



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

V4Volunteering

رياضات الاصيف

أولمبياد | بارالمبياد | غير أولمبية

الملخص

رياضات الصيف ملخص

النص والتصميم
أنا دوراتسيو وأندريا كابلسكو

جمعية "Yellow Shirts"
بايا ماري، رومانيا
yellow_shirts_ro@hotmail.com

مشروع "V for Volunteering"
613659-EPP-1-2019-1-RO-SPO-SSCP

2021

لا يشكل دعم المفوضية الأوروبية لإنتاج هذا المنشور تأييداً للمحتويات ، والتي تعكس آراء المؤلفين فقط ، ولا يمكن تحميل المفوضية المسؤولة عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه.

رياضات الصيف ملخص

رياضات أولمبية

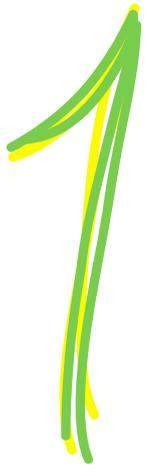
1

رياضات بارالمبية

2

رياضات غير أولمبية

3



الألعاب الأولمبية





الرمائية

البداية

من المعروف أن الصيد كان نشاطًا محدودًا لبدايات البشر ولذا يمكننا القول بسهولة أن الرماية من بين أقدم الرياضات في التاريخ. بدءًا من القرن السادس عشر كانت الرماية رسميًا رياضة ضمن بطولات مختلفة نُظمت في إنجلترا. ظهرت كرياضة أولمبية في باريس في عام 1900 بينما كانت في سانت لويس 1904 تسمح بالفعل للمرأة بالمنافسة وبالتالي كانت من بين الرياضات الأولى التي سمحت بذلك.

التفاصيل

مسافة الرماية بين رامي السهام 1.22 م قطرا والهدف 70 م. تنتقل النقاط من 1 إلى 10 وفقًا للقرب من الدائرة الداخلية. الرامي لديه 6 سهام و 40 ثانية لإصابة كل منها. في النهاية ، تحت تصرف رامي السهام نصف الوقت المتاح والسهام (20 ثانية ، 3 أسهم). يمكن أن يصل السهم إلى سرعة لا تصدق تصل إلى 240 كم / ساعة أثناء التحليق في الهواء. في نظام الضربة القاضية؛ أي خطأ يرتكب يمكن أن يكون قاتلاً للرياضي ويمكن استبعاده من المنافسة بسبب ذلك. بالنسبة للمسابقات الفردية فكل رامي لديه 5 أدوار مع 3 أسهم لكل منهما. يتم احتساب نقاط أفضل 3 دورات وتشير النتيجة النهائية إلى القمة للمرحلة التالية. نفس القاعدة تنطبق على الفرق مع وجود 4 أدوار لكل 6 أسهم.



الجمباز الفني

البداية

تم تضمين أحداث الجمباز في البرنامج الأولمبي بداية من اليونان القديمة وكان ذلك من خلال أداء الرجال الفردي والفرق أيضاً. تم استخدام اسم "الجمباز الفني" لأول مرة في القرن التاسع عشر لتمييز الأسلوب الحر عن الإعداد العسكري الروتيني. سرعان ما بدأت المسابقات تقام في المدارس الرياضية وجميع الأندية في جميع أنحاء أوروبا ولذا تم تضمينها في أول حديث دورة الألعاب الأولمبية في أثينا 1896 أيضاً. سمح للنساء تنافس في الأولمبياد من أمستردام 1928.

التفاصيل

وجود حركات تتطلب قوة كبيرة ومرونة وتوازناً ، فإن التحدي الأكبر للاعبين هو أداء روتينهم الذي يبدو سهلاً ليثبتوا للحكام رشاقتهم وسهولة حركتهم. تحتوي مسابقة الذكور على 6 أجهزة (أرضية ، قبو ، قضيب أفقي ، قضبان متوازية ، حصان خشبي ذو مقابض وحلقات) و 4 أجهزة للإناث (أرضية ، أقبية ، قضبان متوازية غير مستوية وعارضة). يتم منح النتيجة من قبل 9 حكام مع مراعاة مستوى الصعوبة وجودة الحركات الفنية والأداء والروتين نفسه لكل حدث.



ألعاب القوى

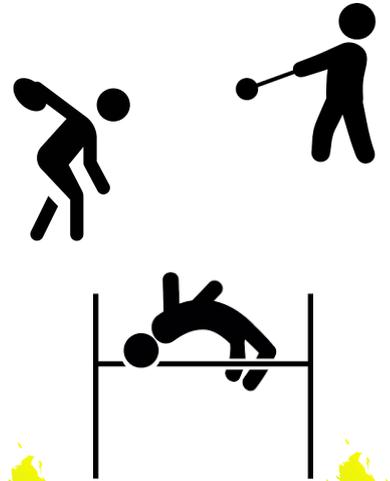
البداية

إنها أقدم رياضة تم إدراجها على الإطلاق في الألعاب الأولمبية، كونها حاضرة أيضًا في ألعاب الإغريق القديمة لعام 776 قبل الميلاد. ونظرًا لتنوع الأحداث فيها أصبحت ألعاب القوى الآن هي الرياضة التي تقدم أكبر عدد من الميداليات بمعدل 141 إجمالاً منها 47 ذهبًا.

التفاصيل

تتنوع أحداث المسارات البالغ عددها 24 حيث تتراوح المسافة بين 100 م و 10.000 م، حيث أنها تصل إلى 3 جولات من التأهيل (التأهيل ونصف النهائي والنهائي). التسلسل لكل منها يعتمد على عدد الرياضيين المتنافسين. الاستثناءات الوحيدة هي منافسات الذكور والإناث لمسافة 10.000 م حيث يتنافس جميع الرياضيين مباشرة في النهائيات ، ولم يكن لديهم جولات تأهيل من قبل. يتم تقسيم التخصصات الميدانية البالغ عددها 16 إلى 3 فئات (رمي ، وضرب ، وقفزات) لها جولتان فقط من التأهيلات (الجولات التأهيلية والنهائيات). امتدت الأحداث في مفصل السباعي للنساء وعشاري الرجال على يومين

- م - 10.000 م 100
- م حواجز - 400 م حواجز 100
- موانع 3.000
- 400x4 - 100x4 تتابع 4
- قفزة عالية
- القفز بالزانة
- قفزة طويلة
- قفزة ثلاثية
- رمي القرص
- رمي المطرقة
- رمح الرمح
- رمي الجلة
- العشاري
- سباعي





ماراثون وسباق المشي

ماراثون

تم تضمينه في البرنامج الأولمبي من أثنينا 1896 ، الماراثون لديه قواعد بسيطة ولكنه ليس تحديًا بسيطًا: الرياضي الذي يصل إلى المركز الأول على ارتفاع 42.195 مترًا يفوز بالميدالية الذهبية. يعتمد النجاح في هذه الرياضة بشكل كبير على قدرة الرياضي على قدرة تحكمه في سرعة ايقاعه.

سباق المشي

ظهر هذا النوع من الأحداث لأول مرة في ألعاب سانت لويس 1904 في الذكور. وبينما بدأت النساء فقط في منافستها في برشلونة عام 1992. تختلف الأحداث حسب المسافة على سبيل المثال مسافة 20 كم لكليهما ذكور وإناث ومسافة 50 كم متاحة فقط للمتسابقين الذكور. الرياضي - المعروف أيضًا باسم "مايش" - يجب عليه تجنب الجري بأي ثمن مع الحفاظ دائمًا على ملامسة الأرض بقدم واحدة على الأقل في أي وقت. أكثر من ذلك ، في كل خطوة يتم أخذها يجب أن تظل الساق المتحركة للأمام مستقيمة ؛ حركة الورك هذه لا تُنسى للمتفرجين ويسهل ملاحظتها من البداية.





تنس الريشة

تنس الريشة

مع التاريخ يثبت الممارسات المماثلة في آسيا وأوروبا منذ 2000 عام ، ظهرت لعبة الريشة الطائرة لأول مرة في ألعاب برشلونة 1992 في أحداث فردية ومزدوجة ، لكل من المتنافسين من الإناث والذكور. تمت إضافة الحدث المزدوج المختلط لاحقاً في أطلنطا عام 1996 م. تتكون اللعبة من لاعبين يضربون الريشة ذهاباً وإياباً دون تركها تسقط على الأرض.

التفاصيل

على الرغم من أوجه التشابه الواضحة مع التنس؛ إلا أن الرياضة التي لعبت بالريشة ليست متطابقة لها مؤخراً. تختلف القواعد والنتيجة اختلافاً كبيراً حيث تحتوي لعبة الريشة على 3 مجموعات من 21 نقطة لكل منها. عادةً ما يتكون البرنامج الأولمبي من حدثين يمكن للرياضيين الفوز فيهما بميداليات: فردي (ذكور وإناث) ، ومضاعفة (ذكور وإناث ومختلطة). التصفيات لها دور المجموعات ،، تلعب مباراة فاصلة حتى النهائي





كرة السلة

البداية

تم إدخال كرة السلة في البرنامج الأولمبي في برلين عام 1936. قبل أن تصبح واحدة من أكثر الرياضات شعبية في جميع أنحاء العالم ، خضعت كرة السلة - التي تم إنشاؤها في عام 1891 في مدينة سبرينجفيلد الأمريكية بولاية ماساتشوستس - للعديد من التغييرات بداية من قيام مبتكرها د. جيمس نايسميث بإلقاء الكرة في سلة الفواكه

التفاصيل

تتميز كرة السلة خصيصاً أنه يمكن للدقيقة أن تستمر أكثر من 60 ثانية وذلك حسب عقوبة أو خطأ أو تسديدات أو كرة ضائعة يتم خلالها إيقاف الوقت. تستمر لعبة الأربعين دقيقة الموزعة على أربعة أرباع ، دائماً لأكثر من 40 دقيقة

تصل قيمة التسديدات إلى 3 نقاط لكل منها ، حسب موقع اللاعب في الملعب. يبلغ حجم ملعب كرة السلة 28 متراً وعرضه 15 متراً. هناك 12 فريقاً من الذكور و 12 فريقاً يبدأون المنافسات. كل فريق يضم 12 لاعباً و 5 في نفس الوقت في الملعب





كرة طائرة الشاطىء

البداية

بدأت عائلات مدينة سانتا مونيكا بأمريكا الشمالية في "العشرينات للتجمع على الشاطىء للعب الكرة الطائرة. نمت الرياضة المعروفة الآن باسم كرة الطائرة الشاطئية بشكل سريع وأصبحت مشهورة في تلك الأوقات. أقيمت بطولة العالم الأولى المعتمدة من قبل الدولية اتحاد الكرة الطائرة في عام 1987 في إيباناما بالبرازيل. أصبحت الرياضة جزءًا من الأسرة الأولمبية في أتلانتا 1996

التفاصيل



يتم لعب المباريات في أزواج وتحتوي المباريات على ما يصل إلى 3 مجموعات والفائزون هم من يحصلون على مجموعتين حيث يتم لعب أول مجموعتين حتى 21 نقطة ، في حين أن المجموعة الثالثة إذا لزم الأمر ، ب 15 نقطة. يحتاج الفريق إلى فارق نقطتين للفوز بالمجموعة. يخدم اللاعبون بدلا من أي مكان من منطقة التقديم وتقع في الجزء الخلفي من الملعب. يمكن لكل زوج أن يلمس الكرة حتى 3 مرات متتالية. وتعتبر " حركة السد " بمثابة لمسة أيضًا



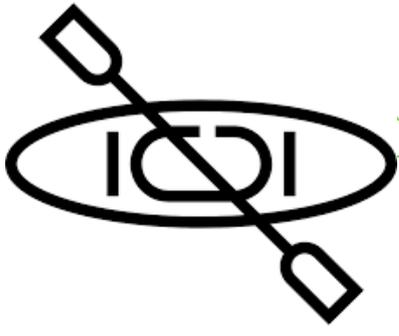
ملاكمة

البداية

الملاكمة جزء من الألعاب الأولمبية حتى من اليونان القديمة عندما تم تقديمه إلى البرنامج تقريبًا في القرن السابع قبل الميلاد في ذلك الوقت كان الخصوم يستخدمون للقتال بأحزمة جلدية تغطي قبضتهم. بعد قرون من المعارك الدموية التي أدت إلى غياب القفازات تمت صياغة قواعد الرياضة من قبل جون تشامبرز ونشرت في نهاية المطاف في عام 1867. بدءًا من دورة ألعاب لندن 2021 ، سمحت اللجنة الأولمبية الدولية للنساء بالمنافسة أيضًا

التفاصيل

اللكمة المتقاطعة، اليمين ، ضربة بالكوع واللكمة التصاعدية هي بعض التقنيات الرئيسية المسموح بها في الحلبة. مدة مباراة الأولمبياد قصيرة نوعًا ما: 3 جولات كل منها 3 دقائق. هناك 10 فئات وزن للذكور و 3 للمتنافسات. بغض النظر عن فئة الوزن فإن مسابقة الملاكمة لها شكل قياسي من الإقصاء الفردي. ويتنافس الفائزون في الدور نصف النهائي بشكل أكبر على الميدالية الذهبية بينما يحصل الخاسرون على الميداليات البرونزية مباشرة



الزورق

التجديف المتعرج

تقع أحداث التجديف المتعرج على نهر بمسار شديد الانحدار يبلغ 250 مترًا. الهدف هو الوصول إلى خط النهاية في أقصر وقت ممكن. كل دورة لها مسار مختلف وتتطلب خبرة واستراتيجية أساسية لإنهائها. يواجه الرياضي الكثير من القوة والمياه القوية والدوامات والدوامات. لا يزال الحدث دائمًا في الألعاب الأولمبية فقط من برشلونة 1992 ولكن تم تضمين المنافسة الأولى في مسابقة ميونيخ 1972.

سباق الزورق

سباق الزورق هو السرعة القصوى لحدث قصير المسافة. من وقت قريب أصبحت مساراته 200 م و 500 م و 1.000 م فوق سطح الماء أسرع وأسرع. تحدد أنواع القوارب المستخدمة. يشير الرقم إلى (c) -و كانون-الزورق (k) أسماء كياك. بُعد الطاقم ، بينما يشير القياس إلى مسافة الدورة التدريبية أصل هذه الرياضة من أمريكا الشمالية وتم تقديمها إلى بوليفيا لأول مرة على أنها رياضة تجريبية في باريس عام 1924 وظهرت لأول مرة رسميًا في برلين عام 1936. بدأت النساء المنافسة في لندن عام 1948.





ركوب الدراجات بي إم اكس

البداية

تم تضمين ركوب الدراجات بالفعل في الألعاب الأولى للعصر الحديث في عام 1896 وهي واحدة من 5 رياضات موجودة باستمرار في جميع الدورات الأولمبية تكتسب BMX منذ ذلك الحين. في الوقت الحالي لديها 4 تخصصات. بدأت شعبيتها في نهاية الستينيات في ولاية كاليفورنيا حيث أصبح موتوكروس مشهورًا جدًا في الولايات المتحدة. تم ضم الحدث للاتحاد الدولي للدراجات في سيتم تضمينه بالفعل في الأولمبياد ، BMX عام 1993 ، قبل 15 عامًا من سباق برنامج بكين 2008.

التفاصيل

تبدأ المجموعات المكونة من 8 ركاب من ارتفاع 8 أمتار مما يؤدي إلى دورة من 300 م إلى 400 م. على الرغم من بعض الأجزاء التي يمكن أن تكون مسطحة ، فإن المضمار يشمل منحدرات مختلفة ، منعطفات ، أجزاء صعودًا وهبوطًا. يتأهل أول 4 رياضيين مع أفضل الأوقات إلى الدور التالي. مع أبعاد مخفضة بإطارات مقاس 20 بوصة BMX مقارنة بالدراجة الجبلية ، تتميز الدراجة النارية وتروس وكسر واحد فقط ، وكلها مدمجة في إطار مقاوم يمتص الصدمات من القفزات والمطبات على طول السباق.



ركوب الدراجات الجبلية

البداية

ظهر ركوب الدراجات الجبلية في السبعينيات في ولاية كاليفورنيا من رغبة الدراجين المغامرين في استكشاف المسارات في شمال سان فرانسيسكو بدراجاتهم القديمة. في عام 1976 تم إجراء أول سباق يطالب بالتغييرات والتعديلات على الدراجات الموجودة بالفعل. وهكذا ولدت الدراجات الجبلية الحديثة وهو نظام ركوب الدراجات الذي انتشر على الفور في جميع أنحاء العالم. ظهر لأول مرة ركوب الدراجات الجبلية عبر البلاد في أتلانتا عام 1996 ومنذ ذلك التاريخ انضمت للألعاب الأولمبية.

التفاصيل

إن السباق الذي يحدث على التضاريس غير المنتظمة والوعرة يجعل المتسابقين يظهرين قدرة كبيرة على التكيف مع المواقع المختلفة على طول المسار. يبلغ طول المسار حوالي 5 كيلومترات ويحتاج الرجال إلى أداء دورات أكثر من النساء. تم تصميم الدراجات لتقليل التأثير والوصول إلى سرعة عالية بسهولة وتحتوي على إطارات ذات أبعاد كبيرة ، مع امتصاص الصدمات في الأمام والخلف من الدراجة. خفيفة وقوية ، وزنها من 8 إلى 9 كجم.



سباق الدراجات على الطريق

البداية

سباق الدراجات على الطريق هو أحد تخصصات ركوب الدراجات الأربعة المدرجة في البرنامج الأولمبي وظهر في نهاية القرن التاسع عشر. يقول المؤرخون إن المسابقة الأولى حدثت في الواقع في باريس عام 1868. حتى لو كانت موجودة في أثينا عام 1896 ، فقد أعيد إدراجها منذ ذلك الحين في البرنامج الأولمبي في ستوكهولم عام 1912. تم تضمين حدث المسار الزمني في أتلانتا 1996.

التفاصيل

الانضباط في محاكمة الوقت هو حدث يبدأ فيه سائقي الدراجات النارية بشكل منتظم الأطر الزمنية ويجب إنهاء المسار في أقصر وقت ممكن. ومع ذلك ، فإن سباق الدراجات على الطرق يجعل جميع الدراجين يبدؤون معًا في مسار المسافات الطويلة. يجب أن تكون الدراجات خفيفة وقوية ومريحة نظرًا لأن راكبي الدراجات يمكنهم قضاء ساعات طويلة في ركوب الدراجات. بالنسبة للتجربة الفردية ، فإن كل ما يهم هو الأشكال الديناميكية الهوائية للدراجة ووضع السائق.



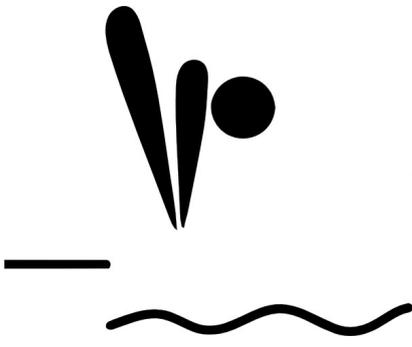
ركوب الدراجات المسار

البداية

بدأت مسابقات ركوب الدراجات المسار في عام 1870 على الأقل كانت المسابقات تجري على مسارات مغطاة بالخشب على غرار مضمار السباق في الوقت الحاضر. إلى جانب ستوكهولم 1912. تم إدراج هذه الرياضة في جميع الألعاب الأولمبية بدءًا من أثينا 1896.

التفاصيل

السباقات التي يتم التنافس عليها في ساحة خاصة تسمى "الفيلودروم" ، تتطلب سباقات الدراجات السرعة والمرونة أثناء الأحداث الفردية والجماعية. يجب أن يجمع الدراج بين القوة والسرعة وتكتيكات غير عادية من أجل الحصول على أداء عالي. تم تصميم الدراجات للوصول إلى سرعة مهولة كونها خفيفة وقوية. يوجد ترس واحد فقط والدراجة ليس بها فترات راحة لأن التوقف المفاجئ أثناء السباق قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة على المسار.



الغوص

البداية

إلى جانب الظهور الأول في سانت لويس 1904 كان الغوص يمارس بالفعل حتى من القرنين الثامن عشر والتاسع عشر في السويد وألمانيا. حيث كان لاعبو الجمباز يدمجون الألعاب البهلوانية في قفزاتهم. ظلت المنافسة دون تغيير في الألعاب الأولمبية حتى سيدني 2000 عندما تزامن المنصة 3 م و 10 م تم تقديم الأحداث

التفاصيل

يحصل الغواصون على درجة عالية تتعلق بتعقيد ودقة الألعاب البهلوانية الخاصة بهم. يقفز الرجال 6 قفزات، بينما لدى النساء 5 قفزات. يمنح سبعة حكام نقاطًا من 0 إلى 10 لكل قفزة. يتم تجاهل اثنين من أفضل الدرجات واثنان من أدنى الدرجات. يتم تلخيص النقاط المتبقية وضربها في درجة نقاط صعوبة الغوص. خلال الحدث المتزامن ، هناك 11 حكم وتم فصل 6 درجات

أنواع القفزات:

- إلى الأمام: خلع في مواجهة الماء.
- إلى الوراء: خلع مع الظهر في الماء.
- الخلف: خلع في مواجهة الماء ، وتنفيذ الحركة للخلف.
- إلى الداخل: خلع للخلف ، تنفيذ للأمام.
- التحريف: بغض النظر عن الإقلاع ، يجب أن يدور الجسم في الهواء.
- حامل الذراع (فقط من منصة 10 أمتار): يتم الإقلاع بواسطة.
- الوقوف على الذراعين على المنصة ، مع رفع القدمين في الهواء.



الفروسية

فروسية الترويض

بدأ تاريخ الفروسية منذ أكثر من 2000 عام مع قدم اليونانيون تدريب الخيول كطريقة لإعداد حيوانات للحروب. الغرض من ترويض الفروسية هو الوصول إلى انسجام تام أثناء أداء السباق بين الحصان والفارس ، بالتناوب بين الأساليب الحرة والتقنيات الإلزامية مثل المشي والفتح والعدو والتوقف. تمثل الحركات الحرة أعمال الكوريغرافيا الخاصة لكل حصان ، بعد الموسيقى

أحداث الفروسية

تضم سباقات الفروسية جميع تخصصات الخيول. تستغرق المنافسة أيامًا مختلفة وتنقسم إلى 3 مراحل: الترويض والقفز والسباق من 30-40 قفزة مع أنواع مختلفة من العوائق ، والبرك الصغيرة والعوائق الحجرية ، مع أقصى وقت للتنفيذ. الفائز هو الفارس أو الفريق الذي قام بتجميع أقل الأخطاء حتى نهاية المراحل الثلاث للمسابقة

قفزات الفروسية

يتم تحدي الحصان في السرعة والقوة والطاعة أثناء القفز على وجهات النظر في مسار من 10 إلى 13 عقبة بينما يجب على الفارس إظهار قدراته في الركوب. إذا تم هدم أحد العوائق أثناء القفز أو إذا لم يقم الحصان بالقفز ، فهذا يعتبر خطأ. التقنيات المستخدمة أثناء القفز لم يتم تقييمها. الفائز هو الفارس أو الفريق الذي جمع أقل الأخطاء في أقصر إطار زمني



الفروسية

البداية

على الرغم من أن مباريات الفروسية كانت موجودة منذ آلاف السنين ، إلا أن تم تحويل المباراة الحديثة إلى رياضة فقط في القرن التاسع عشر عندما أقيمت المسابقة الأولى في تسعينيات القرن التاسع عشر. في عام 1896 تم تضمينها بالفعل في أول دورة ألعاب أولمبية حديثة. في البداية لم يكن بها سوى أحداث الفويل و البرنامج فقط في ألعاب باريس التالية عام 1900. كانت المباراة النسائية حاضرة لأول مرة في أتلانتا عام 1996 ، وبعد 8 سنوات تم تضمين حدث السيف أيضًا. المباراة هي من بين 5 رياضات مدرجة باستمرار في البرنامج الأولمبي منذ أثنينا 1896.

التفاصيل

تحتوي الرياضة على 3 أسلحة: شيش ، و سيف طويل و سيف المباراة في الشيش يمكن لمس أي جزء من الجسم باستخدام طرف فقط السلاح. في القصدير يمكن فقط لمس الجزء العلوي والجزء الأمامي من الرقبة. في السيف يمكن أن يضرب أي جزء من النصل فوق الخصر ، بما في ذلك الرأس. إذا لمس اللاعب الخصم في أي جزء من أجزاء الجسم المسموح بها ، يتم منح نقطة. يضيء جهاز استشعار متصل بالرياضي المهاجم ويصدر صوتًا في كل مرة يتم فيها تكوين نقطة. يجب أن يكون لدى جميع الرياضيين معدات حماية مثل أقنعة الوجه ، والسراويل الطويلة ، والجاكيت والقفاز في اليد التي تتعامل مع السلاح. معدات السياج مصنوعة من مواد مقاومة للثقب. يجب على النساء ارتداء حماية صلبة إضافية من المعدن أو البلاستيك للصدر.



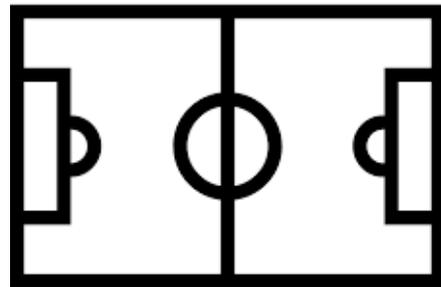
كرة القدم

البداية

حدث ظهورها الأولمبي في باريس 1900 كرياضة تجريبية. تم تضمينها في تمت إضافة كرة القدم. FIFA البرنامج الدائم في لندن 1908 بدعم كبير من النسائية فقط منذ أتلانتا 1996.

التفاصيل

تواجه الفرق المكونة من 11 لاعبًا بعضها البعض في مباراة من نصفين مدة كل منهما 45 دقيقة. في حدث الذكور ، تتنافس 16 دولة في 4 مجموعات جماعية. يتقدم أول 2 من كل مجموعة إلى ربع النهائي حيث يتم القضاء على الفريق الخاسر مباشرة ويستمر ذلك حتى نهاية المسابقات. في الحدث النسائي. هناك 12 دولة تتنافس في 3 مجموعات جماعية. تتقدم أفضل دولتين من كل مجموعة وأفضل دولتين من الدول التي تحتل المركز الثالث في ربع النهائي. من هذه النقطة فصاعدًا ، تستمر المنافسة على سياق منافسة الذكور. بمجرد الوصول إلى مرحلة الإقصاء لكلا الجنسين ، كلما انتهت المباراة في الوقت العادي بالتعادل؛ تتم إضافة نصفين إضافيين كل منهما 15 دقيقة. إذا مازالا متعادلين بعد الوقت الإضافي فإن ضربات الجزاء تحدد الفائز.





الجولف

البداية

يُعتقد أن لعبة الجولف الحديثة تأتي من القرن الخامس عشر في اسكتلندا. كانت الرياضة جزءًا من البرنامج الأولمبي في مناسبتين: باريس 1900 وسانت لويس 1904 ، حيث يمكن للرجال فقط المشاركة وحيث شاركت الولايات المتحدة وكندا فقط. في عام 2016 ، بعد ما لا يقل عن 112 عامًا أعيد تقديم لعبة الجولف في الألعاب الأولمبية.

التفاصيل

كرياضة أولمبية ، تقام المسابقة في مضمار مكون من 72 حفرة. يُعلن أن لاعب الجولف الذي أنهى الحلبة بأقل عدد من الضربات في نهاية الأرباع الأربعة - مع كل 18 حفرة - هو الفائز. يمكن للمشاهدين المشي عبر الميدان ومتابعة المنافسة ، والمساعدة في قوة الضربة ودقة تسديدة رقاقة (ضربة قصيرة ، (مطلوبة عمومًا للوصول إلى الحفرة).





كرة اليد

البداية

تطورت كرة اليد في أوروبا في القرنين التاسع عشر والعشرين وتم تقديمها في الألعاب الأولمبية في برلين 1936 كرياضة في الهواء الطلق. ثم تم إخراجها من البرنامج حتى ميونيخ 1972 عندما أعيد تقديمها كرياضة داخلية. بدأت السيدات المنافسة من مونتريال عام 1976. ومنذ ذلك الحين استمرت كرة اليد في المشاركة في الألعاب.

التفاصيل

يتكون الفريق من 7 لاعبين في الملعب في نفس الوقت مع وجود المزيد على مقاعد البدلاء الذين يمكنهم استبدال أي لاعب في اللعب في أي وقت. أبعاد الفناء 40 م طول و 20 م عرض. المباراة مدتها ساعة واحدة وتكون مقسمة إلى نصفين مدة كل منهما 30 دقيقة حيث تسجل أهدافاً متكررة في غضون ثوانٍ. تتم التمريرات باليدين والذراعين فقط ، لكن لا يُسمح للكرة بلمسها تحت مستوى الركبة. يمكن للاعب التمسك بالكرة لمدة لا تزيد عن 3 ثوانٍ ويمكنه أخذ 3 خطوات كحد أقصى قبل تمريرها إلى زميل في الفريق أو تسديدها على مرمى الخصم.



الهوكي

البداية

على الرغم من أنه يبدو أنها يعود إلى الحقبة الرابعة من تاريخ مصر القديمة إلا أن اللعبة الأكثر تشابهًا لما نعرفه في الوقت الحاضر قد بدأت في التطور في منتصف القرن الثامن عشر أثناء ممارستها في المدارس البريطانية. تم تضمين هذه الرياضة في البرنامج الأولمبي لأمستردام 1928 وكانت مخصصة حصريًا لمسابقات الذكور في 13 نسخة على التوالي. تم تقديم الأحداث النسائية فقط في موسكو عام 1980. وكما يذكر المؤرخون وصلت لعبة الهوكي إلى البرازيل في نهاية القرن التاسع عشر. وكان يلعبها في البداية المهاجرون فقط. ثم وصلت إلى المستوى التالي عندما تم بناء أول ملعبين اصطناعيين رسميين لدورة الألعاب الأمريكية لعام 2007.

التفاصيل

تهدف الفرق المكونة من 11 لاعبًا إلى التسجيل في مرمى الخصم. قد تبدو أنها مشابهة لرياضة كرة القدم ولكن قواعدهما مختلفة تمامًا. فمبدئيًا يمتلك اللاعبون عصا يتحكمون بها في الكرة وعادة ما تكون العصا من ألياف الكربون ويبلغ وزنها 350 جم - 700 جم ، ويبلغ قطرها 5 سم. يتم التحقق من صحة النقاط فقط إذا كانت اللقطات مصنوعة من نصف دائرة. عندما تنتهي المباراة بالتعادل ، تنفذ الفرق تسديدة حرة من خط 23 مترًا ؛ يمتلك اللاعب 8 ثوانٍ لتحريك الكرة للأمام ومحاولة التسجيل.



الجودو

البداية

الجودو هو نوع من فنون القتال اليابانية التي يمكن ترجمتها على أنها "الطريق الناعم" كما وصفها جيكورو كانو، مبتكر الرياضة. تقوم الجودو بتطوير التقنية نفسها وتساعد أيضًا في ضبط العقل. لظهورها الأول في الألعاب كان في طوكيو عام 1964. اليابان هي الدولة التي سجلت أكبر عدد من الانتصارات حيث حصلت على 72 ميدالية أولمبية حتى الآن. تم تقديم أحداث النساء في برشلونة عام 1992 ولديها في الوقت الحالي 7 فئات للوزن ، على غرار فئة الرجال. جمعت الجودو حتى الآن أكثر من 20 مليون متابع من أكثر من 20 دولة.

التفاصيل

تختلف النقاط اعتمادًا على التقنية المستخدمة: إييون و وازا-آري و يوكو. يضمن إييون الفوز ويمكن الحصول عليه من المواقف الثلاثة التالية: عندما يهزم اللاعب الخصم بقوة وسرعة ويسقطون على ظهره ؛ عندما يبقى المرء على الأرض لمدة 20 ثانية؛ عندما يتخلى المقاتل عن انسداد ذراعه أو عدم قدرته على التنفس على سبيل المثال. يقترب وازا-آري من أن يكون إييون، لكن لم يتم الوصول إليه: يتم إسقاط الخصم ولكن من الناحية الفنية لا يفي بمتطلبات الإييون أو يتم الاحتفاظ بالخصم على الأرض بين 15 و 20 ثانية. اثنان وازا-آري يساوي إييون. الأسلوب الثالث ، يوكو حيث يتم تسجيله عندما يسقط الخصم على جانبه أو يتم إبقاؤه على الأرض لمدة 10 ثوانٍ على الأقل ، ولكن أقل من 15 بغض النظر عن عدد اليوكو الذي يحصل عليه المرء فلن يكون أكبر أو مكافئًا ل وازا-آري أو إييون. منافسات الميداليات لها نظام إقصاء مباشر. المباراة الفاصلة تسمح للمعارك للجودوكا الذين خسروا في ربع النهائي على الرغم من القتال للميداليات البرونزية (2 لكل فئة وزن).



الخماسي الحديث

البداية

جمعها من قبل البارون دي كوبرتان ، مبتكر الشكل الحديث للألعاب الأولمبية، يتبع حدث الخماسي الحديث تقليد الألعاب الأولمبية في اليونان القديمة باعتبارها الرياضة الأكثر أهمية في ذلك الوقت. تم تنظيم الحدث في البداية لاختبار "الصفات الأخلاقية للرجال ، فضلاً عن قدراتهم البدنية ومهاراتهم ، وبالتالي إنتاج رياضي مثالي كامل". ظهر الخماسي الحديث لأول مرة في ستوكهولم عام 1912 وكان جزءاً من جميع الألعاب منذ ذلك الحين. بدءاً من أتلانتا 1996 المنافسة عقدت في يوم واحد فقط. بدأت النساء المشاركة في سيدني 2000. في أصبح الجري والرمية في لندن 2012 حدثاً مشتركاً

التفاصيل

تبدأ المسابقة بجولة تأهيلية للمبارزة وتليها المنافسة في 4 تخصصات أخرى: السباحة أولاً ثم المبارزة وركوب الخيل. يوفر الجمع بين هذه الأحداث الثلاثة ترتيب التأهل لحدث الركن والرمية المشترك



الحمّاز الإيقاعي

البداية

نشأت رياضة الجمباز الإيقاعي في القرن التاسع عشر بعد أن طورت وأدرجت عناصر من الباليه الكلاسيكي وتقنيات رفع الأثقال الألمانية وأنظمة التمرين الجمباز الإيقاعي (FIG) السويدية. في عام 1963 تبنى الاتحاد الدولي للجمباز رياضة من رياضاته وذلك قبل 21 عامًا من أن تصبح رياضة أولمبية في لوس أنجلوس 1984. وبالمثل السباحة الإيقاعية حيث تم تضمينها في البرنامج الأولمبي في الجمباز الإيقاعي الذي تتنافس فيه النساء فقط.

التفاصيل

العروض تقام على الأرض ويرافقها الموسيقى مما يخلق عرضًا رائعًا. يحتوي النظام على 5 أجهزة (حبل ، كرة ، طوق ، شريط ونوادي) ، ومع ذلك يوجد 4 منهم FIG. فقط في كل دورة أولمبية ، كما هو محدد من خلال التناوب المقدم من تقوم لجنّتان تحكيميّتان بتقييم الأداء حساب الصعوبة والتنفيذ. يفوز اللاعب الذي يحصل على أعلى الدرجات. هناك أحداث لكل من الأفراد والفرق حيث تمتلك المجموعة مجموعة مسبقة من الأجهزة



التجديف

البداية

تم تأسيس أول تصوير لقارب تجديف في فنلندا ويبدو أنه يعود إلى عام 5800 قبل الميلاد. في حين يبدو أن أقدم مسابقة لسباقات القوارب قد تم تسجيلها في البندقية في عام 1274 عندما كان رجال المراكب يتنافسون ضد بعضهم البعض. تمت إضافة الرياضة إلى البرنامج الأولمبي في أثينا عام 1896 ، ومع ذلك تم إلغاء سباق القوارب بسبب هياج البحر. بعد أربع سنوات جرت المسابقة أخيرًا في باريس 1900. ثم تمت إضافة التجديف إلى جميع الإصدارات التالية. بدأت النساء المنافسة في مونتريال 1976.

التفاصيل

هناك 14 فعالية موزعة على 8 للرجال و 6 للنساء. هناك ما يصل إلى 6 قوارب أداء في كل سباق. للوصول لنقطة النهاية يلزم اتباع نظام حدده الإتحاد الدولي للتجديف. السباق 2.000 متر يقام على خط مستقيم مع علامات كل 250 متر. يوجد ممر بعرض 13.5 م لكل قارب. الشخص المثير للاهتمام في التجديف هو شخص رئيس المجدفين الذي يعمل كمدرّب من داخل القارب. إلى جانب التوجيه التكتيكي للفريق وتحديد إيقاع واتجاهات التجديف للقارب ، فإنه يحفز أيضًا المجدفين على إيصال مواقف الخصوم.



كرة القدم الأمريكية

البداية

كرة القدم الأمريكية-7) لأول مرة في ريو 2016 ولكن Rugby-7 ظهرت لعبة الرياضة كانت موجودة بالفعل من قبل في البرنامج الأولمبي. الإصدار "الكلاسيكي" مع 15 لاعبين سبق لهم التنافس في باريس 1900 ، لندن 1908 ، أنتويرب 1920 وباريس 1924.

التفاصيل

في الملعب العشبي ، يزداد إيقاع اللعب ويجمع الرياضيون بين السرعة والقوة. تضم بطولات الرجال والسيدات 12 فريقًا ، يلعب كل منهما ضد الآخر في مباريات من نصفين ، مدة كل منهما 7 دقائق. كما هو الحال في جميع الرياضات الجماعية الأخرى ، فإن الميزة الرئيسية للرجبي هي المرور عبر دفاع الخصم ، الأمر الذي يتطلب مرونة جيدة وتقنية وتكتيكات. "التجارب" هي النقطة الرئيسية في المباراة عندما يظهر التسجيل أثناء الاحتفاظ بالكرة في ملعب الخصم ، بعد تجاوز خط المرمى.



الإبحار

البداية

أخرت الظروف الجوية غير المواتية ظهورها لأول مرة في أثينا في عام 1896 حيث أقيمت المنافسات فقط في الألعاب التالية لباريس 1900. تسابق الرياضيون والرياضيون مع بعضهم البعض في جميع الفئات حتى سيول 1988 ، عندما تم تقسيم الأحداث في النهاية حسب الجنس.

التفاصيل

تتنافس سباقات القوارب الأولمبية مع قوارب من نفس الجانب و الخصائص التقنية داخل كل فئة ، وبالتالي فوز المتنافس يعتمد بشكل كلي على مهاراتهم. الإختلافات الفردية قد تحدث فارقا كبيرا بينهم: لا يؤدي البحارة ذوي المهارات الضعيفة عمومًا بشكل جيد في الأحداث التي تتطلب قوة أعلى مثل الفنلندي. بالنسبة لسباقات القوارب يتم تحديد المسار بواسطة عوامات يجب تطويقها من جوانب معينة. بعد سلسلة من المؤهلات ، يتنافس أفضل 10 بحارة على ميداليات في كل فئة. تضم المسابقات 10 أحداث: 5 رجال و 4 إناث وواحدة مختلطة.

في هذه الرياضة يمكنك استغلال الريح كوقود لك. الفائز عمومًا هو الشخص الذي يتكيف بشكل أفضل مع المناخ و شروط الملاحة. لذلك فإن المعرفة العميقة بالأرصاد الجوية تستحق الثمن مثل التدريب البدني للرياضي.



الرماية

البداية

ظهر إطلاق النار في ألمانيا وأوروبا ومن المعروف أن نوادي الرماية موجودة منذ أكثر من 700 عام. كان البارون الفرنسي بيير دي كوبرتان ، مؤسس الألعاب الأولمبية في الوقت الحاضر ، بطل الرماية. ساهم إنشاء اتحادات في إنجلترا عام 1859 ولاحقًا في الولايات المتحدة عام 1871 في تعميم هذه الرياضة في البلدان الناطقة بالإنجليزية. تم تضمين الأحداث النسائية في لوس أنجلوس 1984.

التفاصيل

أحداث الرماية الـ 15 مقسمة إلى 3 أنواع من البنادق (بندقية صيد، مسدس وبندقية). كل واحد منهم لديه 3 أحداث للرجال و 2 للسيدات ، كلاهما فردي. تختلف القواعد اعتمادًا على عوامل مثل: بُعد الهدف وموقع التصويب وعدد الطلقات والوقت الذي يقضيه في التصويب. فمثلًا: يحتاج المتنافسون من البندقية والمسدس إلى إطلاق النار على هدف ثابت بعشر دوائر في وقت محدد مسبقًا ، بينما في أحداث البندقية ، تكون الأهداف متحركة ويتم سحبها بأمر من مطلق النار.



السباحة

:ماراثون السباحة

إنها جديدة نسبيًا في البرنامج الأولمبي ، حيث ظهر ماراثون السباحة لأول مرة في بكين 2008. وذلك كان بوجود حدث واحد فقط للرجال و واحد آخر للسيدات (25 سباحًا لكل منهم). يتم ماراثون السباحة في سباق غير متقطع يبلغ طوله 10 كم. يجب على الرياضيين السباحة حول العوامات التي تحدد المسار وعلى غرار ماراثون الجري ، يجب أن يضعوا رقمهم في السباق على أجسامهم

السباحة

هذه الرياضة موجودة في الألعاب الأولمبية حتى منذ أئينا 1896. الآن هي إحدى المسابقات التي تقدم أكبر عدد من الميداليات ، كما هو الحال في 32 حدثًا. حمام سباحة أولمبي يبلغ عرضه 50 مترًا وطوله 25 مترًا وعمقه 3 مترًا. المسابقات مقسمة إلى التأهيل ونصف النهائي والنهائي. إلى جانب الأحداث التي تختلف حسب المسافة أو التقنية ، هناك مرحلات ومزيج من التقنيات

السباحة التوقيعية

أصبحت السباحة المتزامنة والمعروفة باسم "الباليه المائي" شائعة في أمريكا الشمالية في الأربعينيات. بعد عشر سنوات تمت صياغة القواعد الأولى للسباحة للرياضة بالتطور حتى ظهرت لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس 1984

يتم تقييم السباحين من خلال 3 جوانب: التنفيذ والصعوبة والانطباع الفني الذي يشير إلى تصميم الرقصات والتفسير الموسيقي وطريقة العرض. تتراوح فترة الثنائي بين دقيقتين و 20 ثانية و 3 دقائق ، بينما تتراوح إجراءات الفريق من دقيقتين و 50 ثانية إلى 4 دقائق.



تنس الطاولة

البداية

تطورت رياضة تنس الطاولة في ثمانينيات القرن التاسع عشر في إنجلترا كلعبة مسلية لما بعد العشاء في حفلات الطبقة الراقية. كانت المعدات مرتجلة ولكن مع لمسة من الثراء مثل: الكتب كان يمكن أن تكون بمثابة شبكة والكرة يمكن أن تكون الفلين المستدير من زجاجة الشمبانيا في حين أن أغطية علب السيجار يمكن أن تكون بمثابة مضارب. من الواضح أنه تم تنقيح كل من المعدات والقواعد حتى تأسس الاتحاد الدولي لتنس الطاولة في عام 1926

التفاصيل

يتم تنظيم البطولة من قبل البذور وجميع المباريات هي تصفيات مباشرة. في كل نقطتين يتغير الإرسال أو في كل نقطة عندما تكون النتيجة 10:10 ؛ في الأحداث المزدوجة يتناوب اللاعبون على الإرسال. على مر السنين ، ساهمت تغييرات مختلفة في تحويل الرياضة إلى رياضة أكثر توازناً. تم تخفيض المباريات من 5 مجموعات من 21 نقطة لكل منها إلى 7 مجموعات من 11 نقطة لكل منها. بالنسبة لأحداث الفريق ، تتكون كل مباراة من أفضل المباريات من أصل 4:5. تلعب الفردي ومزدوجة واحدة لإبطاء حركة الكرات وجعلها أكثر جاذبية للجمهور ، تمت زيادة أبعاد الكرة من قطر 38 إلى 40 ملم



التايكوندو

البداية

الترجمة الحرفية لاسم اللعبة كالتالي: كلمة "تاي" تعني القدم و "كوون" تعني أولاً و "دو" تعني الطريق. يمكن تتبع بداية هذا الفن القتالي إلى عام 50 قبل الميلاد إلى الفترة المعروفة في كوريا تاريخ الممالك الثلاث. في عام 1955 حيث أشارت جمهورية كوريا أن التايكوندو هي الرياضة التي تمثل البلاد في جميع أنحاء العالم. تم تضمين فنون الدفاع عن النفس في الألعاب بدءًا من سيدني 2000

التفاصيل

يتم التنافس على المباريات في جولات مدتها دقيقتان لكل منهما حيث يركل المقاتلون ساقهم وذراعهم باتجاه الصدر ورأس الجسم الخصم وكل ركلة تستحق 1 حتى 4 نقاط. يرتدي الرياضيون معدات الحماية من أجل: الساعدين وكف اليد والقدم والساق والصدر والرأس والفخذ. إذا كان هناك تعادل في نهاية الجولات الثلاث؛ فهناك جولة "النقطة الذهبية" وهي الجولة الرابعة ، والتي يفوز فيها - المقاتل الأول الذي يسجل النقطة- بأي أسلوب



التنس

البداية

يرجع ميلاد اللعبة إلى القرن الحادي عشر عندما بدأ أن الفرنسيين استخدموا راحة أي لعبة الكف "jeu de paume" يدهم لضرب كرة باتجاه الحائط في لعبة تسمى

التفاصيل

التنس له أحداث فردية للرجال والنساء ، والزوجية للرجال والنساء ، ومنافسات مزدوجة مختلطة. تُلعب المباريات بأفضل 3 مجموعات ، ولكل لعبة 4 نقاط على الأقل. النقاط هي 15 و 30 و 40 ، بينما النقطة الأخيرة هي التي تغلق اللعبة. تحصل أول 6 ألعاب فائزة على المجموعة ، باستثناء الحالة التي يكون فيها 5:5 ، في حالة لعب لعبتين إضافيتين. إذا كان هناك تعادل آخر عند 6:6 ، يتم تحديد المجموعة من خلال كسر التعادل من 7 نقاط. في النهائيات الأولمبية للذكور الفردي ، تنتهي المباراة بأفضل من 5 مجموعات ، ويتم لعب المجموعة النهائية ككسر التعادل ، عند حدوث ذلك ، مع تحديد المجموعة النهائية بفارق 2 مباريات



حمّاز الترامبولين

البداية

بدأت رياضة الجمباز على الترامبولين في الثلاثينيات عندما تطوير الترامبولين بواسطة جورج نيسن ولاري جريسولد من جامعة أيوا. في البداية ، تم استخدام الترامبولين كأداة لممارسة الألعاب البهلوانية ورواد الفضاء والرياضيين ، ولكن انتهى به الأمر في النهاية إلى تطوير رياضة تنافسية منفصلة. الترامبولين هو أحدث الرياضات الأولمبية في الجمباز وحدث لأول مرة في سيدني 2000. أحداث اللعبة مثيرة للإهتمام وذلك بسبب جمال ومهارة المقدم وطريقة تقديم العروض بروح مرحة.

التفاصيل

أثناء القفز على الترامبولين ، يجب على لاعبي الجمباز أداء حركات بهلوانية أثناء وجودهم في الهواء. يجب على كل رياضي تغطية سلسلة من 10 عناصر بقفزات بسيطة ومزدوجة ، مع أو بدون دورات. بمجرد أن يعطي رئيس المحكمة الإشارة ، يكون أمام لاعبي الجمباز دقيقة واحدة لبدء أدائهم. يتم تقييم الحركات من قبل هيئة محلفين تقوم بتسجيلها مع الأخذ في الاعتبار مستوى الصعوبة ووقت الطيران وطريقة تقديم الرياضي. يمكن للرياضيين التنافس مع الجوارب أو أحذية الجمباز الخاصة للترامبولين ولكن لا يمكنهم أبدًا أن يتنافسوا حفاة. الأحداث الفردية فقط هي جزء من البرنامج الأولمبي.



الترياثلون -التسباق -الثلاثي-

البداية

ظهرت الرياضة في الولايات المتحدة كممارسة بديلة لـ ممارسي ألعاب القوى للحفاظ على شكلهم. أقيمت أول مسابقة رسمية في عام 1974 في سان دييغو وشملت السباحة على مسافة 500 متر وركوب الدراجات لمسافة 8 كيلومترات والجري لمسافة 10 كيلومترات. تم تقديم هذه الرياضة في دورة الألعاب الأولمبية في سيدني 2000 وهي جزء منها منذ ذلك الحين ، لكل من الذكور والإناث.

التفاصيل

السباق الثلاثي هو تحدٍ يجمع بين ثلاث تحديات واحد السباحة (1.5 كم) ، ركوب الدراجات (40 كم) والجري (10 كم). جميع الأنماط مسموح بها في السباحة على الرغم من أن الغالبية تفضل الأسلوب الحر. بمجرد الانتهاء من السباحة يجب على الرياضي ارتداء الخوذة قبل ركوب الدراجة. بالنسبة لركوب الدراجات يُسمح بالتجديف - وهو تكتيك يقوم فيه الرياضيون "بجولة" في إيقاع خصومهم أمامهم. الثالث والأخير هو حدث الجري. تتم إضافة التحولات بين المراحل إلى الوقت الإجمالي للرياضي ، بحيث يتمكن من استعادة كل ثانية ضائعة أثناء تغيير التمرين ، مما قد يحدث فرقا كبيرا في نهاية المطاف.



كرة الطائرة

البداية

تم ابتكار كرة الطائرة في عام 1895 في ولاية ماساتشوستس باعتبارها أ بديلاً عن الاتصال الجسدي القاسي الذي تتطلبه كرة السلة وهي رياضة تم إنشاؤها قبل سنوات قليلة في نفس الولاية. تم تقديمه في البرنامج الأولمبي في طوكيو عام 1964 وتطور اسمه من حركة "كرة الطائرة".

التفاصيل

اللاعبون مسؤولون عن مهاجمة أو الدفاع عن جانبهم من الملعب حسب موقفهم. الاستثناء الوحيد هو اللاعب الحر الذي يمكنه استبدال أي لاعب متى شاء ، لكن لا يمكنه الهجوم. يفوز بالمباريات بأفضل 5 مجموعات. للفوز بمجموعة ، يجب أن يحصل الفريق على 25 نقطة مع الحصول على حد أدنى من نقطتين ؛ إذا وصل الفريق إلى 25 ولم يكن هناك فرق لا يقل عن نقطتين تستمر المجموعة حتى يتم الحصول على الأفضلية.



كرة الماء

البداية

كانت كرة الماء أول رياضة جماعية يتم تضمينها في الألعاب الأولمبية في باريس عام 1900. وكانت منذ ذلك الحين في جميع الدورات على الرغم من وجود تغييرات مهمة كبيرة مثل الكرة (أصغر في الأحداث النسائية); مما أدى إلى زيادة عدد اللاعبين (من 11 إلى 13) ومؤخراً تم تطوير ضربات الجزاء للمباريات المنتهية بالتعادل.

التفاصيل

عند مقارنتها بالألعاب الجماعية الأخرى; 32 دقيقة (4 أرباع 8 دقائق) قد تظهر على أنها وقت اللعب القصير. ولكن من دون إمكانية لمس قاع المسبح يتحرك في المباراة. بخلاف حارس المرمى لا km السباحون السباحة باستمرار تصل إلى 5 يمكن للاعبين الاحتفاظ بالكرة بأيديهم الاثنتين. بالإضافة إلى ذلك، فإنها لا يمكن أن تتكئ على أو دفع من البوابة أو من حافة حمام السباحة أو ركلة الكرة مع قبضة أو رش الخصم عمدا. كل فريق لديه 13 لاعبا، من أصل 7 هم فريق البداية، 6 الميدان لاعبين وحارس مرمى واحد.

رفع الأثقال

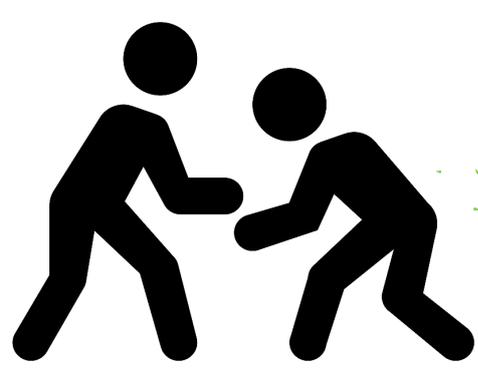


البداية

ظهرت كأسلوب لإثبات من هو الأقوى؛ أحداث رفع الأثقال كانت حاضرة في ألعاب أثينا 1896 لكنها كانت مدرجة في نظام الجمباز. ثم تم تقسيمه إلى حدث ظل عنصرًا ثابتًا في البرنامج منذ ذلك الحين. Antwerp 1920 منفصل وبعد بدأت النساء المنافسة في سيدني 2000. وظل رفع الأثقال الأولمبي دون تغيير منذ عام 1976 عندما تم إدخال الرفع الخطف والرفع النظيف

التفاصيل

لها تخصصان: مصاعد خطف والمرحلة النظيفة ومصاعد رعشة. من أجل الخطف يحتاج الرياضيون إلى رفع قضيب ثقيل فوق رؤوسهم وإبقائه مرتفعًا لمدة ثانيتين. في الرفع النظيف ، يقوم الرياضي أولاً برفع القضيب من الأرض إلى ارتفاع الكتفين ثم رفعه فوق الرأس. كل رياضي لديه 3 تجارب. يُعلن الفائز بالرياضي الذي يحمل أعلى وزن بشكل عام. يراقب ثلاثة حكام رياضي الجسد أثناء أدائه ليتم تمديده بالكامل وإذا ظل القضيب لا يزال في نهاية الحركة. وتنقسم المسابقة إلى 15 فئة وزن: 8 للرجال و 7 للنساء



المصارعة

البداية

إنها أحد أقدم الأنشطة التنافسية من جميع أنحاء في العالم ، كانت المصارعة تحظى بشعبية كافية بين المتفرجين في الألعاب القديمة. المسابقات مقسمة إلى تخصصين:

اليونانية الرومانية والحرّة. كانت المصارعة اليونانية الرومانية تمارس منذ العصور القديمة وينظر إليها على أنها قتال جسدي عن كثب. يستخدم المقاتلون فقط الذراعين والجزء العلوي من الجسم لمهاجمة الخصم. ظهرت المصارعة الحرّة لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية في سانت لويس 1904 وتتألف من مزيج من الأساليب من جميع أنحاء العالم مع قواعد تسمح باستخدام الأرجل لإبعاد الخصم. بدأت الأحداث النسائية في أثينا 2004

التفاصيل

الجولتان اللتان تبلغ مدة كل منهما 3 دقائق متنازع عليها في محكمة دائرية قطرها 9 أمتار. والغرض من ذلك هو وضع الخصم وإبقاء ظهره على الأرض. هذه التقنية تسمى "دبوس". إذا لم يتم الانتهاء من ذلك، فسيتم الإعلان عن فوز (المقاتل بأكبر عدد من النقاط (عن طريق إسقاط الخصم ، على سبيل المثال

الألعاب الأولمبية حقائق

كانت لاعبة الجمباز الرومانية نادية كومونيسي صاحبة المركز الأول عرض تاريخ الألعاب ، وتلقي 10 من جميع لجنة التحكيم ، في دورة ألعاب مونتريال 1976.

فاز فريق كرة اليد في الدنمارك بالفعل 3 مرات ميداليات ذهبية متتالية: أتلانتا 1996 وسيدني 2000 وأثينا 2004. كانت الميدالية الثالثة حدثًا فريدًا في التاريخ الأولمبي. من ناحية أخرى كان السجل وصلت مرة أخرى في عام 2016 من قبل فريق الذكور الفرنسي و المنتخب النرويجي الذي فاز في بكين 2008 ، لندن 2012 وريو 2016.

بصفتها مؤسسة فن التايكوندو فلقد سيطرت كوريا على الألعاب الأولمبية في هذا الحدث بعد أن جمعت 14 ميدالية وكانت 10 منها ذهبية. تحتل الصين المركز الثاني بـ 8 ميداليات ، 5 منها ذهبية.

2

الألعاب البارالمبية





الرماية

البداية

يمكن تتبع القوس والسهم بـ 10.000 للصيد والحروب ، لكن البنادق النارية جعلتها تبدو قديمة بالنسبة لأغراض الجيش. كرياضة ، استمرت شعبية الرماية زيادة. اليوم ، تعتبر الرماية ممارسة في حوالي 150 دولة. كانت هذه أيضًا الرياضة الوحيدة في دورة ألعاب ستوك مانديفيل لعام 1948 ، وأطلق عليها اسم بارأولمبياد المعاقين ، وأدرج أيضًا في برنامج أولمبياد لذوي الاحتياجات الخاصة من نسخته الأولى في روما 1960.

التفاصيل

يمارسه الرياضيون المصابون بالشلل الدماغي والشلل النصفي والرباعي ومبتوري الأطراف والأشخاص الذين يعانون من أمراض مختلفة ومتقدمة ونواقص متعددة ، فإن الرماية للمعاقين لها نفس الغرض مثل الانضباط الأولمبي: إطلاق سهام على هدف بعشر دوائر ، من مسافة 70 مترًا ، باستخدام قوس منحنى ، أو من 50 مترًا باستخدام قوس مركب. منطقة المنافسة متطابقة والمعدات متشابهة إلى حد كبير. إذا وصلوا إلى المؤشر المطلوب ، يُسمح للرياضيين البارالمبيين بالمنافسة أيضًا في الألعاب الأولمبية. هكذا شارك النيوزيلندي نيرولي فيرهول في لوس أنجلوس 1984 والإيطالية باولا فانناتو في أتلانتا 1996.

هنا نوعان من الأحداث لهذه الرياضة:

- مفتوحة: الرياضيون الذين يعانون من إعاقة في الساق ومستخدمي الكراسي المتحركة أو مع ضعف التوازن وإطلاق النار الوقوف أو الجلوس على مقعد صغير
- مجمع فردي: الرياضيون الذين يعانون من إعاقة في الساق ويمكن أن يكونوا من مستخدمي الكراسي المتحركة



ألعاب القوى

البداية

تضمنت الألعاب البارالمبية الأولى التي أقيمت في روما 1960 ألعاب القوى كواحدة من 8 رياضات كانت النسخة موجودة في برنامجها حيث كان هناك 25 ميدالية للرياضيين. منذ أن كانت دائمًا جزءًا من الألعاب البارالمبية وهي حاليًا أكثر تخصص منح الميداليات من البرنامج. الأشخاص الذين يعانون من قصور من أكثر من 120 دولة يمارسون ألعاب القوى في جميع أنحاء العالم في الوقت الحالي.

التفاصيل

الأحداث تشبه إلى حد كبير الأحداث الأولمبية. بالنسبة للمضمار يجري الرياضيون سباقات بين 100 م و 5.000 م. تشمل التخصصات الميدانية القفزات والرمي. حدث الماراثون موجود أيضًا. هناك تخصصات للمنافسين من ذوي الإعاقات البصرية والفكرية والجسدية ، ولكل منها تصنيف وظيفي يضمن المساواة بين المتنافسين. بناءً على تصنيفات الرياضيين ، يتبع اسم الحدث رمز F. تستخدم التخصصات الميدانية T. (حرف + رقم). تستخدم تخصصات المسار:

الرقم يخبر مستوى ضعف الرياضي

- إلى 13 - إعاقات بصرية 11
- الإعاقة الذهنية -20
- إلى 34 - شلل دماغي جالس 31
- إلى 38 - شلل دماغي دائم 35
- القزامة - 40
- مبتوري الأطراف و الآخرين - 41-47
- إلى 57 - مستخدمو الكراسي المتحركة (آثار شلل الأطفال والآفات في 51 العمود الفقري و
- (مبتوري الأطراف



العداء (ماراثون)

البداية

انضمت للألعاب البارالمبية الأولى التي أقيمت في روما 1960 ألعاب القوى كواحدة من 8 رياضات كانت النسخة موجودة في برنامجها ، حيث كان هناك 25 ميدالية للرياضيين. منذ أن كانت دائمًا جزءًا من الألعاب البارالمبية وهي حاليًا أكثر تخصص منح الميداليات من البرنامج. الأشخاص الذين يعانون من قصور من أكثر من 120 دولة يمارسون ألعاب القوى في جميع أنحاء العالم في الوقت الحالي.

التفاصيل

الفعاليات تشبه إلى حد كبير الأحداث الأولمبية. بالنسبة للمضمار ، يجري الرياضيون سباقات بين 100 م و 5.000 م. تشمل التخصصات الميدانية القفزات والرمي. حدث الماراثون موجود أيضًا. هناك تخصصات للمنافسين من ذوي الإعاقات البصرية والفكرية والجسدية ، ولكل منها تصنيف وظيفي يضمن المساواة بين المنافسين. تقترح المزيد من المسابقات نفس المسافات في ألعاب القوى البارالمبية. على سبيل المثال ، هناك حدثان فقط للماراثون الأولمبي ، أحدهما للرجال والآخر للسيدات ، بينما يضم الأولمبياد 3 فصول بناءً على تصنيفات (T54 و T12) وسيدات (T54 ، و T46 ، و T12) للذكور T. الرياضيين ، يتبع اسم الحدث رمز (حرف + رقم). تستخدم تخصصات المضمار الرقم يخبر مستوى ضعف الرياضي ، تمامًا F. تستخدم التخصصات الميدانية كما هو الحال في ألعاب القوى العامة

بوتشيا ..

البداية

يُعتقد أن بوتشيا نشأت في اليونان القديمة ، مع المتسابقين الذين رمي الحجارة الكبيرة على صخرة مستهدفة. نشأت الرياضة في إيطاليا في القرن السادس عشر ، ومنذ ذلك الحين انتشرت شعبيتها في جميع أنحاء العالم. تتطلب لعبة البوتشيا مزيجًا ماهرًا من التحكم والدقة والتركيز بالإضافة إلى ذكاء تكتيكي شديد. تتم ممارسة البوتشيا حاليًا في أكثر من 50 دولة من قبل الرياضيين المصابين بالشلل الدماغي أو الحالات العصبية ذات الصلة التي تنطوي على استخدام كرسي متحرك. لم يكن لهذه الرياضة حدث مماثل في الألعاب الأولمبية ، وقد تم تقديمها في دورة الألعاب الأولمبية للمعاقين في نيويورك / ستوك مانديفيل عام 1984.

التفاصيل

جميع فعاليات بوتشيا مختلطة بين الجنسين ، فردي وزوجي وجماعي. الهدف هو نفسه: رمي الكرات الملونة في أقرب وقت ممكن من الهدف ، أو الكرة البيضاء ، والتي تُعرف باسم "الرافعة". الفائز هو اللاعب الذي يسقط أكبر عدد من الكرات بالقرب من الرافعة قدر الإمكان. اعتمادًا على الفئة ، يمكن مساعدة المشاركين من خلال مساعد يمكنه تثبيت الكرسي أو تسليم الكرة للرياضي. تنقسم المسابقات إلى جولات. يحدد قذف العملة من سيلعب بالكرات الحمراء أو الزرقاء. تبدأ الكرات الحمراء الجولة الأولى ، ويحق لكل متسابق ست كرات. في الأحداث الفردية والزوجية ، هناك أربع جولات لكل مباراة ، بينما في منافسة الفريق هناك ست جولات لكل مباراة.

سباق الزورق (ركوب الكنو)

البداية

من أمريكا الشمالية ، وصولاً إلى بولنيزيا وحتى غرينلاند ، تم استخدام قوارب الكاياك لأغراض مختلفة عبر التاريخ. كانت مخصصة في الأصل للصيد وصيد الأسماك ، وكانت مصنوعة من فرو الحيوانات الممدود فوق إطار خشبي. أصبحت سباقات الزوارق أكثر شعبية في أوائل القرن العشرين ، وكانت الثلاثينيات من القرن الماضي حاسمة في زيادة شعبيتها. ظهر التجديف السريع لأول مرة رسميًا في دورة ألعاب برلين 1936 ومنذ ذلك الحين أصبح حدثًا دائمًا في برنامج الألعاب.

التفاصيل

في حين أن هناك نوعين من القوارب في المسابقات الأولمبية ، الزوارق كياك) ، ستستضيف دورة K-كنو- و C- والزوارق (يتم تحديدها بالحرفين الألعاب البارالمبية أحداث قوارب الكاياك فقط. تقام المسابقة على طريق مستقيم بطول 200 متر. الفائز هو الرياضي الذي ينهي المسافة في أقصر وقت ممكن.

تم التنافس على الأحداث في خمس جولات في البداية ، كل منها بزورقين. الشخص الذي يفوز بالسباق يتأهل مباشرة إلى النهائي ، بينما يذهب الآخر إلى الدور نصف النهائي. يتنافس المتنافسون الثلاثة الأوائل في الدور قبل النهائي KL1: في النهائيات. هناك ثلاث فئات وظيفية في أحداث الزورق البارالمبي ثماني أو تسع نقاط). (KL3 أربع إلى سبع نقاط) ، و (و KL2 ، (مجموع ثلاث نقاط) في نظام التصنيف ، يتم تقييم نقاط اللاعب وفقًا لحركة ساقه وجذعه وإمكانياته وتقييمه على الماء أثناء التجديف. كلما زادت النتيجة ، زادت الإمكانيات الوظيفية للرياضي.



ركوب الدراجات

البداية

نشأت رياضة ركوب الدراجات للرياضيين ذوي الإعاقة في أوائل الثمانينيات. تم تقديم مسابقات الطريق في برنامج الألعاب الأولمبية للمعاقين نيويورك / ستوك مانديفيل 1984 ، مع أحداث للمتسابقين المصابين بالشلل الدماغي. بعد أربع سنوات ، في سيول ، تم أيضًا تضمين راكبي الدراجات المصابين بأنواع أخرى من الشلل الدماغي ومبتوري الأطراف / الآخرين. ظهر الرياضيون ضعاف البصر لأول مرة في أولمبياد برشلونة 1992.

التفاصيل

يضم الطريق البارالمبي لمسابقة ركوب الدراجات فعاليات للذكور والإناث وفردية وجماعية. كما هو الحال في ركوب الدراجات التقليدي ، فإن سباقات الطرق طويلة وتتطلب في الأساس تكتيكات جيدة. هناك أربعة أنواع من الدراجات ، خاصة بكل نوع من أنواع الإعاقة. يرتبط التصنيف الوظيفي ارتباطًا وثيقًا بالنموذج الذي يستخدمه الرياضيون. بالإضافة إلى الدراجات التقليدية ، توجد دراجات ثلاثية العجلات مزودة بعجلتين في الخلف لمن يعانون من الشلل الدماغي. يتم استخدام الدراجات اليدوية ، التي يتم تحريكها يدويًا ، من قبل الرياضيين المصابين بشلل نصفي أو رباعي. يقوم راكبو الدراجات المعاقون بصريًا بدواسة دراجة ذات مقعدين تسمى ترادف - ويرافق الرياضي مرشد يجلس في المقعد الأمامي ويشير إلى الاتجاه.

ركوب دراجات المسار

البداية

تمت إضافة ركوب الدراجات للرياضيين المعاقين أولاً إلى نظام الطريق في بداية عام 1980. سمح التطور التكنولوجي للرياضة بأن تكون أكثر شمولاً وأن السباقات أكثر تنافسية. يعد سباق الدراجات في المضمار آخر نظام تم إضافته إلى دورة الألعاب الأولمبية للمعاقين ، والذي تم تقديمه في أتلانتا عام 1996 ، مع أحداث لكل من الذكور والإناث.

التفاصيل

المبتورون والرياضيون المصابون بضعف أو ضعف في القوة العضلية نطاق الحركة والشلل الدماغي والضعف الذي يصيب التنسيق الاستفادة من الدراجات المعدلة خصيصاً. أولئك الذين يعانون من قصور في الرؤية ، تسمى دواسات الدراجات بالترادف. يختلف تكييف الدراجة أيضاً - من تنشيط الكسر وعلبة التروس إلى الأطراف الاصطناعية وتقويم العظام المصمم خصيصاً للمنافسة ، مثل أولئك الذين يمسكون بالمقود.

كما هو الحال في الدراجات الأولمبية ، فإن السرعة هي العامل الأساسي. يوجد في مضمار سباق الدراجات أحداث فردية وجماعية للذكور والإناث. يمكن التعرف على الأحداث من خلال خطاب يشير إلى النقص أو نوع الدراجة المستخدمة ، مخصص للرياضيين المعاقين بصرياً B ورقم يشير إلى درجة النقص. الحرف يشير لأولئك الذين يستخدمون الدراجات التقليدية المعدلة. C بينما الحرف الأحداث هي مثل الألعاب الأولمبية ، تجربة الوقت ، المطاردة والركض ، إلى جانب أحداث العدو السريع. تحتوي دراجات الجنزير على تروس ثابتة ، وتقام السباقات على مسار بيضاوي يتراوح طوله من 250 متراً إلى 325 متراً



الفروسية

البداية

توجد الفروسية منذ أكثر من 2000 عام ، منذ أن بدأ الإغريق تدريب خيولهم استعدادًا للحرب. في العصور الوسطى ، استمر تطويره كتمرين عسكري ، مع اختبارات الترويض ، واجتياز الضاحية والقفز ، بهدف عكس مجموعة متنوعة من التحديات التي يواجهها الجيش. استُخدمت رياضات الفروسية في الأصل لإعادة التأهيل والاستجمام للأشخاص ذوي الإعاقة. تم تقديم الانضباط التدريبي للرياضيين البارالمبيين لأول مرة في السبعينيات ، وأقيمت المنافسات في وقت مبكر في المملكة المتحدة والدول الاسكندنافية.

التفاصيل

- يتنافس الرجال والنساء معًا ، ويتمكن الرياضيون من استخدام "مساعدات تعويضية". القليل منهم يستخدمون السروج المكيفة إذا لم يكن لديهم طرف والبعض الآخر يستخدم "المتصلون" ؛ - الأشخاص الذين يبلغون القرب من رسائل الحلبة إذا كان الراكب يعاني من إعاقة بصرية. ينقسم الرياضيون إلى خمس فئات. كلما انخفض رقم الفصل زاد الضرر
- بشكل أساسي مستخدمو الكراسي المتحركة ، والرياضيون: la و lb الفئتان ذوو الجذع الصغير التوازن والضعف في جميع الأطراف الأربعة أو عدم وجود توازن في الجذع و وظائف جيدة للأطراف العلوية
- الفئة الثانية: بشكل رئيسي مستخدمو الكراسي المتحركة أو الأشخاص الذين يعانون من درجة عالية من الإعاقة الحركية في الجذع ، مع وظائف جيدة للأطراف العلوية ، والرياضيين الذين يعانون من درجة عالية من الضعف في الذراع وضعف طفيف في الساق ، أو ضعف شديد من جانب واحد
- الفئة الثالثة: عادة ، الرياضيون الذين يمكنهم التنقل دون مساعدة. لديهم ضعف معتدل من جانب واحد أو ضعف متوسط في جميع الأطراف الأربعة ، وإعاقات شديدة في الذراع. الفئة الرابعة من ضعف البصر الكامل أو الشديد: الرياضيون الذين يعانون من ضعف في طرف أو طرفين أو بعض الإعاقات البصرية.



كرة القدم الخماسية

البداية

تم تكييف كرة القدم التقليدية لأول مرة للمكفوفين في البرازيل في الستينيات. في لعبة تسمى "الهدف إلى الهدف" يقوم الطلاب ضعاف البصر بكل زجاجة بلاستيكية بها حصى صغيرة. تم استبدال الزجاجات لاحقًا بكرة بلاستيكية ملفوفة في كيس بلاستيكي ، حتى تم إنشاء الكرة الحالية ، التي تحتوي على خششة ، في البرازيل في الثمانينيات. ظهرت الرياضة لأول مرة في دورة الألعاب البارالمبية في أثينا 2004. وشاركت ستة فرق في ذلك الوقت ، ولكن تم توسيع البطولة في لندن 2012 ، مع إضافة فريقين آخرين.

التفاصيل

يُسمح بتقديم المقدمات الشفهية، ولكن من قبل ثلاثة أشخاص فقط: حراس المرمى (اللاعبون المبصرون الوحيدون في الفريق) والمدربون. يتم وضع المرشدين خلف مرمى الخصم ، ويصرخون بمؤشرات الحركة والاتجاهات نحو الهدف. إذا انتهت اللعبة بوضع كرة ميتة ، يشير الدليل بجسم معدني إلى مركز المرمى بالاتجاه نحوه. يوجه حارس المرمى دفاع الفريق ، بينما يقف المدرب في الجزء المركزي من الملعب. من المهم احترام الثلث المقابل من الملعب للإرشاد ويشرف المسؤولون على حدود الصوت. مكان وجود الكرة أثناء اللعبة يوجه اللاعبين:

إذا كانت في الجانب الهجومي ، فسيقوم المرشد بتوجيه اللعبة ، وما إلى ذلك. اللعبة مقسمة إلى نصفين مدة كل منهما 25 دقيقة. على الرغم من أن اللاعبين يعتبرون مكفوفين (حتى خمسة بالمائة من الرؤية في العين الأفضل) ، يمكن للبعض إدراك الأشكال. لذلك ، يجب على جميع الرياضيين ارتداء نظارات العيون التي لا يستطيع الخصوم لمسها. إذا حدث هذا ، الحكم ستوقف اللعبة مؤقتًا وتغيير موضع وسادة العين والظلال. بعد ارتكاب خمسة أخطاء ، سيتم طرد اللاعب واستبداله. لا توجد خطوط جانبية ، حيث يبلغ ارتفاع الجدران الجانبية 1.2 متر بدلاً من ذلك.



كرة القدم السباعية

البداية

تم إنشاء فريق كرة القدم السباعية من خلال تكييف النسخة الأولمبية للاعبين المصابين بالشلل الدماغي وحالات مشابهة (إصابات دماغية رضحية أو عقابيل سكتة دماغية). تم تقديمه في ألعاب نيويورك / ستوك مانديفيل 1984 واستمر في التواجد في برنامج الألعاب البارالمبية منذ ذلك الحين.

التفاصيل

هناك الكثير من الاختلافات عن النسخة الأولمبية. كاسم يذكر أن هناك 7 لاعبين على كل جانب في الملعب و 7 لاعبين في الملعب مقاعد البدلاء. لم تعد قاعدة التسلل موجودة ويمكن تنفيذ رمية التماس باستخدام يد واحدة ، درجة الكرة في ميدان اللعب

تستغرق المباريات 60 دقيقة وتتكون من نصفين مدة كل منهما 30 دقيقة ، مع استراحة لمدة 15 دقيقة بينهما. الملعب أصغر من الأولمبي ، بمساحة 75 م × 55 م. يتم تصنيف اللاعبين فيما يتعلق بضعفهم البدني. يختلف المقياس من 5 إلى 8 وكلما كانت الطبقة أقل ، كلما زادت القيود. يجب أن يكون لكل فريق على الأقل رياضي من الفئة 5 أو 6 ورياضي واحد فقط من الفئة 8 في الملعب. حراس المرمى بشكل عام من الفئة 5 أو 6 حيث أنهم هم الأقل قدرة من حيث الحركة



كرة المرمى

البداية

تم تقديمها لأول مرة في عام 1946 ، وتم إنشاء كرة المرمى للمساعدة في إعادة تأهيل قدامى المحاربين ذوي الإعاقة البصرية. نمت شعبيتها منذ ذلك الحين فقط: تمارس الرياضة حاليًا في 85 دولة. ظهرت لأول مرة في دورة الألعاب البارالمبية في تورنتو 1976 ، كرياضة توضيحية. منذ ذلك الحين ، كانت كرة الهدف حاضرة في جميع إصدارات الألعاب.

التفاصيل

كما في حالة كرة القدم الخماسية ، فإن كرة المرمى بها أجراس. تتكون الفرق من ثلاثة لاعبين في التشكيلة الأساسية وثلاثة على مقاعد البدلاء ، وجميعهم معصوبي الأعين. تنقسم اللعبة إلى نصفين مدة كل منهما 12 دقيقة ، والفائز هو الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف. يجب أن تكون الرميات منخفضة أو مرتدة ويجب أن تلمس دائمًا مناطق معينة من الملعب. اللاعبون هم مهاجمون ومدافعون.

عرض الهدف هو نفس عرض الملعب (9 م × 1.30 م). لذلك ، يتمركز اللاعبون في المناطق الثلاث التي يجب عليهم الدفاع عنها: الجناح الأيسر والأيمن والمركز أو المركز المحوري. لا يوجد اتصال بين الخصوم ، مما يجعل اللعبة أكثر أمانًا للاعبين - تتطلب المهاجمة القوة لأن الكرة تزن 1.25 كجم. يعتبر الحكام الـ 11 مفتاحًا لديناميكيات اللعبة ، لكن الحكيم الرئيسي مسؤول عن إجراء المباراة ، باستخدام صفارات مختلفة وأوامر شفوية. المسؤولون الأربعة الذين يعملون بالقرب من أعمدة المرمى مسؤولون عن استبدال الكرات وتوجيه الرياضيين الذين تم استبدالهم والمساعدة في صيانة الملعب. يعمل الباقي على الطاولة ، ويهتم بأوراق التسجيل والوقت.



الجودو

البداية

بناءً على رياضة الجوجيتسو، تم تطويرها بواسطة المعلم جيجرو كانو و تم توحيدها كرياضة في أواخر القرن التاسع عشر. جعلت الجودو أولها ظهورها في دورة الألعاب الأولمبية طوكيو عام 1964. ظهرت لأول مرة في برنامج الألعاب البارالمبية في سيول 1988 ، وتم السماح للنساء بالمنافسة من أثينا 2004. الجودو هو الفن القتالي الوحيد الموجود في البرنامج البارالمبي

التفاصيل

فقط الرياضيون ضعاف البصر هم من يتنافسون في ألعاب الجودو البارالمبية. لهذا السبب ، يعتمد التصنيف على الأداء الوظيفي وليس المعايير الطبية. واحدة من أكبر الفوائد التي توفرها الجودو البارالمبية هي تعليم الرياضيين السقوط بشكل صحيح - لأن الرياضة تساعد على التحرك ووضع أنفسهم بشكل صحيح. ينتهي بهم الأمر أن يكونوا قادرين على تجنب الحوادث اليومية الشائعة. (للمكفوفين) B ينقسم الرياضيون إلى ثلاث فئات تبدأ جميعها بالحرف B:

العمى التام وعدم القدرة على التعرف على الأشياء أو الأشخاص - B1
نسبة الرؤية أقل من 5 درجات. يمكن للرياضيين إدراك الأشكال والتعرف - B2
على الأشكال

المجال البصري بين و 20 درجة ، مما يعني أن الرياضي قادر على رؤية - B3
الصور

يبدأ المسؤول المباراة فقط عندما يحمل اللاعبان جودوغي (كيمونو). تقع على عاتقهم مسؤولية إبقاء المقاتلين نشطين. إذا لم يكن الاثنان على اتصال ببعضهما البعض ، يتم إيقاف المباراة

رفع الأثقال

البداية

بدأ رفع الأثقال في دورة الألعاب الأولمبية للمعاقين في طوكيو عام 1964 ، عندما تنافس الرياضيون في 4 أحداث لإصابات العمود الفقري ، وكانوا لا يزالون في ذلك الوقت تحت فئة رفع الأثقال. في السنوات التالية ، خضعت الرياضة لتحويلات لتشمل أنواعًا أخرى من الإعاقات وظهرت لأول مرة في شكلها الجديد في نيويورك / ستوك مانديفيل 1984. كانت النساء يشاركن منذ سيدني 2000 ، واليوم تعد رياضة رفع الأثقال واحدة من أسرع الرياضات البارالمبية نموًا حيث تُمارس في حوالي 100 دولة

التفاصيل

لا يوجد سوى فئة وظيفية ، مما يعني أن على الرياضيين استيفاء الحد الأدنى من معايير الأهلية للمنافسة. تشمل الإعاقات التي تندرج في هذه الفئة فرط التوتر ، ترنح ، كنع ، ضعف الأطراف (البتير) ، انخفاض نطاق الحركة السليبي ، ضعف قوة العضلات ، اختلافات طول الساق ، وانخفاض الطول مع أنواع أخرى من الضعف

تستلقي الرافعات على مقعد ويمكن اختيار تثبيتها بحزام واحد أو حزامين. بعد ذلك ، يمكن أن يختار مساعدتك واحد أو اثنين مع دعم رفع القضيب. بمجرد أن يكون الرياضي في كامل القدرة على التحكم في العارضة من تلقاء نفسه ، يعطي رئيس القضاة إشارة البداية وينتهي الرياضي الرفع الفعلي. يمكن لكل رياضي أن يجرب 3 مصاعد وأثناء المنافسة يمكنه طلب مصاعد إضافية إذا كانوا سيحاولون تحطيم الرقم القياسي العالمي. محاولة رابعة محتملة يتم تقديمها وفقًا لتقدير لجنة التحكيم والمندوب الفني لا تتدخل في التصنيف النهائي: الفائز في المسابقة هو الشخص الذي يرفع الوزن الأكبر في فئة وزن جسمه. في حالة التعادل ، يكون الفائز هو الرياضي ذو كتلة الجسم المنخفضة



التجديف

البداية

يعود ميلاد زورق التجديف إلى 5800 قبل الميلاد حيث تم اكتشافه في فنلندا. أقدم رقم قياسي حدث في البندقية عام 1274 ، عندما تنافس الجندول ورجال القوارب في قوارب مختلفة. أصبح التجديف رياضة تنافسية فقط في السنوات الـ 200 الماضية. كان من المقرر أن تظهر الرياضة لأول مرة في دورة أثينا للألعاب الأولمبية عام 1896 ، ولكن تم إلغاء السباق بسبب أمواج البحر الهائجة. أقيمت المسابقة أخيراً بعد أربع سنوات ، في باريس 1900. التجديف البارالمبي ، بدوره دخل البرنامج فقط في بكين 2008

التفاصيل

في التجديف البارالمبي ، يتم تعديل معدات المنافسة لذا فهي كذلك أسهل للرياضي لممارسة الرياضة. بغض النظر عن الفئة ، تقام الأحداث دائماً عبر مسافات 1000 متر ، بينما في الألعاب الأولمبية ، تبلغ مساحتها 2000 متراً. يمكن تشغيل القوارب من قبل واحد أو اثنين أو أربعة رياضيين ، حسب الحدث

هناك ثلاث فئات في رياضة التجديف البارلمبية:

- للرياضيين الذين يعانون من ضعف في الجذع والساقين الذين AS التنقل يقتصر على الكتفين والذراعين. المنافسة
- فردي - مصمم للرياضيين مع الاستخدام الوظيفي لأرجلهم وجذوعهم TA وأذرعهم. يقام الحدث في أزواج مكونة من رجل وامرأة
- مصمم للرياضيين باستخدام وظيفي لأرجلهم وجذوعهم وأذرعهم - LTA للتجديف. تشمل هذه الفئة ما يصل إلى شخصين معاقين بصرياً. القارب مشغول بأربعة أعضاء ، رجلان وامرأتان ، وكوكس ، الذي قد يكون رجلاً أو امرأة ولا يحتاج إلى إعاقة



الإبحار

البداية

ظهرت سباقات المراكب الشراعية لأول مرة في القرن السابع عشر في هولندا. نمت هذه الممارسة في إنجلترا عندما أعيد الملك تشارلز الثاني ، بحار عظيم ، إلى العرش. كانت هذه الرياضة راسخة بالفعل عندما عبرت المركبة الأمريكية الشراعية المحيط الأطلسي في عام 1851 ، وغادرت من الولايات المتحدة وفازت بالسباق في جزيرة وايت حيث تغلبت على السفن البريطانية وفازت بالكأس المعروفة حاليًا باسم كأس أمريكا. ظهرت أحداث الإبحار لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية للمعاقين في أتلانتا 1996 ، ولكن كمظاهرة فقط. أصبحت الرياضة حدثًا ميداليًا في سيدني 2000.

التفاصيل

تم تصميم الإبحار البارالمبي للرياضيين الذين يعانون من قصور بصري أو جسدي ، ويستخدم نظام تصنيف وظيفي يأخذ في الاعتبار مشاكل استقرار الجسم ، بناءً على وظيفة اليد ، ودرجة الحفاظ على الحركة بالإضافة إلى الجوانب المرتبطة بالمجال البصري والحدة البصرية. هناك ثلاثة أنواع من القوارب المستخدمة في المسابقات:

- مأهولة من قبل رياضي واحد ، والذي قد يكون لديه حد أدنى - 2.4 mR
- تلف
- قارب يتسع لاثنتين من أفراد الطاقم ، ويتطلب وجود أ - 18 - SKUD
- امرأة
- سونار - فئة لثلاثة رياضيين. يحصل كل شخص على درجة تتراوح من 1 إلى 7. وفقًا لدرجة ضعفهم. لا يمكن للمجموعة أن تضيف أكثر من 12 نقطة
- لا يوجد فصل بين الجنسين في المنافسات البارالمبية. حتى في فئة 2.4 متر حيث يتم تسليم القارب بمفرده ، تتنافس النساء ضد رجال



اطلاق الرصاص

البداية

ظهرت أول نوادي السلاح في ألمانيا في القرن الثالث عشر ، و نما النشاط مع التقدم التكنولوجي في الأسلحة و الذخيرة. تم تنظيمها كرياضة في القرن التاسع عشر و لقد أدت إلى تأسيس المؤسسة والاتحاد الدولي للاتحاد الوطني للرماية ولدت لعبة (ISSF) في عام 1907 والذي هو حاليًا الاتحاد الدولي لرياضة الرماية التصويب للمعاقين في اسكتلندا عام 1970 ، وظهرت لأول مرة في لعبة تورونتو 1976 بارالمبية. بعد أن ظهرت في برنامج الألعاب منذ ذلك الحين ، فإنه يضم 12 حدثًا - ثلاثة رجال وثلاث سيدات وستة مختلطة

التفاصيل

يمكن للرياضيين الذين يعانون من أنواع مختلفة من الإعاقة التنافس معًا. يتألف برنامج الألعاب البارالمبية من فئتين:
ورماة البنادق الذين لا يحتاجون إلى دعم لمسدهم SH1 مسدس الذين يحتاجون إلى دعم لبنادقهم SH2 رماة بندقية
هناك فئة ثالثة غير موجودة في الألعاب البارلمبية وهي SH3 للمكفوفين. حيث معدات الدعم ، مثل طاوولات وكراسي الرماية ، بالإضافة إلى دعائم للأسلحة. كما هو الحال في مسابقة الرماية التقليدية ، تختلف القواعد وفقًا للحدث والمسافة ونوع الهدف وموقع الإطلاق وعدد الطلقات ووقت التصوير. يحتوي الهدف على عشر دوائر ، تستحق درجات مختلفة ، والدائرة الوسطى تسمى نقطة الهدف وأصغرهما تساوي 10 نقاط. الفائز هو الرياضي الحاصل على أعلى الدرجات بعد مرحلتي التأهيل والنهائي.



كرة الطائرة للجلوس

البداية

تم تطوير كرة الطائرة للجلوس لأول مرة في هولندا في الخمسينيات من القرن الماضي كنتيجة للجمع بين الرياضة الأولمبية و "كرة القدم" الألمانية. ومع ذلك ، بدأ ينتشر فقط في الستينيات. أقيمت العديد من المسابقات الدولية بشكل مستمر منذ عام 1967 وبعد فترة وجيزة تم اعتماد كرة الطائرة من قبل المنظمة في عام 1978 (ISOD) الدولية لرياضة المعاقين. تم تضمين هذه الرياضة في برنامج الألعاب البارالمبية في أرnhem 1980 وكانت موجودة منذ ذلك الحين. حتى سيدني 2000 كان هناك حدثان: الجلوس والوقوف. منذ أثينا 2004 ، بقيت الجلسة الأولى فقط كحدث أولمبي للمعاقين.

التفاصيل

كما هو الحال في النسخة الأولمبية ، الفائز هو الأفضل من بين 5 مجموعات. الفريق الذي يصل إلى أول 25 نقطة يأخذ المجموعة وتكون المجموعة الأخيرة 15 نقطة فقط. هناك اختلافان مهمان عن النسخة الأولمبية وهما الأولوية للرياضي الذي يلعب يجب أن تكون على اتصال دائم بالأرض ، بينما يُسمح بإعاقة الإرسال. من الشائع أيضًا أن تلمس أقدام الخصوم منطقة الشبكة أثناء المباراة ، وهذا مسموح به طالما أنه لا يمنع الخصم من اللعب. تبلغ مساحة الملعب 60 م (10 م طولاً ، 6 بوصات) ، والشبكة بارتفاع 1.15 م عن أرضية منافسات الذكور و 1.05 م للسيدات.



السباحة

البداية

تم إدخال السباحة لأول مرة في برنامج روما 1960 وهي جزء من البرنامج البارالمبي منذ ذلك الحين. بوجود رياضيين يتنافسون في 152 حدثًا ، تعد السباحة ثاني أكبر مجال من حيث الميداليات ، بعد ألعاب القوى

التفاصيل

في بداية السباق يمكن للرياضيين البدء من الحاجز (يتضمن ذلك الجلوس) ، من داخل الماء أو بمساعدة أحد المحترفين ، بناءً على مستوى الرياضي. يحصل الأشخاص الذين يعانون من قصور في الرؤية على مساعدة من الطارق وهو مساعد يستخدم عمودًا بنهاية مبطنة للإشارة عند وصولهم إلى حافة حمام السباحة.

يسبح S11 أو S12 واختيارية لـ S11 هناك حاجة لأدوات الالتقاط لفئة الرياضيين باستخدام نظارات واقية سوداء لمنع السباحين الذين لديهم رؤية معينة من التمتع بميزة على المكفوفين تمامًا. هذا الجهاز اختياري للرياضيين من الفئات الأخرى. ينقسم السباحون إلى 14 فئة وظيفية. من أجل تحديد مجموعتهم ، يجتاز الرياضيون سلسلة من التقييمات السريرية لاختبار قوة (S11-S10) والقدرة البصرية (S1-S10) العضلات وحركة المفاصل والحركة (الفئات S13).

وكلما زادت الإعاقة; كلما كان المستوى أدنى

من 1 إلى 10 - القيود الجسدية والحركية

إلى 13 - إعاقات بصرية 11

الإعاقات الذهنية -14

-
-
-



تنس الطاولة

البداية

تم تطوير تنس الطاولة في القرن التاسع عشر في بريطانيا العظمى حيث يتم لعبه ويف- "wiff-waff" مع العائلات الثرية. في بداية هذه الرياضة كانت تُعرف باسم واف ، تم استخدام أغطية علب السيجار كمضارب وكتب كشبكة. تم تطوير كل في ، (ITTF) من المعدات والقواعد بمجرد تأسيس الاتحاد الدولي لتنس الطاولة عام 1926. تم تضمين هذه الرياضة في دورة الألعاب البارالمبية من نسختها الأولى في روما عام 1960. الرياضيون الذين لم يطلبوا استخدام كرسي متحرك بدأوا في المنافسة في تورنتو عام 1976. في أرنهيم 1980 تم تضمين الرياضيين المصابين بالشلل الدماغي ، بينما انضم أولئك الذين يعانون من قصور فكري إلى دورة الألعاب في سيدني 2000

التفاصيل

القواعد والديناميكيات الخاصة بلعبة تنس الطاولة البارالمبية مماثلة لتلك الخاصة بالنسخة الأولمبية. الاستثناء مرتبط بالخدمة حيث تسمح القواعد للرياضي باستخدام يد واحدة لرفع الكرة وضربها. يتم تعديل شروط الخدمة عندما يتعلق الأمر بمستخدمي الكراسي المتحركة مما يعني أن الإرسال يجب أن يتم توجيهه نحو خط نهاية الجدول لأن الحركات محدودة. يتم تقسيم الرياضيين إلى 11 فئة. كلما زاد الرقم، كلما انخفض النقص

- لاعبون جالسون - TT5 إلى TT1
- اللاعبون الدائمون - TT10 إلى TT6
- اللاعبون الدائمون المصابون بقصور فكري - TT11



السباق الثلاثي (ترياتلون)

البداية

حدث أول سباق ثلاثي موثق في سان دييغو ، الولايات المتحدة ، في سبتمبر 1974. كان للحدث 5.63 كيلومترات من الجري و 8 كيلومترات من الدراجات و 548 مترًا للسباحة في ميشن باي. منذ ذلك الحين نمت الرياضة بسرعة وأضيفت رسميًا إلى البرنامج الأولمبي في عام 1994. حدث أول ظهور لها بعد 6 سنوات في سيدني 2000.

أقيمت أول بطولة عالمية للترياتلون للرياضيين المصابين بأوجه قصور من قبل في عام 1996 في كليفلاند ، الولايات المتحدة. (ITU) الاتحاد الدولي للترياتلون كان أول حدث ثلاثي أولمبي للمعاقين هو الأول في ريو 2016 ، لنسخ النسخة الأولمبية ، مع تعديل مسافة 750 مترًا للسباحة ، و 20 كيلومترًا من ركوب الدراجات و 5 كيلومترات من الجري ، للرياضيين الذين يعانون من أنواع مختلفة من أوجه القصور. بالنظر إلى المسافات القصيرة ، يُعرف الحدث أيضًا باسم سباق الترياتلون.

التفاصيل

كما هو الحال في النسخة الأولمبية ، فإن الوقت المستغرق في الانتقال من الانضباط إلى مجاميع أخرى تصل إلى مجموع الرياضي. لذلك فهو أساسي ويمكن أن يؤثر بشدة على نتيجة المسابقات والتي يكون الفائز فيها هو أول رياضي ينهي الحلقة. يجب تحديد بعض المساعدين وفقًا لذلك لكل عملية انتقال. يختار المتنافسون أنفسهم المساعدين



كرة السلة على الكراسي المتحركة

البداية

تم إنشاء هذه الرياضة في الولايات المتحدة في عام 1946 عندما بدأ قدامى المحاربين من الحرب العالمية الثانية في تطوير نسخة معدلة من كرة السلة أثناء استخدام الكراسي المتحركة. في هذه الأثناء في إنجلترا ، كان قدامى المحاربين على الكراسي المتحركة يلعبون كرة الشبكة - وهي نسخة سابقة من الحدث - في مستشفى إعادة تأهيل العمود الفقري في ستوك مانديفيل ، حيث ولدت الحركة البارالمبية.

تم انتقلت رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة عبر أتلانتيكس في منتصف الخمسينيات من القرن الماضي بعد أن شارك الأمريكيون في ألعاب ستوك مانديفيل ، التي سبقت دورة الألعاب البارالمبية. ثم تم لعب هذه الرياضة في النسخة الأولمبية للمعاقين في روما عام 1960 وظلت في البرنامج منذ ذلك الحين.

التفاصيل

كرة السلة على الكراسي المتحركة لها جوانب مختلفة متطابقة كنسخة الألعاب الأولمبية مثل: أبعاد الملعب (بطول 28 م وعرض 15 م) ، ارتفاع السلة (3.05 م) ووقت اللعب (4 أرباع كل 10 دقائق). بالإضافة إلى ذلك ، يجب على اللاعب أن يقفز الكرة أو يسدها أو يمررها إلى زميله في الفريق كل دفعتين على الكراسي المتحركة.

من أجل ضمان المساواة بين اللاعبين ، يجب أن يكون للكراسي المتحركة قياسات محددة. قبل إلقاء الكرة في اللعب ، يتحقق الحكام من تشكيل أقطار العجلات أو ارتفاع الكراسي أو مسند القدمين. مسموح باستخدام وسائد يصل سمكها إلى 10 سم بالإضافة إلى أشياء وأحزمة تثبت اللاعب على الكراسي



المبارزة على الكراسي المتحركة

البداية

تم تقديم المبارزة على الكراسي المتحركة لأول مرة في ألعاب ستوك مانديفيل في عام 1954 ، من قبل السير لودفيج جوتمان وكانت جزءًا من جميع دورات دورة الألعاب البارالمبية.

التفاصيل

تستند قواعد المبارزة على الكراسي المتحركة على تلك المنصوص عليها في في اختصار الفرنسية) ، والتي يحكم المبارزة ، (FIE) الاتحاد الدولي للمبارزة الأولمبية ، كما يتكيف مع احتياجات مستخدمي الكراسي المتحركة. تُنَبَّت الكراسي المتحركة بالأرض ، ويجب على الرياضي القيام بحركات الأطراف العلوية فقط. كما هو الحال في المبارزة الأولمبية ، هناك ثلاثة أسلحة: شيش ، سيف المبارزة ، السيف العربي. يخضع الرياضيون لاختبارات وظيفية لتحديد الفئة التي سيتنافسون فيها. يتم تقييم الحركات الظهرية والقطنية والجانبية ، وكذلك الانحناء وتوازن الجسم مع السلاح. هناك نوعان من فئتي الألعاب الأولمبية A و B: للمعاقين



الركبي على الكراتشي المتحركة

البداية

تم تقديم لعبة الركبي على الكراسي المتحركة لأول مرة في عام 1977 ، في وينيبغ- كندا وكانت مبادرة من مجموعة من الرياضيين المصابين بشلل نصفي يبحثون عن بدائل لكرة السلة على الكراسي المتحركة. تم تسميتها في البداية كرة القتل بسبب التأثير المفاجئ بين اللاعبين. أقيمت البطولة الدولية الأولى عام 1982 بمشاركة منتخبات كندا والولايات المتحدة. بعد أربع سنوات ، ظهر الرجبي على الكراسي المتحركة لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية للمعاقين في أتلانتا 1996 كرياضة تجريبية. في سيدني 2000 ، أصبح جزءًا من البرنامج الرسمي. منذ ذلك الحين ، ظهرت في جميع دورات الألعاب البارالمبية وهي مضمونة بالفعل في طوكيو 2020.

التفاصيل

الرجبي على كرسي متحرك هي رياضة ديناميكية ذات احتكاك ثقيل. التصادم مسموح به بل ويتم تشجيعه. تجمع اللعبة بين عناصر الرجبي وكرة السلة والكرة الطائرة وتلعبها فرق مختلطة. تتكون الفرق من أربعة وهناك ثمانية لاعبين على مقاعد البدلاء ، كلهم يعانون من شلل رباعي أو من ضعف في الأطراف الأربعة الهدف هو تجميع أكبر عدد ممكن من الأهداف. يتم تسجيل النقاط عندما يحمل اللاعب الكرة عبر خط المرمى. لا توجد روابط. عند الضرورة ، هناك فترة ثلاث دقائق من الوقت الإضافي. الفريق لديه 40 ثانية لتسجيل الهدف ، مع 12 ثانية فقط للوصول إلى النصف الهجومي من الملعب. تُلعب المباراة في أربعة أرباع مدة كل منها ثماني دقائق بفواصل زمنية مدتها خمس دقائق بين الشوتين الثاني والثالث ، وفواصل زمنية مدتها دقيقتان بين النصفين الآخرين.



رياضة التنس لذوي الاحتياجات الخاصة

البداية

يعتقد العديد من المؤرخين أن التنس ربما تم اختراعه في القرن الثالث عشر. ومع ذلك ظهرت الرياضة- بشكلها الحالي- فقط في أواخر القرن التاسع عشر عندما تم ابتكارها وحصولها على براءة اختراع وتسويقها من قبل رائد في الجيش البريطاني في عام 1873. بعد حوالي قرن من الزمان ، ظهر التنس على الكرسي المتحرك في الولايات المتحدة. بعد تعرضه لإصابة في الحبل الشوكي في مسابقة تزلج بهلوانية التقى الرياضي براد باركس بجيف مينينبراكر الذي كان يتعلم كيفية لعب التنس على كرسي متحرك.

كان باركس متحمسًا للفكرة واستمر في الترويج بنجاح لعبة التنس على الكراسي المتحركة. تم إنشاء أول منظمة منظمة في عام 1979 ، بالشراكة مع اتحاد التنس تم لعب تنس الكراسي المتحركة كرياضة تجريبية في دورة (USTA) الأمريكي الألعاب الأولمبية للمعاقين في سيول 1988 وأصبح حدثًا للميدالية في برشلونة 1992. ومنذ ذلك الحين ، أصبحت جزءًا من جميع دورات الألعاب البارالمبية.

التفاصيل

للمشاركة يجب تشخيص إصابة الشخص بضعف حركي. إذ يتم التحقق من حدود قدراته الجسدية في جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، ويُعتبر الشخص غير قادر على المشاركة في مسابقات التنس التقليدية ، وسيكون قادرًا على اللعب في برنامج الألعاب البارالمبية.

الفرق الرئيسي بين التنس البارالمبي والأولمبي هو قاعدة القفزات المزدوجة. على الرغم من أن الكراسي مزودة بعجلات متكيفة ، مما يساعد اللاعبين على التحرك ، إلا أنها لا تتمتع بنفس القدرة على الحركة. لذلك ، يجب على اللاعبين ضرب الكرة على الجانب الآخر من الملعب قبل أن ترتد على الأرض للمرة الثالثة.

الألعاب البارالمبية حقائق

السباح دانيال دياس هو حامل أعلى ميدالية برازيلي في الألعاب البارالمبية. حصل الرياضي على 10 ميداليات ذهبية (أربع ميداليات بكين 2008 وستة في لندن 2012) ، وأربع (ميداليات فضية وميدالية برونزية واحدة) بنجينغ 2008.

الإيطالي أليساندرو زاناردي سائق فرومولا 1 السابق تعرض لحادث في 2001 خلال سباق الجائزة الكبرى الذي أقيم في ألمانيا وفقد ساقه.

عاشق السرعة زاناردي انضم إلى ركوب الدراجات على الطرق البارالمبية وفاز بثلاث ميداليات في لندن 2012: اثنتان من الذهب ((تجربة الطريق والوقت) وفضية (التتابع المختلط).

فيلم "اللحم الحي" للمخرج الإسباني بيدرو المودوفار ، الشخص الذي ترجمه خافيير بارديم ، أحد الممثلين الرئيسيين ، تم إطلاق النار عليه في الخلف وأصبح لاعب كرة سلة على كرسي متحرك يلعب في دورة الألعاب البارالمبية في برشلونة 1992 ، للفريق الإسباني.

3

الرياضيات الغير أولمبية





الرياضيات الجوية

القفز بالمظلات

تتضمن سلسلة من المهام ومصممة لاختبار قدرة الرياضي على التحكم في المظلة والطيران بدقة. يتنافس الطيارون على الأسطح المائية لأسباب تتعلق بالسلامة حيث أن السرعات عالية جدًا ، وفي نفس الوقت يخلقون حركة مذهلة مثل الأزيز على سطح الماء وذيل الرذاذ خلفهم

مسابقة الأكروبات

يختبر هذا الحدث قدرة الطيار على تشغيل روتين مخطط مسبقًا بمناورات بهلوانية مذهلة أثناء التعامل مع طاقة الطائرة الشراعية. تمزج الحركات الصامتة والهدوء في التسلسل يهدف إلى إذهال الحكام بقدرات الإدارة الدقيقة للطيار



باراموتورينج

تسمح رياضة الباراموتورينج (المعروف أيضًا بالطيران المظلي الذي يعمل بالطاقة) للطيار بالإطلاق من حقل مسطح ، بدون مساعدة والارتفاع إلى ارتفاعات عالية ؛ ليست هناك حاجة إلى أن يتم الإقلاع من تل أو من الأرض



كرة القدم الأمريكية

البداية

في 6 نوفمبر 1869 لعب روتجرز وبرينستون ما وصف بأنه أول لعبة كرة قدم جامعية. ومع ذلك ، لم يكن حتى ثمانينيات القرن التاسع عشر لاعب رجبي عظيم من جامعة ييل ، والتر كامب ، رائدًا في تغييرات القواعد التي حول الركبي ببطء إلى لعبة كرة القدم الأمريكية الجديدة.

التفاصيل

كرة القدم فريق وهي واحدة من أكثر الرياضات شعبية في الولايات المتحدة وتضم فريقين من 11 لاعبًا لكل منهما. كرة القدم الأمريكية عبارة عن كرة جلدية بيضاوية الشكل مُخيط بشكل جانبي. يمكن للاعبين تمرير الكرة بركلها أو حملها أو رميها أو تمريرها من يد إلى أخرى فيما بينهم.





كرة اليد النشاطية

البداية

تنوع عصري من الرياضة الأولمبية التقليدية ، كرة اليد النشاطية تناسب تمامًا مع نمط الحياة وثقافات الشاطئ

التفاصيل

يتم اللعب على الشواطئ الرملية بين فريقين من 4 لاعبين مع 4 لاعبين احتياط وتحدث بسرعة وأحياناً يكون محتدة على التضاريس الصغيرة. الملعب عبارة عن مستطيل طوله 27 م وعرضه 12 م. يبلغ طول مساحة اللعب 15 مترًا وعرضها 12 مترًا ومحددة بخطوط بعرض أقصى يبلغ 8 سم. الأهداف مثل كرة اليد ، ارتفاعها 2 متر وعرضها 3 أمتار



البلياردو

البداية

بدأت لعبة البلياردو كلعبة في الحديقة تشبه لعبة الكروكيه التي كانت تُلعب في وقت ما خلال القرن الخامس عشر في شمال أوروبا. لقد تطورت من تلك النقطة إلى نمط وقواعد البلياردو / البلياردو الحالية. انتقلت اللعبة إلى الداخل إلى طاولة خشبية بقطعة قماش خضراء لتمائل العشب ، وحد بسيط حول الحواف. أي ، "Billart" مصطلح "البلياردو" مشتق من اللغة الفرنسية ، إما من كلمة "العصي الخشبية ، أو "كرة".

التفاصيل

ينطبق مبدأ نيوتن عن الفعل ورد الفعل بالتأكيد على البلياردو رياضات. ولكن قبل أن يحدث ذلك ، يحتاج اللاعبون إلى حساب معقد شبكة من الاحتمالات في التحليل الصامت للبيز الأخضر البارد. تخصصات للألعاب العالمية: البلياردو (9 كرات) ، كاروم (3 وسادات) ، السنوكر



الكرة الحديدية

البداية

تعتبر ألعاب الكرة الحديدية على حد سواء تقليدية وتحظى بشعبية كبيرة في العديد من الدول الأوروبية وما إلى ذلك من شهرة في بعض المستعمرات الفرنسية السابقة في إفريقيا وآسيا. غالبًا ما تُلعب الكرات في المساحات المفتوحة في الهواء الطلق ، مثل الساحات العامة أو المتنزهات في القرى أو المدن. تكون منطقة اللعب المخصصة للكرات عمومًا عبارة عن حقول كبيرة مسطحة ومستطيلة الشكل ومصنوعة من التربة المفلطحة أو الحصى أو الحجارة المكسرة ، ومحاطة بقضبان خشبية أو ألواح

التفاصيل

تُلعب رياضة الكرة الحديدية لتجاوز الروابط الوثيقة لتلك الموجودة في الثقافات الثرية. يصف اللاعبون الذين يدخلون ويضعون القبعات من جميع ساحات المدينة في فرنسا لعبة هذه الأيام التي تطورت مؤخرًا



بولينج

البداية

منذ حوالي 2000 عام ، تطورت لعبة مماثلة في الإمبراطورية الرومانية بين الفيلق الروماني الذي يستلزم رمي الأشياء الحجرية في أقرب مكان ممكن من الأشياء الحجرية الأخرى والتي تطورت في النهاية إلى البوتشي الإيطالي أو البولنج في الهواء الطلق. حوالي 400 بعد الميلاد بدأت لعبة البولنج في ألمانيا كطقوس دينية لتطهير النفس من الخطيئة عن طريق دحرجة صخرة في ناد (كيجل) يمثل الوثنيين ، مما أدى إلى تسمية لاعبي البولنج بالكيجلرز.

التفاصيل

يجب أن تكون البولنج من أكثر الرياضات المحبوبة إذا أخذنا في الاعتبار مشاركتها. يلعبه مئات الملايين من الأشخاص حول العالم بانتظام. تشير التقديرات إلى أن 10 ملايين يشاركون بنشاط في بطولات الدوري ويتنافسون ما يقرب من 40 مرة في السنة. ومع ذلك ، فإن الأفضل فقط هم من يلتقون ببعضهم البعض في المسابقات الدولية.



كرة الكانوي

البداية

تم لعب لعبة كرة الكانوي في الولايات المتحدة الأمريكية. كانت اللعبة الأولى في بنسلفانيا في عام 1905. صمم جون كونكلينج قارب خصيماً ، Rocky Glen ، للعب بولو الزورق في حقل محدد بإطار خشبي. في ويليامسبورت ، عام 1913 ، وقف اللاعبون ، أحدهم في زورق ، لتمرير الكرة بمجداف.

التفاصيل

كرة الكانوي ، المعروفة أيضاً باسم بولو كاياك ، هي واحدة من الرياضات التنافسية في التجديف ، التي يعرفها أتباعها ببساطة باسم "البولو". تجمع لعبة بين مهارات التجديف والتعامل مع الكرة مع لعبة فريق الاتصال المثيرة Polo حيث تكون التكتيكات واللعب الموضعي بنفس أهمية السرعة واللياقة البدنية للرياضيين الفرديين. تتطلب اللعبة عملاً جماعياً ممتازاً وتعزز مهارات التجديف العامة ومجموعة من التقنيات الأخرى الفريدة في هذه الرياضة.



رياضة الرقص

البداية

أقيمت أول بطولة عالمية غير رسمية لرياضة الرقص في عام 1909 ، بينما تم تقديم أول فريق تشكيل في عام 1932 في قاعة أستوريا في لندن بواسطة أوليف ريمان.

التفاصيل

توازن رياضة الرقص بين اللمسة الفنية للرقص مع ألعاب القوى لرياضة بدنية منتظمة. ما يجب أن يُنظر إليه على أنه تسلسل سلس للخطوات أو الحركات على الموسيقى هو في الواقع تمارين بدنية هوائية قاسية. يجب أن تمتزج المهارات الرياضية مع الفن لتقديم أداء أسر حقًا على الأرض.



سباحة الزعانف

التفاصيل

تم إنشاء هذه الرياضة في أوروبا بعد التوافر السريع للزعانف المطاطية في الثلاثينيات. يبدو أن رائد الغوص الإيطالي لويجي فيرارو قد ورد ذكره باعتباره المنظم لأول مسابقة للسباحة بالزعانف البحرية في عام 1951 ، تلاها سباق محيطي بطول 100 كيلومتر في عام 1955. أقيمت المسابقات الأولى للاتحاد السوفيتي في عام 1958. للسباحة بالزعانف هي سباقات 40 م و 1.000 م والتي تذكر استخدام تقنيات السباحة السطحية أو تقنيات انقطاع النفس والغطس. في عام 1969 ، أقيمت أول بطولة أوروبية للسباحة بالزعانف في لوكارنو ، سويسرا ، حيث انفصل سباق التوجيه تحت الماء عن البقية.

التفاصيل

السباحة بالزعانف هي رياضة تحت الماء تتكون من أربع تقنيات تتضمن السباحة باستخدام الزعانف إما على سطح الماء باستخدام غطس مع أحاديات أو بيفين (أي زعنفة واحدة لكل قدم) أو تحت الماء باستخدام الزعانف المتصلة إما عن طريق حبس أنفاسه أو باستخدام معدات غوص سكوبا ذات الدائرة المفتوحة.

كرة القبضة (فيست بول)

البداية

تم تقديم كرة القبضة لأول مرة في عام 1885 في مهرجان الجمباز الألماني في دريسدن. في عام 1894 ، وضع جورج ويبر مع الدكتور هاينريش شنيل أول قواعد ألمانية حددت رياضة ذات عناصر تنافسية

التفاصيل

كرة القبضة تشبه الكرة الطائرة بشكل لا يصدق. الهدف من كلتا الرياضتين هو وضع الكرة في الجزء الخاثر بالخصم دون أن يتمكنوا من إعادتها. لكن الاختلاف الأساسي هنا هو: ضرب الكرة بالقبضة أو الذراع ، ولكن ليس باليد المفتوحة مطلقًا ، ويُسمح لها بالارتداد مرة واحدة بعد كل تلامس مع الأرض



كرة الأرض

البداية

تم اختراع هذه الرياضة في السويد في أواخر الستينيات. تم وضع القواعد الأساسية في عام 1979 عندما تم تأسيس أول نادي للكرة الأرضية في العالم من سلا، في السويد. تمت كتابة القواعد الرسمية للمباريات لأول مرة ، Sala IBK ، في عام 1981.

التفاصيل

كرة أرضية هي رياضة فريق يضم 5 لاعبين ميدانيين وحارس مرمى واحد يحتاج إلى حماية وإيقاف الخصم ليسجل فيه. الملعب مستطيل 40 م × 20 م ، محاط بجانب معدني ارتفاعه 50 سم بزوايا مستديرة.





جو-جيتسو

البداية

بدأ تاريخ للجوجيتسو لأول مرة خلال فترة نارا (حوالي 710 - 794) حيث جمع بين الأشكال المبكرة من السومو ومختلف فنون الدفاع عن النفس اليابانية التي كانت تستخدم في ساحة المعركة للقتال المباشر.

التفاصيل

جو-جيتسو (أو ياوارا) هو فن قتالي ياباني قديم تعود أصوله إلى القرن السادس عشر. تذكر الأسطورة شيروبي أكياما كشاهد على تكسر أغصان غالبية الأشجار خلال عاصفة ثلجية. على العكس من ذلك ، فإن الفروع الأكثر مرونة من الصفصاف تنحني وتحرر نفسها بكفاءة من الثلج.



ملاكمة (كيك بوكسينج)

البداية

الكيك بوكسينج هي رياضة قتالية قائمة على الركل واللكم ، تم تطويرها تاريخيًا من الكاراتيه الممزوجة بالملاكمة. يمارس الكيك بوكسينج للدفاع عن النفس أو اللياقة العامة أو كرياضة اتصال. نشأت لعبة الكيك بوكسينج اليابانية في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي ، حيث أقيمت المسابقات منذ ذلك الحين تاريخيا ، يمكن اعتبار الكيك بوكسينج فن قتالي هجين يتكون من مزيج من عناصر من أنماط تقليدية مختلفة. أصبح هذا النهج شائعًا بشكل متزايد منذ السبعينيات ، ومنذ التسعينيات ، ساهم الكيك بوكسينج في ظهور فنون القتال المختلطة عبر مزيد من التهجين مع تقنيات القتال الأرضي من المصارعة البرازيلية جو جيتسو والمصارعة الشعبية.

التفاصيل

الكيك بوكسينج هو فن قتالي يعود أصله إلى السبعينيات من القرن الماضي كاسم شامل لأساليب القتال المختلفة: قتال النقاط ، والتلامس WAKO الخفيف ، وركلة القدم ، والأشكال الموسيقية على حصير التاتامي ، والاتصال في حلبة الملاكمة K10low-kick الكامل ، وقاعدة



كرة السلة الهولندية

البداية

انها لعبة تشبه كرة الشبكة وكرة السلة ، اخترعها عام 1901 مدير مدرسة في أمستردام ، نيكو برويكوزين. كان ذلك في البداية تم عرضه في هولندا عام 1902 وتم لعبه على المستوى الدولي ، في المقام الأول في أوروبا ، بحلول السبعينيات. تم تصميمها كلعبة لكلا الجنسين. تم تشكيل اتحاد وطني في عام 1903 ، وانتشرت اللعبة إلى بلجيكا وإندونيسيا وسورينام وألمانيا وإسبانيا وغينيا الجديدة وإنجلترا.

التفاصيل

كرة السلة الهولندية هي الرياضة التي تحتوي على أكثر بيانات المساواة بين الجنسين إيجابية في عالم الرياضة. اللعبة تشبه إلى حد بعيد لعبة كرة السلة ، والتي تطورت في الواقع ، ومع ذلك فهي تستند إلى تعاون كامل بين الجنسين. على الرغم من أن أربعة رجال وأربع نساء كفريق واحد في كل جانب ، يمكن للاعبين من نفس الجنس فقط المواجهة مباشرة في الملعب.



لاكروس

البداية

تم تطوير لعبة لاكروس من قبل الهنود الحمر وكانت تعرف في البداية باسم تم ممارسة هذه الرياضة في الأصل في وادي سانت لورانس بين Stickball. قبيلة ألبونكويان ثم تبعتها قبائل أخرى في الجانب الشرقي من أمريكا الشمالية وحول منطقة البحيرات الكبرى الغربية.

التفاصيل

تضم فرق اللاكروس 12 لاعباً. الفريقان يحاولان التسجيل الحصول على الكرة في مرمى الخصم وبالفعل بمنع الخصم عن التسجيل في مرماهم.



مويباي تاي (البوكسين تاي)

البدائة

مويباي تاي هي الرياضة الوطنية والفنون القتالية الثقافية في تايلاند. تم تطويرها منذ عدة مئات من السنين كشكل من أشكال القتال المباشر الذي يستخدم الجسم بأكمله كسلاح. اليوم ، يناقش العلماء المعاصرون أصولها النهائية ، حيث فقدت الكثير من تاريخ مواي تاي عندما نهب البورميون أيودهايا ، عاصمة سيام في تايلاند ، خلال القرن الرابع عشر.

التفاصيل

الأصول الدقيقة لرياضة مويباي تاي متنازع عليها على الرغم من أنه يعتقد أن فنون الدفاع عن النفس قد تم إنشاؤها منذ 1.000-2.000 سنة في جنوب شرق آسيا. أصبحت تقنية فعالة إلى حد ما تمارسها جيوش ممالك سيام على نطاق واسع ، من أجل حماية أراضيهم وحدودهم.



رياضات باستخدام العجلات

تزلج فني بالعجلات

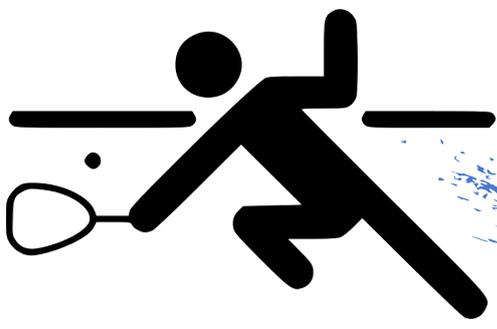
نها رياضة شبيهة بالتزلج على الجليد ولكن حيث يرتدي المنافسون أحذية التزلج بالعجلات بدلاً من الزلاجات الجليدية.

إن لاين هوكي (لعبة الهوكي المضمنة)

لعبة الهوكي المضمنة هي رياضة جماعية يتم لعبها على سطح أنيق ، حيث يتم استخدام المتزلجون العصي لسحب قرص هوكي بلاستيكي في مرمى الخصم من أجل تسجيل النقاط.

التزلج السريع

فاز بالميدالية الذهبية أسرع المتزلجين. القليل من الرياضات يمكن أن تعادل حماسة المعارك وجهاً لوجه للمناصب القيادية للمتزلجين الذين يندفعون في المنحنيات. من أجل الفوز لا يحتاج المتزلجون إلى مهارات الركض والمرونة فحسب ، بل يحتاجون أيضاً إلى مهارات فهم سريع لحالة السباق واستخدام كل مزاياهم للتغلب على خصومهم.



الاسكواش

البداية

وجدت الاسكواش أصولها في لعبة مضرب قديمة كانت تُلعب في سجون لندن في القرن الثامن عشر. في وقت لاحق ، في حوالي ثلاثينيات القرن التاسع عشر ، لاحظ الأولاد في مدرسة هارو أن كرة مثقوبة "تسحق" عند الاصطدام بالجدار كانت تمنحهم مجموعة أكبر من الحركات للعبة. وصلت الرياضة إلى مدارس أخرى. كانت الملاعب الأولى التي تم بناؤها في مدرسة هارو خطيرة إلى حد ما لأنها كانت بجوار أنابيب المياه أو المناضد أو المداخل أو حواف النوافذ. كان المطاط الطبيعي هو المادة المختارة للكرة. قام التلاميذ بتعديل المضرب ليكون لديهم مجال تسديد أصغر ولتحسين قدرتهم على اللعب في ظروف اللعب المشددة. في عام 1864 قامت المدرسة في النهاية ببناء 4 ملاعب خارجية.

التفاصيل

الاسكواش هي رياضة مضرب يلعبها اثنان (فردى) أو أربعة لاعبين (زوجي) في ملعب من أربعة جدران مع كرة مطاطية صغيرة مجوفة. يجب أن يتناوب اللاعبون في ضرب الكرة بمضربهم وضرب الكرة على الأسطح القابلة للعب في جدران الملعب الأربعة.

السومو



البداية

وفقا للأسطورة اليابانية نتيجة مباراة السومو بين تاكي ميكازوتشي وتاكي ميناكاتا جودز المصممة في تشكيل الجزر اليابانية. في اليابان القديمة وكان يُنظر إلى السومو على أنه عمل طقسي وتكريس للآلهة التي كانت يتم الصلاة لها من أجل حصاد أفضل. أقدم الأماكن التي ذكرت السومو حوالي عام 712 قبل الميلاد. في القرن الثامن ، تم إدراج السومو بالفعل في احتفالات البلاط الإمبراطوري. احتوت مهرجانات السومو السنوية على موسيقى ورقصات ، حيث جمعت المباريات بين عناصر المصارعة والملاكمة. في وقت لاحق ، صاغت المحكمة القواعد والتقنيات ، وهكذا وصلت لنا الرياضة بشكل نهائي على الصورة التي نراها اليوم.

التفاصيل

مصارعة السومو هي رياضة مصارعة تنافسية كاملة الاتصال حيث يحاول ريكيشي (المصارع) إجبار مصارع آخر على الخروج من حلقة دائرية (دوهيو) أو لمس الأرض بأي شيء آخر غير باطن قدميه.



لعبة شد الحبل

التفاصيل

لا تزال أصول لعبة شد الحبل غير واضحة ومع ذلك فمن المعروف أن هذه الرياضة كانت تمارس في كمبوديا ومصر القديمة واليونان والهند والصين. وفقاً لكتاب يعود تاريخه إلى سلالة تانغ ، ملاحظات فنغ ويذكر شد الحبل تحت اسم "سحب الخطاف" باعتباره مستخدماً من قبل القائد العسكري لولاية تشو خلال الربيع والخريف لتدريب المحاربين (الثامن- القرن الخامس قبل الميلاد). خلال عهد أسرة تانغ ، روج الإمبراطور شوانزونغ على نطاق واسع لمباريات الحرب باستخدام حبال حتى 167 متراً مع حبال أقصر ، حيث كان هناك أكثر من 500 شخص في كل طرف يسحبون الحبل. تم ذكر أن كل جانب كان لديه فريقه الخاص من الطبال الذي كان يشجع المشاركين.

التفاصيل

تمثل الرياضة مفهومًا كلاسيكيًا للتنافس بين الفرق ولذلك في العديد من اللغات يبدو أن الاسم يستخدم كلغة يومية. يقدم التاريخ الطويل لشد الحبل باعتباره أنقى منافسة بشرية قوية حركات مجيدة. لعبة شد الحبل هي رياضة تضع فريقين ضد بعضهما البعض في اختبار للقوة: تسحب الفرق طرفين متقابلين من الحبل ، بهدف جعل الحبل مسافة معينة في اتجاه واحد مقابل قوة سحب الفريق المنافس .



التزلج على الماء

البداية

تم ابتكار التزلج على الماء في عام 1922 عندما استخدم رالف سامويلسون زوجًا من الزلاجات الخشبية وحبل غسيل على بحيرة يبين في ليك سيتي ، مينيسوتا. جرب سامويلسون أوضاعًا مختلفة على الزلاجات لعدة أيام حتى 2 يوليو 1922. ثم اكتشف أنه من خلال الانحناء للخلف على الماء والإمساك بأطراف الزلاجات في وضع مستقيم كانت الطريقة المثلى. قام شقيقه بن بجره وبذلك وصلت السرعة إلى 32 كم / ساعة.

التفاصيل

التزلج على الماء هو رياضة مائية سطحية يتحرك منها الشخص خلف زورق بمحرك فوق الماء خدش السطح بزلاجتين أو تزلج واحد. تتطلب اللعبة مساحة شاسعة بما يكفي على سطح مائي مسطح وزلاجة واحدة أو اثنتين وقارب سحب بمحرك بحبل ، وثلاثة أشخاص (حسب قوانين القوارب) وجهاز عائم شخصي.

الرياضات الغير أولمبية

حقائق

أرقم القياسي العالمي لأكبر عدد من المتزلجين على الماء يسحبهم قارب واحد هو 145. إنه أمر مثير للإعجاب عندما يتم جر اثنين أو أكثر من المتزلجين على الماء بواسطة نفس القارب ، ولكن منتج تزلج هورسهد المائي في تسمانيا أخذ هذا إلى مستوى جديد تمامًا من خلال سحب رقم قياسي- مسجلاً 145 متزلجًا في عام 2010. الرقم القياسي العالمي السابق كان 100 متزلج فقط ، مسجلاً 24 عامًا.

لاكروس ، لعبت لأول مرة من قبل الشيروكي وإيروكوا و دول أونونداغا حيث كانت موجودة منذ القرن الخامس عشر الميلادي. واحد من أوائل الأسباب التي أدت إلى ظهور لعبة اللاكروس الأمريكية الأصلية لعبت لتسوية الخلافات ومنع الحرب بين الدول.

تم بناء أكبر صالة بلياردو في العالم خلال فترة "العصر الذهبي" للبلياردو. كان "الاستجمام" ، وهو منتج صحي ضخم من سبعة طوابق شركة مزدحمة في ديترويت في عشرينيات القرن الماضي. تضم 103 طاولة ، 88 ممر بولينج ، 20 كرسي حلاقة ، ثلاثة منصات للتجميل ، 14 تقف السيجار ، ومنضدة غداء في كل طابق ، ومطعم يمكن أن تتسع لـ 300 شخص ، وغرفة معرض بها مقاعد مسرح ، ذلك يمكن أن تستوعب 250 متفرجا.

رياضات الصيف المصادر

www.olympics.com

www.paralympic.org

www.theworldgames.org

www.wikipedia.org

www.cosr.ro

www.paralimpicromania.ro

