

رياضة كرة الماء

لعبة جماعية تلعب في حوض من الماء يمكن وصفها بأنها مركبة من السباحة، وكرة القدم، وكرة السلة، وهوكي الجليد، والرغبي، والمصارعة و تجمع بين فريقين الهدف منها إدخال أكبر عدد ممكن من الاهداف في مرمى المنافس للفوز بالمباراة. تجمع بين القوة البدنية من حيث السباحة (كرول وظهر) والتحمل والوقوف في الماء ,ومهارات التعامل مع الكرة من تصويب وتمرير.

وتطلب رياضة كرة الماء مواصفات خاصة في اللاعب ، اذ يجب ان يكون رياضيا قويا ، متميزاً باللياقة البدنية ، العالية ماهرة في السباحة إضافة إلي السرعة والمرونة والرشاقة.

نبذة تاريخية

أول ظهور لكرة الماء يعود للقرن التاسع عشر في إنكلترا واسكتلندا، وقد اعتبرت لعبة تجمع بين المهارات الفردية والقوة. لكن قوانينها لم ترافق ظهورها الأول، بل تأخرت حتى أواخر القرن المذكور، حين وضع مدرب السباحة والصحفي البريطاني وليام ويلسون أول قانون خاص باللعبة.

بدايات اللعبة كانت شبيهة برياضة الركبي، وكانت تمارس في البحيرات والأنهر بكرة مطاطية مصنوعة من جلد هندي، يطلق عليها وفقا للغة "بالتي" وهي لغة منتشرة في شمال باكستان وأجزاء من الهند اسم بولو، لذا تحول اسمها من "ركبي بولو" إلى "واتر بولو" أو كرة الماء.

أول لقاء دولي جمع بين اسكتلندا وبريطانيا فازت به الأولى , 4-0 بعد ذلك بين عامي ١٨٩٠ و ١٩٠٠ انتشرت اللعبة بقوة في أوروبا وشمال أميركا، وارتفعت شعبيتها بشكل ملحوظ في ألمانيا، النمسا، فرنسا، بلجيكا ,المجر وإيطاليا.

اعتمدت دول أوروبا في ممارسة اللعبة على القانون البريطاني، في حين كان للولايات المتحدة قانونها الخاص، الذي كان يعتمد على الخشونة الزائدة والسماح بالنزول تحت الماء، ونوعية كرة مختلفة. وقد أدى ذلك إلى غياب دول أوروبا عن المسابقة في اولمبياد سان لويس ١٩٠٤. لكن الولايات المتحدة عادت العام ١٩١٤ والتزمت بالقوانين الدولية.

نبذة أولمبية

دخلت كرة الماء الجدول الأولمبي لأول مرة في أولمبياد ١٩٠٠ في باريس وسجلت حضوراً في جميع الدورات اللاحقة، علماً أن دورة ١٩٠٤ في سان لويس لم تشارك فيها إلا الولايات المتحدة الأميركية بفرق عدة نظراً لامتناع فرق أوروبا عن المشاركة لاختلاف القوانين. وكانت مقتصرة على الرجال حتى دورة سيدني ٢٠٠٠ حين تم اعتماد مشاركة السيدات، لذا تشكلت دورة بكين ثالث ظهور لكرة الماء للسيدات.

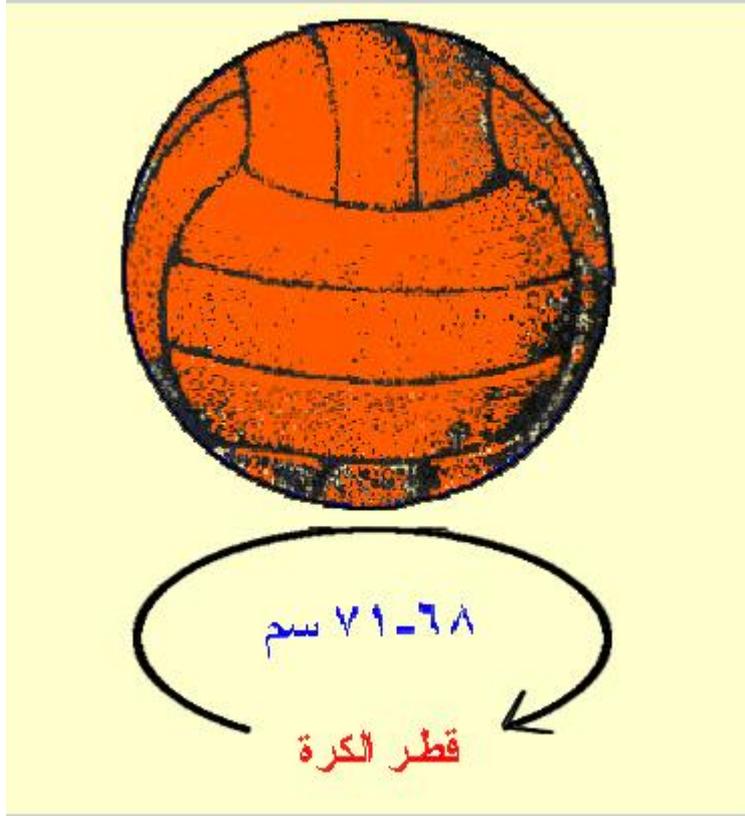
منذ دخولها البرنامج الأولمبي سيطرت دول بريطانيا، إيطاليا، وخصوصاً المجر التي لم يغب اسمها عن الترتيب العام ما بين دورتي 1928 و ١٩٨٠، ونالت ست ذهبيات ما بين ١٩٣٦ و ١٩٧٦.

غاب اسم المجر بعد أولمبياد موسكو ١٩٨٠ حيث نالت البرونزية حتى دورة سيدني ٢٠٠٠، علماً أنها لم تشارك في أولمبياد لوس انجلوس ١٩٨٠، فعادت بقوة ونالت الذهبية على حساب روسيا، واحتفظت بلقبها في دورة أثينا ٢٠٠٤ أمام صربيا ومونتينيغرو.

وتملك المجر لغاية الآن أفضل سجل أولمبي إذ فازت باللقب ثماني مرات، وستبقى الأولى بأقل تقدير لستة عشر عاماً كون بريطانيا وإيطاليا الدولتان اللتان تليا المجر في رصيد كل منهما أربعة ألقاب، ومن المستبعد أن تفوز إحداهما بأربعة ألقاب متتالية، لذا تبدو صدارة المجر مستمرة لوقت طويل جداً.

الأدوات

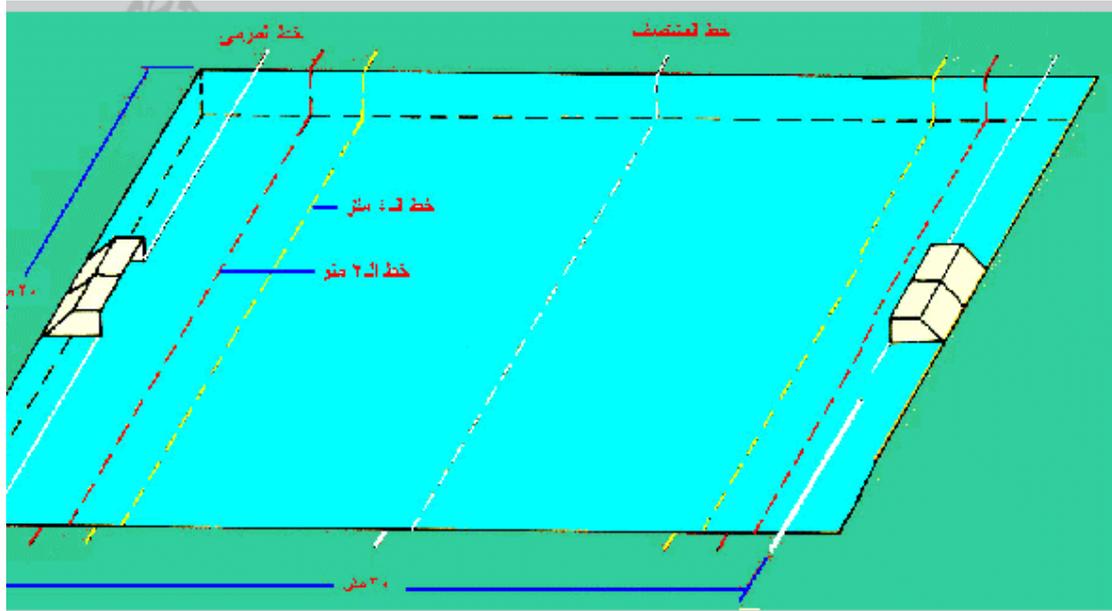
* الكرة



وهي كما بالشكل كرة من الجلد مستديرة كاملة النفخ يكون محيطها ٦٨ - ٧١ سم ، ووزنها ٤٠٠ - ٤٥٠ جم ، وهي تطفو علي سطح الماء ، ولا تسمح بمرور الماء من خلالها ويمكن السيطرة عليها بحيث لا تنزلق من اليد. حجمها يختلف بين السيدات والرجال.

* الملعب

يبلغ طول الملعب ٣٠ متر وعرضه ٢٦ متر ، ولا يقل عمق الماء فيه عن ١,٨ متراً كما هو مبين بالشكل

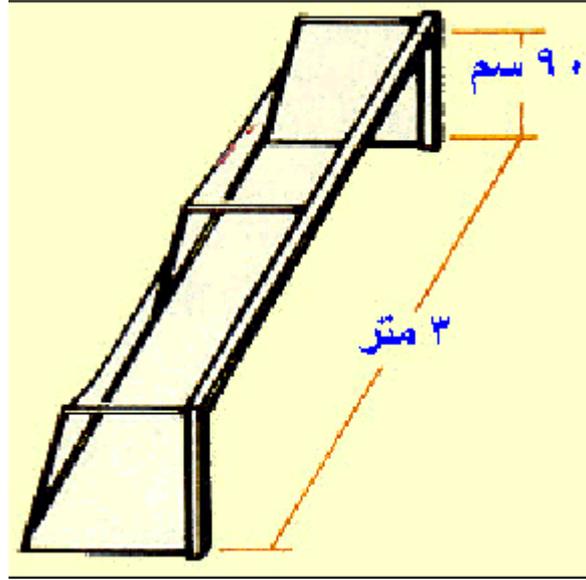


وتوضع علامات مميزة علي جانبي الملعب ، تبين خط المرمي ، وخطي المترين ، والأربعة أمتار ، وكذلك خط منتصف المسافة بين خطي المرميين . وتميز هذه الخطوط عن طريق الألوان كالتالي :

- اللون الاصفر : لخط الأربعة أمتار ، من خط المرمي .
- اللون الأحمر : لخط المترين ، من ط المرمي .
- اللون الابيض : لخط المرمي وخط المنتصف .

أما حدود الملعب في النهايتين ، فتكون علي بعد ٣٠ سم خلف خط المرمي . وتتر مسافة خاصة للحكام حول الملعب ، خارج حمام السباحة ، كما تخصص اماكن عند خطي المرمي لمراقبة الأهداف .

* المرمي



تصنع قوائم المرمي و عارضة إما من الخشب أو البلاستيك أو المادن ، وتدهن باللون الابيض وهي مستطيلة القطاع ومستقيمة وتركب القوائم عمودية علي خط المرمي . وتبلغ المسافة بين قائمي المرمي من الداخل ثلاثة أمتار ، ويكون ارتفاع العارضة من الداخل ٩٠ سم عن سطح الماء . وتربط الشباك بمثبتات المرمي .

* اللاعبين

يتكون كل فريق من ١٣ لاعباً : حارس مرمي و ٦ لاعبين اساسيين و ٦ آخرين أحطياطي للتبديل . ويلبس اللاعبون لباس بحر نصفي ، ولا يسمح للاعبين بوضع شحم أو زيت ، أو ما شابه ذلك علي أجسامهم . كما لا يسمح لهم ارتداء أشياء معدنية قد تسبب إصابة لباقي اللاعبين مثل الساعات والقلادات والخواتم .

يزود غطاء الرأس بواق طري للأذن . وترقم أغطية الرأس من علي الجانبين فيلبس حارس المرمي غطاء الرأس رقم ١ ، ويلبس باقي الفريق أغطية مرقمة من ٢ إلي ١٣

ولتمييز الفريق في الملعب يلبس أحدهما أغطية زرقاء قاتمة والأخر أغطية بيضاء ، ما عدا حراس المرمي فيكون غطاء رأسيهما أحمر

* التحكيم

يقوم بتحكيم المباراة حكمان ، ومراقب أهداف أو حكمان دون راقبي الأهداف أو حكم واثنان من مراقبي الاهداف . ويزود الحكم بصفارة قوية لإعلان بدء المباراة ، وإستئناف اللعب وإعلان الأهداف ورميات المرمي والرميات الركنية . ويقف الحكم في المكان الذي يمكنه من ملاحظة جميع اللاعبين ، فاللحكم سلطة إخراج أي لاعب من الملعب . ويوقف الحكم المباراة اذا رفض لاعب الخروج من الماء او اذا تراءى له أن في سلوك اللاعبين أو المتفرجين ما يمنع من استمرار المباراة في سلام .

ويزود الحكم بعضا طولها ٧٠ سم ، مثبت بأحد طرفيها علم أبيض وبالطرف الآخر علم أزرق ، إشارة إلي لون أغطية رأس كل فريق ، للإشارة به عند احتساب رمية المرمي. أما مراقبو الأهداف فيزودوا بعلم أبيض واخر أحمر والعصا طولها ٥٠ سم . ويزود أحد المسجلين بعلم ابيض واخر ازرق للإشارة عند عودة اللاعبين المطرودين ، ويزود المسجل الآخر بعلم أحمر للإشارة إلي الخطاء الشخصي الثالث أو للإشارة إلي الرمية الركنية وجميع الأعلام تكون بمقاييس ٢٠ x ٣٥ سم .

• زمن المباراة

تقام المباراة علي أربعة أشواط كل منها يستمر مدة سبع دقائق يتبادل الفريقان أماكنهم قبل بداية كل شوط جديد وتخصص دقيقتان استراحة بين الأشواط . ويبدأ احتساب الوقت عندما يلمس اللاعب الكرة بعد كل توقف وفي بداية الأشواط.

فإذا انتهت المباراة بالتعادل فيحسب وقت إضافي يلعب بعد راحة ٥ دقائق علي شوطين ، زمن كل منهما ٣ دقائق.

* المهارات الأساسية

يتقن لاعب كرة الماء أنواع ومهارات مختلفة من السباحة مثل

- سباحة الزحف لكرة الماء

- تغيير اتجاه السباحة

- السباحة بالكرة

- السباحة الزجراجية

- سباحة الفراشة

- السباحة علي الجنب والزرع عالياً

- سباحة الصدر

- الشد المعكوس

- سباحة الزحف علي الظهر

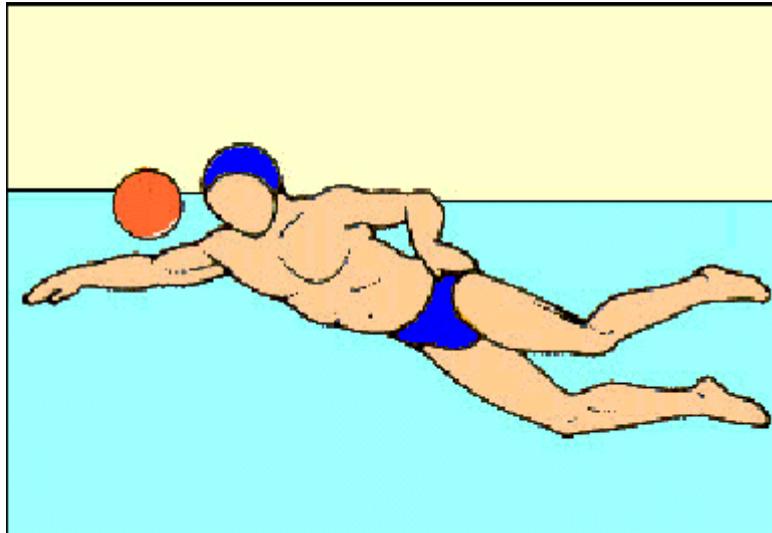
- ضربات الرجلين للسباحة الحرة

- سباحة الفراشة المعكوسة

- حركات الرجلين الضفدعية (التدويس)

١- التقدم بالكرة :

يوصف التقدم بالكرة مع سباحة الزحف بالجري بالكرة حيث تدفع الكرة بالرأس وبالتحديد بالأنف أو بالموجة المتسببة عن السباحة للأمام . ويمكن تعديل وضع الكرة عن طريق الأنف إذا كان هناك خروج بسيط عن خط سير اللاعب



٢- الوقوف في الماء وتغيير الاتجاه :

كما في الالعاب الجماعية الأخرى فغن في كرة الماء يكون علي اللاعب أن يتخلص من الخصم بالسباحة الحرة بعيداً عنه ليستلم الكرة أو يمررها أو يصوبها إلي الهدف . ويتم ذلك عن طريق سرعة السباحة ، وكذلك عن طريق سرعة تغيير الاتجاه والوقوع والبدء ورفع الجزع خارج الماء والوثب خارج الماء .

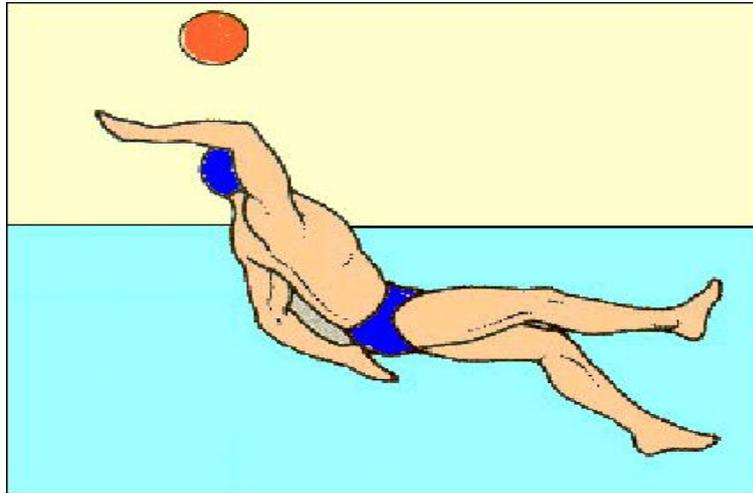
٣- فن الأداء في التعامل مع الكرة :

يراعي اللاعب فرد أصابع اليد عند إستلام الكرة أو ايقافها أو تحريكها أو تمريرها . وتلمس الكرة باليد فقط، وتلعب بالرسم مع عدم إشراك الجسم في الأداء ، ومن جهه أخرى يجب لعب الكرة فوق مستوي الكتف دائماً ، وإذا لم يتقن اللاعب فن الأداء ولم يتمكن من اداء المهارة بدقة وطريقة اليه فإن فرصاً كثيرة تضيع أثناء اللعب حيث تنقص اللاعب السرعة والتأكد من مسك الكرة .

٤- سباحة الفراشة

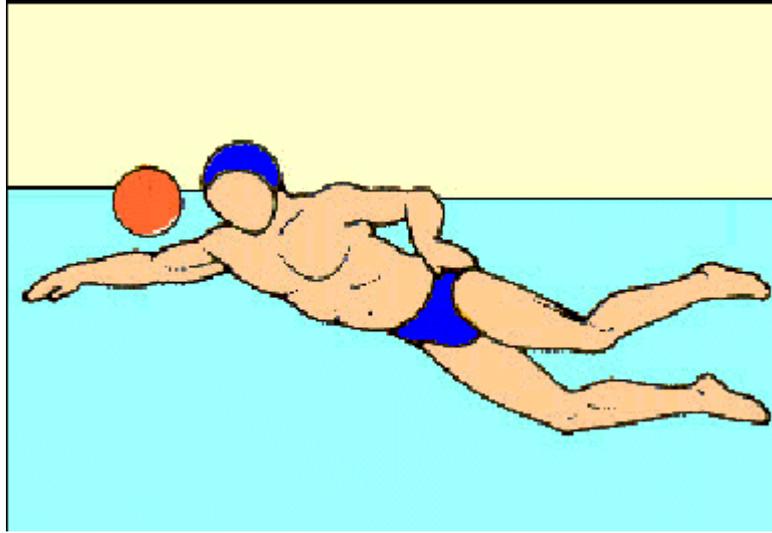
أ- رفع الكرة عن سطح الماء

تتبع طريقتان لرفع الكرة من الماء إما رفع الكرة من أسفل أو دفع الكرة لأسفل ثم تحريكها لتثب عند ارتطامها بالماء ثم تمريرها وهي في لهواء كما بالشكل التالي



ب - التحرك بالكرة

تعد السباحة بالكرة ، وأغلب طرق التحرك بالكرة من أصعب المهارات في لعبة كرة الماء . ولكن غالباً ما يحدث أثناء اللعب أن يضطر اللاعب إلى التحرك بالكرة وهو يحملها وفي هذه الحالة لا يمكن التحرك بطريقة الزحف في الماء حيث يد الرامي يجب ان تكون فوق سطح الماء دائماً وهي تحمل الكرة ، اذ لا يسمح للاعب بتغطية الكرة تحت سطح الماء . وفي أثناء السباحة بالكرة تكون ذراع الرامي مثنية قليلاً والكرة خلف الرأس تقريباً ، ويجب أن تكون الكرة دائماً في وضع الرمي . وفي هذا الوضع يبذل اللاعب مجهوداً عنيفاً ويعتمد علي ضربات الرجلين القوية.



ج- طريقة الرمي :

يؤدي لاعب كرة الماء صوراً حركية كثيرة ، لرمي الكرة تنتج أساساً عن أوضاع الجسم المختلفة ، والأوضاع التي يمكن للاعب إتخاذها لتحاكي المنافس ولدقة التمرير . وعلي الرغم من الأختلافات الكثيرة في طرق الرمي فنهاك بعض الرميات أو التصويبات الأكثر إستخداماً مثل

- الرمي
- التصويب من مستوي الرأس
- الرمي بمستوي الكتف
- الرمي واليد معكوسة

- الرمي مع الضغط
- نظر الكرة
- الرمي بطريقة الشق

٤- مسك الكرة :

وفقاً لقواعد اللعبة يسمح للاعب بمسك الكرة بيد واحدة فقط ويجب عليه ان يتخلص منها فور التمكن من الإمساك بها .

أما حارس المرمي فيسمح له استخدام اليدين معاً لمسك الكرة وذلك بغرض الامان والتحكم . وعند مسك الكرات الجانبية يجب علي حارس المرمي محاولة ضم الكرة بسرعة الي جسمه ، ولزيادة الاحكام تمسك بكلتا اليدين واذا لم يتمكن من ذلك فعليه تشتيت الكرة الي داخل الملعب .

أنواع الرميات

رمية البداية

يكون كل فريق فيها خلف خط مرماه وبين كل لاعب وزميله مسافى متر واحد ثم يلقي الحكم بالكرة في منتصف الملعب ويتحرك لاعب واحد فقط من كل فريق ، والذي يستحوز علي الكرة أولاً تكون الكرة من نصيب فريقة ، وتبدأ المباراة

رمية المرمي :

تحتسب رمية المرمي عندما تعبر الكرة بأكملها خط المرمي ، فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمي ويكون آخر من لمسها أحد أفرا الفريق المهاجم ، وعند ذلك يمنح حارس مرمي الفريق المدافع رمية من أي نقطة في حدود منطقة المترين.

الرمية الركنية :

تحتسب الرمية الركنية عندما تعبر الكرة بأكملها خط المرمي فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمي ويكون آخر من لمسها أحد أفراد الفريق المدافع . ويؤديها المهاجم من خط المترين ، ويجب أن تلمس لاعبين قبل تصويبها علي المرمي .

الرمية المحايدة (الإسقاط) :

إذا حدث خطأ من أكثر من لاعب في وقت واحد وتعذر علي الحكم معرفة من ارتكبه أولاً ، فعلي الحكم أخذ الكرة ورميها في منطقة الخطأ ، بطريقة تعطي الفرصة المتساوية للاعبي الفريقين للوصول الي الكرة .

الرمية الحرة:

يجب أن يطلق الحكم صفارته لإعلان الخطاء ويشير بالعلم عن نوع غطاء الرأس للفريق الذي منح الرمية الحرة . وتلعب الرمية من مكان حدوثها ، ويجب أن تكون منظورة لباقي اللاعبين .

الأهداف:

يحتسب الهدف عند مرور الكرة بأكملها فوق خط المرمي وبين قائمي المرمي مع مراعاة ان يلعب الكرة لاعبان او اكثر قبل اصابة الهدف ويمكن استخدام اي جزء من اجزاء الجسم في تسديد الكرة فيما عدا قبضة اليد .

الأخطاء:

يقع اللاعبون أثناء سير المباريات في العديد من الأخطاء التي توقف اللعب ويعاقب عليها اللاعب المخطيء . ومن أشهر هذه الأخطاء

- التقدم عند خط المرمي عند بدء اللعب .
- مسك الحواف أو القضبان المحددة لخط المرمي الا عند بدء اللعب او استئنافه
- أخذ أو مسك الكرة تحت الماء عندما يهاجم اللاعب
- ورش الماء متعمدً في وجه الخصم .

وهذه الأخطاء تعد أخطاء عادية يعاقب عليها اللاعب برمية حرة ضده فقط . ولكن قد يقع اللاعب في أخطاء جسيمة مثل

- تعمد ضرب اللاعب المنافس
- أو إعادة تكرار الخطاء العادي .
- أو مسك الكرة باليدين .
- وفي هذه الحالة يطرد اللاعب المخطيء لمدة ٤٥ ثانية أو لحين أصابة مرمي
فريقه بهدف ، أيهما يحدث أولاً ويحتسب ضده خطأ شخصي ، وعند حصول
لاعب علي ثلاثة أخطاء شخصية يعاقب بالطرد نهائياً من الملعب ، وينزل لاعب
بديل بعد مرور ٤٥ ثانية او احراز هدف ايهما اقرب.