كرات أخف وزناً. ويستعمل معظم لاعبي البولينج قبضة الأصابع الثلاثة (الإبهام، الوسطى، وإصبع الخاتم البُنصر)، ولكن بعضهم يستعمل قبضة الإصبعين فقط (الإبهام والوسطى).

المجاز: طوله 62 قدماً و10 16/3 بوصة (19.17م)، وعرضه من 41 إلى 42 بوصة (1.04 إلى 1.07 م). أما منطقة الاقتراب من جهة لاعب البولينج فهي 15 قدماً على الأقل (4.6 م) طولاً. يفصل خط مخالف قواعد اللعبة منطقة الاقتراب من المجاز. وتمتد أخاديد قليلة العمق، مجوفة تدعى ميازيب على طول طرفي المجاز. يبلغ عرض الميزاب 9 بوصات (23 سم). تتدحرج الكرات المصوبة خطأ داخل الميزاب.

القطع الخشبية: مصنوعة من خشب القيقب على شكل قارورة مكسوة بالبلاستيك. طول كل قطعة خشبية 15 بوصة (38 سم). وتزن ما بين 3 أرطال و6 أوقيات و3 أرطال و12 أوقية (1.5 أو 1.7 كجم). توضع القطع على نقاط في مثلث ضلعه 36 بوصة (91 سم). ويبعد مركز كل بقعة 12 بوصة (30 سم) عن مركز النقطة المجاورة. تُرقم القطع من 1 إلى 10 بدءاً برقم 1 للقطعة الأمامية وتُرتب صفّاً صفّاً من اليسار إلى اليمين. توضع القطعة رقم 1 على بعد 60 قدماً (18م) عن حيز المخالفة في نهاية جهة المجاز.

نبذة تاريخية: بينما يعود تاريخ لعبة البولينج - حسبما تشير إليه الدلائل - إلى مصر القديمة، فإن الأشكال الحديثة للعبة البولينج يمكن أن ترجع إلى العصور الوسطى، ففي أوائل القرن الثاني عشر الميلادي، ظهر في إنجلترا نوع من هذه اللعبة بتسع قطع خشبية. وفي هولندا لعب الناس لعبة مشابهة تدعى القوارير الهولندية، وأخذوا هذه اللعبة معهم إلى العالم الجديد في القرن السابع عشر.

ازدادت شهرة لعبة البولينج في الولايات المتحدة خلال القرن التاسع عشر ومنتصف القرن العشرين، واتخذت شكلاً مقبولاً للترويج العائلي.

بدأ في الولايات المتحدة تنظيم مهني للعبة البولننج عام 1959م. واليوم فإن الاتحاد العالمي للبولننج الذي تأسس عام 1951م، يقوم بالإشراف على سلسلة مباريات على نطاق عالمي لهواة لاعبي البولننج وذلك كل أربع سنوات.

البولو لعبة تُلعب بالكرة من على صهوات الجياد في ميدان مكشوف، أو في ميدان داخلي. ويلعبها فريقان يتكون كل منهما من أربعة لاعبين، ويحاول كل فريق دفع الكرة داخل مرمى الخصوم.

بولو الملاعب المكشوفة



ساحة البولو المكشوفة تتميز بسطح عُشبي بطول 274 مترًا وعرض 183 مترًا، غير أنه إذا كانت الخطوط الجانبية مكسوة بألواح فإن العرض يصبح 146 مترًا فقط.

الميدان والمعدات: ميدان البولو العادي مضمار مُغطى بالعُشب طوله 300 ياردة، أي 274م، وعرضه 200 ياردة، أي 183م. ويبلغ العرض الفعلي للميدان 160 ياردة أي 146م إذا غطيت خطوط الجانب بألواح خشبية. ويبلغ ارتفاع الألواح الخشبية الجانبية 11 بوصة أي 28سم. تُصنع قوائم المرمى من الخشب الخفيف، أو من عجينة

الورق الصلبة بحيث تنكسر بسهولة إذا ما ارتطم بها الجواد. يوضع مرمى عند كل من نهايتي الميدان المتقابلتين، وتبلغ المسافة بين قائمي كل مرمى 24 قدماً أي 7.3م.

يستخدم لاعبو البولو كرات من البلاستيك يتراوح قطرها بين 3 و3.5 بوصة، ووزنها بين 3.5 و4.5 أوقية، أي بين 100 و130 جم. ويحمل اللاعبون مطارق مصنوعة من شجر الأسل أو الخيزران يتراوح طولها بين 48 و54 بوصة، وبين 122 و138 سم. ويثبت على أحد طرفي المضرب قطعة خشب أفقية صلبة، وعلى الطرف الآخر شريط خفيف من النسيج، وهو خامة من القماش المتين، ويثبت هذا الشريط على إبهام اليد. وتتكون معدات اللاعب في العادة من حذاء طويل، وبنطلون (سروال) أبيض قصير، وواقيات للركبتين، وسوط ومهراز، وصولجان وخوذة وجيرسي (قميص محبوك).

الجياد: تُسمى الخيول التي تُمارَسُ عليها هذه اللعبة مُهور البولو، وهي ليست ذات نسل أو حجم خاص، وتعتبر الخيول الأصيلة تماماً والقريبة منها عموماً، أنسب الخيول في هذه الرياضة. ويستغرق تدريب مُهر البولو مدة تتراوح بين ستة أشهر وسنة. وينبغي أن يكون لديه القدرة على الوقوف بسرعة، وعلى الدوران، والانحراف، ومعاودة العدو بأقل قدر من فقدان السرعة. وتتمثل أصعب المهارات المطلوبة من المُهر في الجرأة على صدم حصان آخر بزوايا تصل كل منها إلى 45° بمجرد تلقيه الأمر بذلك من راحته. تتكون معدات جواد البولو من السرج واللجام والشكيمة وواقيات السيقان أو الضمادات.



مباراة البولو مسابقة مثيرة، تقام بين فريقين من الخيالة ذوي الخبرة، يحاول كل منهما إحراز أهداف، بضرب الكرة داخل مرمى الخصم بمضارب ذات مقابض طويلة.

مباراة البولو: عند بداية المباراة، يأخذ كل فريق مواقعه للدفاع عن مرماه. يلعب الراكب الأول والثاني في المقدمة (مهاجمان)، ويلعب الراكب الثالث والرابع في الخلف (مدافعان).

تُحدّد قواعد المسابقة ما إذا كانت المباراة ستُجرى من أربعة أو ستة أشواط (فترات). ويستغرق كل شوط سبع دقائق، ويُسمح بفاصل مدته أربع دقائق بين الأشواط ليغيّر اللاعبون جيادهم. ويتوقف اللعب عند منتصف الوقت مدّة عشر دقائق للاستراحة.

تقام مباريات البولو على أساس سباق العدل (المعادلة) فيما عدا الدورات المفتوحة التي تقام في الولايات المتحدة. وفي المعادلة، يُفرض على اللاعب القوي عبء إضافي بحيث تصبح فرص الكسب متعادلة، ويُترجم هذا العبء الإضافي إلى درجات تعويق تتراوح بين صفر وعشرة، وعلى ذلك يكون اللاعبون الأفضل هم أصحاب درجات التعويق الأعلى. وتُجمع درجات التعويق لكل أفراد الفريق الواحد، للتأكد من أن المجموع الكلي للفريق لا يتجاوز الحد المسموح به في الدورة، وإذا حدث أن تجاوز المجموع هذا الحد فإن الفريق لا يستطيع اللعب في الدورة. وفي المباريات التي تقام على أساس المعادلة، يمكن أن تدخل درجات التعويق في حساب نقاط المباراة؛ فعلى سبيل المثال، إذا كانت درجات التعويق لفريق (أ) 20، ولفريق (ب) 17 فإن المباراة تبدأ بعدد نقاط ثلاث إلى صفر لصالح الفريق ب .

أنواع أخرى من البولو :



بولو الساحة الداخلية يُمارس بكرة منفوخة من الجلد، على ميدان داخلي من الطين أو التراب أو الرمال، ويتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين.

بولو الساحات الداخلية: ويُسمى أيضًا البولو الداخلي، يجري على ميادين مغلقة ذات أرضية رملية أو طينية أو ترابية، ويتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين. وتشبه قواعد البولو الداخلي قواعد البولو الذي يُمارس على الملاعب المكشوفة في كل شيء، عدا حجم الميدان، ونوع الكرة المستخدمة، والزمن الذي تستغرقه المباراة. وتتوقف مساحة الميدان على مدى سعة الساحة التي تجرى فيها المباراة. وتبلغ مساحة ساحات البولو الداخلي الرئيسية 100 ياردة، أي 91م طولاً، و50 ياردة أي 46 م عرضاً. ويوجد مرمى مخطط بالألوان يُثبت عند كلٍّ من نهائيي الميدان المتقابلتين يبلغ عرضه عشرة أقدام أي ثلاثة أمتار. وتتكون المباراة من أربعة أشواط مدة كل منها سبع دقائق ونصف الدقيقة. وللكرة التي تُستخدم في البولو الداخلي غطاء جلدي، وتزن ما بين 170 و180 جم، ويتراوح طول قطرها بين 4.25 و4.50 بوصة، أي بين 10.8 و11.4 سم.

بولو الملاعب المكشوفة الداخلي: حظي بولو الملاعب المكشوفة الداخلي برواج متزايد في السنوات الأخيرة. وتجرى مباريات بولو الملاعب المكشوفة الداخلي في الهواء الطلق، لكنه يتم وفق قواعد اللعب المستخدمة في بولو الساحات الداخلية. ويبلغ طول ميدان بولو الملاعب المكشوفة الداخلي 100 ياردة، أي 91م، وعرضه 50 ياردة، أي 46م، ويحاط بسياج خشبي يتراوح ارتفاعه بين 4 و4.5 قدمًا، أي بين 1.2 و1.4م. ويتنشر هذا النوع من البولو حيثما يتوافر الطقس الدافئ والمناخ الجاف. ويحتاج هذا النوع من البولو عددًا من الجياد أقل مما يتطلبه بولو الملاعب المكشوفة.

نبذة تاريخية: من المحتمل أن يكون قدماء الفرس قد عرفوا لعبة البولو، وعنهم نقلها العرب المسلمون، وأطلقوا عليها لعبة الكرة والصولجان، إلا أن بداية لعبة البولو الحديثة تعود إلى عام 1862م في البنجاب بالهند، وذلك عندما قلدت مجموعة من الضباط البريطانيين هذه الرياضة نقلًا عن بعض فرسان القبائل، وأدخلت هذه الرياضة أول مرة إلى إنجلترا عام 1869م.

وقد مورست رياضة البولو باعتبارها رياضة من الرياضات التي تُجرى في الهواء الطلق في كل من مصر والهند وإنجلترا. أما في أمريكا فقد أقيمت أول مباراة للبولو في ملعب مغلق بمدينة نيويورك عام 1876م. وظل البولو رياضة داخلية في الولايات المتحدة حتى عام 1880م، عندما أصبحت شعبيتها مساوية لشعبية بولو الملاعب المكشوفة. وقد أقيمت أولى سلسلة مباريات البولو الدولية بين إنجلترا والولايات المتحدة عام 1886م في مدينة نيويورك في رود آيلاند بالولايات المتحدة. ويُعدّ كل من تومي هتشوك الابن، وسيسيل سميث الأمريكيين، وجونزالا بيريز الأرجنتيني، ثلاثة من أبرز لاعبي البولو على مر السنين.



البليارد

تطورت رياضة البليارد Billard من لعبة شعبية فرنسية مسلية كانت تعرف باسم Bille إلى رياضة كبيرة لها عشاقها وممارسوها. وتكمن فكرة لعبها في إصابة الكرات المرقمة على الطاولة بكرة اللعب ومحاوله إنزالها في الثقوب المتواجدة على أركان الطاولة ومنتصف طولها.

وتحتاج ممارسة البليارد إلى رشاقة عالية ومرونة بدنية وتركيز جيد ودقة في توجيه الرمي وسيطرة على الأعصاب والذكاء.

لمحة تاريخية: بدأ الإنكليز ممارسة هذه الرياضة منذ القرن الثالث عشر وكانت تُلعب على الأرض لإصابة نقاط معينة، ثم تطورت في فرنسا، وصارت تلعب على طاولة في صالات خاصة. وظهرت العصي ذات الرؤوس الجلدية عام 1827م ثم تطورت صناعة طاولاتها في منتصف القرن العشرين، وبعد انتقال اللعبة إلى أمريكا زُودت الطاولة بإطار من الكاوتشوك يسمح بارتداد أفضل للكرة. وتأسس الاتحاد الأوروبي للعبة البليارد عام 1958م، كما تأسس الاتحاد الدولي UMB عام 1959م.



المتطلبات المادية: يفضل وضع طاولة اللعب في مكان هادئ بعيداً عن المؤثرات

الجوية.

- طاولة البليارد: مستطيلة الشكل طولها ضعف عرضها (2.8 × 1.4) وارتفاعها عن الأرض 79-80 سم، وتقف على أربعة أو ستة قوائم، أرضيتها مستوية وأفقية تماماً، يُغطى سطحها بقماش أخضر مشدود وتحاط الطاولة بإطار خشبي مثبت عليه من الداخل إطار مطاطي يرتفع عن السطح 3.7 سم يسمح بارتداد أفضل للكرات.

- الكرات: تُصنع من مواد مختلفة صلبة محيطها 61-61.5 سم ملونة وملبئة ومرقمة من 1-15، ولها أحجام مختلفة حسب نوع اللعب.

- عصا اللعب: يتراوح طولها من 140-150 سم وتصنع غالباً من الخشب الأبيض، وتزن من 460-520 غ وهي مستقيمة مكونة من قطعة واحدة أو قطعتين، يبلغ قطرها من الخلف 3 سم ومن الأمام (مكان اللعب) (1-1.2 سم) تثبت عليه قطعة جلدية خاصة لإحكام الرمي.

- اللباس: يفضل أن يكون من اللون الأبيض للقميص والأسود للحذاء والبنطال أو أي لباس رياضي مناسب ومريح.

أنواع البليارد: لهذه الرياضة أنواع وطرق كثيرة تختلف من مكان لآخر، وأهمها البليارد الإنكليزي، والبليارد كاروم والبليارد الفرنسي والدور الحر والحزمة الواحدة والحزم الثلاث والرمي الفني، والسنوكر وهنا يكون طول الطاولة 3.7 م وعرضها 1.85 م.

طريقة الأداء: يجرى اللعب بضرب الكرات بكرة وفقاً لقواعد فيزيائية وزوايا رمي خاصة مع الإفادة من ارتداد الجوانب المطاطية للكرات أو صدم الكرات مع بعضها البعض، ويتطلب اللعب إحساساً حركياً جيداً ومناسباً لظروف اللعب، وتعدّ الضربات

المستقيمة من أنجح الضربات. ويلعب كل لاعب حسب دوره دون تأثير الخصم، وحسب نوع اللعبة وبعد صف الكرات في مكان محدد فوق الطاولة، وترمى هذه الكرة بكرة مميزة بيضاء أو حمراء من اللاعب الذي ربح القرعة. ويحاول كل لاعب إنزال أكبر عدد من الكرات في الثقوب المحيطة بالسطح ما عدا الكرة السوداء رقم 8.

ومن أخطاء اللعب خروج الكرة من الطاولة، وعدم إصابة الكرة واللعب بكرة الخصم وعدم لمس القدمين بالأرض ولمس الكرة بالجسم وعدم ثبات الكرات عند الرمي وغيرها.

يشرف على المباريات والبطولات الفردية أو الفرعية لجنة حكام خاصة.

تمارس هذه الرياضة اليوم في معظم دول العالم ولها بطولاتها واتحاداتها وتلقى إقبالاً ملحوظاً في الأندية وفي أماكن الاستجمام ولها صالاتها الخاصة والمميزة.

الشطرنج

الشطرنج les échecs لعبة قديمة ورياضة عقلية تتطلب مهارات ذهنية عالية، وتخطيطات وتدابير بعيدة المدى تعلم الحرب، وتشحذ اللب، وتنمي في الإنسان الأناة والصبر وروح المثابرة والكفاح.

تاريخ الشطرنج

تزعم أسطورة عربية أن آدم وحواء هما من ابتدعا لعبة الشطرنج بقصد التفریح عن مصابهما في مقتل ابنهما هابيل، ويدعي بعضهم أن الفراعنة قد زاولوها في زمانهم، ويؤكد آخرون أن أهل الصين هم أول من أبدعوها وذلك في عصر مغرق في القدم. عُرفت لعبة الشطرنج في القرن السابع الميلادي في الهند باسم تشاطورنجا Tschatu Ranga (لعبة الحرب)، وانتقلت إلى العرب عن طريق الفرس في القرن الثامن، وبين القرنين التاسع والعاشر وصلت إلى أوروبا من بلاد الأندلس وإيطاليا بعد أن درسها العرب وحللوها ودخلت في أديباتهم، وأجروا عليها الكثير من التعديلات والتحسينات.

أسهم ملك إسبانيا ألفونس العاشر Alphonse X في انتشار اللعبة، إذ أمر بكتابة بحث في الشطرنج انتهى عام 1283، ويتضمن قواعد تحريك القطع، وهي تختلف عن قواعد اليوم. وقدم الراهب يعقوب سيسول Jacob Cessoles الوثيقة الثانية عن الشطرنج عام 1300، وفيها ذكرٌ لمبادئ اللعبة الأساسية، ومواعظ كثيرة لمحاربة هوس اللعب بالنرد. وبعد قرنين ظهرت كتُبُ فرانشسكو فانسان Francesco Vincent «مئة نهاية»، وكتُبُ لوتشينا Lucena وغيرهما. وفي القرن السادس عشر انتظمت لعبة الشطرنج في إسبانيا على النحو المعروف اليوم. وفي بلاط فيليب الثاني Philippe II عرفت اللعبة عصرها الذهبي، وشرع أحد أمراء الكنيسة روي لوبيز RuyLopez بكتابة مؤلف في الشطرنج الحديث، وفي عام 1749 كتب فيليدور Philidor بحثاً أسماه «تحليل لعبة الشطرنج» ترجم إلى لغات عدة.

منح لويس الرابع عشر Louis XIV، وهو تلميذ متحمس تنقصه الموهبة، أستاذه فيليدور دخلاً مدى الحياة أوشك أن يودي بحياته عند اندلاع الثورة الفرنسية، فلاجأ إلى لندن ومات فيها عام 1795، وكان فيليدور قد لعب الشطرنج قبل هربه في مقهى ريجانس Régence في باريس مع جان جاك روسو Jean-Jacques Rousseau وفولتير Voltaire. وفي القرن التاسع عشر ظهر لاعبون موهوبون كثر كان من أبرزهم لابوردونيه Labourdonnais ومكدونيل Macdonnel وسان أمان Saint Amant وهوارد ستونتون H.Staunton.

جرت أول مباراة دولية للشطرنج في لندن عام 1851 بمبادرة من ستونتون، وتملكت الدهشة الجميع بانتصار الألماني أدولف أندرسن A.Andersen الذي تغلب عليه لاحقاً اللاعب الأمريكي بول مورفي Paul Morphy في مباراة جرت بينهما في باريس عام 1858. وتوالى ظهور اللاعبين الكبار من أمثال: شتينيتز Steinitz وتشيجورين Tchigorine الذي أسهم في انتشار لعبة الشطرنج في العالم، وتاراش Tarrasch أبو المدرسة الألمانية، وكابابلانكا الكوبي.

أصاب الشطرنج بعد الحرب العالمية الأولى نجاحاً جماهيرياً باهراً، وازداد عدد اللاعبين المرشحين للبطولة بعد وفاة لاسكر Lasker عام 1940 وكابابلانكا عام 1942. وغيّر إحداث الـ «فيده» (الاتحاد الدولي للشطرنج Fédération Internationale des Échecs) المفاجئ (1924) مجرى الأحداث، فلأول مرة صارت بطولة العالم رسمية (كل ثلاث سنوات) بعد أن كانت مرهونة بالمبادرات الفردية، وقرر الاتحاد تنظيم المباراة الدولية الأولى عام 1948، وفاز فيها بوتفينيك Botvinnik. وبعد سقوط الاتحاد السوفيتي فقدت اللعبة زخمها وتآلقها، إذ كانت رمزاً لتنافس المعسكرين العملاقين (الشرقي والغربي)، كما كان للبطولة الأخيرة التي جرت عام 1985 بين بطل العالم الروسي أناتولي كاربوف A.Karpov ومواطنه غاري كازباروف G.Kasparov (الفائز فيها) صدى عالمي ما زال حياً عند هواة اللعبة ومحبيها، وفي عام 1993 أعاد الاتحاد بطولة العالم إلى كاربوف لامتناع كازباروف عن مقابلته. وفي عام 2000 خسر كازباروف لقبه العالمي رسمياً أمام مواطنه فلاديمير كرامنيك V.Kramnik. ومن الجدير بالذكر أن كازباروف قد لعب في عام 1997 مع حاسوب متقدم رفيع المستوى (Deep Blue مزود بمعالج 256)، قادر على تحليل 7-8 نقلات قادمة وكل احتمالاتها، ويحمل في ذاكرته الكثير من مباريات اللاعبين الكبار، وانتهى اللقاء بفوز الحاسوب بـ 3.5 نقطة مقابل 2.5 نقطة لكازباروف، وفيما يلي قائمة بالبطولات العالمية وأبطال العالم بدءاً من عام 1859 :

- ◆ 1866-1859 أدولف أندرسن Adolf Anderssen ألمانيا.
- ◆ 1894-1866 ويلهلم شتينيتز Wilhelm Steinitz النمسا.
- ◆ 1894-1921 إيمانويل لاسكر Emmanuel Lasker ألمانيا.
- ◆ 1927-1921 خوزة راؤول كابابلانكا José Raul Capablanca. كوبا.
- ◆ 1935-1927 ألكسندر أليخين Alexander Alekhine فرنسا (روسي الأصل).
- ◆ 1935-7391 ماكس إيفي Max Eiuwe هولندا (الأراضي الواطئة).

- ◆ 1937-1946 ألكسندر أليخين.
- ◆ 1946-1956 ميخائيل بوتفينيك Mikhail Botvinnik الاتحاد السوفيتي.
- ◆ 1957-1958 فاسلي سميسلوف Vassily Smyslov الاتحاد السوفيتي.
- ◆ 1958-1960 ميخائيل بوتفينيك.
- ◆ 1960-1961 ميخائيل تال Mikhail Tal الاتحاد السوفيتي.
- ◆ 1961-1963 ميخائيل بوتفينيك.
- ◆ 1963-1969 تيگران بتروسيان Tigran Petrosian الاتحاد السوفيتي.
- ◆ 1969-1972 بوريس سباسكي Boris Spassky الاتحاد السوفيتي.
- ◆ 1972-1975 بوبي فيشر Bobby Fischer الولايات المتحدة.
- ◆ 1975-1985 أناتولي كاربوف Anatoly Karpov الاتحاد السوفيتي.
- ◆ 1985-... غاري كازباروف Gary Kasparov الاتحاد السوفيتي ثم روسيا.
- ◆ 1993-... أناتولي كاربوف.

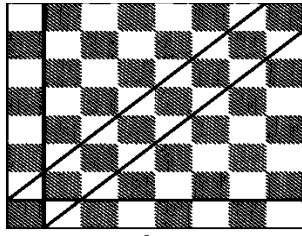
عناصر اللعبة:

رقعة الشطرنج: لوح مربع مقسم إلى أربع وستين خانة متناوبة اللونين الأبيض والأسود عادة، أو الغامق والفاتح، وقد اتفق على أن تكون الخانة البيضاء (التي في زاوية الرقعة) في الجهة اليمنى. وللرقعة خطوط عمودية تسمى الأعمدة، وخطوط أفقية تسمى الصفوف، وخطوط مائلة تسمى الأوتار (الشكل 1).

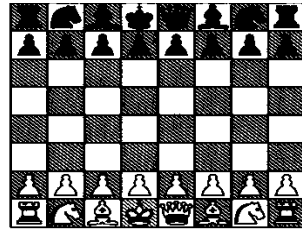
الوضع في بداية اللعب: لكل لاعب في بداية اللعب ستة عشر حجراً: الملك (أو الشاه) والوزير (أو الفرز) والرَّحان (القلعتان) والفيلان والحصانان (يطلق على كل منها اسم قطعة باستثناء الملك والوزير)، وثمانية بيادق أو جنود. وتحتل القطع الصف الأول، بينما تحتل البيادق الصف الثاني في كل جانب من الرقعة، ومن الملائم التذكير أن القطع البيضاء تشغل وضعاً متناظراً مع القطع السوداء، وأن الوزير الأبيض يحتل على الدوام الخانة البيضاء، والوزير الأسود الخانة السوداء قبل البدء باللعب (الشكل 1).

تسمية حجارة الشطرنج: لرسم صورة عن الصراع الدائر فوق أربع وستين خانة، على نحو صحيح ودقيق، قُسمت الرقعة إلى مناطق ثلاث: الوسط وجناح الملك وجناح الوزير، كما أن لغة الشطرنج لا تُعنى إلا بالرموز المختصرة: ملك = م، وزير = و، فيل = ف، حصان = ح، بيدق = ب. ويتناوب اللاعبان اللعب خطوة لكل منهما، والنقلة الأولى للأبيض حصراً.

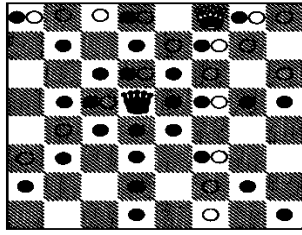
طريقة سير القطع



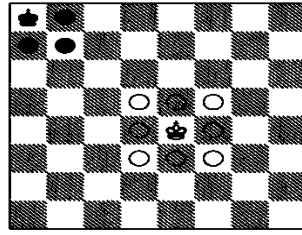
①



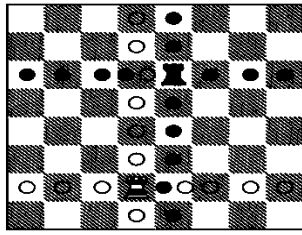
②



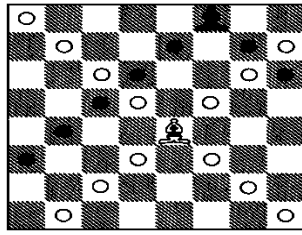
③



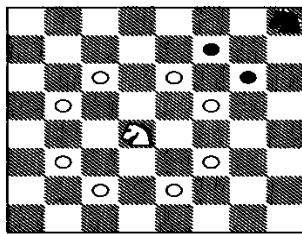
④



⑤



⑥



⑦

1- رقعة الشطرنج والوضع في بداية اللعبة.

2- الخانات التي يراقبها الملك والتي يستطيع الانتقال إليها.

3- بإمكان الوزير أن يصل ويجول عمودياً وأفقياً ووترياً.

4- تنقلات الفيل.

5- ينتقل الرخ أفقياً وعمودياً (الأسود).

6- تنقلات الحصان.

الملك: لا يستطيع الملك أن ينتقل إلا إلى الخانة المجاورة له، شريطة أن لا تكون مهددة من قبل الخصم، سواء أكان التهديد بقطعة أم بيدق، وعندما لا يكون الملك على حافة الرقعة يستطيع مراقبة ثماني خانات، وهي الخانات التي يستطيع الانتقال إليها.

الوزير: أقوى قوة ضاربة بين القطع، ويستطيع الانتقال إلى المكان الذي يرغبه من أقصى الرقعة إلى أذناها أفقيًا وعموديًا ووترياً، وعندما يكون الوزير في الوسط يراقب 27 خانة.

الرخ: يشترك مع الوزير بخاصتين: الانتقال على الرقعة عموديًا وأفقيًا، أما الأوتار فمحظورة عليه. ويراقب الرخ أيًا كان موقعه أربع عشرة خانة.

الفيل: ينتقل وترياً فقط مع المحافظة دوماً على لون الخانة التي انطلق منها، ويراقب 13 خانة عندما يكون في وسط الرقعة.

الحصان: وهو من أكثر القطع غرابة لأنه يتجاوز الحواجز، ويقفز من خانة بيضاء إلى خانة سوداء غير مجاورة، أو العكس من سوداء إلى بيضاء، ويراقب الحصان 8 خانات عندما يكون في وسط الرقعة.

البيدق: يتقدم البيدق، على العكس من بقية القطع، خطوة واحدة إلى الأمام عمودياً دون القدرة على التراجع، ولا يستطيع الأخذ (الاستيلاء على قطعة الخصم أو بيدقه) إلا وترياً، وله الخيار في أن يتقدم خطوة أو خطوتين عندما يكون في خانة انطلاقه.

الترقية: ثمة امتياز للبيدق يصير نافذاً عندما يبلغ الصف الثامن من الرقعة، وعليه، في هذه الحالة، أن يتحول فوراً وفي الخطوة ذاتها إلى أي قطعة يرغبها اللاعب تبعاً لمتطلبات الوضع، ولا يؤثر عدد القطع في هذا الاختيار، لأن باستطاعة اللاعب مثلاً ترقية بيدقه إلى حصان ولو كان يمتلك حصانين.

التبييت: إضافة إلى السير الطبيعي للملك والرخ هناك خطوة خاصة تسمى التبييت الذي لا يُسمح به إلا مرة واحدة في خلال دست كامل، ويتألف التبييت من

حركتين تنجزان بمساعدة الملك والرخ على التوالي: ينتقل الملك أولاً خانيتين وعلى نحو أفقي، وبعدها يأتي الرخ ليحتل مكانه إلى جانب الملك في الجهة الأخرى، وإذا ما تم التثبيت في جناح الملك سمي التثبيت القصير ورمزه (ت)، وإذا تم التثبيت في جناح الوزير سمي التثبيت الطويل ورمزه (ط). وللتثبيت شروط أربعة إجبارية لا يتم إلا وفقها.

التدوين بالرموز

لا يمكن دراسة الشطرنج إلا من خلال التدوين بالرموز للنقلات التي تجري فوق الرقعة في خلال دست كامل.

التدوين الجبري: وهو التدوين الأكثر شيوعاً وسهولة ودقة، وتتبعه، إلى حد ما، كل القارات في العالم، وينحصر التدوين الجبري في أن يبدأ عد الصفوف انطلاقاً من الأبيض وباتجاه الأسود من 1 إلى 8، أما عد الأعمدة فيبدأ من يمين اللاعب الأبيض باتجاه اليسار، وبالأحرف أب ج - د هـ ز ح ط (أبجد هوز...)، وبذلك يمكن تعيين كل خانة على الرقعة بإحداثيتين: عمودياً من خلال الأحرف وأفقياً من خلال الأرقام. وقد اتفق أن تكون رموز القطع والبيادق في التدوين الجبري على النحو التالي: الملك = م، الوزير أو الفرز = ف، رخ = ر، حصان = حص، فيل = فل، بيدق = بق.

التدوين الوصفي: وتتبعه دول الأنجلو - ساكسون وأمريكا اللاتينية والدول العربية (مع أن العرب المسلمين هم من ابتكروا التدوين الجبري)، وفيه يشار إلى كل قطعة انطلاقاً من مكانها في بداية اللعب، وإلى القطاع (جناح الوزير أو جناح الملك) الذي تنطلق منه. ويشار إلى كل عمود انطلاقاً من القطع في خانة البداية، وانطلاقاً من الجناح الذي ينتسب إليه. ويشارك التدوين الوصفي مع التدوين الجبري في تعدادهما للصفوف، ومع ذلك فثمة اختلاف مهم بين المنهجين: فالأبيض (في التدوين الوصفي) يأخذ بالعد من 1 إلى 8، والأسود أيضاً من 1 إلى 8، أي أن الصف الثامن عند الأبيض هو الصف الأول عند الأسود، والعكس صحيح.

الدست معناه وهدفه

إن «المات» هو هدف اللعبة وغايتها، فعلى كل لاعب أن يؤمّن للمليكه السلامة والأمان. وتكمن روعة الشطرنج في المشاق التي تعترض اللاعبين للفوز بالنصر، وغالباً ما تنتهي الدسوت التي يتنافس فيها أبطال أنداد بالتعادل. وثمة مهام مرحلية على اللاعب العمل على بلوغها: انتشار القطع وتوزيعها على الخانات الأكثر تأثيراً، والعمل على الكسب المادي مع التعادل في النواحي الأخرى (كسب المساحة، وأفضلية الانتشار... إلخ). ويتألف الدستور عادة من ثلاث مراحل: الافتتاح ويمتد طوال مدة انتشار القطع، والأبيض غالباً هو الذي يختار إحدى افتتاحيات الشطرنج أو دفاعاته التي يصعب عدها، والتي يعرفها اللاعبون الكبار، وللتبسيط يمكن اختصار الافتتاحيات في خمس زمر: اللعب المفتوح، واللعب نصف المفتوح، واللعب المغلق، واللعب نصف المغلق، واللعب في الأجنحة. والمرحلة الثانية مرحلة أواسط الدستور، وفيها تدخل القطع في اللعب على نحو فعال، وتتميز بوجود غالبية القطع فوق الرقعة إضافة إلى الوزيرين. والمرحلة الثالثة هي نهاية الدستور، وتتميز بغياب أكثرية القطع عن الرقعة وغياب الوزيرين في معظمها. وثمة حالات يتعادل فيها الطرفان إذا ما تحققت ستة شروط كالباطة (عندما يتعذر على اللاعب تحريك قطعه أو بيادقه، وعندما تكون الخانات التي يمكن للملك الانتقال إليها مراقبة من قبل خصمه)، وتكرار الوضع ذاته ثلاث مرات، والكش المستمر مع التكرار، واتفاق الطرفين، وعدم القدرة على الحصول على المات، وقاعدة النقلة الخمسين (عندما يؤكد اللاعب صاحب النقلة بأنه قد أتم القيام بخمسين نقلة دون تحريك أي قطعة باستثناء الملك أو أخذ أي قطعة خلال ذلك).

التزلج

عملية انزلاق فوق الثلج على مزجلات طويلة وضيقة تسمى الزلاجة. يتسلى كثير من المتزلجين بالمناظر المثيرة عند الإسراع إلى أسفل منحدرات الجبال. وهناك آخرون يرغبون في السفر إلى مسافات طويلة عبر تضاريس منبسطة أو جبلية ضئيلة. والتزلج شكل محبب من أشكال التسلية في أقطار كثيرة. وهو في الوقت نفسه رياضة تنافس رئيسية.

أنواع التزلج

هناك ثلاثة أنواع من التزلج: 1- التزلج الألبى 2- التزلج الشمالي 3- التزلج الحر. وأكثر نوعين مرغوبين وأساسيين منها هما، التزلج الألبى وتزلج سباق الضاحية، وهو نوع من التزلج الشمالي. وتصف المقالة التالية الفنون الأساسية لكل نوع. ولمزيد من المعلومات حول الألبى، والشمالي، والأسلوب الحر للمباريات، انظر رياضة التزلج في هذه المقالة نفسها.

فنون التزلج الأساسية: يجب أن يكون الشخص ماهرًا في فنون أساسية معينة لكي يصبح متزلج منحدرات أو متزلج ضاحية، وتبين الرسوم بعض التدريبات التي ينبغي على المتزلجين المبتدئين تعلمها.



تزلج الضاحية

التزلج الألبّي: ويشير إلى التزلج من خلال منحدر. وهو محبوب بوصفه شكلاً من أشكال الترويح ومنافسة رياضية. ويأتي المصطلح من الألب، اسم سلسلة جبال في أوروبا، حيث نشأ التزلج على منحدر الجبل.



تزلج المنحدرات

يستلزم التزلج الألبّي عددًا من الفنون والمناورات. وعلى كل حال فالمناورات الأساسية الثلاث في تزلج المنحدرات هي:

- 1- تزلج مستقيم شديد السرعة.
- 2- التزلج في خط متعرج.
- 3- الانعطاف.

يحمل المتزلج عصوين؛ في كل يد عصا (عمود التزلج) لتساعداه في حفظ التوازن عند القيام بهذه المناورات. كما تساعدانه كذلك عند المشي والقفز.

التزلج المستقيم شديد السرعة: تزلج مستقيم نحو أسفل المنحدر دون انعطاف أو توقف. وهو أسرع أنواع التزلج لأن المتزلج يتبع خط الانحدار، أو بمعنى أدق يتبع أكثر الطرق المؤدية مباشرة إلى قاع المنحدر.



التزلج في خط متعرج هو تزلج بزاوية على خط النزول، الجزء السفلي من جسم المتزلج ينثني نحو المنحدر بحيث تمسك حواف الزلاجة الثلج.

التزلج في خط متعرج: التزلج بزاوية نحو خط الانحدار. يستعمل المتزلجون هذه المناورة لتقليل سرعتهم. وهم يدفعون زلاجاتهم تدريجياً أثناء التزلج في خط متعرج ليتجنبوا الانزلاق في الطرق الجانبية لأسفل المنحدر ويقومون بالدفع التدريجي بإمالة الزلاجات بزاوية نحو الانحدار، بحيث تغرز الجوانب المعدنية للزلاجات في الثلج.

الانعطاف: أصعب أنواع التزلج أسفل منحدر الجبل. يمكن الانعطاف المتزلج من تحويل الاتجاه، وتنظيم السرعة، وتجنب الحواجز. أكثر انعطاف أولي هو، الإسفين أو جرافة الثلج، والذي يكون فيه وضع الزلاجتين على شكل العدد (7) مع رؤوس الأصابع الملامسة تقريباً وتحرك تدريجياً بخفة نحو الداخل. يُستعمل انعطاف الإسفين كذلك للتوقف. والانعطاف الأكثر تعقيداً هو التقدم. توضع الزلاجتان في هذا النوع من الانعطاف أولاً في الوضع المعدل للعدد (7)، ثم يعدّل فيما بعد إلى الوضع المتوازي. يعتبر المتوازي المنحوت أكثر أنواع الانعطاف تقدماً وصعوبة. يُحوّل المتزلج، في المتوازي المنحوت كلاً من الزلاجتين في اللحظة نفسها عملياً.

وحتى يقطع جولته إلى أسفل منحدر الجبل، يميل المتزلج ميلاً عمودياً حاداً على الجبل ويترك حافات الزلاجات تتذبذب بسرعة عبر الثلج وتسمى هذه المناورة الهوكي، أو توقف التزلج لأنها مشابهة للطريقة التي يتوقف المتزلجون بها على الجليد.

التزلج الشمالي: يتكون من 1- تزلج سباق الضاحية 2- قفزة التزلج. والمصطلح الشمالي يشير إلى أوروبا الشمالية وخاصة النرويج والسويد وفنلندا، حيث أصبح تزلج سباق الضاحية لمدة طويلة من الوسائل العملية للسفر في الشتاء.



تزلج سباق الضاحية هو الانتقال على زلاجات عبر أرض مغطاة بالثلج، تكون إما منبسطة أو قليلة الانحدار. وهذا النوع من التزلج سهل التعلم ولكنه يحتاج إلى لياقة بدنية عالية.

تزلج سباق الضاحية: أكثر أشكال التزلج الشمالي شعبية وملاءمة للترويج ومنافسة رياضية. ينزل المتزلجون في سباق الضاحية فوق تضاريس مغطاة بالثلج، تكون إما منبسطة أو منحدرية إلى حد ما. الحركة الأساسية هي المشية القطرية. وتشبه هذه الحركة التذبذب على الزلاجات. يميل المتزلج بخفة إلى الأمام من الزلاجات، ويحرك زلاجة واحدة إلى الأمام، واضعاً الضغط عليها ليحتاط لخطوة تحويل الثقل على الزلاجة الأخرى عند مجيئه إلى الأمام. تُسمى هذه المناورة مع الزلاجة الأولى الرفس، والتي مع الأخرى

تُسمَّى الانزلاق. يُركِّز العمود الذي في اليد نحو زلاجة الرفس في الثلج، ويدفع نحو الخلف ليندفع المتزلج إلى الأمام.

قفزة التزلج: حركة أخرى من التزلج في سباق الضاحية. وفيها تُزلق زلاجة واحدة إلى الأمام على خط مستقيم، في الوقت الذي تُرفس الأخرى بعيداً على الجنب والخلف في حركة تزلج لتوفر حركة دفع أمامي أكبر.

لتسلق جبال مبللة بإفراط، غالباً ما يقوم المتزلجون في سباق الضاحية بحركة تسمى عظم الرنكة وهي عكس إسفين متزلج الألب. ينشر المتزلج في سباق الضاحية في عظم الرنكة رؤوس الزلاجات بعيداً، ويأخذ بخطوات صغيرة متقطعة.



القفز بالزلاجة يتطلب مستوى عالياً من المهارة والتركيز بالإضافة إلى المقدرة، والرشاقة، والشجاعة. في منافسة البطولة، يمكن للمتزلجين أن يقفزوا إلى ارتفاع يزيد على 90م.

القفز بالزلاجة: نوع من التزلج عالي التخصص الذي ينسل فيه المتزلج إلى أسفل مسار شديد الانحدار، ويطير بعيداً عن خط السير في النهاية. ويتم تقويم القافزين على أساس المسافة التي يثبونها والاتزان والرشاقة التي يظهرونها خلال الوثب. يُؤدَّى معظم قفز الزلاجة على جبال بارتفاع 70 أو 90 م. يشير القياس إلى البعد القياسي للقفز من

جبال معدة بصورة خاصة. وأي جبل فيه مجال للقفز لأبعد من 90م يُسمى جبل الطيران بالزلاجة.

التزلج الحر: يسمى كذلك تزلج النقانق وهو أحد أشكال التزلج، يؤدي فيه المتزلج أعمالاً مثيرة. وهناك ثلاثة نماذج من التزلج الحر:

1- الهوائي.

2- المغولي أو التخبط.

3- الباليه.

الهوائي: أكثر نماذج التزلج الحر إثارة، وهو يشبه القيام بالغوص على الزلاجات. يتزلج المتزلجون في الهوائي أسفل جبل منحدر ويقفزون من رصيف حاد مكونين هبوطاً لولبياً وشقلبة ومناورات أخرى قبل الوصول إلى الأرض. ويتم تقويمهم على أساس صعوبة أداء العمل وإجادة تنفيذ ذلك العمل.

المغولي أو التخبط: هذا النوع من التزلج الحر، يقع على منحدر مبلل مع كثير من الأقطاب (مرتفعات) مثل الهضاب، ويحاول المتزلجون التزلج بسرعة إلى أسفل الطريق أثناء القيام بقفزات صغيرة وحركات ههلوانية.

الباليه: هو نوع من التزلج الحر، يضم عدة حركات تستخدم في كل من رياضتي التزلج والجمباز. ويتم التزلج بمصاحبة الموسيقى التي يختارونها، حيث يقوم المتبارون بالهبوط اللولبي والدوران على قدم واحدة والدرجة، وحركات الشقلبة ومناورات أخرى.

تجهيزات وملابس التزلج:



معدات تزلج المنحدرات:

تتكون المعدات الملائمة للتزلج من:

1- الزلاجتين.

2-عمودي الاستناد للتزلج.

3- حذاء المتزلج.

4- أربطة التزلج. يلبس المتزلجون ملابس خاصة لأجل التدفئة والراحة. تختلف المعدات من حيث كونها للتزلج الألبّي أو الشمالي، وكذلك للتزلج الترويحي أو للمنافسات. يساعد استخدام المعدات المناسبة والمحافظة عليها في حالة ممتازة المتزلجين على أداء أحسن، ويقلّل من فرص الإصابة بأي أذى.

الزلاجتان: قطعتان طويلتان ضيقتان تنحنيان إلى أعلى عند الرأس (الطرف الأمامي). يسمى الجزء المركزي من الزلاجة منتصف الجسم، وتسمى النهاية الخلفية الذيل، يرتفع منتصف الجسم عن الرأس والذيل لجعل الانعطاف أسهل.

يمكن أن تصنع الزلاجات من أنواع مختلفة من المواد التي تتضمن الألياف الزجاجية والبلاستيك والمعدن ورغوة البوليوريثان، والخشب. يتم صنع زلاجاتي الألبى والتزلج الحر بطريقة مشابهة، فلها حواف معدنية على طول الجانبين لجعل الانعطاف أسهل. وتكون الزلاجات الخاصة بتزلج الضاحية ضيقة وأخف من زلاجات التزلج الألبى، ولا تكون لها حواف معدنية. وتكون زلاجات القفز من أطول وأثقل الزلاجات؛ إذ يبلغ طولها 240سم عادة.

غالبًا ما يحتاج المتزلج، الأطول والأثقل والأكثر براعة، إلى زلاجات أطول. وتُصنع أكثر زلاجات التزلج الألبى في فرنسا، وأستراليا، وسويسرا، وإيطاليا. وتُصنع زلاجات تزلج الضاحية في هذه الأقطار، إضافة إلى النرويج والسويد وفنلندا.

أعمدة التزلج: تصنع أعمدة التزلج الألبى ومعظم أعمدة تزلج الضاحية من مركبات الألومنيوم. وهي تستدق تدريجيًا من القمة إلى الطرف في القاعدة. وهناك حلقة أو قطعة بلاستيكية بشكل نجمي تُسمى سلة مثبتة على بعد نحو 8 سم من الطرف، وهي تمنع العمود من الغطس عميقًا في الثلج الناعم. يمسك المتزلج كل عمود من المقبض، وهو مقبض بلاستيكي أو مطاطي في أعلى العمود. يمكن أن يشكل المقبض على شكل مقبض السيف، أو يكون له شريط يلف حول يد المتزلج ليمنع انزلاقها أسفل العمود. ينبغي أن يصل طول أعمدة التزلج إلى مستوى أعلى قليلاً من خصر المتزلج. يستعمل في التزلج الحر أعمدة أطول وأسمك وأقوى، ذلك لأن العمود يجب أن يساند وزن المتزلج أثناء حركات الشقلبة.

تشبه أعمدة تزلج الضاحية مثلتها للتزلج الألبى، ولكن تكون نهاياتها مائلة عن جسم العمود. ينغرس الطرف عندما يتدلى العمود إلى الأمام، وينسل خارج الثلج بسهولة عندما ينزلق المتزلج للأمام. يمكن أن يصنع عمود تزلج الضاحية من خليط من معدن الألومنيوم والألياف الزجاجية أو المعادن خفيفة الوزن مثل البورون والجرافيت.

أحذية التزلج: توفر المساندة والدفء لأرجل المتزلج. تتكون أحذية التزلج الألبى من غلاف خارجي من بلاستيك صلب وحذاء داخلي من رغوة إسفنج وجلد أو بعض المواد الأخرى.

وتُصمَّم أحذية التزلج الألبى بطريقتين: أحذية متشابكة، وفيها يربط الحذاء من خلال حلقات معدنية في الحذاء أعلى مشط القدم ورسغها. وأحذية فتحة المؤخرة ولها أسلاك وصفائح، أو أكياس هوائية داخلها لراحة القدم. وتقل هذه الأحذية بالإيزيم حول مؤخرة ربة الساق. ويستعمل متزلجو التزلج الحر أحذية التزلج الألبى.

أربطة التزلج: أدوات متصلة بالزلاجات لتثبيت الأحذية في الزلاجات بصورة محكمة. وإذا وقع المتزلج، فإن الأربطة تحل الحذاء من الزلاجة، وذلك يساعد على تجنب حدوث الإصابات.

تحمي أربطة التزلج الألبى القدم وكلاً من الأصابع وعقب القدم. وتستعمل هذه الأربطة نظاماً معقداً من الزنبركي، والبكرات المحدبة، والعتلات، لتضمن عدم انفصال المتزلج عن زلاجه، فيما عدا وقت احتمال حدوث ضرر. تتضمن أربطة التزلج أيضاً كوابح التزلج التي تعمل بدفع رأسين بارزين إلى داخل الثلج عندما يقوم المتزلج بفك الرباط. تمنع الكوابح الزلاجة المتحررة من الإسراع إلى أسفل المنحدر والاصطدام بالمتزلجين الآخرين.

تقوم الأربطة في تزلج الضاحية بتثبيت الحذاء فقط عند الأصابع، مع إبقاء عقب القدم حرّاً لرفعه أثناء حالة رفس المشية القطرية. ولمعظم أربطة تزلج الضاحية سلسلة صفائح خلف قطعة أصابع الرجل، تدخل سلسلة الصفائح داخل أخدود في قاعدة الحذاء لتحفظ قدم المتزلج من الانزلاق عن الزلاجة.

ملابس المتزلج: تجهز بصورة خاصة، بحيث تكون باعثة على الدفء ومانعة للبلل، ويجب أيضاً أن تصنع بإتقان لتكون ملائمة ولا تعوق الحركة. وتساعد مرونة الخصر

وأطراف الكم والإبزيم، وربط الخطافات والأربطة المختلفة على منع دخول الثلج إلى داخل الملابس. تتكون ملابس معظم المتزلجين من طبقات لإيجاد الجيوب الهوائية التي تحبس الحرارة. يرتدي متزلجو الألب بصورة عامة ملابس أدفأ وأثقل من متزلجي الضاحية، لأن حرارة الجسم الناتجة عن التزلج في تزلج الألب تكون أقل أثناء التزلج. وتكون الملابس الداخلية حرارية، فوقها سترة صوفية سميكة ذات ياقة منتصبة ضيقة، وسترة فرو ذات قلنسوة، وسراويل تزلج معزولة، وقفازات للماء، وقبعة، وزوج من الجوارب متوسط الثقل. يلبس متزلجو الضاحية ملابس مماثلة لكنهم يرتدون سراويل فضفاضة أكثر لتسمح بحركة أكبر. وهم يرتدون كذلك الملابس التي يمكن خلعها بسهولة. يلبس كل من متزلجي الألب والضحاحية منظار الوقاية أو النظارات الشمسية للمحافظة على العين من أشعة الشمس، ولتسمح للمتزلج بالرؤية الواضحة في طقس عاصف.

التزلج وسيلة ترويح:

يعد التزلج وسيلة من وسائل الترويح المحبوبة جدًا في كثير من الأقطار، وخاصة في أوروبا وأمريكا الشمالية، وقد أصبح أيضًا رياضة رسمية في الأرجنتين وتشيلي في أمريكا الجنوبية، وكذلك في اليابان ونيوزيلندا وأستراليا.



مصاعد التزلج تحمل المتزلجين إلى قمة المنحدرات. مصعد الكرسي (أعلى) هو نوع من المصاعد المستعملة في أكثر أماكن التزلج. تتكون من سلسلة من المقاعد المعلقة على أسلاك تدار بمحرك.

تسهيلات منطقة التزلج: هناك آلاف المناطق للتزلج الألبى في العالم. يوجد معظم هذه المناطق في أوروبا والولايات المتحدة وكندا. ويوجد في أوروبا أكثر مناطق التزلج في العالم ترفاً وشهرة، ومن بينها سانت موريتز، في سويسرا، وأينسبروك في النمسا، وفال ديسير في فرنسا.

توفر معظم أماكن التزلج تعليمات التزلج والغذاء وخدمات الإقامة، وبها حوانيت للإيجار وبيع أجهزة التزلج. تقام أماكن التزلج عادة في مناطق شديدة الانحدار أو جبلية مع غزارة سقوط الثلج. وعلى أية حال يمكن أن تعمل آلات صنع الثلج على تسهيل التزلج في الأماكن التي يكون سقوط الثلج فيها قليلاً.

يتسلى كثير من الناس بتزلج الضاحية في المتنزهات والحقول المفتوحة وأماكن أخرى منبسطة أو جبلية نوعاً ما. بالإضافة إلى ذلك، هناك ممرات في أكثر أماكن التزلج الألبى، بسباقات الضاحية، تسمى مراكز السياحة.

ممرات التزلج: تتدرج الممرات من المنحدرات المساء الواسعة والمهادئة للمبتدئين إلى الجبال المنحدرة والضيقة التي تصعب حتى على الخبراء. بعض الممرات وخاصة تلك التي في الولايات المتحدة، تمتد عبر منحدرات التلال التي تتطلب إزالة أشجارها قبل أن تصبح قابلة للتزلج. معظم الممرات في أوروبا تقع فوق المرتفعات ذات الأشجار التي توقّف نموها. يتمكن المتزلجون باستعمال هذه الممرات من التجول عبر الأماكن الفسيحة.

يجب على المتزلجين أن يختاروا الممرات التي تناسب قدراتهم وأن لا يتزلجوا منفردين. تعين معظم أماكن التزلج البارزة المهمة دورية تزلج محترفة لإسعاف المصابين من المتزلجين، وللتأكد من أنظمة السلامة في التزلج.

هناك مصاعد في كل أماكن التزلج لنقل المتزلجين إلى أعلى المنحدر، وتستخدم هذه المصاعد حبلاً أو سلكاً معدنياً مجدولاً معلقاً إلى بكرة تدار بمحرك لحمل المتزلجين إلى أعلى الجبل.

تعتمد حالة الثلج في الممرات إلى حد كبير على الطقس، ومواقع مناطق التزلج والفصل المعين من السنة. يصل الضوء بصورة عامة إلى بعض الأماكن. ويُعد الثلج الجاف المسمى مسحوق، مثاليًا للتزلج. حبة الثلج هي ثلج بلوري صغير يظهر غالبًا في الربيع. وأكثر حالات الثلج شيوعًا هي المسحوق المكوم، وهو ينتج من تكرر مرور المتزلجين فوق الثلج الساقط حديثًا، أو من ضغطه بواسطة آلات التهيئة الشبيهة بالدبابة.



صفوف التزلج للمبتدئين في الألب الأوروبي تبدأ عادة على مرتفعات تدريب معتدلة الانحدار وقريبة من القرى.

درس التزلج: يقصّر فترة التعلم بالنسبة للمبتدئين، ويزيد من عوامل السلامة والاستمتاع بالتزلج. غالبًا ما يأخذ المتزلجون المتمرسون الدروس، لتطوير مهاراتهم. وجميع أماكن التزلج الرئيسية فيها مدارس للتزلج.

يبدأ المبتدئون بصورة عامة التزلج لمسافة من 135-150سم، وأول ما يتعلمونه كيفية الوقوف على الزلاجتين، ثم بعد ذلك كيفية النهوض بعد السقوط. ثم يتعلمون الخطوات الجانبية على التل، والتزلج في خط متعرج عبر التل، والتزلج المستقيم بسرعة

على منحدر قصير، وانعطافات بسيطة مثل الإسفين، ثم يتعلمون فيما بعد انعطافات أصعب.

التزلج رياضة:

يعد كأس العالم أهم بطولة لتزلج الهواة. وتمنح ألقاب كأس العالم سنويًا للفائز أو الفائزة بأكثر النقاط في سلسلة من السباقات. تجرى السباقات في مختلف أقطار النصف الشمالي من الكرة الأرضية من ديسمبر إلى مارس. يحصل المتزلجون على النقاط على أساس المكان الذي ينفون فيه كل سباق. المتزلج الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يعلن أنه بطل كأس العالم.

تتضمن بطولات الهواة الرئيسية الأخرى مسابقات التزلج الألبيني والشمالي في البطولات العالمية للتزلج والألعاب الأولمبية الشتوية. تقام البطولات العالمية كل سنتين في الأعوام ذات الأرقام الفردية. أما الألعاب الأولمبية الشتوية فتقام كل أربع سنوات. يحكم الاتحاد الدولي للتزلج كل بطولات التزلج الدولية للهواة، ويرعى البطولة العالمية للتزلج أيضًا.

تقام أغلب مباريات التزلج للمحترفين في أوروبا واليابان أو الولايات المتحدة. ينال المتزلجون المحترفون جوائز مالية في المباريات النهائية.



سباق التعرّج الكبير هو المسابقة الرئيسية في معظم منافسات التزلج الألبّي، أو التزلج المنحدر. يتزلج المتنافسون بسرعة عالية وينعطفون بحدة في الوقت الذي يتسابقون فيه خلال سلسلة من البوابات.

مسابقات التزلج الألبّي: تتكون معظم مسابقات التزلج الألبّي من واحد أو أكثر من خمسة أنواع من السباقات:

1- سباق المنحدرات. 2- سباق التعرّج.

3- سباق التعرّج الكبير. 4- سباق التعرّج الأكبر.

5- التزلج المتعرج المتوازي.

يتسابق المتزلج بمفرده في سباقات المنحدرات وسباق التعرّج وسباق التعرّج الكبير، وسباق التعرّج الأكبر. أما في التزلج المتعرج المتوازي فيتسابق متزلجان في وقت واحد في طريقتين متماثلتين متوازيين. يؤدي المتزلجون جولتين إلى الأسفل في طريقتين متماثلتين في سباق التعرّج، وسباق التعرّج الكبير، وسباق التعرّج المتوازي. أما في تزلج المنحدرات وسباق التعرّج الأكبر فيؤدي المتزلجون جولة واحدة فقط.

ويصف الجزء الثاني من المقالة المسابقات التي تجري وفقاً لقواعد الاتحاد الدولي للتزلج، والتي تتبعها معظم مسابقات الهواة.

سباق المنحدرات: هو اختبار السرعة العالية للتزلج، ويتم في مسلك به مهبط عمودي لمسافة 800-1,000م لمسابقات الرجال، ومسافة 400-700م لمسابقات النساء، وتوجد بوابات التحكم كإجراء وقائي على طول المسلك. وتوجه هذه البوابات المتزلجين إلى الابتعاد عن أماكن الخطورة، وتجبرهم على تقليل سرعتهم. تتكون كل بوابة من رايتين يقوم المتبارون بالتزلج بينهما. يبلغ معدل سرعة المتسابقين المهرة في المنحدر من 95 إلى 105كم/ ساعة، ويمكن أن يكملوا المسلك في 1.5-2 دقيقة.

سباق التعرج: يُظهر هذا النوع المهارة في الانعطاف بسرعة عالية. ويتضمن المسلك بوابات ذات أرقام، ويجب على كل متسابق أن يجتازها بالترتيب الصحيح. وقد ركزت البوابات، حيث يكون على المتسابق أن يقوم بعدة انعطافات، متزجًا في شكل متعرج. يتضمن مسلك مسابقات الرجال مهبطًا عموديًا لمسافة من 140-220م ويبلغ عدد البوابات من 55-75 بوابة. أما مسلك مسابقات النساء فيتضمن مهبطًا لمسافة 120-180م وله 45-60 بوابة. والبوابات بأبعاد فاصلة من 0.75 - 15م.

سباق التعرج الكبير: هو اختبار السرعة العالية بالحواجز، يضم عناصر من كل من سباق المنحدرات وسباق التعرج. يتضمن مسلك مسابقات الرجال مهبطًا عموديًا لمسافة من 250-400م. أما مسلك مسابقات النساء فيتضمن مهبطًا لمسافة من 250-350م ويجب أن يكون في كلا المسلكين 30 بوابة أو أكثر على أن يفصل بين كل بوابتين 5م على الأقل.

سباق التعرج الأكبر: سباق وسط بين سباق المنحدرات وسباق التعرج الكبير. يتضمن مسلك مسابقات الرجال مهبطًا عموديًا لمسافة من 500-650م ومن 35-65 بوابة. ويتضمن مسلك مسابقات النساء مهبطًا لمسافة من 350-500م، وله من البوابات من 30-50 بوابة وتبلغ الفواصل بين كل بوابتين مسافة من 15-25م.

سباق التعرج المتوازي: له مسلكان أو أكثر، تشبه مسلكًا صغيرًا متعرجًا. ويبعد المسلكان عن بعضهما بعضًا مسافة من 6-7م. ولكل من مسلكي مسابقات الرجال والنساء مهبط عمودي لمسافة 80-100م، ومن 20-30 بوابة.

السباقات المشتركة: تتكون من سباق المنحدرات وسباق التعرج. ويقام السباقان دائمًا في الموقع نفسه، إلا أنهما غالبًا يقامان في أيام مختلفة.

مسابقات التزلج الشمالي: تتكون من خمس جولات وهي:

1- سباقات الضاحية. 2- سباقات الضاحية تتابع.

3-سباقات القفز . 4-سباقات التزلج الشمالي المشترك.

5- السباقات الثنائية.

سباقات الضاحية: تجرى على مسلك يقع ثلثه على تل مرتفع وثلثه على المنحدر، والثلث الأخير على الأرض المنبسطة، تكون مسالك مسابقات الرجال في اللقاءات الرئيسية 15، 30، 50 كم. أما مسالك مسابقات النساء فتكون بطول 5، 10، 20 كم. يبدأ المتسابقون السباق بالتوالي بفترات فاصلة 30 ثانية. أما إذا كان عدد المتزلجين المشتركين في السباق كبيراً، فيمكن أن يبدأ اثنان منهم في الوقت نفسه على مسارين متوازيين. ويفوز المتزلج الأسرع.

سباقات الضاحية تتابع: وفيها يتسابق كل عضو في الفريق مسافة متساوية. مثلاً الفرق المكونة من أربعة متسابقين في سباق 40 كم للرجال تتابع في الألعاب الأولمبية الشتوية، يتزلج كل عضو في الفريق مسافة 10 كم، ويبدأ أول متزلج من كل فريق المباراة في الوقت نفسه.

سباقات القفز: مسابقات محببة للمشاهدين في برامج التزلج التنافسي. يحصل المتنافسون فيها على النقاط لكل من مسافة القفز وشكل القفز الذي يؤديه. ويكون الفوز حليف المتزلج الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط. ربما يسبق القافز باقي المتسابقين في المسافة لكنه يخسر النتيجة بسبب الهبوط بصورة غير ملائمة أو خطأ في الأسلوب. غالباً ما يقفز المتسابقون المهرة أعلى من 90 م.

التزلج الشمالي المشترك: يتكون من سباق الضاحية وتزلج القفز. يتسابق المتسابقون في مسلك بطول أكثر من 15 كم، ويقومون بأداء ثلاث قفزات تزلج ويحصلون على نقاط لكل نشاط، ويفوز المتزلج الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.

المسابقات الثنائية: تضم سباق الضاحية والرماية بالبندقية. في معظم المسابقات الفردية؛ يتزلج اللاعب فوق مسلك طوله 10 أو 20 كم، نصبت عليه أهداف عند نقاط

مختلفة. ويجب على المتزلج أن يصوب بندقيته على هذه الأهداف من وضع الوقوف والانبطاح، ويعاقب على كل خطأ. ويفوز المتزلج الذي ينهي الطريق في أقصر مدة. وفي المسابقات الثنائية المتتابعة، يتسابق أربعة متزلجين يتزلج كل منهم لمسافة 7.5 كم.

نبذة تاريخية:

بدأ التزلج قبل آلاف السنين في شمالي أوروبا وآسيا.

تطور رياضة التزلج العصرية: بدأ التطور في منتصف القرن التاسع عشر الميلادي، عندما اخترع النرويجي المسمى سوندر نورهيم أول أربطة ثابتة. صنع نورهيم أربطته بربط القطع المفتولة من الجذور الرطبة لشجر القضبان حول حذائه. وعندما جفت الجذور أصبحت ثابتة. وقد جعلت هذه الأربطة التزلج أكثر أماناً من الأشرطة الجلدية، وهذا وفر للمتزلج تحكماً أكثر. وقد طور نورهيم حركات الانعطاف الحديثة بوساطة الأربطة المطورة.

في سنة 1896م أوجد النمساوي مائياس زدارسكي التقنية لدفع شخص يتزلج نحو زاوية خط السقوط لضبط السرعة. خلال أوائل القرن العشرين الميلادي، قام هانز شنايدر الذي عاش في مقاطعة أرلبيرج في النمسا، بتطوير التوقف الحديث، وحركات الانعطاف على أساس تقنية زدارسكي. نظم هانز شنايدر هذه المناورات في أول طريقة منهجية لدروس التزلج. ثم أصبحت تُعرف بتقنية أرلبيرج. وتشكل هذه التقنية الأسس لمعظم الفنون الحديثة في التزلج.

أوائل القرن العشرين الميلادي: أصبح التزلج رياضة تنافسية محبوبة باطراد. أقامت سويسرا أول سباق منظم في التزلج المتعرج عام 1921م. وقد كانت مسابقة التزلج الشمالي ضمن مسابقات الألعاب الأولمبية الشتوية الأولى عام 1924م. وقد بدأت المسابقات التي تسمى في الوقت الحاضر بطولة العالم للتزلج عام 1925م. وأصبحت مسابقات التزلج الألبى جزءاً من الأولمبياد الشتوية عام 1936م.

قاد اختراع مصاعد التزلج خلال الثلاثينيات من القرن العشرين الميلادي كثيرًا من الناس لممارسة التزلج للترويح. ولأجل استيعاب العدد المتزايد من المتزلجين، فقد تم توسيع أماكن التزلج والمنتجعات أو تطويرها.

أواسط القرن العشرين الميلادي: استعملت فنلندا حفر التزلج مبكرًا في الحرب العالمية الثانية (1939-1945م)، وذلك لمقاومة الغزاة السوفيت، وفي 1945م، حارب جنود التزلج الحربي بجيش الولايات المتحدة ضد الألمان على جبال إيطاليا.

وبعد الحرب، بدأ التزلج ازدهارًا جديدًا. فقد جلب الفائزون في المنافسات الدولية الانتباه مما زاد في شعبية اللعبة. وكان النجم الكبير لمسابقات الخمسينيات من القرن العشرين الميلادي هو توني سيلر من النمسا، حيث حاز ثلاث ميداليات ذهبية في أوليمبياد 1956م. أما النجم فوق العادة لعقد الستينيات من القرن العشرين الميلادي فكان فرانسيس جين - كلودكيلى. وقد فاز بكأس العالم عامي 1967 و1968م وحصل على ثلاث ميداليات ذهبية في أوليمبياد 1968م.

استحوذ السويدي إنجمار ستينمارك على معظم بطولات التزلج التي أقيمت في سبعينيات وثمانينيات القرن العشرين. فخلال مشواره الرياضي حقق إنجاز 86 انتصاراً في مسابقات كأس العالم. وكانت آن ماري موسر-برول الأولى بين النساء إذ حققت 62 انتصاراً. واحتكر الإيطالي ألبرتو تومبا المركز الأول في سباقات التزلج الألبى منذ منتصف ثمانينيات القرن العشرين إلى نهاية القرن نفسه. وحققت الأمريكية بيكابو ستريت أفضل النتائج لبلادها خلال تسعينيات القرن العشرين، خاصة عندما حازت بعض الميداليات في الألعاب الأولمبية الشتوية عامي 1994م و1998م. وظل النرويجي بيورن داھلي الذي بدأ ممارسة رياضة التزلج في نهاية ثمانينيات القرن العشرين أفضل المتزلجين في مسابقات اختراق الضاحية في تاريخ اللعبة. حقق داھلي 40 انتصاراً في مسابقات كأس العالم، وحاز ثماني ميداليات ذهبية في الألعاب الأولمبية الشتوية.

في الوقت الحاضر، نالت بطولات التزلج شعبية كبيرة، نتيجة للتغطية الإعلامية الكاملة لمبارياتها عبر الصحافة والتلفاز مما أثار الاهتمام بالتزلج الترويحي.

رياضة "اليوجا"



أولاً: تعريف "اليوجا" وفوائدها

"اليوجا" ليست مجرد رياضة إنها نظام للروح والجسد والعقل مناسبة لجميع الأعمار. نشأت اليوجا في الهند قبل 5000 سنة وعرفها الغرب في القرن التاسع عشر. رياضة اليوجا مهدئة للبال وتقلل من التوتر والقلق.

هي رياضة لا تحتاج إلى تجهيزات ومعدات ويمكننا ممارستها في أي وقت وأي مكان. قد تكون ممارستها في البداية صعبة ولكن متى ما تعودت عليها تصبح سهلة وإذا أضفتها إلى روتينك اليومي سوف تجني العديد من الفوائد المذكورة في الأسفل.

ننصح في البداية أن تتم ممارسة اليوجا في النوادي الصحية وعند المدربين المختصين خاصة أن هناك وضعيات من الصعب إتقانها. وإذا تعذر الذهاب إلى النادي لا مانع من تعلم اليوجا من الفيديو أو الكتب.

الفوائد الجسمانية لرياضة "اليوجا" :

- ◆ اليوجا تزيد من مرونة الجسم خاصة في المفاصل التي نادراً ما نستخدمها في حياتنا اليومية وتزيد من قوة وليونة المفاصل والأربطة والأوتار .
- ◆ تدلك اليوجا الأعضاء الداخلية كالبروستاتا تلك الغدة التي من الصعب جدا تدليكها خارجياً. (تدليك البروستاتا يؤدي إلى زيادة في النشاط والقوة الجنسية).
- ◆ شد العضلات ثم استرخائها في اليوجا يؤدي إلى زيادة تدفق الدم في العضلات. هذه الزيادة تساعد على عملية طرد السموم خاصة من مناطق وعضلات عادة لا نستخدمها في الحياة اليومية ولكن اليوجا تطالها. (عملية طرد السموم تساعد على زيادة النشاط وتؤخر الشيخوخة وتطيل من العمر) .
- ◆ تعمل على شد الجسم ومنع الترهل فبعد فترة من ممارسة اليوجا يصبح الجسم مشدوداً جميلاً وغير مترهل.
- ◆ تقلل من ضغط الدم وتقلل من عدد نبضات القلب.
- ◆ تزيد من كفاءة عملية التنفس وتقلل من عدد الأنفاس التي نأخذها في الدقيقة.
- ◆ تعمل على تقوية الطاقة الجنسية.
- ◆ تقلل من آلام العضلات الناتجة عن الشد العضلي.

فوائدها العقلية :

- 1- تزيد من الوعي الجسماني العقلي .
- 2- تعدل المزاج وتقلل من التوتر والاكتئاب .
- 3- تقلل من العدوانية .
- 4- تعمل على زيادة التركيز والتحسين من الذاكرة .
- 5- تساعد على زيادة تقبل الذات .
- 6- تساعد على نوم أفضل خلال الليل .

تؤدي في النهاية إلى راحة البال والإقبال على الحياة بسعادة وطمأنينة.

أنواع اليوجا:

توجد أنواع عديدة لليوجا:

- "Iyengar" من أكثر التمارين دقة وانتشاراً.
- "Astanga" هذا النوع يتصل بالجسد.
- "Viniyoga" تستخدم في الأنماط العلاجية.
- "Bikearm" التي يتم ممارستها في مكان درجة حرارته عالية.

وستجد صعوبة في ممارستها عند البداية، لأنك تحتاج إلى وقت لكي تعتاد عليها وعلى حركاتها بل وعلى مصطلحاتها التي تبدو لك صعبة في بداية الأمر ويصيبك الإحباط لعدم مقدرتك على القيام بحركاتها الصعبة ولكن بمرور الوقت تزيد مرونة جسمك ويمكنك القيام بها .

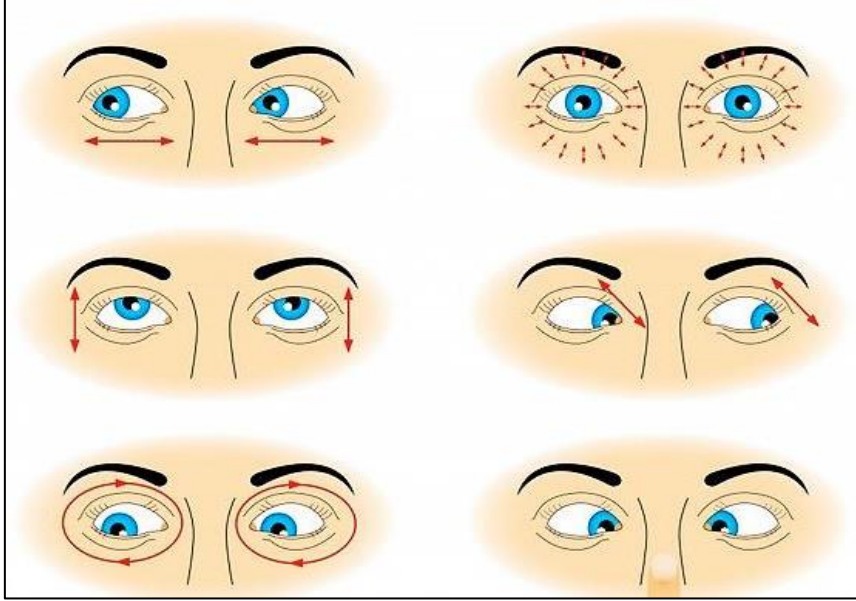
كما أن لليوجا لغتها الاصطلاحية الخاصة بها ويبدو لك في أول الأمر أنك تتعلم لغة أجنبية! وعند ممارستها لهذه الرياضة ستجد أن أنماطها تتراوح بين الاعتدال إلى أقصى درجات التحدي، لذلك عليك القيام باختيار ما يلائمك ويلئم قدراتك ومستوى لياقتك.

وللممارسة هذه التمارين على نحو صحيح لابد من الاستعانة بمدرب حتى يشرح لك حركاتها ويصف لك أي العضلات التي سيتم استخدامها، ولا تنزعج إذا قام بتصحيح بعض الأوضاع لك وذلك لتحقيق أقصى فائدة من التمرين الذي تقوم به، كما يجنبك بذلك التعرض للأذى أو الضرر.

أولاً: تمارين الإحماء :

من المفضل القيام بالإحماء قبل القيام بالتمارين الأخرى.

مرن عيونك:



انظر للأعلى، ثم انظر للأسفل .

انظر لليمين، ثم انظر لليسار .

انظر لأعلى اليمين، ثم لأعلى اليسار .

انظر للأسفل لجهة اليمين ثم لجهة اليسار .

حرك عيونك مع عقارب الساعة ثم عكس عقارب الساعة .

انظر لإصبعك ثم انظر لحائط بعيد عنك .

ثم أعد النظر لإصبعك .

التمرين الثاني:

قم بارجاع رأسك للوراء ثم للأمام .

ثم حرك رأسك لليمين ثم لليسار .

ثم حرك رأسك دائريا.

التمرين الثالث:

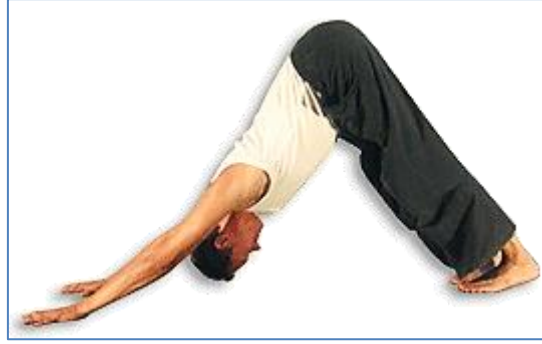
ارفع كتفك الأيمن لأعلى ثم أنزله.

وكذلك بالنسبة لكتفك الأيسر.

ثم ارفع كتفيك مع بعض لأعلى ثم أنزلها .

الآن ننتقل للتمارين:

التمرين الأول :



1- أخذ وضع البداية على الأطراف الأربعة .

2- إخراج زفير، مع فرد الساقين حتى تصبح الركبة في وضع انثناء بسيط والأرداف مرفوعة لأعلى.

3- مد الذراعين أمام الجسم وضغط اليدين في مواجهة الأرض.

4- إطالة الجذع.

5- أخذ نفس عميق مع شد العضلة رباعية الرؤوس عند مد الأرجل مع الانتظار

لمدة دقيقة إذا شعرت بتقوس الظهر عليك بثني الركبتين قليلاً.

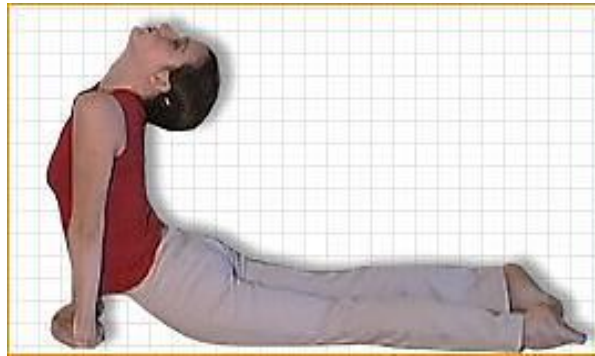
* يفيد هذا التمرين في إطالة الكتفين وربلة الساق وأوتار المأبض.

التمرين الثاني : وضع الطفل



- 1- الوقوف في وضع استقامة بحيث تكون هناك مسافة بين القدمين حوالى 4 قدم، على أن تكون القدم اليسرى بزاوية 15 درجة والقدم اليمنى بزاوية 90 درجة.
 - 2- إطالة الذراعين للخارج ناحية الجانبين.
 - 3- إخراج زفير عميق، إمالة الجانب الأيمن من الجسم فوق الساق اليمنى بحيث يلامس الذراع الأيمن الساق اليمنى.
 - 4- مد الساق اليسرى ناحية السقف مع البقاء على هذا الوضع لمدة 45 ثانية.
 - 5- أخذ نفس عميق عند العودة لوضع البداية.
 - 6- تكرار نفس التمرين مع الجانب الأيسر.
- * يعمل هذا التمرين على إطالة أوتار المأبض والعمود الفقري.

الوضع الثالث: وضع الكوبرا



- 1- الاستلقاء على الأرض في وضع استقامة (الوجه في مواجهة الأرض).
- 2- تثبيت كفي اليدين على الأرض بالقرب من ضلوع الصدر السفلية.
- 3- إخراج زفير عميق مع الضغط بكلتا اليدين على الأرض.
- 4- رفع الصدر والرأس لأعلى، مع الاحتفاظ بملامسة أصابع القدمين للأرض.
- 5- مد الذراعين (فرد الذراعين) مع البقاء على هذا الوضع لمدة 30 ثانية.

التمرين الرابع: وضع المثلث



- 1- الوقوف في وضع استقامة بحيث تكون هناك مسافة بين القدمين حوالي 4 قدم، على أن تكون القدم اليسرى بزاوية 15 درجة والقدم اليمنى بزاوية 90 درجة.
- 2- إطالة الذراعين للخارج ناحية الجانبين.
- 3- إخراج زفير عميق، إمالة الجانب الأيمن من الجسم فوق الساق اليمنى بحيث يلامس الذراع الأيمن الساق اليمنى.
- 4- مد الساق اليسرى ناحية السقف مع البقاء على هذا الوضع لمدة 45 ثانية.
- 5- أخذ نفس عميق عند العودة لوضع البداية.
- 6- تكرار نفس التمرين مع الجانب الأيسر.

التمرين الخامس: وضع الشجرة



- الوقوف على سطح مستوي، والتركيز على الوقفة وتوازن الجسم.
- رفع القدم اليمنى من على الأرض وذلك بمساعدة اليد اليمنى.
- ثبت كعب القدم اليمنى على الفخذ وبحيث يكون اتجاه أصابع القدم إلى أسفل.
- إبعث الطاقة في الرجل اليسرى، وذلك بتثبيت باطن القدم اليمنى على فخذ الرجل اليسرى الداخلي مع ممارسة الضغط بها برفق. وعندما تكون مستعداً، مد ذراعيك إلى الجانبين ثم ارفعهما فوق الرأس، وأن يكون وضع اليدين وكأنك في حالة دعاء.
- إرخاء الرقبة والكتفين. شد عضلات البطن.
- التنفس على نحو منتظم. البقاء على هذا الوضع (مع الحفاظ على توازن الجسم لمدة 30 ثانية على الأقل).
- يكرر التمرين مع الرجل الأخرى.

* ملحوظة:

يساعد هذا التمرين على زيادة التوازن الجسدي، ويزيد من التركيز ويقوي عضلات الأرجل والبطن.

إذا وجدت صعوبة في المحافظة على توازن الجسم في بادئ الأمر، عليك بوضع كفي الأيدي أمام الصدر ويكون اتجاه الكوعين نحو الخارج.
وضعية القارب:

تقوي عضلات البطن والأرجل وأسفل الظهر. وتفيد الكلية، الغدة الدرقية، البروستاتا ومشاكل الأمعاء. كما تخفف الإجهاد وتحسّن الهضم.
- بعض التمرينات الوضعية:



تنبيه أخير: يجب أن يكون ظهرك مستقيماً وإلا أثر على تنفسك .

وضعية اللوتس:

تساعد على الاسترخاء وتعمل على زيادة الوعي والانتباه وعلى تنشيط الكثير من العمليات في الجسم، وهذه الوضعية يقوم بها من يمارسون التأمل بشكل خاص.



المصادر العربية

- 1) إبراهيم السكار: "موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 2) الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة: "(اجر - اقفز - ارم) المرشد العلمي لتعليم ألعاب القوى" المستوى الأول، برنامج التنمية.
- 3) الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة: ألعاب القوى للأطفال (مسابقات الطرق)، برنامج التنمية، المستوى الأول.
- 4) بسطويسي أحمد بسطويسي: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب)"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 5) خير الدين علي عويس، أحمد ماهر أنور، محمد كامل عفيفي: "ألعاب القوى (ميدان ومضمار)"، دار الفكر العربي، القاهرة، د.ت.
- 6) خيرية إبراهيم السكري، سليمان علي حسن: "دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي"، دار المعارف، القاهرة، 1997م.
- 7) زكي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ: "فن العدو والتتابعات"، دار المعارف، القاهرة، 1997م.
- 8) سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبي، عبد المنعم إبراهيم هريدي: "مسابقات الميدان والمضمار (مضمار - مسافات متوسطة - ضاحية - دفع جلة - وثب عالي)"، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 1998م.
- 9) سليمان علي حسن، زكي محمد درويش، أحمد الخادم: "التحليل الحركي لمسابقات الميدان والمضمار"، دار المعارف، الإسكندرية، د.ت.
- 10) عثمان حسين رفعت، محمود فتحى محمود، سليمان علي حजर: أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوة مترجم عن باليستيروس - الفايزر، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، 1991م.

- 11) فراج عبد الحميد: "نماذج من دروس التدريب الميداني في ألعاب القوى"، موسوعة ألعاب القوى (4)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م.
- 12) فراج عبد الحميد توفيق: "النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز الموانع (التكنيك- العمل العضلي- الإصابات الشائعة- القانون الدولي)" موسوعة ألعاب القوى (1)، ط1، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية 2004م.
- 13) فراج عبد الحميد توفيق: "النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز (التكنيك- العمل العضلي- الإصابات الشائعة- القانون الدولي)" موسوعة ألعاب القوى (2)، ط1، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية 2004م.
- 14) فراج عبد الحميد توفيق: "النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمى (التكنيك- العمل العضلي- الإصابات الشائعة- القانون الدولي)" موسوعة ألعاب القوى (3)، ط1، دار الوفاء للطباعة، الإسكندرية، 2004م.
- 15) كمال جميل الرضي: "الجديد في ألعاب القوى"، دائرة المكتبة الوطنية بالأردن، الجامعة الأردنية، 1998م.
- 16) نبيلة أحمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شيحة، مديحة محمد إسماعيل: "العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار"، دار المعارف، القاهرة، 1986م.
- 17) نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: "مسابقات الميدان والمضمار للآنسات (الوثب والرمى)"، الدار الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، د.ت.
- 18) وزارة التربية والتعليم: "دليل المعلم في التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية"، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، القاهرة، 2002م.
- 19) التشريح الوظيفي للرياضيين، تأليف: أ.د. سميرة خليل محمد، 2012.
- 20) العلاج الطبيعي. الوسائل والتقنيات، تأليف: أ.د. سميرة خليل محمد، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010.
- 21) المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، تأليف: الدكتور عبد القادر زينل، 2009.

- (22) تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، تأليف: أ.د. صريح عبدالكريم الفضلي، الطبعة الثانية، 2009م.
- (23) تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، الدكتور هاشم ياسر حسن، 2009.
- (24) تطوير المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة، الدكتور هاشم ياسر حسن، 2008.
- (25) إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، أ.د. سميرة خليل محمد، 2008.
- (26) مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، تأليف: أ.د. سميرة خليل محمد، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008 .
- (27) أسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم، تأليف: الدكتور هاشم ياسر حسن، 2008.
- (28) التمارين الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (7-10 سنوات) في المدارس الرياضية بكرة القدم، تأليف: الدكتور هاشم ياسر حسن، 2008.
- (29) موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة (الموسوعة من جزأين): ترجمة وإعداد: الدكتور هاشم ياسر حسن، القاهرة، 2007.
- (30) الإصابات الرياضية (نسخة إلكترونية)، تأليف: أ.د. سميرة خليل محمد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، بغداد، 2004.
- (31) المناهج التربوية ومناهج التربية الرياضية (نسخة إلكترونية)، تأليف: أ.د. منذر هاشم الخطيب، جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية، 2007 .
- (32) التربية الصحية للرياضيين، تأليف: أ.د. سميرة خليل محمد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، بغداد، 2007 .
- (33) البليوميترك، تدريبات القوة الانفجارية: ترجمة وإعداد: أ.د. حسين علي العلي، د. عامر فاخر، بغداد، 2006.

- 34) قواعد تخطيط التدريب الرياضي، ترجمة وإعداد: أ.د. حسين علي العلي، د. عامر فاخر، بغداد، 2006.
- 35) التكنيك الحديث في السباحة إعداد: أ.د. قصي السامرائي، أ.م. وهبي البياتي، الطبعة الأولى، مطبعة بايار، بغداد، 2005.
- 36) قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، أ.د. منذر هاشم الخطيب، علي محمد الخياط، الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2000.

الفهرس

5	المقدمة
7	التربية الرياضية
8	ما هي التربية الرياضية
11	الألعاب الرياضية
12	لمحة تاريخية
15	تصنيف الألعاب الرياضية
الفصل الأول	
17	الألعاب الفردية
19	ألعاب القوى
68	رفع الأثقال
71	الجمباز
79	الرماية
الفصل الثاني	
95	الألعاب الجماعية
97	كرة القدم
132	كرة القدم الأمريكية
135	الركبي
141	الهوكي على الحشيش
148	هوكي الجليد

155	كرة اليد
168	كرة الطائرة
174	كرة السلة

الفصل الثالث

191

الرياضات المائية

193	السباحة
213	كرة الماء
217	التجديف
226	الغطس
228	سباق الزوارق البخارية

الفصل الرابع

233

الرياضات القتالية

235	الملاكمة
241	المبارزة
248	المصارعة
257	الكاراتية
263	التايكوندو
273	الكونغ - فو
278	الكك بوكسينج
284	المصارعة الحرة الأمريكية

290	النينجا
304	الجودو
الفصل الخامس	
307	رياضات المضرب
309	التنس
325	تنس الطاولة
329	البادمتون أو الريشة الطائرة
341	الإسكواش
الفصل السادس	
347	رياضات السرعة
349	الدرجات الهوائية
354	الدرجات النارية
357	سباق السيارات
365	سباق الخيل
الفصل السابع	
377	رياضات متنوعة
379	الجولف
385	البولينج
387	بولو الملاعب المكشوفة
392	البلياردو

394	الشطرنج
402	التزلج
420	رياضة اليوجا
429	المصادر العربية