

## رياضة

نصر جبر

التايكواندو عمرها اكثر من 2000 سنة  
فن متفوق للدفاع عن النفس يعزز الثقة

التايكواندو واحدة من الفنون القتالية الكورية التقليدية. ظهرت في كوريا وعرفت منذ اكثر من 2000 سنة عندما اوجدها وطورها الانسان كوسيلة للدفاع عن النفس، بسبب كثرة الحروب الاهلية وصعوبة الحياة وسط الحيوانات الضارية، ما اضطر الكوري الى التفكير في وسيلة للدفاع عن نفسه ضد الغزاة والحيوانات التي تعلم منها بعض طرق الدفاع والانقضاض السريع

رغم ان رياضة التايكواندو تعتمد على الركلات بصورة كبيرة، الا انها في الوقت نفسه لا تهمل استخدام اللكمات. مع مرور السنين، استطاعت ان تصبح رياضة اولمبية رسمية في الالعاب الاولمبية سنة 2000 التي استضافتها مدينة سيدني الاوسترالية، بعدما كانت رياضة استعراضية في الالعاب الاولمبية السابقة في مدينة سيول الكورية وبرشلونة الاسبانية واولمبياد اميركية.

تعود سجلات الفنون العسكرية التي تمارس في كوريا الى زهاء 50 سنة قبل الميلاد. وهذه الاشكال القتالية التي كانت تعرف بـ"تاي كيون" هي الاقرب الى التايكواندو بدليل ان هذه الفنون العسكرية كانت تمارس في ذلك الوقت في ثلاث ممالك هي "كوجوريو"، "بايكجي"، "سيلا". وحدت مملكة "سيلا"



رئيس الاتحاد اللبناني للتايكواندو الدكتور حبيب ظريفة.



من بطولة العالم للتايكواندو.

يتم فيها تخيل قتال وهمي ضد عدد من الخصوم، خلال زمن وايقاع معين من حيث السرعة او البطء. وتشمل الحركات ضربات او صدادات او خطوات او حركات اخرى بهدف تنمية قدرات اللاعب وزيادة كفايته وقياس مدى تقدمه. جميع أنشطة التايكواندو تستند الى الروح الدفاعية منذ تطورها كاسلوب دفاعي ضد هجمات الخصوم. وهو ليس فقط فنا متفوقا من فنون الدفاع عن النفس، لكنه يضيف الثقة بالنفس الى ممارسيه ويجعلهم اعزاء في موافقهم.

محليا، تأسس اتحاد التايكواندو عام 1991 بقرار من المديرية العامة لوزارة الشباب والرياضة التي كانت تابعة آنذاك لوزارة التربية والتعليم العالي، قبل انشاء وزارة الشباب والرياضة، وبعدما كانت اللعبة ضمن اتحاد واحد للالعاب القتالية الجيدو والكارتيه والتايكواندو. يتولى ادارتها حاليا اتحاد من تسعة اعضاء، انتخبت لجنته الادارية في تشرين الاول 2016 وتضم طبيب الاسنان الدكتور حبيب ظريفة رئيسا (بطل سابق وقائد المنتخب الوطني ومدير المنتخبات لسنوات طويلة)، مارك حرب امينا عاما (ماستر ولاعب دولي سابق سبق تعيينه ضمن الجهاز التدريبي للمنتخب)، حسين عبد الرضى نائبا للرئيس (يعمل في مجال التربية والتعليم في وحدة الأنشطة الرياضية والكشفية التابعة لوزارة التربية والتعليم العالي)، عمر المصري امينا للصندوق (عضو في المكتب التنفيذي للاتحاد العربي)، المهندس ايلي نعمه محاسبا (ماستر ولاعب دولي سابق وخبير في مجال التدريب والادارة الرياضية)، وجوزف الخوري وغسان ابوعراج وحسين زعيتر وجان بيار بوشيل اعضاء مستشارين.

في الاتحاد نوعان من الاندية. المرخصة وعددها 43 ويحق لها حضور جلسات الهيئة العامة للاتحاد والاقتراع وترشيح اعضائها لانتخابات الهيئة الادارية والحصول على بطاقة اتحادية والمشاركة في البطولات الرسمية وترشيح لاعبيها للمشاركة في عداد المنتخب الوطني، واخرى مصرحة لدى الاتحاد لكنها غير

## تايكواندو

- هي فن القتال باستخدام الاقدام مع القبضة المغلقة، وتعني:
- تاي: شكل القبضة المغلقة، وهو الشكل الوحيد للقبضة في اللعبة.
- كوان: مهارة استعمال الاقدام في الركل والصد.
- دو: اسلوب.

## تواريخ

- 1972: تأسس المركز العالمي للتايكواندو.
- 1973: تأسس الاتحاد الدولي للتايكواندو.
- 1974: دخول التايكواندو الى دورة الالعاب الآسيوية.
- 1975: قبول التايكواندو كرياضة رسمية من اتحاد الرياضيين الهواة.
- 1976: اعتماد التايكواندو في المجلس الدولي للرياضات العسكرية.
- 1980: تحول الاتحاد الدولي للتايكواندو الى مجلس اولمبي.
- 1981: صدور قرار يعتبر التايكواندو حدثا رسميا تابعا للالعاب الدولية.
- 1986: انضمام التايكواندو الى الالعاب الاميركية.
- 2000: اعتماد التايكواندو لعبة رسمية في دورة الالعاب الاولمبية في سيدني.

## احزمة التايكواندو

يدل لون الحزام على مهارة اللاعب، ويحدد مدى تقدمه في اللعبة. الاحزمة 10 درجات تبدأ من الحزام الابيض في الدرجة العاشرة، وتنتهي بالحزام احمر/اسود في الدرجة الاولى، ثم الحزام الاسود الذي ينقسم بدوره الى 9 درجات تعرف كل درجة باسم (دان). في التايكواندو خمسة احزمة رئيسية هي الاسود والاحمر والازرق والاصفر والابيض.

## الملعب

يكون مستويا مسطحا، خاليا من كل انواع العوائق. مغطى بالخشب او اي مادة ناعمة الملمس. مساحته (12 مترا X 12 مترا)، تنقسم الى منطقة اللعب (8 امتار X 8 امتار)، وتحدد بخط ابيض عرضه 7,5 سنتيمترات. ثم منطقة الامان عرضها متران من كل الجوانب.



## رياضة

## رياضة

5 ميداليات للأمن العام  
في بطولة الموائي تاي

البطلة دينا ابودياب على منصة التتويج.

احرز فريق الامن العام في الموائي تاي 5 ميداليات في بطولة لبنان التي اجريت في بلدة لاسا الجبيلية، وشملت 13 وزنا للرجال و5 اوزان للسيدات، وحل الفريق ثالثا في الترتيب العام خلف يغمور طرابلس الثاني وشوغن بيروت الاول.

وجاءت نتائج فريق الامن العام كالتالي:

- ميدالية ذهبية: المفتش اول دينا ابودياب لوزن دون 55 كيلوغراما، المفتش اول محمد حمود لوزن دون 90 كيلوغراما، المفتش ثالث الياس حدشيتي لوزن دون 101 كيلوغرام، المأمور محمد ملحم لوزن مفتوح.
- ميدالية برونزية: المفتش ثالث صهيب الحسين لوزن دون 65 كيلوغراما.

## دورة تدريبية للمفتشات الإناث



فريق المفتشات الاناث مع المدربين.

نظمت شعبة الرياضة والرمي في المديرية العامة للامن العام دورة تدريبية مكثفة للمفتشات الاناث على القتال الحر والدفاع عن النفس وسوق الموقوفين واستعمال الاصفاذ الحديدية، في اشراف رئيس الشعبة النقيب ديمتري صقر ومعاونة المدربين المساعدين المفتش اول روبر بوسليمان والمفتش اول دينا ابودياب والمفتش ثاني شادي نصرالله والمفتش اول ايليانا طعمه. واختتمت الدورة برماية متحركة بالمسدس والبنديقية.



مجموعة من المدربين المحليين في احدى الدورات التدريبية.

المستقبلية، لجنة تكنولوجيا المعلومات. فنيا، يعمل الاتحاد مع وزارتي الشباب والرياضة والتربية والتعليم العالي لخلق منهج خاص للرياضيين في المدارس والجامعات يستفيد منه جميع الرياضيين. كما يسعى الى تحقيق انجازات اولمبية ودولية على مستوى "طوكيو 2020" و"باريس 2024" و"لوس انجلس 2028"، انجازات اسبوية وعالمية واولمبية كانت باكورتها احراز ليتيسا عون ميدالية برونزية في بطولة العالم للناشئين والناشئات في كندا، وكريم الحسيني ورافاييل قدسي ميداليتين برونزيتين في بطولة العالم للصغار في شرم الشيخ.

- يسعى الاتحاد اداريا الى:
- خلق شبكة الكترونية (Networking) بين اهل اللعبة من خلال بطاقة فيزا (Visa Card) الخاصة باللعبة.
- الاتحاد الالكتروني (Electronic Federation) لتسهيل العمل على اهل اللعبة اينما كانوا في لبنان.
- الحصول على شهادة (ISO 9001) لضمان استمرار العمل الاتحادي والاداري.
- انشاء صندوق تعاضد خاص بالاتحاد.

كبار المدربين والابطال الذين يحققون انجازات دولية، ودورات تخريج وصقل وامتحانات ترقية حكام ومدربين، اضافة الى بطولة لبنان للحزام الاسود لمختلف الفئات من 12 سنة وصولا الى 17 سنة وما فوق، وبطولة لبنان للحزام الاحمر والحزام الازرق والحزام الاصفر والبومسيه، اي النماذج القتالية لكل الفئات العمرية المعتمدة في الاتحاد الدولي.

قسمت الهيئة الادارية الجديدة للاتحاد عملها الى قسمين، فني واداري، واوكلته الى لجان متخصصة:

- اللجنة الفنية العليا التي تتفرع منها لجنة تدريب المنتخبات، لجنة المدربين، لجنة الحكام (القتال الحر)، لجنة البومسيه، لجنة الامتحانات والترقيات.
- اللجنة الادارية والتنظيمية التي تتفرع منها ايضا اللجنة التقنية، لجنة الاعلام والصحافة، اللجنة الاستشارية والقانونية، لجنة التسويق، لجنة الجودة، لجنة المحاسبة والتدقيق، لجنة ادارة المواد، لجنة الموارد البشرية، لجنة التنظيم، لجنة التمويل، اللجنة الطبية، اللجنة التأديبية، لجنة العلاقات العامة، لجنة العلاقات الدولية، لجنة التخطيط والمراحل

◀ مرخصة لدى وزارة الشباب الرياضة، يمكنها مزاوله التايكواندو عبر مدرب معتمد من الاتحاد. تستطيع تسجيل لاعبيها على سجلات الاتحاد والاستحصال على بطاقات اتحادية من دون المشاركة في البطولات الرسمية وحضور جلسات الهيئة العامة للاتحاد.

يبلغ عدد اللاعبين المسجلين في الاتحاد زهاء 13 الف لاعب، لكن العدد الفعلي اكثر من ذلك، ما دفع الاتحاد الى العمل على تشجيع النوادي غير المرخصة للانضمام الى الاتحاد، عبر تقديم طلبات ترخيص لدى وزارة الشباب والرياضة او عبر التصريح مباشرة لدى الاتحاد افساحا في المجال امام مزاولي اللعبة الانضمام الى عائلة التايكواندو الاتحادية. اما عدد المدربين فيفوق 170 مدربا يخضعون سنويا لدورات في التربية البدنية والتغذية والسعافات الاولى وغيرها.

ركز الاتحاد منذ انتخابه على تطوير وتكثيف الأنشطة والبطولات، فكلف لجانا متخصصة لادارة هذه الأنشطة، كما اهتم ايضا بنشاطات تكريمية وتثقيفية. تزامنا مع الاجتماعات الدورية التي تعقدها اللجنة الادارية واللجان المختصة، ينظم الاتحاد ندوات ومؤتمرات تثقيفية للاعبين واهاليهم، وحفلات لتكريم