

## رياضة

نهر جبر

عامل لجذب السياح والمساهمة في النمو الاقتصادي  
الطيران الشراعي رياضة بين السماء والأرض

لم يبدأ هذا النوع من الرياضات في الظهور الا في العام 1952 عندما قامت دومينا غالبرت بالطيران بمظلة مكونة من قطع عدة، واستخدمت آلة بسيطة للتحكم في التحليق يمينا ويسارا. سجلت غالبرت اختراعها رسميا لدى هيئة تسجيل الاختراعات الاميركية تحت رقم 2734706 في 17 تشرين الاول 1952

قد يستغرب كثر ان تكون الابحاث التي قامت بها وكالة الفضاء الاميركية "ناسا" على مر السنين، شكلت العامل الاساسي في تطوير الطيران الشراعي الحر. فمن منا لا يتذكر صور عبوات المركبة الفضائية ابولو تهبط بنجاح بواسطة اشعة ضخمة على سطح البحر. هذه الصورة شجعت مهندسين في الوكالة على تكثيف ابحاثهم حول الطيران الحر لتطوير هبوط العبوات، وايدى خراؤها عام 1959 اهتماما بما توصل اليه فرنسيس روغالو حول الطيران الورقي "Cerfs-volants" والاجنحة المتحركة على شكل دلتا التي نفذها جون ديكنسون وعرفت بـ"Delta Plane".

الطيران الشراعي هو طيران حر يمارسه الشخص بمفرده من خلال الوثب من جبل عال، ويهبط بواسطة المظلة رويدا رويدا وفق القوانين الايروديناميكية للحركة في الجو. في هذا النوع من رياضة الطيران الحديثة، يطير فيها الهواة بجناحين من القماش منبسطين من دون استخدام محرك، ويسمى هذا النوع Hang Glider. تصميم جناح هذا النوع من الطائرات يعرف بجناح روغالو نسبة الى غيرترود روغالو وزوجها المهندس في وكالة الفضاء الاميركية (ناسا) فرنسيس روغالو اللذين قاما بتصميم هذا الجناح في العام 1948. ثم جرى تطوير فكرة التعلق بالجناح واستخدامه بأسلوب الطيران الشراعي المتعارف عليه حاليا.

تصنع هياكل معظم الطائرات الشراعية من انابيب من الالومينيوم التي تستخدم لاعطاء الجناحين المصنوعين من القماش شكلا مناسباً للطيران يكون على هيئة مخروط جزئي. ويتخذ الطيار مكانه في اسفل هذين الجناحين معلقا بهما من وسطه، ويمسك انابيب الالومينيوم تحت صدره ويبقى في اثناء الطيران معلقا ومتخذاً وضعية افقية. يقوم الطيار بتوجيه النظام عبر ازاخه ثقل جسمه يمينا ويسارا، علما انه توجد منها انواع ذات اجهزة بسيطة للتوجيه.

لم تظهر صورة الطيران الشراعي كرياضة الا في العام 1964 مع دايف باريش، الذي ارتأى بدل القفز في الهواء وفتح المظلة، الركض على هضبة وفتح الاجنحة للطيران والتحكم بالهبوط، واطلق عليها اسم طيران الهضبات (Vol de Pente)، قبل ان يطورها باريش في العام التالي ويحملها الى محطات التزلج على الثلج لتسويقها كوسيلة للقفز على الثلج، لكنها لم تحظ باهتمام كاف من الرياضيين.

مرت الاعوام واستمرت المحاولات الفردية الخجولة حتى الاحد 27 ايار 1978، حين قصد المظلي الفرنسي جان - كلود بيتان وزميله المظلي السويسري اندره بون قمة جبل برتوزيه في ميوسي، حيث بادرت بيتان بالاقلاع اولا، بمساعدة بون وزوجته، ليهبط على بعد 100 متر. لكن محاولة بون كانت انجح اذ سجل افضل محاولة طيران في حينه، اذ هبط على بعد الف متر قرب ملعب لكرة القدم في ميوسي.

توالت التجارب وبدأت المجموعة المؤلفة من شخصين تكبر تباعا، بعدما انتشر خبر نجاح محاولة الطيران زهاء الف متر بسرعة، وتحولت قمة جبل برتوزيه مركزا لتجمع عشاق الطيران الشراعي، الذي ولد من رحمته "club-école des choucas" في 5 ايار 1979.

تأخرت رياضة الطيران الشراعي بالوصول الى سماء لبنان حتى العام 1992 عندما استفدتها رجا سعادة معه من منطقة Deux Alpes في جبال الالب الفرنسية حيث كان يقطن، وخضع لدورة استمرت ثلاثة اشهر تعلم خلالها اصول الطيران الشراعي ثم نال شهادة لتعليمها. فور عودته، اسس نادي ترميك للطيران الشراعي في عجلتون بعد حصوله على ترخيص من وزارة الشباب والرياضة ومن مديرية الطيران المدني التابعة لوزارتي النقل والدفاع.

كشفت سعادته ان التمارين تقسم الى ثلاثة اقسام:

- 1- تمارين ارضية يعتاد خلالها الشخص على التعامل مع المعدات ويشعر انه يطير ورجلاه على الارض.
- 2- تمرين تطبيقي يتضمن قفزات صغيرة لا تتجاوز الـ 5 امتار، ونظري يشمل علوم الطيران وقوانين الجو وعوامل الطبيعة.
- 3- الطيران من 450 الى 800 متر مزودا بجهاز لاسلكي للاتصال الدائم مع المدرب.

العدد الكثيف للراغبين في مزاوله هذه الرياضة اكد نجاحها، فقد اعلن سعادته انه يتخطى احيانا 80 طالبا خصوصا بين

شهري حزيران وتشرين الاول وهي الفترة المثالية لمزاوله الطيران الشراعي. اضاف: "يتفاوت الاقبال بين الاشخاص الذين يريدون ان يتعلموا الطيران منفردين (زهاء 20 شخصا) وبين الذين يرغبون في الطيران مع مدرب (يتراوح العدد بين 55 و60 شخصا)". واعتبر ان طبيعة لبنان الجبلية وايامه المشمسة الكثيرة على مدار السنة "تجعله من افضل البلدان لممارسة هذا النوع من الرياضات".

مخاطر الطيران الشراعي وصفها سعادته بالعادية ولا تختلف عن بقية الرياضات: "استعمال معدات غير مناسبة للوزن والخبرة او معدات سيئة، الطيران في اجواء مناخية غير مؤاتية او ضبابية تحت تأثير الكحول او المخدرات، عدم التأكد من

شهرتي حزيران وتشرين الاول في جبل غوسطا والاخر في صنين. سعادته وصف الطيران الشراعي بـ"رياضة الحرية التي تولد شعورا لا يوصف وهي وسيلة الطيران الاقرب الى طيران الطيور بسبب سرعتها البطيئة من دون اي محرك او آلة دفع"، واعتبر ان الذي لا يعرفها يخاف منها، و"مجرد التعرف اليها يخفف من رهبتها ويحدد خطرها. هذه الرياضة رحلة سياحية يقبل عليها الشباب من عمر 15 سنة بكل شغف وحماسة، ويحصلون في نهاية التدريب على شهادة دولية خاصة".

عن هواجس البعض من اخطارها، يطمئن الى "سبل الامان العديدة، فهذه الطائرات من صنع المانيا وفرنسا، وبعضها من صنع كوريا والصين. يقوم المصنعون

سلامة الخوذة والكروسي والشرع ومظلة الطوارئ". واكد ان نسبة الحوادث في هذه الرياضة الهوائية مقارنة برياضات مماثلة شبه معدومة، وهي اقتصر منذ العام 1992



التحليق من جبل غوسطا الى شاطئ المعاملتين.



## رياضة

## رياضة

## ريبال حربي يطمح إلى إحراز البطاقة الاحترافية في كمال الأجسام



ريبال حربي على منصة التتويج في بطولة البحر المتوسط.

لا يخفي حربي، الذي مضى على مشاركته في بطولات ومسابقات محلية وخارجية 12 شهرا، اصراره وعزمه على المضي قدما في رياضة كمال الاجسام للحصول على البطاقة الاحترافية والمشاركة في مسابقة Bodybuilding لوزن 100 كيلوغرام، من دون ان يغفل ما يتطلبه هذا الامر من تضحيات وتعب وجهد وكلفة عالية يدخرها من مدخوله الخاص للتحضير.

وكشف عن تمارين خاصة للعضلات واخرى للعروض: "هناك 11 حركة الزامية في رياضة كمال الاجسام وتحديد مسابقة Bodybuilding الاصعب".

واضاف: "التدقيق يشمل كل عضلة في الجسم ومرتبطة بالتناسق بين العرض والعضل وطريقة السير ونوع الموسيقى وطريقة الوقوف على المسرح".

حربي الذي يشكر المديرية العامة للامن العام على وقوفها الى جانبه، وتسهيل مهمته في التدريب والاستعداد، يستعد حاليا للمشاركة في بطولة عالمية في تركيا لوزن 80 كيلوغراما، ستقام في حزيران 2020، والعمل على المشاركة في 3 بطولات سنوية وصولا الى بطاقة الاحتراف. وهو يدرك جيدا ان المهمة التي تنتظره ليست سهلة بل شاقة، وتتطلب تضحيات والتزامات مادية ومعنوية.

يعترف المفتش ثاني في الامن العام ريبال حربي بصعوبة رياضة كمال الاجسام، والتضحيات التي تتطلبها لتحقيق نتائج جيدة والوقوف على منصة التتويج.

بدأ حربي (25 سنة) الاهتمام بجسمه قبل اكثر من 5 سنوات، انطلاقا من حبه لرياضة كمال الاجسام بعيدا من المسابقات والبطولات. استمر على هذا النمط الذي كانت وتيرته تتسارع حيناً وتراجع حيناً آخر، الى ان تلقى دعوة في آب 2018 للمشاركة في بطولة لبنان لكمال الاجسام التي كانت مقررة في تشرين الاول. لم يتردد في الاعتراف بأن الدعوة بدلت اسلوب تمارينه التي اصبحت اكثر احترافا، فتكثفت التحضيرات التي شملت نظاما غذائيا صارما وعددا الزاميا من ساعات النوم، اضافة الى تمارين خاصة للعضلات وللعروض.

في 13 تشرين الاول 2018 انطلقت رحلة حربي مع البطولات والمسابقات والالقاب والميداليات، وتحديد عندما جاءت نتيجة مشاركته الرسمية الاولى على قدر الآمال والتضحيات، فحل في المركز الاول في بطولة لبنان لكمال الاجسام لوزن 75 كيلوغراما في فئة Bodybuilding التي اقيمت في مجمع اميل لحود الرياضي العسكري في مار روكز - الدكوانة.

لقب بطولة لبنان كان حافزا لحربي للمشاركة في بطولة البحر المتوسط التي استضافتها لشبونة عاصمة البرتغال، في الاول من كانون الاول 2018، بمشاركة 22 دولة، فكانت النتيجة شبيهة بتلك التي حققها في بطولة لبنان وعاد مكللا بالذهب وبكأس المركز الاول.

في بطولة Diamond Cup World Ranking (IFBB) التي اقيمت في نيسان الماضي لوزن 75 كيلوغراما وفئة Bodybuilding في مدينة كاورا في مالطا بمشاركة 35 دولة، حل حربي في المركز الثالث، واحرز الميدالية البرونزية بعد منافسة قوية.

في 7 ايلول الماضي كان ريبال مع تحد جديد، بعدما رفع وزنه الى 80 كيلوغراما، في بطولة عالمية في بيروت، وتحديد في مجمع اميل لحود الرياضي العسكري، بمشاركة اكثر من 30 دولة. فتنافس مع 15 لاعبا وتأهل الى النهائي حيث واجه خصما ايرانيا قويا، وحل في المركز الثاني محرزا الميدالية الفضية.



السباحة في الجو.

### القفز المظلي 10 أنواع

- كلفة كل محاولة طيران 120 دولارا امريكيا، وكلفة دورة تعلم الطيران الشراعي 1000 دولار.

- في العام 1985 اخترع لوران دو كالبوماتن شراعا عرف بـ"Randonneuse" احتوى على مواد خفيفة، سهلة النفخ، وفعالة اكثر من المظلة.

- في 5 ايار 1979 تأسست المدرسة الاولى لتعليم الطيران الشراعي في فرنسا تحت اسم "Club école des choucas".

- المعدات لمزاولة الطيران الشراعي: جانح (شراع)، كرسي، فاريوميت، حذاء خاص، خوذة، مظلة اضافية، قفازات، نظارات، تبلغ كلفتها مستعملة 1500 دولار وتستورد من الخارج.

- العوامل التي تمنح الطيران: الرياح القوية، الرياح الخفيفة، كثرة الغيوم في مكان الاقلاع اذ تحجب الرؤية، اضافة الى الشتاء. علما ان الطيران في فصل الشتاء قد يكون ممتعا اذا سمحت العوامل الطبيعية بذلك. والامن من اهم مميزات هذه الرياضة، اذ تتطلب رقابة مستمرة على الادوات التي تستخدم، كما يجري التأكد من الشراع عند كل عملية اقلاع.

- القفز المظلي 10 أنواع: القفز الفردي، القفز الترادفي، قفز الدقة، القفز الليلي، القفز على الماء، القفز من ارتفاعات عالية باستخدام الاوكسيجين، القفز الاستعراضى، القفز البهلواني ويضم قفز الجلوس، قفز الوقوف، النزول الراسي، حركات بهلوانية. ويضم القفز التشكيلي قفز في اثناء السباحة في الجو، قفز بالمظلات بعد فتحها.

- نصائح السلامة العامة:

- التأكد من الشهادة الدولية الحائز عليها قائد المظلة، ومن المظلة والادوات المستخدمة اذا كانت آمنة.

- التأكد من ان مدة الطيران 15 دقيقة على الاقل لضمان الاستمتاع بها.

- تنفيذ تعليمات قائد المظلة بحذافيرها.

- ارتداء ملابس رياضية مريحة.

بـتجربتها ولكل طائفة شهادة موهوبة عليها تشهد انها اجتازت الاختبار والتجربة". وكشف عن وجود انواع منها "لدينا طائرات للمبتدئين واخرى للمحترفين وللمسافات البعيدة. لكل وزن طائفة خاصة به، ومعظم ما لدينا يمكنه ان يحمل شخصين". واعتبر ان الاقبال ليس مرتبط فقط بالمتعة الرياضية والمغامرة والشغف، بل ايضا بالتمتع بالمناظر الجوية جيلا وساحلا.

وحدد سعاده مواصفات من يريد مزاولة الطيران الشراعي بـ"الهادئ الطباع، الملتزم، القادر على تحمل الطيران، يتقبل النصائح، يسأل، يدرس خطوته جيدا ويحسن اختيار الجبل الذي يجب ان يطير منه". ونفى ان يكون المصابون بامراض القلب ممنوعين من مزاولتها. واعلن ان ممارسة الطيران الشراعي حافظت على مكانتها المتواضعة "عددنا لم يتخط 100 شخص يمارسون هذه الرياضة في شكل دوري ومنظم".

وكشف ان عدد الذين يريدون الطيران مع مدرب ارتفع بوتيرة كبيرة بدافع المغامرة. وحدد اربعة مواقع هي الافضل لممارسة الطيران، جبل غوسطا نزولا الى شاطئ المعاملتين لمسافة 750 مترا وزهاء 15 دقيقة طيران في الجو، جبل مزيارة نزولا الى ابعات لمسافة 650 مترا، جبل صنين نزولا الى جبل قنات باكيش لمسافة 800 متر وزهاء 20 دقيقة طيران، وجبل الارز نزولا لمسافة 500 متر. على ان تتراوح السرعة من 15 الى 40 كيلومترا في الساعة.

الطيران حلم بات ممكنا في الواقع من خلال بعض الرياضات الجبلية التي يمكن مزاولتها مثل الطيران المظلي (Parachute) او الطيران الشراعي (Parapente). وتوفر رياضة الطيران لمحبيها تجربة خيالية في الهواء، خصوصا انها تمكنهم من الاستمتاع بمشاهدة المناظر الطبيعية من السماء، كما يمكن ان تكون عاملا اضافيا لجذب السياح والمساهمة في النمو الاقتصادي.