

مستعداً للرجبي

كن مستعداً ... مارس الرجبي بشكل سليم



موجه للاعبين، المدربين، الحكام، الإداريين، والإتحادات

نسخة 2010

www.irbrugbyready.com

مستعداً للرجبي

كن مستعداً... مارس الرجبي بشكل سليم



مقدمة من برنارد لابسليه
رئيس الإتحاد الدولي للرجبي (IRB)

بعد التحية

أطلق الإتحاد الدولي للرجبي (IRB) برنامج كن مستعداً لرياضة الرجبي في تشرين الأول 2007، لتتقيف، وتوفير الدعم للاعبين، المدربين، الحكام، والإتحادات حول أهمية الإستعداد الكافي للتدريب واللعب، وذلك لزيادة فرص الإستمتاع بالرجبي وتقليل فرص الإصابات الخطيرة.

نتحمل جميعنا مسؤولية سلامة العدد المتزايد من الرجال، النساء، والأطفال الذين يمارسون رياضة الرجبي في جميع المستويات وفي جميع أنحاء العالم، والمحافظة على اللعب النظيف الذي يشكل المبدأ الأساسي لرياضة الرجبي ويعد من أهم ما يميز الرجبي عالمياً.

ويعتبر برنامج كن مستعداً للرجبي منذ إنطلاقه من أهم البرامج والمصادر التعليمية العالمية في المجالات المهمة كالإستعداد للمباريات، المهارات الفنية، تفادي والتعامل مع الإصابات، بالإضافة إلى الإنضباط. كما يوجد برامج مشابهة ومكملة لبرنامج كن مستعداً للرجبي يتم إستخدامها من قبل إتحادات عالمية أعضاء بالإتحاد الدولي للرجبي (IRB)، مثل برامج للرجبي الذكي التي تم تطويرها في أستراليا ونيوزيلندا.

يتوفر برنامج كن مستعداً للرجبي في أربع أشكال، ككتيب، على شبكة الإنترنت (www.irbrugbyready.com)، قرص DVD، أو من خلال حضور دورة. كما تتوفر المادة بإحدى عشرة لغة (الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية، الصينية، اليابانية، الروسية، الألمانية، الرومانية، الإيطالية، البرتغالية والعربية). وبهذا يتوفر برنامج كن مستعداً للرجبي لجميع اللاعبين، المدربين، الحكام، والإداريين وفي جميع أنحاء العالم للإستمتاع برياضة الرجبي بأفضل طريقة ممكنة.



مستعداً للرجبي

كن مستعداً... مارس الرجبي بشكل سليم

المحتويات

19	الثبات والتوازن والوضع السليم للجسم	4	مقدمة
21	إحتكاك حامل الكرة مع الخصم	5	الخطة طويلة الأمد لتطوير اللاعبين
23	إيقاف حامل الكرة	6	قبل المشاركة أو اللعب
25	الرك والمول (التجمع غير المأمور)	7	البيئة المحيطة، الأجهزة المستخدمة وخطة الطوارئ
28	السكرم (Scrum) أو التجمع المأمور	10	الإحماء
31	رمية التماس	11	التبريد
34	التعامل مع الإصابات	12	التجهيز والتحضير البدني
38	الملخص	17	أسلوب وطريقة حياة

كيفية استخدام مصادر كن مستعداً للرجبي

هذا الكتيب هو جزء من مصادر مختلفة لبرنامج كن مستعداً للرجبي.



وبينما يمكن استخدام الكتيب، قرص الـDVD، أو الموقع الإلكتروني على حدة، إلا أنه ينصح باستخدام جميع المصادر مجتمعة.

يوفر الموقع www.irb.com/rugbyready المادة المقروءة، مشاهدة مقاطع الفيديو وإكمال الإختبار الموجود على الموقع والذي يقوم عند إنهائه بنجاح بإصدار شهادة. يجب زيارة الموقع للحصول على المعلومات عند رؤية هذه الأيقونة.



يحتوي قرص الـDVD على لقطات، مقابلات، ولقطات فنية.

ولتحقيق الاستفادة القصوى من مصادر كن مستعداً للرجبي، يجب استخدامها مع كتاب قوانين الرجبي، أو الاموقع الإلكتروني www.irb.com/laws أو قرص قوانين الرجبي.



www.irbrugbyready.com

مقدمة لبرنامج كن مستعداً للرجبي

تقع مسؤولية الاهتمام الكامل بسلامة اللاعبين على كل شخص مسؤول عن تنظيم أو لعب رياضة الرجبي، ويهدف هذا البرنامج إلى رفع مستوى الوعي والتأكيد على الممارسات الصحيحة و مساعدة جميع المتعاملين مع الرجبي على إدارة المخاطر المصاحبة لرياضة تتضمن إحتكاك جسدي وذلك عن طريق أخذ الإحتياطات اللازمة.

رياضة الرجبي

الرجبي رياضة تلعب بين فريقين، بحيث يقوم الفريقين بالمنافسة الجسدية على إمتلاك الكرة، ضمن القوانين المنظمة لرياضة الرجبي والروح الرياضية، وذلك لتسجيل النقاط. يجب على كل فريق التقدم بالكرة إلى الأمام باتجاه خط التسجيل الخاص بالخصم وذلك عن طريق التأثير والضغط على الخصم بالأشكال التالية:

الإحتكاك ← المواجهة ← الإستفادة من المساحات ← تفادي الإحتكاك ← الإحتفاظ بالكرة ← إستمرارية اللعب

روح الفريق	القوانين	الأساسيات	الوصف
التقدم وكسب المساحة	التسجيل	التقدم إلى الأمام	وضع الكرة على الأرض في منطقة تسجيل الخصم، ركل الكرة داخل مرمى الخصم
جسدي	الإحتفاظ بالكرة	المساندة	وجود الزملاء خلف الكرة فقط
المساواة	التسلل، إيقاع الكرة إلى الأمام	الإستمرارية	بقاء اللاعبين على أرجلهم
اللعب النظيف	المخالفات / اللعب غير النظيف	حقوق وواجبات اللاعبين	قانوني: حمل الكرة والركض إلى الأمام، المحافظة على الكرة، ركل الكرة، الإحتكاك وإيقاف حامل الكرة، غير القانوني: الإحتكاك مع رأس أو رقبته حامل الكرة، حمل حامل الكرة ورميه على الأرض، عرقلة حامل الكرة، إستخدام الألفاظ النابية

الهدف من برنامج كن مستعداً للرجبي

لمن	تم تصميم برنامج كن مستعداً للرجبي لتوعية جميع المشاركين في رياضة الرجبي من لاعبين، مدربين، حكام، أهالي، متفرجين، متطوعين وإداريين.
ما هو	البرنامج متاح من مصادر متعددة: 1- كتيب 2- موقع إلكتروني 3- قرص 4- دورة.
لماذا	بما أن الرجبي رياضة تتضمن الإحتكاك الجسدي، فإن سلامة جميع المشاركين في الرياضة هي أولوية ومسؤولية جميع المشاركين. ومن هنا تساعد المصادر والدورات على توعية وتعريف جميع المشاركين بالممارسات الصحيحة في جميع جوانب رياضة الرجبي. يمكن لبرنامج كن مستعداً للرجبي تكميل المصادر والدورات الموجودة، دمجها مع الدورات المختلفة، أو إستخدامه كمصدر أو دورة مستقلة.
كيف	رفع مستوى التوعية، ومراجعة الممارسات الشخصية، نماذج من الممارسات الجيدة، التقنيات الجيدة والصحيحة، الممارسة الآمنة، مراجعة الأساليب المتبعة، والمعلومات المفيدة.
متى	تجديد المعلومات بشكل سنوي. إستخدام الموقع الإلكتروني بأي وقت. تنظيم الدورات من خلال الإتحاد الوطني.
أين	يمكن إقامة الدورة في أي مكان يمكن الوصول إليه بشكل سهل، سواء أكان داخلي أو خارجي (يفضل أن تقام الدورة في مكان خارجي).

إخلاء مسؤولية: لقد تم تطوير برنامج اللجنة الدولية كن مستعداً للرجبي تماثياً مع القوانين المطبقة في حالات الحوادث، تفادي الإصابات، والممارسة الطبية في أيرلندا. وقد تم توفير المعلومات الموجودة على أساس أن الإتحاد الدولي للرجبي IRB (ما في ذلك جميع الأسماء أو المؤسسات التابعة للجنة بما فيها IRFB) لا تتحمل أي مسؤولية تجاه أي شخص أو مؤسسة في حالة خسارة أو ضرر تنتج عن إستخدام و/أو الإعتماد على المعلومات و/أو التوجيهات الموجودة في برنامج كن مستعداً للرجبي.

الخطة طويلة الأمد لتطوير اللاعبين

تهدف الخطة طويلة الأمد إلى زيادة قدرات اللاعبين، إيصالهم إلى أقصى إمكاناتهم، وزيادة مدة مشاركتهم وممارستهم للرجبي. وتبين الخطة أهمية وجود مدربين مؤهلين ذوي فهم عميق لمفهوم تطوير اللاعبين، لتدريب وتجهيز الأطفال واللاعبين صغار العمر عند بداية مشوارهم في رياضة الرجبي. وتقوم الخطة بتوفير نقطة بداية للمدربين لتشجيع ومساندة المشاركين أو اللاعبين في جميع المستويات للوصول إلى أقصى إمكاناتهم والبقاء في الرياضة أطول فترة ممكنة.



المرحلة 6 - إعادة الإستثمار

يمكن دخول المرحلة بأي مرحلة عمرية
ساند و
إستمتع بالرجبي

6



المرحلة 5 - الأداء

العمر 21 وما فوق
اللاعبين: الإبتكار
المدرّب: التمكين وزيادة القدرة

5



المرحلة 4 - التحضير

العمر 18 - 21 سنة
اللاعبين: التخصص
المدرّب: التسهيل والتيسير

4

المرحلة 3 - المشاركة والمنافسة

العمر 15 - 17 سنة
اللاعبين: التركيز
المدرّب: التحدي



3

المرحلة 2 - تطوير المهارات

العمر 12 - 14 سنة
اللاعبين: الإكتشاف
المدرّب: التعليم



2

المرحلة 1 - الإستمتاع

العمر 5 - 11 سنة
اللاعبين: اللعب والمشاركة
المدرّب: توجيه اللاعبين



1

قبل المشاركة

هناك عدد من الأمور التي يجب التأكد منها قبل ممارسة الرجبي للتأكد من إستعداد اللاعب للرجبي.



من مميزات اللاعب المستعد للرجبي:

- البنية الجسدية المناسبة للمستوى الذي يمارس فيه الرجبي
- المستوى المطلوب من اللياقة
- تم تعليمه وإعادة تعليمه التقنيات السليمة للإحتكاك
- المعرفة الجيدة بقوانين اللعبة وتعريف اللعب غير التنظيف
- تم تقييم جاهزيته للعب من خلال ملف التعريف الخاص به
- لا يعاني من أي مشاكل طبية تمنعه من اللعب

يعتبر ملف التعريف من أهم الطرق لتقييم اللاعبين. فالملف الجيد والشامل يساعد المدرب على تقييم ما إذا كان اللاعب مستعداً لممارسة الرجبي أم لا يجب أن يحتوي الملف على المعلومات التالية:

- معلومات شخصية
- التاريخ الطبي (بما في ذلك معلومات عن أي تعاطي أدوية)
- إستبيان عن حالة القلب
- معلومات عن الصحة واللياقة
- الإصابات السابقة
- الخبرة السابقة في رياضة الرجبي

في الوضع المثالي، وقبل الإنخراط بممارسة الرجبي، يجب أن يتم تقييم الوضع الجسدي للاعبين.

وجب إعطاء إهتماماً خاصاً بـ:

- اللاعبين صغار العمر (تحت سن 19 سنة وأقل) مثال، البنية الجسدية، المهارات، اللياقة البدنية... إلخ
- جميع اللاعبين الجدد
- اللاعبين الذين يعانون أو عانوا من إصابات سابقة
- اللاعبين الذين يعانون أو عانوا من إرتجاج بالمخ
- لاعبي الصف الأول الذين يعانون أو عانوا من أي إصابات تتعلق بالرأس أو الرقبة
- اللاعبين كبار السن والذين يعانون من حالات أو إصابات تزداد سوءاً مع الزمن

بالإضافة إلى تكوين الملف التعريفي، يجب القيام بتقييم الوضع البدني من قبل معالج طبيعى

أو مدرب رياضي متخصص. يجب أن يشمل هذا التقييم:

- القوة البدنية
- السرعة
- التوازن
- المرونة
- التحمل الهوائي
- التحمل اللاهوائي
- أي حالات بدنية غير طبيعية. مثال، ميكانيكية

يتوفر مثال على الملف التعريفي للاعب للتحميل على: www.irb.com/rugbyready

اللعب غير التنظيف

اللعب غير التنظيف هو أي فعل يقوم به اللاعب داخل الملعب ضد أو يخالف الهدف من رياضة الرجبي و روح القوانين المنظمة للرياضة. وتتضمن:

- إعاقة اللاعبين
- اللعب غير العادل
- تكرار المخالفات
- اللعب الخطير
- التصرف غير اللائق أو سوء التصرف

يجب التعامل بشكل سريع وصارم مع أي شكل من أشكال اللعب غير التنظيف.



الأجهزة، البيئة المحيطة، وخطة الطوارئ

كن على درجة جيدة من التنظيم والتخطيط، وتأكد من أن الكل مستعد للرجبي.

واقيات الرأس

تساعد واقيات الرأس على منع أو تقليل الجروح أو إصابات الرأس الخفيفة. يجب أن تلبس واقيات الرأس بشكل محكم. لا يوجد دليل على أن واقيات الرأس تمنع الإصابة بارتجاج المخ.



قبل البدء بممارسة الرجبي، هناك عدد من الفحوصات للتأكد من أن جميع الأدوات والبيئة المحيطة مؤهلة للرجبي. كما أنه من الضروري تطوير خطة للتعامل مع الطوارئ.

أدوات اللاعب الخاصة

يستطيع اللاعبون مساعدة أنفسهم من خلال استخدام الأدوات المناسبة.

واقى الفم

ينصح جميع اللاعبين باستخدام واقى الفم أثناء التدريب والمباريات. حيث أن واقى الفم الجيد يحمى الأسنان والأنسجة المحيطة، كما يساعد على حماية الفك من الكسر. من الجدير بالذكر أن منذ أن أصبح واقى الفم إلزامياً، إنخفض عدد مطالبات



الأسنان الناتجة عن الرجبي بما يعادل 47%. تقوم واقيات الأسنان والتي يتم صنعها لتناسب قالب الأسنان بتوفير أفضل حماية.

معدات اللاعبين المبطننة

أثبتت الأبحاث أن معدات اللاعبين المبطننة تساعد على تقليل عدد الجروح التي يمكن أن يعاني منها اللاعبون. إلا أنها لا توفر الحماية ضد الإصابات الخطيرة، لذلك لا يجب استخدامها كوسيلة للسماح للاعبين المصابين مواصلة أو العودة إلى اللعب قبل الشفاء التام من الإصابة. يجب أن تكون المعدات المبطننة مطابقة للمعايير الموجودة في القوانين وأن يكون موافق عليها من قبل الإتحاد الدولي للرجبي (IRB). تحمل جميع المعدات الموافقات عليها الشعار الموضح بالأسفل.



الأحذية الرياضية

يجب أن تكون أحذية اللاعبين بحالة جيدة، وأن يكون نوع وحجم المسامير مناسب للظروف المناخية. يجب أن لا يسمح للاعبين باستخدام الأحذية الخاصة بالركض عند التمرن على التجمع المأمور السكرم حيث أنها لا توفر التوازن والثبات اللازمين.

يقوم الحكام بإجراء تفتيش السلامة قبل المباراة، وذلك للتأكد من بعض الأشياء التي قد تشكل خطراً على اللاعبين مثل الخواتم أو أي قطعة ملابس لا تتوافق مع معيير IRB.



بيئة منطقة اللعب

يجب التأكد من أن البيئة المحيطة بمنطقة اللعب جاهزة للرجبي، وذلك للسماح للاعبين الإستمتاع بوقتهم وتقليل احتمالية الإصابة. تتضمن قائمة الفحوصات التي يجب التأكد منها ما يلي:

الملعب



يجب أن تكون مساحة منطقة اللعب مناسبة مع إبقاء الجمهور أو أي مركبات على بعد كافي من الملعب. يجب أن تبعد الأسوار أو الموانع إذا توفرت مسافة كافية (5 أمتار في الوضع المثالي)

أرضية الملعب

يجب أن لا تكون أرضية الملعب غارقة بالمياه، صلبة، أو زلقة. كما يجب أن لا تحتوي على أي أجسام غريبة.

الأجهزة المستخدمة

يجب أن تكون الأجهزة المستخدمة مناسبة لعمر وخبرة اللاعبين. من الأشياء الواجب التأكد منها: أن تكون أعمدة المرمى مبطنة بشكل آمن، أجهزة التدرج على التجمع المأمور (Scrum Machine) ومخدات الإحتكاك، أمانة وبحالة جيدة، وأن تكون أعلام الزوايا مرنة ومثبتة بشكل صحيح.

الحالة الجوية

قد ينتج عن الجو الحار ارتفاع درجات الحرارة والجفاف للاعبين أو انخفاض درجات حرارتهم في حالة الجو البارد. يجب التأكد من أن اللاعبين يلبسون الملابس الملائمة للحالة الجوية. مثال، إذا كان الجو بارداً ومائراً، ينصح أن يلبس اللاعبون ملابس مقاومة للبلل أثناء التمارين أو بعد المباريات، ويجب أن يلبس اللاعبون المصابين أو الموجودين على مقاعد الإحتياط الملابس الثقيلة.



خطة التعامل مع الحالات الطارئة

يعتبر التخطيط للتعامل مع الحالات الطارئة من أهم الخطوات للاستعداد للرجبي. ويتضمن ذلك توفر المعدات الطبية اللازمة، وتوفير الكوادر المتدربة للتعامل مع الإصابات والحالات الطارئة (طبيب أو شخص مدرب على الإسعافات الأولية).

الأجهزة الطبية الأساسية

- حمالة أو نقالة – يجب أن تكون صلبة لتوفير الدعم للعمود الفقري.
- جهاز تدعيم الرقبة (بأحجام مختلفة)
- دعامة هوائية للكسور مختلفة الأشكال
- يجب أن تحتوي حقيبة المدرب الأدوات الأساسية للإسعافات الأولية:
 - مقص ذو رؤوس مدببة
 - قفازات جراحية
 - شاش وقطن
 - قطن لإيقاف نزيف الأنف
 - منشفة
 - ضمادات مطاطية (5 سم، 7.5 سم، 10 سم)
 - ضمادات شاشية معقمة
 - ضمادات لاصقة لتغطية الجروح
 - ضمادات مطاطية لاصقة (2.5 سم، 5 سم)
 - فازلين
 - مرهم لمعالجة الطفح الجلدي
 - مطهر للجروح
 - محلول مطهر (محلول غسيل العين)
 - مرهم وبخاخ مطهر (مثال بيثادين أو سافلون)
 - شاش معقم
 - شاش كبير على شكل مثلث لتعليق الأذرع المصابة
 - ضمادات للعناية أو تغطية الجلد
 - كيس ثلج
 - قارورة ماء
 - ضمادات لاصقة
 - شريط لاصق
 - ثلج

يجب أن يكون جميع ما ذكر موجود في المنطقة التقنية بجانب الملعب.

غرفة الإسعافات الأولية

- يجب أن تكون غرفة الإسعافات الأولية قريبة من الملعب، وأن تتمتع بما يلي:
 - توفر حمالة أو نقالة وسهولة دخولها وإخراجها من الغرفة
 - سهولة وصول سيارة الإسعاف لها
 - مصدر للماء الساخن والبارد
 - إضاءة جيدة
 - طاولة للفحص
 - جهاز لإنعاش القلب
 - أدوات خياطة الجروح
 - توفر هاتف
 - أرقام المستشفيات لحالات الطوارئ

في حالة حدوث حالة طارئة

للمعلومات عن كيفية التعامل مع الإصابات، يرجى الرجوع إلى فصل التعامل مع الإصابات صفحة 34.



يمكن تنزيل مثال عن خطة التعامل مع الإصابات من الموقع الإلكتروني:

www.irb.com.rugbyready

إخلاء مسؤولية

تتضمن رياضة الرجبي احتكاكاً جسدياً، مما يزيد من فرص الإصابات عند اللعب والمشاركة في الرجبي. وبما أن إمكانية حدوث الحوادث عالية فإن الإتحاد الدولي للرجبي IRB (بما في ذلك جميع الأقسام أو المؤسسات التابعة للجنة بما فيها الـ IRFB) لا تتحمل أي مسؤولية تجاه أي شخص أو مؤسسة بما يتعلق بأي إصابة أو خسارة لأي شخص يسعى لتقليد أو أداء النشاطات المبينة في هذا الكتيب أو المشاركة في أي نشاط للرجبي بشكل عام.



دعامة هوائية لتقليل حركة الكسور



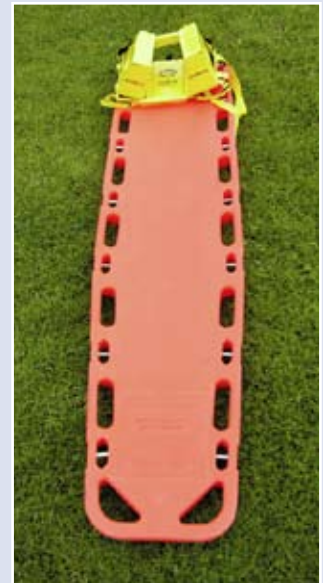
جهاز إنعاش القلب



دعامة للرقبة ذات قياسات متعددة



حقيبة الإسعافات الأولية



حمالة أو نقالة

الإحماء

يؤدي الإحماء إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات، تنشيط مجموعات العضلات المختلفة، تحفيز الجهاز العصبي وزيادة مرونة المفاصل، وبالتالي تجهيز اللاعبين لممارسة الأنشطة وتقليل احتمالية الإصابة. يجب أن تكون حدة الإحماء كافية لرفع درجة حرارة الجسم، ولكن لا تؤدي إلى إرهاق اللاعبين.

نقاط تدريبية

يؤدي الإحماء إلى:

1. زيادة المرونة العامة للجسم

- يبدأ الإحماء بالركض الخفيف أو أي نشاطات خفيفة وممتعة لزيادة دقات القلب وزيادة وصول الدم للعضلات.
- تبدأ تمارين زيادة المرونة العامة للجسم بالحركات الأساسية لإرخاء العضلات وزيادة مرونة المفاصل.



2. زيادة نطاق الحركة

- تتضمن المرحلة الثانية زيادة حدة التمارين والتركيز على النطاق الحركي الذي سيؤدي اللاعب للانتقال من مكان إلى آخر.
- يستخدم تمارين الإحماء والإطالة الحركية في هذه المرحلة كما هو موضح وليس التمارين الثابتة.

الوثب مع رفع الركب



محاولة صفع الظهر



3. التحضير لأداء المهارات

• يقوم اللاعبون بشكل منفصل أو بشكل مجموعات بالتركيز على المهارات التي تتطلبها الحصة التدريبية.



مستعد للرجبي

التبريد

يتعرض الجسم أثناء التمارين إلى عدد من العمليات المجهدة. مما يؤدي إلى تلف بعض ألياف العضلات، الأوتار و الأربطة، وتجمع بعض المخلفات في الجسم. تساعد تمارين التبريد الجيدة اللاعبين على التخلص من الفضلات والإستراحة بعد النشاط الرياضي.

نقاط تدريبية

النقاط الأساسية لتمرين التبريد الفعالة

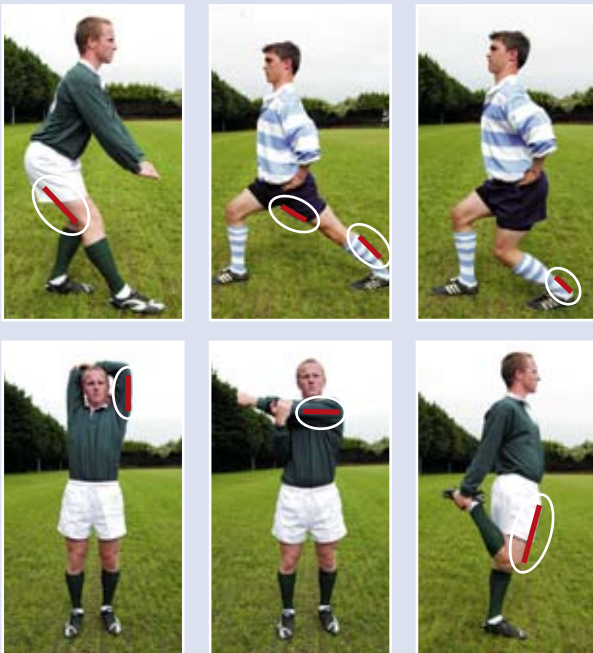
1. تمارين خفيفة

2. تمارين الإطالة

3. تجديد مصادر الجسم من الطاقة

نظام مقترح للتبريد

- 10 إلى 15 دقيقة من التمارين الخفيفة. حاول أن تكون هذه التمارين مشابهة للتمارين التي تم تأديتها في الحصة التدريبية. مثال، لو تضمنت الحصة التدريبية الكثير من الركض، تتضمن تمارين التبريد الركض الخفيف أو المشي.
- التنفس العميق لإنعاش الجسم بالأكسجين.
- يتبع هذا 15 إلى 20 دقيقة من تمارين الإطالة الثابتة. لا تستخدم تمارين الإطالة الحركية في هذه المرحلة.
- جدد مصادر الجسم من الغذاء والسوائل. شرب الكثير من الماء أو المشروبات الرياضية، أكل أغذية سهلة الهضم كالفواكه بعد إنتهاء التدريب مباشرة.



التجهيز البدني

رياضة الرجبي رياضة جماعية، تلعب على درجة عالية من الحدة ولمدة تصل إلى 80 دقيقة. يجب أن يتمتع اللاعبون بالسرعة، القوة، خفة الحركة، القدرة على المراوغة، وقوة التحمل للمحافظة على القدرة على اللعب طوال مدة المباراة.

مبادئ التدريب

- **الإحتياجات الشخصية:** يتم تحفيز اللاعبين بشكل مختلف، وهذا للأسباب التالية: جينية، مستوى اللياقة الحالي، ونضج اللاعبين.
- **التكيف:** تتضمن الحصص التدريبية الكثير من التغييرات التي تجعل اللاعبين أكثر فعالية وكفاءة.
- **التحميل الزائد:** لزيادة مستوى اللياقة البدنية، يجب على اللاعبين زيادة وتطوير حدة التمارين.
- **التمرين / اللعب مقابل الراحة / إستعادة القوة البدنية:** ومستويات الطاقة: مع أنه من الضروري زيادة حدة التمارين، إلا أن الراحة وإستعادة القوة البدنية ومستويات الطاقة تساويها بالأهمية. للمزيد من المعلومات، راجع قسم الراحة والإنعاش صفحة 18.

ينصح مراعاة مبدأ:

التكرار • الحدة • الوقت • النوعية • الإستمتاع

- **نوعية التمرين:** تعتبر اللياقة البدنية شيء محدد، لذا يجب أن ترتبط نوعية التمرين مع متطلبات اللياقة البدنية للرجبي.
- **عدم التمرين:** يصاحب أي إنقطاع عن التمرين إنخفاض في مستوى اللياقة، لذا من الضروري خضوع أي لاعب إنقطع عن التمرين إلى برنامج لزيادة جاهزية البدنية قبل معاودة اللعب أو التمرين بشكل كامل.

تحليل الإحتياجات

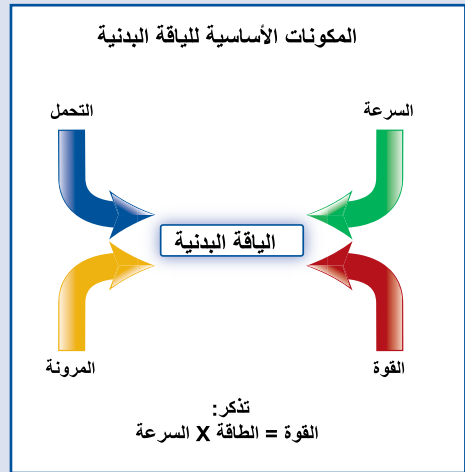
إذا امكن، ينصح الإستعانة بمدرب لياقة بدنية مؤهل لتطوير برنامج اللياقة البدنية الخاص بك أو بفريقك. كما ينصح الأخذ بعين الإعتبار ما يلي:

1. تحديد متطلبات اللاعبين المتعلقة بمراكز لعبهم.
2. تحديد مستويات اللياقة البدنية الحالية للاعبين ومراجعة في تاريخ الإصابات لكل لاعب.
3. تحديد الإحتياجات التدريبية أو التأهيلية الخاصة بكل لاعب.
4. تصميم وتطبيق برنامج تدريبي يناسب هذه الإحتياجات.
5. إعادة دراسة البرنامج وتعديله بشكل منتظم.
6. مراقبة وتقييم التقدم الذي يحرزه اللاعبين.
7. إعادة تصميم البرنامج التدريبي ووضع أهداف جديدة.

من الضروري أن يتمتع الأشخاص المسؤولين عن تصميم التدريبات فهم جيد للمكونات الأساسية للياقة البدنية والمتطلبات الفسيولوجية لرياضة الرجبي. يؤدي تحسين مستوى لياقة اللاعب إلى جعله لاعب أفضل وإلى تقليل فرص إصابته. في العادة تكون الإصابات أكثر في بداية الموسم بسبب قلة الإعداد البدني.

ما هي اللياقة البدنية؟

السرعة: هي القدرة على تنسيق الحركات البسيطة أو المعقدة لأطراف الجسم على سرعة عالية.
القوة: هي أقصى قوة يمكن أن يبذلها الفرد العضلات ضد مقاومة خارجية.
التحمل: هي مقياس قدرة الجسم على المحافظة على نفس مستوى أو معدل العمل.



المرونة: مجال الحركة لمفصل أو مجموعة مفصل.
الطاقة = السرعة X القوة.

تحدد الرياضة التي يمارسها اللاعب النسب التي تساهم فيها مكونات اللياقة البدنية. ينطبق هذا على الرجبي أيضاً عند مقارنة المراكز المختلفة في الفريق. فيجب أن يتمتع جميع اللاعبين على إختلاف مراكزهم بجميع مكونات اللياقة البدنية، إلا أن نسب هذه المكونات تختلف من مركز إلى آخر.

تصميم برنامج لتحسين اللياقة البدنية

مرحلة	خارج الموسم	قبل الموسم	خلال الموسم	المرحلة الإنتقالية
النشاطات	التحضيرات العامة	التحضيرات المتخصصة والمحددة	المحافظة على مستوى اللياقة	النقاهة / الراحة بشكل نشط
نصف الكرة الأرضية الجنوبي	تشرين الثاني - كانون الثاني	شباط - آذار	نيسان - تموز	أب - تشرين الأول
نصف الكرة الأرضية الشمالي	أيار - حزيران	تموز - آب	أيلول - نيسان	أيار

تعتبر هذه الأشهر تقريبية وقد تتغير اعتماداً على الإتحاد أو مستوى اللعب.

نصائح تدريبية عامة

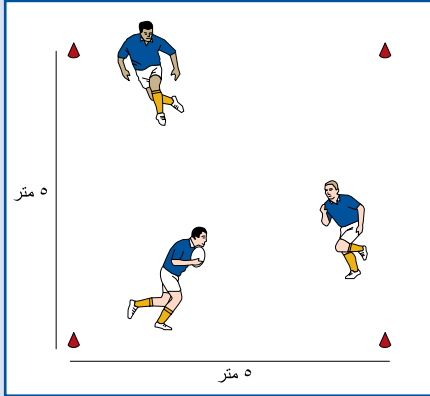
- تذكر مبدأ (التكرار، الحدة، الوقت، النوعية، الإستمتاع) تحدى نفسك بشكل متزايد أثناء المرور بالمراحل المختلفة. قد تنتج الإصابات عند زيادة حدة التمارين بشكل مفاجئ.
- حاول أن تتمرّن مع شخص آخر أو يفضل في مجموعة تتابع نفس البرنامج.
- حاول أن تكون الحصص التدريبية ممتعة ومتغيرة.

- التأكد من أداء تمارين الإحماء (إجراء تمارين الإطالة الحركية) و تمارين تبريد العضلات (إجراء تمارين الإطالة الثابتة) في جميع الحصص التدريبية (راجع صفحة 10 - 11).
- تعتبر أهمية التغذية الجيدة مساوية لشرب السوائل أثناء إجراء أو تطبيق برنامج للتجهيز البدني راجع صفحة (17 - 18).
- إذا أمكن أو توفر، إستخدم مدرب لياقة بدنية مؤهل.

أمثلة على التدريبات

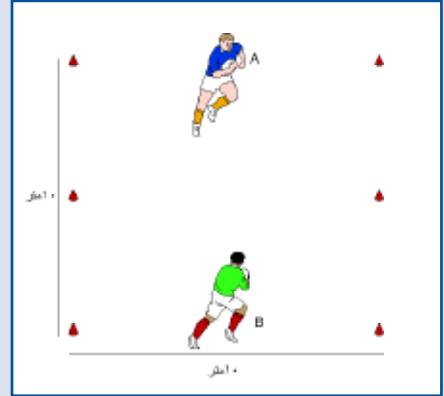
لمس الأقماع

- مجموعات من 3 أو 4 لاعبين مع كرة، عند تمرير اللاعبين الكرة، يجب لمس 2،1، أو 3 أقماع (حسب إختيار المدرب) قبل الإنضمام إلى اللعب من جديد.



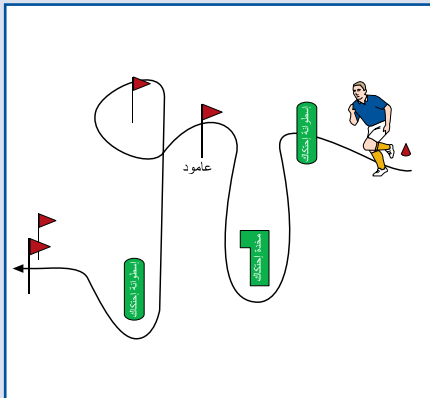
التقليد أو المحاكاة

- يستطيع اللاعب أ التحرك بشكل جانبي، الأمام، أو الخلف، ويحاول اللاعب ب تقليده.



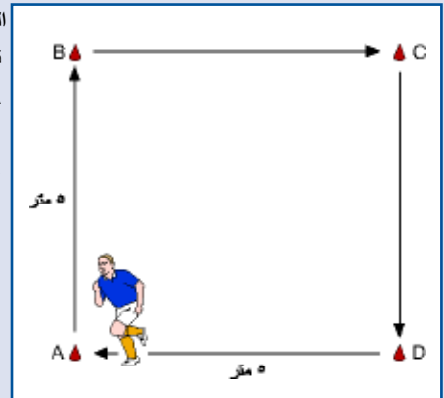
تفادي ملامسة العوائق

- رتب أي أدوات متوفرة بشكل متعرج، حاول أن يتطلب المسار الركض إلى الأمام، الخلف، وبشكل جانبي.



القدرة على تغيير الإتجاه

- تحرك من: A إلى B إلى الأمام B إلى C بشكل جانبي C إلى D إلى الخلف D إلى A إلى الأمام.



تمارين للتجهيز البدني يمكن أداءها على الملعب

لا تحتاج إلى أجهزة متخصصة لرفع مستوى لياقتك وتجهيزك البدني، حيث أن استخدام إطارات سيارات قديمة يمكنك من القيام بعدد كثير من التمارين.

يمكن إيجاد معلومات أكثر وتفاصيل أدق عن تمارين القوة والتجهيز البدني في الموقع
<http://www.irb.com/sandc>



تمارين الضغط



استخدم الإطار للتحكم بصعوبة تمارين الضغط. وضع اليدين على الإطار يقلل من الضغط على الذراعين مما يسهل التمارين، بينما رفع الأرجل على الإطار يزيد الوزن على الذراعين ويزد من صعوبة التمرين.



تثبيت الجذع



إخلاء مسؤولية

يجب على كل من يخطط إتباع برنامج رياضي لزيادة اللياقة البدنية الحصول على نصيحة طبية من شخص مؤهل قبل البدء بالبرنامج. يجب أن لا يتم إتباع أي نصائح بخصوص المهارات واللياقة البدنية إلا بإشراف مدرب متخصص أو حكم.

تمارين المعدة

النهاية



البداية



تمرين العضلة الثلاثية رؤوس

النهاية



البداية



رفع الورك

النهاية



البداية



دفع الإطار

مع مقاومة



بشكل منفصل



نصائح مهمة قبل البدء بإتباع برنامج تدريب لزيادة القوة

- يجب على اللاعبين الذين لا يقومون بالتمارين مساعدة زملائهم مما يساعد في تأدية الحركات والتمارين بشكل آمن. مثال على ذلك تمرين الصدر؛ حيث يجب على اللاعب المساعد أن يقف عند رأس اللاعب الذي سيقوم بحمل الوزن، المساعدة في رفع الوزن عن الحاملات، توجيه الوزن والتأكد من سيطرة زميله عليه قبل تركه. يجب عكس العملية عند إنتهاء اللاعب من التمرين والتكرار المناسب أو الوصول إلى الإجهاد التام وعدم القدرة على الإستمرار.
- إن زيارة النادي الرياضة بشكل متقطع لن يؤدي إلى زيادة وتحسين قوتك. من الأفضل إتباع برنامج خاص تحت إشراف شخص متخصص.
- التأكد من دقة التمارين والحركات قبل زيادة الأوزان.
- إن من مسؤولياتك إذا كنت المدرب المسؤول عن تمارين القوة واللياقة التأكد وبشكل يومي من أن البيئة المحيطة تخلو من أي مخاطر وأن الأدوات المستخدمة في النادي الرياضي سليمة ويتم صيانتها وتنظيفها بشكل دوري..
- يجب أن تتم الإشراف على اللاعبين بشكل مستمر، كما ينصح أن يتدرب اللاعبون كأزواج أو ثلاثة لاعبين، ومن الأفضل إختلاط اللاعبين من ذوي الخبرة مع اللاعبين الجدد.

قوة العضلات الأساسية (عضلات البطن، أسفل الظهر، والرجلين)

إن الحصول على عضلات أساسية قوية يساعدك على أن تصبح لاعب أفضل ويقلل من فرص تعرضك للإصابة. كما أنه سيساعد في جوانب اللعبة التي تحتاج إلى القوة، من أمثلة على ذلك الركض السريع، الإحتكاك لإيقاف الخصم والتجمع المأمور السكرم. تتوفر أجهزة ومعدات كثيرة لمساعدة اللاعبين على زيادة قوة العضلات الأساسية، وتتضمن الكرات الثقيلة، كرات السويسرية، ألواح التوازن... إلخ.

من الأمثلة على التمارين التي تزيد من قوة العضلات الأساسية:

1. التمارين التي تستخدم وزن الجسم. صفحة 14-15
2. تطوير التمارين عن طريق إستخدام الكرات السويسرية كما هو موضح.



3. التمارين التي تحاكي الحركات التي تحتاجها الرجبي. مثال، تمرير كرة الرجبي أو كرة ثقيلة أثناء الركوع على الكرة السويسرية.

تذكر تطوير وتصعب التمارين بشكل معقول وعدم التقدم إلى المستوى التالي إلا بعد التأكد من قدرتك على تأدية 3 جولات من 10 تكرارات من أي تمرين بشكل سليم ودون أي خطورة.

أسلوب حياة

تساعد التمارين في زيادة جاهزيتك البدنية، العقلية، والفنية للعب الرجبي. ولكن إذا لم تكن تتمتع بصحة جيدة فإليك لن تستطيع التمرن والعب بشكل يناسب أفضل قدراتك. يجب التركيز على المحافظة على جسد صحي من خلال التمرين الجيد، النظام الغذائي، السيطرة على الضغط النفسي، والراحة. يساعد ذلك على تقليل التعرض إلى الإصابة والمرض.



النظام الغذائي

يساعد النظام الغذائي الجيد في الوصول إلى أعلى وأفضل أداء. على أي لاعب يريد اللعب بشكل جيد الإنتباه إلى ما يأكله. بشكل عام، يحتاج اللاعبين بشكل يومي إلى نظام غذائي غني بالكربوهيدرات لتفادي نقص مستويات الطاقة الضرورية للتدريب واللعبة. أفضل نظام غذائي ينصح به النظام الغني بالكربوهيدرات (مثل الحبوب، الخبز، البطاطا، المعكرونه، الأرز... إلخ)، كمية جيدة من البروتين، مع أقل كمية ممكنة الدهون.



يمكن تنزيل مثال على نظام غذائي من:
www.irb.com/rugbyready

تفادي الإصابة

الحقيقة أنه يمكن تفادي معظم الإصابات الرياضية، ولكن هذا الأمر يعود إلى كل لاعب، وذلك عن طريق اللعب ضمن القوانين، لبس الملابس والأحذية واستخدام المعدات المناسبة. والتأكد من الجاهزية البدنية، العقلية، والصحية.

النظافة الأساسية

تعتبر النظافة الأساسية من أهم الضروريات للمحافظة على أسلوب حياة صحي ونشط خصوصاً عند التعامل من الآخرين ضمن بيئة الفريق المغلقة. من النصائح الأساسية غسل اليدين خمس مرات في اليوم على الأقل. ولايقل تعقيم الأجهزة والأدوات الشخصية مثل قوارير المياه وواقى الأسنان أهمية. يجب أن لا يتشارك اللاعبين في استخدام قوارير المياه كما يجب أن يتم رش أو سكب الماء داخل الفم وليس وضع الفم على القوارير.

الراحة، إستعادة القدرة البدنية ومستويات الطاقة



تعتبر الراحة وإستعادة القدرة البدنية من أهم عوامل القدرة على التدريب واللعب. إستعادة مستويات الطاقة هي القدرة على تسريع عملية إستعادة القدرة البدنية. هناك أربع عوامل أو نقاط يجب أن تؤخذ بعين الإعتبار عند التخطيط لإستعادة القدرة البدنية:

1. الراحة
2. النظام الغذائي
3. التخطيط البدني
4. التخطيط العقلي

الراحة

تنقسم الراحة إلى قسمين:

- الراحة الخاملة، والتي لا تتضمن أي نشاط، مثل النوم، التأمل، أو الإستماع إلى الموسيقى.
- الراحة النشطة، والتي تتضمن نشاطات ذات طبيعة هوائية خفيفة (مثل المشي، الركض الخفيف، ركوب الدراجة الهوائية، والسباحة) على مستوى جهد 65%، أو ممارسة رياضة خفيفة أخرى.

يساعد الإنخراط في نشاط خفيف ولمدة قصيرة قبل التوجه إلى غرف الغيار بعد يوم حافل من المنافسات، في إستعادة القدرة البدنية والقدرة على اللعب في اليوم الثاني.

النظام الغذائي والمحافظة على مستويات الماء والسوائل في الجسم

- جدد مخزون الطاقة في الجسم من خلال وجبات متوازنة، تفادى الفترات الطويلة بين الوجبات، ويجب أن تكون الوجبات غنية بالبروتين والكربوهيدرات.
- جب إعادة تزويد الجسم بالكربوهيدرات خلال ساعة من النشاط الرياضي من خلال إستهلاك مشروبات ومأكولات غنية بالكربوهيدرات..
- تذكر أن نقص السوائل في الجسم هو أشد أعداء اللاعب أو الرياضي. يجب التركيز على توازن السوائل من خلال:
 - إبدأ بالتجهيز عن طريق شرب السوائل قبل ساعتين من اللعب
 - شرب 1 لتر من الماء، نصفه في الربع ساعة الأخيرة قبل بدء المباراة أو التدريب
 - شرب 100 – 150 مليلتر كل 15 دقيقة* أثناء الحصة التدريبية أو المباراة
 - تعويض السوائل عن طريق شرب 1.5 لتر من السوائل لكل 1كلغ مفقود من الوزن. يجب عدم شرب القهوة، الشاي، أو الكحول.

الجانب البدني والعقلي

- إستخدم العلاج بالماء مثل الجاكوزي، الحمامات الساخنة، وغرف البخار والسونا لتثبيط الدورة الدموية والشعور بالراحة.
- جلسات التدليك.
- تطبيق نظام يومي لإطالة العضلات لزيادة المرونة.
- تحفيز الدورة الدموية والنظام العصبي عن طريق أخذ الحمامات الساخنة والباردة بالتناوب.
- النوم بشكل وافر وكافي. يحتاج اللاعب إلى 8 ساعات على الأقل كل ليلة للمساعدة في تعويض المجهود والحمل الذي يحتاجه التمرين والوصول إلى أفضل أداء. تعادل كل ساعة نوم قبل منتصف الليل من حيث الجودة ساعتين بعد منتصف الليل. ينصح بالنوم لفترة لا تزيد عن 20 دقيقة أثناء النهار لإعادة شحن مستويات الطاقة والمحافظة على الشعور بالانتعاش.



الكحول

يؤثر إستهلاك وتعاطي الكحول على التدريب والأداء بطرق عديدة، منها:

- تقليل القوة التي تنتجها العضلات
- تقليل قوة وطاقة العضلات
- التأثير السلبي على نقل، تفعيل، الإستفادة من، وتخزين معظم المكونات الغذائية
- تقليل مستوى السوائل في الجسم والذي يستمر لمدة طويلة بعد إستهلاك الكحول
- التأثير السلبي على عمليات أيض البروتين والكربوهيدرات والإستفادة منها، والذي يؤدي إلى زيادة معدل الأيض والذي يؤدي بدوره إلى زيادة إستهلاك الأكسجين
- تأخير التعافي من الإصابات وتأخير إستبدال الألياف العضلية الدقيقة الممزقة والتي تنتج عن التمارين.
- التأثير السلبي على أداء ووظائف، توافق ودقة الجهاز العصبي المركزي.

* معدل تعاطي السوائل للاعب بزن 70كلغ.

التوازن، الثبات، والوضع الصحيح للجسم

يعتبر التوازن والثبات من أهم متطلبات تطبيق وتحمل القوة. ينتج عن فهم المبادئ الأساسية تقليل المخاطر التي قد تنتج عن رياضة الرجبي، وتحسين مهارات الإحتكاك لدى اللاعبين.

نقاط تدريبية

القاعدة العريضة

- يزداد الثبات بازدياد عرض القاعدة. حافظ على المسافة بين القدمين.
- قاعدة ضيقة **1 X** قاعدة عريضة **2 ✓**
- يزداد الثبات والتوازن مع إزدياد الإحتكاك مع الأرض. حاول إبقاء القدمين على الأرض مع إستخدام خطوات صغيرة وسريعة للمحافظة على الثبات والتوازن.

مركز ثقل منخفض

- يتم تنزيل مركز الثقل عن طريق ثني الركبتين، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة الثبات. **3**
- يؤدي الإنحناء نحو قوة متجهة نحوك (أثناء الإحتكاك) إلى زيادة الثبات. **4**



الوضع الصحيح للجسم

• يتضمن التجهيز والتحضير الصحيح للجسم للإحتكاك: النظر إلى الأمام - عدم ملامسة الذقن للصدر - إبقاء الظهر مستقيماً ومصطحاً

أسلوب صحيح 6 ✓

أسلوب خاطئ 5 X



أمثلة من الرجبي على الثبات ووضع الجسم الصحيح



7 في رمية التماس.

8 في التجمع المأمور (السكرم).

9 في الإحتكاك.



قم بزيارة موقع تعليم القوانين www.irb.com/laws

نصائح تحكيمية



- إدراك وفهم الأفعال التي تؤدي لفقدان اللاعبين للتوازن والثبات. أمثلة على ذلك في رميات التماس، ضربات البداية، وإمساك الكرات العالية.
- الإنتباه للاعبين الذين يتخذون أو يجبرون لاعبين آخرين على إتخاذ أوضاع غير صحيحة في الإحتكاك مثال، في التجمع المأمور (السكرم)، التجمعات غير المأمورة (الرك والمول)، والإحتكاك لإيقاف الخصم.
- تذكر أنه يجب حماية اللاعبين الذين يجدون أنفسهم وضعيفة أو غريبة وغير القادرين على حماية أنفسهم. مثال، إلتحام اللاعبين بالرك بشكل خطير دون الإمساك بزملانهم.

حمل الكرة أثناء الإحتكاك

الإحتكاك شيء لا يمكن تفاديه في رياضة الرجبي. يساعد الأسلوب الصحيح في الإحتكاك المحافظة على الكرة والتقليل من حدوث الإصابات.

نقاط تدريبية

حمل الكرة أثناء الإحتكاك

- يجب مهاجمة المساحة حول المدافع وليس جسد المدافع. 1 إذا تم الإحتكاك:
- يجب إبقاء العينين مفتوحتين وعدم ملامسة الذقن للصدر. 2
- إتخذ وضعية القرفصاء للدفع للأعلى أثناء الإحتكاك. 2
- خذ خطوة كبيرة قوية للدخول في الإحتكاك والمحافظة على الإندفاع. 2
- استخدم جسمك كحاجز بين المدافع والكرة. 3
- أبق العمود الفقري مستقيماً وموازيًا للأرض وبالاتجاه الذي تريد التقدم فيه. 3



قم بزيارة موقع تعليم القوانين www.irb.com/laws

نصائح تحكيمية

يجب الإنتباه إلى:

- الإحتكاك لإيقاف الخصم حول الرقبة والرأس، الإحتكاك دون إستخدام اليدين، أو إستخدام يد واحدة لضرب الخصم حول مستوى الأكتاف. يجب معاقبة هذه الأفعال وبشكل حازم.
- اللعب الخطر أثناء وجود الكرة على الأرض، لا يسمح بإستخدام القدمين بالقرب من رؤوس اللاعبين الموجودين على الأرض.
- اللاعبين الذين يحتكون أو يتعرضون للخصم البعيد عن الكرة.
- سقوط اللاعبين الذين ينضمون إلى الإحتكاك إلى الأرض مباشرة بشكل متعمد.
- أي فعل يؤدي إلى تأخير خروج أو إسترجاع الكرة من الإحتكاك.
- تذكر أنه بإمكانك إيقاف اللعب إذا لم يتم إسترجاع الكرة من الإحتكاك بشكل سريع.
- إنتبه للوقت الذي يتحول فيه الإحتكاك لإيقاف الخصم إلى رك (تجمع غير مأمور).

السقوط إلى الأرض

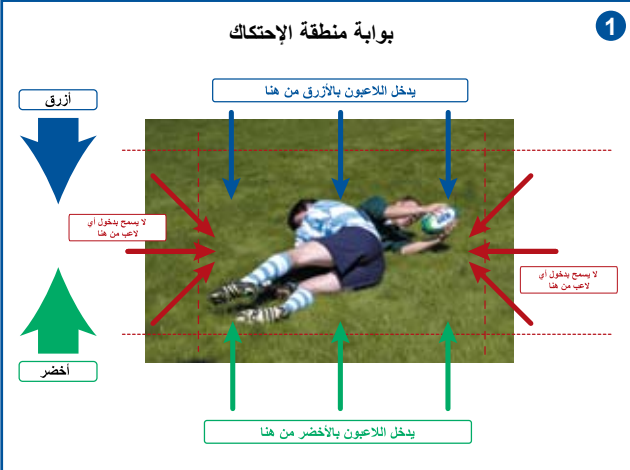
- يجب تفادي مد اليد لتخفيف حدة الإحتكاك بالأرض. حاول الهبوط على مؤخرتك أو ظهرك. ①
- تحكم بالسقوط أولاً قبل محاولة إفلات الكرة. ①
- إبحث دائماً عن اللاعبين المساندين وحاول تمرير الكرة إليهم. ②
- حاول الهبوط بحيث يكون ظهرك باتجاه الخصم. ③
- قم بتمرير أو إفلات الكرة مباشرة. ③



اللاعبين المنضمين إلى الإحتكاك

- يجب على جميع اللاعبين دخول منطقة الإحتكاك من بوابة الإحتكاك. ①
- تسمح المنافسة على الكرة للاعبين الواقفين على أرجلهم فقط. ②
- عند الدفع للتخلص من المدافعين، يجب: ③
 - إبقاء الرأس واليدين مرفوعين مع عدم ملامسة الذقن للصدر
 - النظر إلى الهدف
 - إبقاء العمود الفقري مستقيماً وباتجاه الدفع
 - الإتجاه من الأسفل إلى الأعلى
 - الإحتكاك بالكثف وليس الرأس
 - إستخدام اليدين للإمساك بالخصم
 - إدفع اللاعبين بعيداً عن الكرة
 - الإمساك بلاعب زميل لتعزيز التوازن والثبات

بوابة منطقة الإحتكاك



الإحتكاك لإيقاف حامل الكرة

إن إتقان إيقاف حامل الكرة أو التعرض للإيقاف يساعد على إستمتاع اللاعبين بالرجبي وتقليل الإصابات. يساعد الإلمام بالطريقة الصحيحة والتدريب الجيد على تطوير وزيادة ثقة اللاعبين أثناء الإحتكاك.

نقاط تدريبية



اللاعب المدافع

- يبدأ من الجهة الداخلية لحامل الكرة، ثم حاول إبقاءه على جهتك الخارجية عند الإقتراب منه. 1
- الدخول إلى الإحتكاك بشكل منخفض. 2
- مع إبقاء العينين مفتوحتين، يجب وضع الرأس خلف أو إلى جانب حامل الكرة. 3
- إستخدام الكتف لضرب حامل الكرة على الفخذ. 4
- يجب إبقاء الظهر مستقيماً مع عدم ملامسة الذقن للصدر.
- إستخدام الزراعين للإمساك بحامل الكرة بشكل محكم، مع إستخدام الرجلين لدفعه وإسقاطه أرضاً. 5
- حاول الإلتفاف بحيث تكون فوق حامل الكرة وذلك لزيادة قدرتك على الوقوف بشكل سريع. 6



حامل الكرة

- يجب البدء بشكل قوي وثابت عن طريق المحافظة على قاعدة عريضة وركب مثنية. ①
- حماية الكرة باستخدام كلتا اليدين، مع إبقائها بعيداً عن المدافع. ①
- عند الإحتكاك، حاول الالتفاف باتجاه المدافع. ②
- التحكم بالسقوط إلى الأرض (يتم الإحتكاك بالأرض بالترتيب الآتي: الركبة – الورك – ثم الكتف) مع إبقاء الكوعين ملتصقين بالجسم. ③
- تمرير أو وضع الكرة على الأرض مباشرة. ④



قم بزيارة موقع تعليم القوانين www.irb.com/laws

نصائح تحكيمية



تأكد من:

- إفلات المدافع لحامل الكرة مباشرة عند إتمام عملية الإيقاف مباشرة.
- قيام حامل الكرة بتمرير، وضع، أو إفلات الكرة مباشرة.
- إبتعاد كلا اللاعبين عن منطقة الإحتكاك مباشرة، والوقوف قبل محاولة لعب الكرة.
- دخول اللاعبين المنضمين إلى الإحتكاك من الموقع الصحيح ومن خلال بوابة الإحتكاك (راجع صفحة 22).

إنتبه إلى:

- إعاقة أو الإحتكاك بلاعبين بعيدا عن منطقة الإحتكاك.
- محاولة إيقاف حامل الكرة بشكل خطير
- الإحتكاك بحامل الكرة حول الكتفين أو الرقبة.
- تذكر أنه يمكنك إيقاف اللعب إذا تعذر خروج الكرة منطقة الإحتكاك.

الرك والمول (التجمع غير المأمور)

تزداد أهمية الرك والمول مع تطور قدرات اللاعبين. يجب تعليم مهارات وتقنيات الإحتكاك والتدرب عليها بشكل متواصل. حاول زيادة الضغط على اللاعبين أثناء التمارين بشكل يشبه المباريات عن طريق تغيير الوقت والمساحة المتاحة والمتاحين وتواجد الخصم. تساعد المهارات الآمنة والسليمة على زيادة إستمتاع اللاعبين بالرجبي

نقاط تدريبية - الرك

- يجب على اللاعبين المساندين إبقاء إرتفاع الرأس والكتفين أعلى من مستوى الخصم. أسلوب خاطئ 1 X أسلوب صحيح 2 ✓
- يمسك اللاعبون المساندين بزملانهم وبالخصم ثم يتم الدفع إلى ما بعد مكان الكرة. 3 4
- يقوم أقرب لاعب غير ملتحم بلعب الكرة. 5





تأكد من:

- بقاء اللاعبين على أرجلهم.
- إنضمام اللاعبين إلى الرك من وراء آخر قدم.

لا تسمح بـ:

- قفز اللاعبين فوق الرك.
- استخدام القدم لضرب اللاعبين على الأرض بدل الكرة.
- هدم أو القفز فوق الرك بشكل متعمد.
- استخدام اليدين للفوز بالكرة.

اللاعبون المنضمون إلى الرك والمول

- يجب أن ينضم اللاعبون من وراء آخر قدم للاعب زميل موجود أصلاً في الرك أو المول. هذا يمثل خط التسلل.
- يجب على جميع اللاعبين الذين يتركون الرك أو المول الرجوع وراء خط التسلل مباشرة.
- مراعاة عوامل السلامة عند التدريب على الرك أو المول.



يدخل اللاعبون
بالأخضر من هنا

يدخل اللاعبون
بالأزرق من هنا



تأكد من:

- خول اللاعبين المنضمين إلى المول من وراء آخر قدم للاعب زميل.

إنتبه إلى:

- محاولة بعض اللاعبين القفز على المول.
- محاولة بعض اللاعبين سحب الخصم خارج المول.
- محاولة بعض اللاعبين الإحتماء خلف المول وإستخدامها لإعاقة المدافعين. أي الإستفادة من المول بشكل يشبه القاطرة والمقطورة.



تكون المول



- حاول التغلب على المدافع. 1 2
- إذا تم الإحتكاك:
- حاول الإلتفاف لمواجهة فريقك وإعطاء ظهره للخصم مع المحافظة على وضع ثابت وقوي مع المحافظة على زخم التقدم إلى الأمام. 3
- يقوم أول لاعب مساند بإنتراع الكرة. 4
- يعطي حامل الكرة الأصلي ظهره بشكل كامل للخصم. 5
- يقوم اللاعبيين المساندين (الثاني والثالث) بالإلتحام مع المجموعة عن طريق الإمساك بجانب حامل الكرة الأصلي. 6
- يقوم اللاعبيون المساندون الآخرون بإرجاع الكرة إلى الخلف بعيدا عن الخصم. 7

يجب أن لا يكون إرتفاع الرأس والكتفين أقل من مستوى الخصم، ويجب أن يكون اللاعبون ملتحمين أو مرتبطين مع المجموعة. 7 (لاحظ أن الفريق المستحوذ على الكرة هو الفريق الأزرق)

- يجب أن يراعي جميع اللاعبيين المساندين النقاط الأساسية للسلامة:
- عدم ملامسة الذقن للصدر، مع إبقاء الرأس واليدين مرفوعين
- النظر إلى الهدف أو منطقة الإلتحام
- إبقاء الظهر (العمود الفقري) مسقيما وموازيا لإتجاه الدفع
- الانتقال من أسفل إلى أعلى.
- إستخدام الكتف وليس الرأس للإلتحام
- الإمساك بلاعب زميل أو خصم
- إمساك اللاعبيين ببعض والدفع للأمام بشكل متوازن. 7
- التأقلم مع محاولة المدافعين إيقاف المول إما بالتخلص من الكرة أو إعادة ترتيب المول.

السكرم (التجمع المأمور)

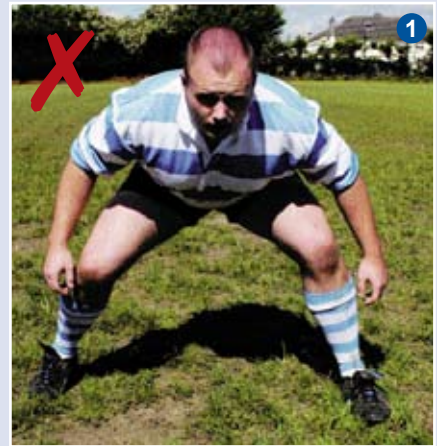
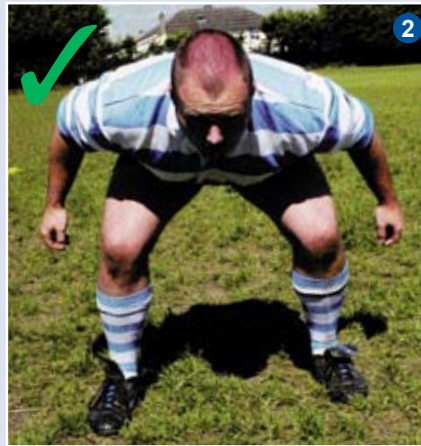
تستخدم السكرم لتكوين ما يشبه النفق، يقوم اللاعب رقم 9 برمي الكرة فيه، ومن ثم يتنافس لاعبي الخط الأول للفوز بالكرة. لأسباب تتعلق بالسلامة من الضروري أن يكون لدى جميع اللاعبين مستوى جيد من الفهم للمهارات والفنيات الصحيحة المتعلقة بمراكزهم، والتعاون مع اللاعبين المقابلين للحيلولة من السقوط إلى الأرض.

نقاط تدريبية

الشكل الصحيح للجسم

على جميع اللاعبين فهم الشكل الجسم المطلوب والصحيح.

- الحفاظ على قاعدة عريضة وثابتة مع إبقاء المسافة بين القدمين بنفس عرض الأكتاف تقريبا. أسلوب خاطئ **1 X** أسلوب صحيح **2 ✓**
- الإنحناء من منطقة الوركين مع ثني الركبتين. **5**
- إبقاء إرتفاع الرأس والكتفين أعلى من مستوى الخصر أو الوركين. **3**
- تأكد من أن كل من القدمين، الوركين، والأكتاف تشير بنفس الإتجاه. **2** **4**
- الحفاظ على إستقامة الظهر والتأكد من أن العمود الفقري متجه بنفس إتجاه الدفع. **5**
- عدم ملامسة الذقن للصدر مع النظر من خلال الحاجبين. **2** **5**
- في وضع القرفصاء، يجب عدم الشعور بعدم الراحة مع الحفاظ على الثبات والتوازن. **5**



قبل الإلتحام

من الضروري والمهم عدم وضع أي ضغط أو قوة لدفع لاعبي الخط الأول إلى الأمام قبل الإلتحام.



- إتخذ وضع الجسم الصحيح المتعلق في مركزك.
- الإمساك باللاعب الملاصق لك بشكل قوي ومحكم وطوال وقت السكرم. ① ②
- حاول إبقاء الوزن على مقدمة القدمين وليس على الكعبين.
- أسلوب خاطئ: ❌ الفريق الأخضر ③
- أسلوب صحيح: ✅ الفريق الأزرق.
- تأكد من أن لاعبي الخط الأول من كلا الفريقين على مسافة قريبة تسمح لكل لاعب لمس الكتف الخارجي للاعب المقابل. ❌ ③ تشير إلى أن المسافة بين الفريقين كبيرة.
- إستعد للإلتحام عند إشارة الحكم عن طريق التأكد من القدمين في المكان الصحيح والإمساك باللاعب الملاصق. ① ② ③
- يجب إعلام الحكم مباشرة إذا لم تكن مستعداً أو وجدت نفسك في وضع غريب أو غير آمن عن طريق الصراخ "لا لست مستعداً". ④
- على لاعبي الخط الأول تركيز النظر على الهدف "النظر إلى مكان الإلتحام".
- لاتستيق عملية الإلتحام.



قم بزيارة موقع تعليم القوانين www.irb.com/laws

نصائح تحكيمية

قبل المباراة:

- قم بالتحدث مع لاعبي الخط الأول واللاعب رقم 9 لشرح سير عملية الإلتحام.
- يتطلب قانون الرجبي أن يكون اللاعبون الذين سيلعبون في الخط الأول قد أخذوا التدريب والخبرة الكافيين للعب في السكرم. يعتمد عدد لاعبي الخط الأول في الفريق على عدد اللاعبين الكلي في الفريق.

تأكد من:

- قيام 8 لاعبين من كل فريق بتكوين السكرم إذا احتوى كل فريق على 15 لاعب.
- أن يكون عدد اللاعبين من كل فريق في السكرم متساوي في تحت سن 19 سنة.
- إمساك اللاعبين بزملاتهم بشكل كامل وقوي.
- إمساك لاعبي الخط الأول باللاعب رقم 2 بشكل صحيح.
- إستقامة الكتفين بحيث تكون على زاوية قائمة مع اتجاه اللعب.
- المسافة بين لاعبي الخط الأول من كلا الفريقين صحيحة.
- إرتفاع الرأس والكتفين أعلى من مستوى الوركين.
- بقاء جميع لاعبي المقدمة ملتحمين إلى حين إنتهاء السكرم.
- جميع اللاعبين الذين ليسوا جزء من السكرم أو ليسوا رقم 9 على مسافة 5 أمتار من آخر قدم في السكرم.

• تأكد من استخدام المراحل الأربع الصحيحة للإلتحام: "الفرصاء – لمس الكتف المقابل – التوقف لفترة – الإلتحام" "Crouch - Touch - Pause - Engage"

الإلتحام

من أهم مبادئ السكرم التنافسية والأمانة هو المحافظة على التوقيت، الإلتحام، ووضعية الجسم الصحيحة. لتطوير المهارة الفنية والأسلوب الصحيحين، ينصح التطور من سكرم تتكون من لاعب واحد. **1 2** إلى ثلاثة لاعبين **3** إلى خمسة لاعبين **4 5** ثم إلى ثمانية لاعبين **6 7** ينصح أيضا بالإستعانة بحكم إذا أمكن الأمر.

- يجب على لاعبي الخط الأول الوقوف مقابل مكان إلتحامهم بالخط المقابل وليس الوقوف أمام اللاعب المقابل مباشرة
- الإلتحام بعد أداء المراحل الأربعة للإلتحام وبعد سماع طلب الحكم للإلتحام (يرجى الملاحظة هنا أن طلب الحكم للإلتحام ليس أمراً وإنما إشارة إلى إمكانية إلتحام لاعبي الخط الأول من الفريقين عند جاهزيتهم).
- يقوم لاعب الدعامة من الجهة اليسرى (رقم 1) باستخدام ذراعه اليسرى للإمساك بظهر أو جانب قميص اللاعب المقابل.
- يقوم لاعب الدعامة من الجهة اليمنى (رقم 3) بإمساك قميص اللاعب المقابل مستخدماً ذراعه اليمنى.
- يجب أن لايقوم لاعبي الدعامة من الفريقين بوضع أي قوة أو ضغط باتجاه الأسفل.
- لايسمح لأي لاعب عدا لاعبي الدعامة من الصف الأول بالإمساك بأي لاعب خصم.
- على جميع اللاعبين الإمساك بزملائهم / اللاعبين المقابلين بشكل محكم وبحسب ما يسمح به القانون وإلى أن يتم الإنتهاء من السكرم.



رمية التماس

الغرض من رمية التماس هو إعادة بدء اللعب بشكل سريع، آمن، وعادل بعد خروج الكرة خارج حدود الملعب، وذلك عن طريق رمي الكرة بين خطين من اللاعبين من كلا الفريقين.

نقاط تدريبية



3



2



1



5



4



6



7

اللاعب القافز

- التحرك لتكوين مساحة.
- وضعية البداية:
- 1 - الصدر واليدين مرفوعين
- 2 - الركب مثنية
- 3 - القفز للأعلى بقوة.
- التحرك بشكل رشيق للتواجد في مكان يسهل مساننته في الهواء.
- 4 - المحافظة على ثبات الجسم عن طريق شد العضلات الأساسية (الرجلين والبطن)، وذلك لتسهيل مهمة اللاعبين الحاملين.
- 5 - إبقاء النظر على الكرة مع مد اليدين لإمسакها.
- التخاطب مع اللاعبين الحاملين للتأكد من إنزالك إلى الأرض بشكل سليم.
- 6 - الهبوط على الأرض بكلتا القدمين مع ثني الركبتين.
- 7

اللاعبين المساندين



1

- إحتلال المساحة الفارغة مع اللاعب القافز.
- المحافظة على قاعدة عريضة – القدمين بعرض الأكتاف. 1
- أخذ وضع القرفصاء مع إبقاء الظهر مستقيماً. إثنى الركبتين مع إبقاء الصدر مرفوعاً. 2 3 4 5

نصيحة: ينصح هنا إستخدام مراحل تطوير المهارة المبين هنا: اللاعبون المساندين فقط، اللاعبون المساندين مع مخدة الإحتكاك، اللاعبون المساندين مع إسطوانة الإحتكاك، اللاعبون المساندين مع اللاعب القافز.

- الإمساك بشكل تكون فيه راحات الأيدي بإتجاه القافز والأصابع مفردة. 6 7 8 9



3



2



5



4



9



8



7



6

اللاعب المساند من الخلف

اللاعب المساند من الأمام



قم بزيارة موقع تعليم القوانين www.irb.com/laws

نصائح تحكيمية

تأكد من:

- تتم مساندة اللاعبين القافزين في الهواء أثناء رمية التماس بشكل جيد (عدم ترك اللاعبين دون مساندة أثناء وجودهم في الهواء).

لا تسمح بـ:

- إتكاء اللاعبين على الخصم.
- إمساك أو دفع الخصم.
- إحتكاك اللاعبين مع الخصم بشكل غير قانوني.

اللاعبين المساندين (تكملة)

- بعد الإقلاع، قم بالإقتراب من اللاعب القافز مع فرد الرجلين والذراعين. 10 11 12 13
- الإمساك باللاعب بقوة، مع المحافظة على وضع قوي للجسم من خلال شد العضلات، وأخيراً إعادة اللاعب إلى الأرض بشكل سليم. 14 15 16



التعامل مع الإصابات

من الضروري في حال حدوث أي إصابة أثناء ممارسة الرجبي التعرف على طبيعة الإصابة، معالجتها بالشكل الملائم، ومساعدة اللاعب على الشفاء الكامل ليتمكن من العودة لممارسة الرجبي.

إخلاء مسؤولية

تم توفير المعلومات المتعلقة بالتعامل مع الإصابات الموجودة في برنامج كن مستعداً للرجبي الخاص بالإتحاد الدولي للرجبي (IRB) للمساعدة في الرعاية والتعامل مع اللاعبين المصابين. إلا أنها لا تستبدل الحاجة لوجود مؤهلين لمعالجة الإصابة. لا تتحمل الإتحاد الدولي للرجبي الـ IRB (يتضمن ذلك جميع الأقسام أو المؤسسات التابعة للجنة بما فيها IRFB) أي مسؤولية أو تبعه قد تنتج عن الإهمال فيما يتعلق بالتعامل مع الإصابات أو الرعاية والتعامل مع اللاعبين المصابين.

هناك ثلاث مراحل محددة للتعامل مع الإصابات:

1. التعرف على الإصابة.
2. إعادة التأهيل.
3. العودة لممارسة الرجبي.

إخلاء المسؤولية

تم توفير المعلومات المتعلقة بالتعامل مع الإصابات الموجودة في برنامج كن مستعداً للرجبي الخاص بالإتحاد الدولي للرجبي (IRB) للمساعدة في الرعاية والتعامل مع اللاعبين المصابين. إلا أنها لا تستبدل الحاجة لوجود أفراد مؤهلين لمعالجة الإصابة. لا تتحمل الإتحاد الدولي للرجبي الـ IRB (يتضمن ذلك جميع الأقسام أو المؤسسات التابعة للجنة بما فيها IRFB) أي مسؤولية أو تبعه قد تنتج عن الإهمال فيما يتعلق بالتعامل مع الإصابات أو الرعاية والتعامل مع اللاعبين المصابين.

المرحلة الأولى – التعرف على الإصابة

يجب أن يكون الجميع – اللاعبون، المدربون، الحكام، والإداريون – على علم جيد بكيفية التصرف عند اشتباه وقوع إصابة خطيرة أو ذات طبيعة كارثية. يجب أن يكون هذا موثق في خطة التعامل مع الحالات الطارئة.

1. طلب المساعدة.
2. الاتصال بسيارة الإسعاف.
3. التحدث مع اللاعب.
4. التأكد من خلو مجرى التنفس من أي إعاقة – إخراج وافي الأسنان.
5. التأكد من استمرار التنفس.
6. التأكد من استمرار الدورة الدموية.
7. عدم تحريك اللاعب.
8. البقاء بجانب اللاعب مع استمرار الحديث معه.
9. المحافظة على درجة حرارة جسم اللاعب إلى حين وصول المساعدة المتخصصة.

الإصابات الأخرى

تقييم حالة اللاعب في أرض الملعب عن طريق:..



إزالة وافي الأسنان الخاص باللاعب المصاب

التحدث	ماذا حصل؟ أين تحس بالألم؟
النظر	النظر إلى المنطقة المصابة، وملاحظة الاختلافات عن الجهة الأخرى (وجود إنتفاخ، إختلاف اللون... إلخ)
اللمس	اللمس لتحسس الإنتفاخ، المنطقة الضعيفة والألم
الحركة دون مساعدة	أطلب من اللاعب تحريك العضو المصاب دون مساعدة
الحركة مع مساعدة	إذا إستطاع اللاعب تحريك العضو دون ألم، حاول بحذر تحريكه خلال مجال الحركة الكامل
القدرة	إذا لم تنتج الحركة دون مساعدة أو مع مساعدة أي ألم، أطلب من اللاعب الوقوف للتأكد من قدرة العضو المصاب تحمّل وزن الجسم ومن قدرة اللاعب على السير. يجب إخراج اللاعب من الملعب إذا لم يكن قادراً على ذلك (دون تحمّل الوزن في حالة إصابات الأرجل)

إرتجاج المخ

ينص النظام رقم 10 الخاص بالإتحاد الدولي للرجبي (IRB) على ما يلي:

10.1.1 يجب أن لا يشارك أي لاعب عانى من إرتجاج بالمخ في أي مباراة أو تمرين لفترة لا تقل عن ثلاثة أسابيع من وقت الإصابة، ويكون هذا بعد التخلص من الإعراض المصاحبة والتأكد من أنه لائق صحياً من خلال فحصه بشكل جيد ومناسب. و يتم توثيق هذا في تقرير طبي مجهز من قبل الشخص الذي قام بفحص اللاعب.

10.1.2 مع الأخذ بعين الاعتبار الفقرة التالية 10.1.3، يمكن تقليل فترة الثلاث أسابيع فقط إذا تخلص اللاعب من الأعراض المصاحبة وتم التأكد من أنه لائق صحياً عن طريق إجراء الفحوصات اللازمة من قبل طبيب أعصاب متخصص ومعروف.

يجب أن يتم توثيق هذا في تقرير طبي مجهز من قبل طبيب الأعصاب المتخصص الذي أجرى الفحوصات الطبية على اللاعب.

10.1.3 تعتبر فترة الثلاث أسابيع إلزامية في الفئات العمرية.

تساعد الإرشادات التالية على تحديد وجود إرتجاج بالمخ وذلك دون التقليل من أهمية إتباع النظام رقم 10 الخاص بالإتحاد الدولي للرجبي (IRB). يجب العلم أنه يجب التعامل مع وتقييم كل حالة تبعاً لخصائصها ومزاياها الخاصة كما يجب أن الحصول على نصيحة طبية متخصصة.

فحص اللاعبين للتعرف على أعراض إرتجاج المخ

لقد تم اعتماد الجهاز المستخدم لتقييم حالات الإرتجاج بالمخ (SCAT2)*، والذي سيلي لاحقاً ما ترمز إليه الأحرف التي تمثل الاسم، من قبل الإتحاد العلمي لكرة القدم (FIFA)، ولهئية الأبحاث المستقلة والمتمثلة بمركز الأبحاث والتقييم الطبي F-MARC التابعة للـFIFA، الإتحاد العالمي لهوكي الجليد (IIHF)، اللجنة الأولمبية الدولية (IOC) والإتحاد العالمي للرجبي.

2. وظائف الذاكرة

يدل الفشل في إجابة جميع الأسئلة التالية بشكل صحيح على احتمالية وجود إرتجاج بالمخ.

"في أي مكان نحن الآن؟"

"في أي شوط المباراة نحن الآن؟"

"من سجل آخراً في المباراة؟"

"ضد أي فريق لعبت الأسبوع الماضي أو في المباراة السابقة؟"

"هل فاز فريقك في المباراة الأخيرة؟"

3. إختبار التوازن

تعليمات الوقوف الترادفي

"قم بالوقوف بحيث تكون قدمك الأضعف إلى الخلف ويكون إصبع قدمك ملاصقاً لكعب الأخرى. يجب أن يكون وزنك موزع بالتساوي على القدمين. مع إبقاء يديك على منطقة الورك، وإغلاق عينيك يجب أن تحافظ على توازنك لمدة 20 ثانية. سوف أقوم بعد المرات التي تخرج فيها من هذا الموقف. في حال تعثرت وخرجت من الموقف المطلوب، افتح عينيك وحاول العودة إلى موضع البداية. سأبدأ التوقيت عندما تقف وتغلق عينيك."

راقب اللاعب لمدة 20 ثانية، إذا قام بأكثر من 5 أخطاء، مثل رفع يديه عن وركيه، فتح عينيه، رفع أصابع قدمه أو كعبه عن الأرض، تحريك قدمه من مكانها، الوقوع، عدم القدرة على إتخاذ شكل البداية لأكثر من 5 ثواني، فإنه يشتبه بإصابته بإرتجاج بالمخ

في حال اشتباه بإصابة أي لاعب بإرتجاج بالمخ، يجب إيقاف اللاعب عن اللعب بشكل فوري، فحصه طبيًا على وجه السرعة، عدم تركه لوحده، وعدم السماح له بالقيادة.

Pocket SCAT2



يجب الإشتباه بوجود إرتجاج بالمخ في حال وجود أحد أو عدد من العوارض التي ستلي كالم في الرأس، أو علامات جسدية كعدم القدرة على التوازن، أو إختلال في وظائف العقل كعدم القدرة على التركيز والإرتباك، أو أي تصرف غير طبيعي أو إرتباك

1. الأعراض

يؤدي وجود أي من الأعراض التالية إلى الإشتباه بوجود إرتجاج بالمخ:

- الشعور بوجود ضباب محيط بالمصاب
- فقدان الوعي
- تشنجات
- فقدان الذاكرة
- آلام في الرأس
- الشعور بضغط الدم داخل الرأس
- آلام في الرقبة
- الغثيان أو القيء
- الدوخة
- عدم وضوح الرؤية
- صعوبة في المحافظة على التوازن
- الحساسية المفرطة من الضوء
- الحساسية المفرطة من الضوضاء
- الشعور بتباطؤ
- لست على ما يرام
- صعوبة التركيز
- صعوبة في التذكر
- التعب العام وإنخفاض مستوى الطاقة
- الإرتباك
- الخمول والنعاس الشديدين
- العاطفية الزائدة
- حدت الطباع
- الحزن
- الهلع والقلق

* تم تطوير والإتفاق على هذه التوصيات في المؤتمر الدولي الثالث حول إرتجاجات المخ في الرياضة والذي عقد في زيوريخ، سويسرا في نوفمبر 2008. يمكن الإطلاع على تفاصيل نتائج وتوصيات المؤتمر وكتبي هذه التوصيات في المجلة الرياضية للطب الرياضي، 2009، عدد 43، ملحق رقم 1.

إصابات الأنسجة الطرية

تتم معالجة الإلتواءات، الشد العضلي، والكدمات بالطريقة التالية:

حماية الإصابة	عند حدوث أي إصابة، من الضروري أن تتم حماية اللاعب والعضو المصاب من أي إصابات أخرى. يؤدي الفشل في تحقيق هذا زيادة حدة الإصابة وتأخير عملية الشفاء.
تغطية أي كشوط، جروح أو التهابات	من الضروري إعطاء الراحة الكافية للإصابة لمساعدة الأربطة والأنسجة على الشفاء تذكر أن وجود الألم يدل على استمرار وجود الإصابة.
الثلج	إن وضع الثلج على الإصابة يساعد في منع أو تقليل النزيف وبالتالي الإنتفاخ. يساعد استخدام الثلج بشكل مستمر على تقليل الوقت اللازم للشفاء وتقليل الألم أثناء عملية الشفاء. ضع الثلج على الإصابة لمدة 15 دقيقة كل ساعة. بغض النظر عن طريقة استخدام الثلج، يجب حماية الجلد باستخدام طبقة من الفازلين أو الزيت لتفادي أي إصابة تنتج عن البرودة الزائدة.
الضغط	يساعد الضغط على الكدمات في تقليل الإنتفاخ وتسريع عملية الشفاء. يقلل الضغط في حالة إصابات الأنسجة الطرية من الإنتفاخ.
رفع العضو المصاب	يقلل رفع العضو المصاب من الإنتفاخ والألم.
التشخيص	يعتبر التشخيص المبكر للإصابة والتعامل معها بشكل صحيح من أسرع الطرق للشفاء.



يقلل رفع العضو المصاب من الإنتفاخ والألم



يساعد الثلج على تقليل النزيف والإنتفاخ الذي ينتج عنه

بعد تشخيص الإصابة تفادى الأشياء التالية لمدة 72 ساعة.

التعرض للحرارة	يساعد على زيادة النزيف والإنتفاخ، ويزيد من الألم والتصلب الذي ينتج عن الإصابة.
إستهلاك الكحول	يساعد على زيادة النزيف والإنتفاخ، كما يؤدي إلى إخفاء الألم وحدة الإصابة.
الركض	الراحة ضرورية جداً.
التدليك أو المساج	من الأفضل تفادي التدليك لأنه يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية مما يؤدي إلى زيادة النزيف والإنتفاخ، وبالتالي تأخير الشفاء.

تعريف الإتحاد الدولي للرجبي (IRB) للإصابة

"أي شكوى جسدية نتجت عن انتقال طاقة أثناء مباراة أو تمرين للرجبي زاد عن قدرة الجسم على المحافظة على سلامته الهيكلية أو الوظيفية، بغض النظر للحاجة إلى العناية الطبية أو الانقطاع عن نشاطات الرجبي. يشار إلى الإصابات التي ينتج عنها حاجة اللاعب إلى العناية الطبية بإصابات "العناية الطبية"، والإصابات التي تؤدي إلى إنقطاع اللاعب عن المشاركة في التمارين أو المباريات بإصابات "الوقت الضائع".

الجروح النازفة

يجب استخدام الفعالات عند معالجة أي لاعب، وذلك من أجل حماية المعالج واللاعب من أي أمراض منقولة بالدم مثل الإيدز (HIV) والتهاب الكبد الوبائي. يجب عدم نقل دم من لاعب إلى آخر، كما يجب وضع أي أدوات تم تلوثها بالدم داخل كيس بلاستيكي مع إحكام إغلاقه والتخلص منه بالطريقة الصحيحة. يجب معالجة الجروح الكبيرة النازفة بأسرع وقت ممكن لتقليل خروج الدم، حيث أن ذلك كفيل بالمحافظة على حياة الشخص المصاب. يبدأ بالضغط على الجرح بشكل



مباشر أو غير مباشر إذا تعذر ذلك. أنقل المصاب بأسرع وقت ممكن للمستشفى أو الطبيب.

المرحلة الثانية – إعادة التأهيل

يجب أن تتم إعادة التأهيل تحت إشراف وإدارة شخص مؤهل طبياً، طبيب، معالج طبيعي، ومدرب اللياقة. الهدف الرئيسي لإعادة التأهيل هو رجوع اللاعب إلى أفضل مستويات اللياقة البدنية، والتي تتضمن:

- إسترجاع القوة العضلية
 - القدرة الكاملة على تحريك المفصل وفي كامل مجال الحركة
 - إسترجاع التوافق العضلي والتوازن
 - المحافظة على مستوى اللياقة من خلال بعض التمارين كركوب الدراجات الهوائية والسباحة
 - البدء بإدخال بعض التمارين الخاصة بالرجبي بشكل تدريجي اعتماداً على جاهزية اللاعب
 - تمارين الإحتكاك متبوعة بالإحتكاك بشكل كامل
- يمكن العودة إلى اللعب إذا تم تحقيق جميع ما سبق.

المرحلة الثالثة – العودة إلى اللعب

يجب أن لا يعود اللاعب إلى ممارسة الرجبي إلى بعد أن يقوم المدرب، الطبيب، أو المعالج الطبيعي بفحصه للتأكد من جاهزيته للعودة إلى الملعب.

كما يجب أن يثبت اللاعبون العائدون من الإصابة أنهم مستعدون للرجبي. تتضمن الفحوصات نفس فحوصات اللياقة البدنية التي تستخدم عند بدء الموسم ومهارات وحركات الرجبي التي سيقوم اللاعب بأدائها في المباراة مثل إيقاف اللاعب الخصم، تغيير الإتجاه المفاجئ، الففز ... إلخ

يجب أن يتم تجميع المعلومات عن اللاعب قبل وبعد الإصابة للمقارنة إذا ما كان اللاعب مستعداً للرجبي ومعاودة اللعب. إذا أثبت اللاعب أنه قادر على تحقيق نفس مستوى الأداء قبل الإصابة فإن اللاعب يعتبر مستعداً للرجبي.

الإبلاغ عن الإصابات

تتبع أهمية الإبلاغ عن الإصابات من القدرة على تتبع سبب وكيفية الإصابة، وبالتالي إيجاد الطرق المناسبة للحيلولة أو التقليل من الإصابات. يجب على المدربين تشجيع اللاعبين على الإبلاغ عن الإصابات وإلا فإن المخاطرة ستكون في زيادة حدة الإصابة أو عدم شفائها. النتائج المترتبة على ذلك قد تكون خطيرة خصوصاً فيما يتعلق بارتجاج المخ. يجب التدقيق على متابعة الإصابات لتعزيز سلامة اللاعبين وتحسين الأداء. يجب على كل نادي، مقاطعة، واتحاد تعيين شخص للتدقيق على ومتابعة الإصابات.

يجب أن تتبع أي إستقصاءات لدراسة الإصابات تعريفات وإجراءات تجميع البيانات الخاصة بالاتحاد الدولي للرجبي (IRB).



يمكن تنزيل تقرير الإبلاغ عن الإصابات وتعريف الإصابات الخاص بالاتحاد الدولي للرجبي (IRB) من: www.irb.com/rugbyready

نصائح تحكيمية



قم بزيارة موقع تعليم القوانين www.irb.com/laws

- عند إصابة لاعب، يجب على الحكم إيقاف اللعب إذا كان إستمراره يشكل خطراً على هذا اللاعب.
- لا يسمح للاعبين لبس أي قطع ملابس ملوثة بالدم.
- يجب على اللاعبين الذين يعانون من جروح نازفة ترك الملعب مباشرة، ولايسمح لهم بالعودة إلا بعد التحكم بالنزيف وتغطية الجرح.

يهدف برنامج الإتحاد الدولي للرجبي (IRB) إلى توفير الدعم للمدربين، الحكام، اللاعبين، والإتحادات في التجهيز للعب الرجبي ويتضمن نماذج للممارسة الصحيحة للتجهيز البدني، الفنيات والمهارات الصحيحة، منع أو الحد من والتعامل مع الإصابات.

تعتبر الآن مستعداً للرجبي، حافظ على إستعدادك

يتحمل جميع المشاركين في الرجبي مسؤولية جماعية للتأكد من أن ممارسة الرجبي تتم في ظل إحترام للعب النظيف والعادل. تتضمن رياضة الرجبي الإحتكاك الجسدي بشكل مكثف، لذا من الضروري تعليم الانضباط للاعبين والتأكيد على أهميته بشكل مستمر. ومن هنا يجب عدم قبول أو التسامح مع اللعب غير النظيف، البلطجة أو العنف، أو الإعتداء الشفوي أو الجسدي على الحكام. يعتبر جميع المشاركين في هذه الرياضة الرائعة حماة لها ويجب عليهم تشجيع اللعب النظيف

- إحترام الذات، الخصم، الحكام، والقوانين المنظمة للرجبي.
- الفوز بطريقة شريفة، الخسارة بجلال.
- المحافظة على الهدوء.
- الحكم هو الشخص المسؤول، ويجب مساندته ودعمه من خلال اللعب النظيف وإحترام قراراته.

يفترض معرفتك وفهمك التام لما يتطلبه أن يكون الفرد مستعداً للرجبي.

- 1 التعريف وتجميع المعلومات عن لاعبيك قبل البدء باللعب.
- 2 التأكد من خلو المعدات المستخدمة والبيئة المحيطة من أي مخاطر، وتطوير خطة للتعامل مع الحالات الطارئة.
- 3 التأكد جاهزية اللاعبين من خلال:
 - التثضير البدني
 - أسلوب حياتهم
 - تمارين الإحماء والتبريد
- 4 التدريب والتأكيد على الفنيات الصحيحة والسليمة:
 - التوازن، الثبات، والوضع الصحيح للجسم

- إيقاف الخصم و الإحتكاك 1 ضد 1
- التجمع المأمور السكرم ورميات التماس
- التجمعات غير المأمورة، الرك والمول
- 5 عدم قبول أو التسامح مع اللعب غير النظيف.
- 6 معرفة كيفية التعامل مع الإصابات:

- إذا لم تكن واثقاً من ما يجب فعله، أطلب المساعدة بسرعة ولا
تقم بتحريك اللاعب

- في حالات الإصابات غير الكارثية:

- أ) كيفية التعامل مع اللاعب على أرض الملعب
- ب) الإنتباه إلى حالات إرتجاج المخ
- ج) كيفية التعامل مع إصابات الأنسجة الطرية
- د) ما يجب تفاديه

- تأكد من إعادة تأهيل اللاعبين بشكل جيد

- لا تسمح لهم بمعاودة اللعب إلا إذا كانوا قد تعافوا بشكل كامل

- الإبلاغ عن الإصابات بالشكل والوقت المناسبين

سوف تستمتع أكثر بممارسة الرجبي إذا إلتزمت بخطوات الإستعداد للرجبي كلاعب،
مدرب، حكم، إداري، أو إتحاد.

للمزيد من المعلومات والتنزيل، يرجى زيارة:

www.irb.com.rugbyready





شكر وتقدير

الشكر الجزيل مقدم لفريق التحرير والفريق الاستشاري على الجهود المبذولة للمساهمة في تطوير هذا البرنامج التعليمي..

فريق التحرير: مارك هارينجتون (IRB)، والبروفسور ميك مولوي (IRB)

فريق التأليف: ستيف أبود (IRFU)، أندي هندرسون (SRU)، ويل فيبيري (RFU)، بريان أوشي (IRB Trainer ، أستراليا)

فريق مراجعة 2010: ماكس جودميت (FFR)، غاري تاونسيند (RFU)، جيرري روبرت (WRU)، جوك بيجي (SRU)، و ستيف أبود (IRFU)

فريق المساندة: مايك لوك (IRB Trainer ، أمريكا)، بيرند غابي (IRB Trainer ، ألمانيا)، كيث هول (IRB Trainer ، أستراليا)، بروس كوك (IRB)، ستيف غريفيث (IRB)، جون سكروفر (WRU)، جوك بيجي (SRU) و غاري تاونزند (RFU)

الشكر لكولين ماكينتي ولاعبيه من أكاديمية لينستر للرجبي، د. كونور مكارثي من الإتحاد الإيرلندي للرجبي، بيتر سميث من وذلك للسماح بالإستعانة باللاعبين، الملاعب، المرافق والأدوات. نادي كلية سانت ماري للرجبي، ديفيد كين والان روجان (حكام من الإتحاد الإيرلندي للرجبي) نادي سكيريز للرجبي، كلية هارتبوري، فريق جلوستر النسائي وستيوارت تير هيغ.

الصور المختارة من Getty Images

لقد تم تطوير برنامج اللجنة الدولية كن مستعداً للرجبي تماشياً مع القوانين المطبقة في حالات الحوادث، تفادي الإصابات، والممارسة الطبية في إيرلندا. وقد تم توفير المعلومات الموجودة على أساس أن الإتحاد الدولي للرجبي (IRB) (بما في ذلك جميع الأقسام أو المؤسسات التابعة للجنة بما فيها IRFB) لا تتحمل أي مسؤولية تجاه أي شخص أو مؤسسة في حالة خسارة أو ضرر تنتج عن إستخدام و/أو الإعتماد على المعلومات و/أو التوجيهات الموجودة في برنامج كن مستعداً للرجبي.





كن مستعداً ... مارس الرجبي بشكل سليم

Copyright © International Rugby Board 2010. يسمح بإعادة طباعة وإنتاج هذه المادة للإستعمال الشخصي أو لأغراض التعليم. نسخ، تأجير، إعاره أو توزيع هذه المادة لأسباب تجارية ممنوع منعاً باتاً.

International Rugby Board, Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-240-9200 Fax. +353-1-240-9201 Web. www.irb.com

www.irbrugbyready.com