

## رياضة

نهر جبر

مصممة رسم عشق العزف والغناء والموسيقى  
ساندرا سكر مقاتلة ذهبية حوّلت الحزن إلى قوة

تعد رياضة فنون القتال المختلطة (Mixed Martial Arts-MMA) من الرياضات الاولمبية القديمة والهجينة، وتعود الى تدريبات الجيش في الحضارة اليونانية القديمة التي تجمع اكثر من نوع وتقنية رياضية قتالية تحت مظلتها مثل الجودو، المصارعة، الكاراتيه، وغيرها، لتشكل هذا المزيج من الرياضة. اشتهرت في الولايات المتحدة الاميركية قبل ان تنتشر في العديد من الدول

جوانب. يراقب ثلاثة حكام يتوزعون في محيط الحلبة النزال الذي يجري، بحيث يقومون بتسجيل النقاط في الجولات. الفائز يحصل على 10 نقاط، اما الخاسر فينال 9 نقاط، وفي حال تعادل الطرفين، يضيف الحكام نقاط الاداء للاعلان عن الفائز، وفي حال تساوت النقاط مجدداً ينتهي النزال بالتعادل.

في قوانين لعبة فنون القتال المختلطة يمنع على اللاعب ارتكاب اخطاء قد تفقده حقه في اللعب بعد ارتكابه خطأ او مزيج من الاخطاء، وفق تقدير الحكم، ابرزها نطح اللاعب لخصمه بالرأس، اللمس، الضغط بعنف، او محاولة اقتلاع العين، العض باشكاله او البصق على الخصم، حركة ربط الاسماك (قيام اللاعب بوضع اصبعه او يده داخل فم خصمه، او داخل انفه، وسحبه منه)، شد الشعر، ضرب الخصم على رأسه او رقبته مباشرة، الضربات واللكمات اسفل مؤخرة الرأس او على العمود الفقري، ضرب الحلق والقصبات الهوائية او الامسك بها، مد الاصابع حول الوجه او العين، ضربات الكوع السفلية، ضرب المنطقة بين الفخذ والبطن، ركل رأس الخصم على الارض، دعس الخصم، الامسك بقفازات اللاعب الاخر او سرواله، امسك سياج الحلبة او سدها بالاصابع او حتى بالقدم، التلاعب بالمفاصل الصغيرة، رمي اللاعب الخصم خارج الحلبة، وضع اللاعب اصبعه في جرح للاعب او اي فتحه او تمزق، القرص ولف جسم اللاعب الخصم، تجاوز الحدود بتهيب الخصم، ادعاء الاصابة، السب، الشتم والهجوم على اللاعب الخصم بعد دق جرس انتهاء الجولة، الهجوم على

ضمن بطولة تبدأ بـ10 دقائق كجولة اولي، تتبعها جولتان مدة 5 دقائق للوحدة منها. تعتبر لعبة الفنون القتالية المختلطة من اصعب الرياضات. اذ انها مزيج بين فنون عدة من الدفاع عن النفس، ولها تقنيات ومهارات مختلفة تجيز استخدام تقنيات الضربات المباشرة في مختلف الوضعيات. تقام غالباً نزالات فنون القتال داخل حلبة تشبه القفص، تكون مغلقة بسياج معدني يلفها. ويمكن استخدام حلبة الملاكمة التقليدية في هذه الرياضة، لكن تبعاً للقواعد الموحدة لفنون القتال المختلطة، فان السياج المحيط بالحلبة يجب ان يكون دائرياً، او ان يتكون على الاقل من 6 جوانب، وفي حال كان مشابهاً للقفص المغلق، يجب ان يتكون من 8

عرفت اللعبة عند انطلاقتها باسم "بانكراشن" Pankration، اي الدفاع عن النفس، بجمع تقنيات الملاكمة والمصارعة معاً، كما سمح لاحقاً باستخدام الركل، الضرب واسقاط الخصم، لكن مع التشدد في منع العض او لمس العين، حتى باتت هناك قوانين تحكم هذه الرياضة وطرق محددة للفوز في بطولاتها. يمكن وصف رياضة فنون القتال المختلطة بالوحشية والدموية في حال خلوها من اية قوانين او ادوات او تصنيفات تحكمها. من هنا جاءت قواعد تحدد كيفية اجراء هذه النزالات، والاساس الذي تبنى عليه، فبراعى في ذلك تصنيف اوزان اللاعبين، الادوات المسموح باستخدامها، شكل حلبة النزال وبنيتها، القضاة والمحكمين خلالها، وهذا كله



لحظة اعلان احرازها الميدالية الذهبية.

احرازها الميدالية الذهبية لوزن دون 61,2 كيلوغراما في بطولة "غامما"، في نهاية شهر اذار الماضي، وهو اللقب الاهم لها في السنوات الاربع لمسيرتها. عانقت الشابة ساندرا سكر العلم الذي تتوسطه الازرة، لدى الاعلان عن اسمها كبطلة في رياضة الفنون القتالية المختلطة "MMA"، مجسدة الاصرار والعزيمة لفتاة حولت الحزن والضعف الى قوة وبطولة.

رغم الانهيار الاقتصادي غير المسبوق الذي يشهده لبنان منذ عام 2019، الذي صنفه البنك الدولي من بين الاسوأ في العالم منذ

اللاعب الخصم خلال الاستراحة، الهجوم على اللاعب الخصم وهو تحت الرعاية والعلاج، تدخل طرف ثالث في المباراة. علماً ان قرار تحديد وجود خطأ من عدمه يعود الى الحكم رئيس اللجنة وعلى باقي الحكام من اللجنة التزام قراره.

محلياً، سلطت البطلة ساندرا سكر الضوء على اللعبة عندما رفعت علم لبنان في العاصمة الهولندية امستردام بكثير من الفخر على الرغم من الازمات الكبيرة والعديدة التي تحوط بوطنها. فاجأت سكر الجميع بتغلبها على الهولندية كالي هامينغ في المباراة النهائية

الاوزان  
المعتمدة

- وزن الذبابة يصل في اقصاه الى 56,7 كيلوغراما.
- وزن بانتام يبدأ من 61,2 كيلوغراما.
- وزن الريشة يسمح فيه حتى 65,8 كيلوغراما.
- وزن الخفيف يسمح فيه حتى 70,3 كيلوغراما.
- وزن والتر يصل الى 77,1 كيلوغراما.
- وزن المتوسط يصل الى 83,9 كيلوغراما.
- وزن الثقيل يصل الى 93,0 كيلوغراما.
- وزن الثقيل يصل الى 120,2 كيلوغراما.
- وزن الثقيل سوبر، وهو التصنيف الذي ليس له حدود في الاوزان.

منتصف القرن الماضي، وترافق مع اوضاع سياسية حالت وتحول دون اتخاذ خطوات اصلاحية تحد من التدهور وتحسن من نوعية حياة السكان الذين يعيش اكثر من 80 في المئة منهم تحت خط الفقر. على الرغم من كل هذه الظروف القاسية والضغط التي اصابت معظم اللبنانيين، وجدت ساندرا سكر في لعبة الفنون القتالية وسيلة لكي تخرج من حالة الحزن التي خيمت على حياتها لاسيما بعد وفاة والدها، كما قالت لـ "الامن العام".

عن فوزها على الحلبة واجبار منافستها على الاستسلام، قالت سكر: "هذا اسلوبي، اترك خصمي يتعب، ثم اضرب بقوة". تلك القوة التي بدأت الشابة اللبنانية بمراكمتها في سن صغيرة جداً. لم تخف انها وجدت في رياضة فنون القتال المختلطة حريتها: "توفي والدي وانا في الثالثة من عمري، ودأبت على مزاولتها للخروج من حالة الحزن ومشاكل اخرى، فضلاً عن التمييز بين الذكور والاناث، وبالتالي اردت ان اصبح اقوى من الذكور لأن كل شيء بات متشابهاً".

تعترف بانها لم تعط اي اهتمام لأي شيء آخر اكثر من شغفها في الرياضة: "كنت اضع تركيزي الكامل في التدريبات التي كانت احياناً مع رجال اقوى مني جسدياً، لكن ذلك كان يمنحني المزيد من القوة والاصرار".

تفاخر سكر، التي تخرجت من الجامعة اللبنانية بشهادة مصممة رسم، بانها نقلت تجربتها الى العديد من صديقاتها وزميلاتها في الدراسة او العمل وحتى فتيات ضمن بلدتها، وترى ان المسؤولية باتت اكبر اليوم: "تحولت حياتي بعدما بدأت هذه الرياضة، لاسيما بعد انتقالي للتدرب في ناد متخصص واصبحت ظروف نفسيية والحياتية افضل، في جامعتي ثم في عملي حيث اكتسبت اصدقاء جدداً".

كما اكدت ان الانجاز العالمي سيحفزها للارتقاء اكثر نحو الاحتراف العالمي: "اطمح من خلال اللقب الى عكس صورة مغايرة في الخارج عن بلدي لبنان الذي يعاني كثيراً في السنوات الاخيرة من ازمات غير مسبوقه". لا تتردد في احتمال اعتماد الرياضة القتالية



البطلة العالمية ساندرا سكر.

## رياضة

## رياضة

## إتحاد الجودو يشكر المدير العام للأمن العام



من لقاء وفد الاتحاد اللبناني للجودو باللواء عباس ابراهيم.

والمزيد من الانتصارات. كذلك قدم  
رئيس الاتحاد درع الجودو الى المفتي  
الشيخ عباس زغيب تقديرا للتشجيع  
والمساندة التي يقدمها الى الاتحاد  
ولاعبيه.

بدوره، اعرب اللواء ابراهيم عن شكره  
لهذه المبادرة، وعن استعداداته الدائم  
لتقديم كل ما يمكن من اجل رفع  
اسم لبنان عاليا. كما هنا الابطال على  
انجازهم، متمنيا لهم مستقبلا واعدا

استقبل المدير العام للأمن العام اللواء  
عباس ابراهيم وفد الاتحاد اللبناني  
للجودو وفروعه برئاسة رئيس الاتحاد  
المحامي فرنسوا سعادة، يرافقه المفتي  
الشيخ عباس زغيب، ومدربو الجودو  
شارل دانيال وجونيور سعادة وياسر  
زغيب، والابطال الذين حازوا ميداليات  
ذهبية في بطولة الدول العربية محمد  
اكويلينا الشايب ومهدي بلوق، وذلك  
في زيارة شكر وتقدير للمواقف التي  
يتخذها اللواء ابراهيم في مساعدة  
ابطال الجودو وتسهيل امورهم لكي  
يتمكنوا من السفر والمشاركة في  
البطولات الخارجية، وآخرها بطولة  
الدول العربية للجودو التي جرت في  
الاردن حيث سهلت ادارة الامن العام  
امور الابطال المشاركين.

وقدم رئيس الاتحاد اللواء ابراهيم باسم  
الاتحاد جزييل الشكر والامتنان "لهذه  
المواقف التي تدل على دعمه ومساندته  
للشباب الرياضي اللبناني، وبخاصة ابطال  
الجودو". كما قدم له درع الجودو تقديرا  
لكل ما يقدمه الى اتحاد الجودو وابطاله.



مع مدربها مايكل عامر.

في اشراف عامر، توجت سكر بطلة لبنان في  
"مواي تاي" و"جوجيتسو البرازيلي" و"كيك  
بوكسينغ"، وانضمت الى منتخب لبنان في  
الفنون القتالية المختلطة مما سمح لها في  
خوض بطولة العالم. وكشف انها خضعت  
لمعسكر تدريبي قاس لمدة شهرين قبل  
البطولة، وعاشت ضغطا نفسيا وجسديا  
ومعنويا هائلا، الا انها كانت مؤمنة  
بالوصول الى اللقب العالمي. كان يفترض  
ان تخوض سكر اربعة نزالات في العاصمة  
الهولندية امستردام، غير ان منافسات  
اوكرانيات وروسيات انسحبن، فواجهت في  
المباراة الاولى التشيكية ناتالي تريكالوفا،  
ثم الهولندية هامينغ ونجحت في التغلب  
عليهما. تمكنت ساندرنا المتسلحة بالاصرار  
والعزيمة من كسر الصورة النمطية للفتيات  
في ميدان الرياضات القتالية، وحصدت  
من خلالهما لقبها عالميا برياضة فنون  
القتال المختلطة "ام ام ايه" (MMA)  
في عمر 22 سنة، قد يفتح لها البوابات  
العالمية على مصراعها.

خطتي في اللعب  
تقضي بترك خصمي يتعب  
ثم اضرب بقوة

بعد المسافة بين قرينتها في قضاء بشري ومقر  
النادي الذي يبعد عنها نحو 50 كيلومترا،  
فكانت تحضر يوميا من الشمال عبر حافلات  
النقل العمومي حرصا على عدم التغيب عن  
الحصص التدريبية".  
واشار الى انه "منذ بدء الازمة الاقتصادية  
التي ترافقت مع تحركات الشارع ثم جائحة  
كورونا، اضطررت الى استئجار شقة للاعبه  
سكر قرب النادي والتي تحولت احدى غرفها  
الى مركز للتدريب في ظل حال الطوارئ  
الصحية ومنع التجول بسبب انتشار الوباء".

مهنتها الاساسية وخوض نزالات في بطولة  
القتال النهائي "يو اف سي" (UFC) العالمية،  
رغم ان "الرياضة ليست هوايتي الوحيدة،  
فانا احب الغناء والعزف الموسيقي، كما انني  
بدأت بكتابة سيرتي الذاتية".

دخول سكر الجدي الى هذا العالم جاء  
بالصدفة من خلال مدربها مايكل عامر  
(38 سنة) الذي قال: "انا مدرب محترف في  
الرياضات القتالية وامتلك ناديا خاصا في  
بلدة كفرحباب. كنت ادرب فتاة واقدم لها  
الرعاية الرياضية لكي تصبح بطلة، الا انها  
تعرضت لمشكلة وتركت المضمار. بالصدفة،  
شاهدت عبر منصات التواصل الاجتماعي  
شريطا مصورا لفتاة صغيرة (ساندرا) تتمرن  
بالضرب على كيس رمل علقت عليه بأنها  
تحب الرياضات القتالية".

وكشف ان ذلك الفيديو قاده الى مراسلة  
سكر ليعرض عليها ممارسة الفنون القتالية  
المختلطة "فوافقت بعدما شاورت عائلتها،  
ومن هناك بدأ المشوار".  
واكد ان سكر "واظبت على التمارين رغم