

# سریع و خشن مثل راگبی!

آشنایی با ورزش کمتر شناخته شده راگبی، قوانین آن، مراسم سنتی ها کا و... در آخرین روزهای جام جهانی ۲۰۱۹ این رشته

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۰۲ آبان ۱۳۹۸

۲۵ صفر ۱۴۴۱ • ۱۲۴ اکتبر ۲۰۱۹

شماره ۲۰۲۳۸

۱۴۴۹



شیوا رضایی | روزنامه نگار

پرونده

شاید آن روزی که یک دانش آموز، وسط بازی فوتبال با همکلاسی هایش، توپ را با دست برداشت و خودش را به دروازه تیم حریف رساند تا توپ را به تور بچسباند، فکرش را هم نمی کرد که این رفتار غیر حرفه ای و مسخره اش، یک رشته ورزشی جدید را به دنیا معرفی کند! در داستان های مربوط به پیدایش ورزش راگبی آمده است که در سال ۱۸۲۳، «ویلیام وب الیس»، دانش آموز مدرسه ای در انگلیس، هنگام یک مسابقه فوتبال، توپ را با دست برداشت و شروع به دویدن با آن کرد و پس از آن اتفاق بود که با تغییر قوانین فوتبال، ورزش جدیدی ایجاد شد. حالا این روزها جام جهانی راگبی ۲۰۱۹ در ژاپن به آخرین روزهای خود نزدیک می شود. این مسابقات از یک ماه پیش شروع شده و چندین بازی تا به حال به دلیل توفان های اخیر ژاپن به تعویق افتاده است اما حالا همه منتظر فینال این مسابقات هستند. به همین بهانه و در پرونده امروز سراغ این رشته ورزشی رفته ایم و می خواهیم شما را با این رشته جالب و کمتر شناخته شده آشنا کنیم. در این مطلب با انواع راگبی آشنا خواهید شد. در بخش دیگری از این پرونده از تیم های مطرح در این رشته ورزشی گفته ایم. اگر هم علاقه زیادی به این ورزش دارید و می خواهید آن را یاد بگیرید، درباره وضعیت این رشته ورزشی در ایران هم اطلاعات مهمی را برایتان جمع آوری کرده ایم. اما این ها تمام مطالب این پرونده نیست. یکی دیگر از بخش های جذاب این پرونده مربوط به یکی از سنت های جالب یکی از مطرح ترین تیم های جهان در این رشته ورزشی؛ ها کا که نوعی رقص مانوایی است و در ابتدای مسابقات توسط تیم نیوزیلند اجرا می شود. می توانید درباره این حرکات عجیب و غریب و البته گاهی اوقات خنده دار، در این مطلب اطلاعات بیشتری کسب کنید.

## روش بازی به چه صورت است؟

راگبی ورزش تیمی است. تعداد افراد حاضر در هر تیم، بسته به نوع راگبی، بین چهار تا ۱۵ نفر متغیر است. این بازی در مسابقات حرفه ای ورده بزرگ سالان در دو نیمه ۴۰ دقیقه ای برگزار می شود. در دهه سنی زیر ۱۹ سال زمان هر نیمه ۷۰ دقیقه است. هر تیمی که در انتهای دو نیمه امتیاز بیشتری کسب کند، برنده بازی خواهد بود. محدوده امتیازهای کسب شده در بازی راگبی می تواند بسته به توان تیم ها بسیار متغیر باشد. به عنوان مثال در جام جهانی پیشین که سال ۲۰۱۵ به میزبانی انگلیس برگزار شد، در بازی پایانی نیوزیلند با کسب ۳۴ امتیاز در برابر استرالیا (۱۷ امتیاز) به پیروزی رسید. در مسابقات امسال اما تیم نیوزیلند در نتیجه ای قابل توجه تیم کانادا را با نتیجه ۶۳ بر صفر در هم کوبید.

● **واما روش بازی**

اول از همه در نظر داشته باشید که در راگبی می توان هم از پا و هم از دست برای به حرکت در آوردن توپ استفاده کرد اما ضرباتی که با پا به توپ زده می شود، محدودیت های خاص خود را دارد. در زمان پاسکاری در راگبی، تنها می توان از دست استفاده کرد. با وجود این که پاس تنها می تواند به سمت عقب یا کنار هانجام شود اما پرتاب توپ به سمت جلو در راگبی تنها در قالب شوت کردن پا یا به سمت دروازه امکان پذیر است، یعنی زمانی که بازیکن می خواهد گل بزند. اما گل زدن در راگبی به چه صورت است؟

● **روش محاسبه امتیاز در راگبی**

دوروش اصلی برای کسب امتیاز در راگبی وجود دارد؛ گل زدن و تری (try). در این بازی هر تیم دارای دروازه ای است که البته شکل آن با آن چه در فوتبال است تفاوت هایی دارد. این دروازه ها از دو تیرک عمودی و یک تیرک افقی درست شده است. تیرک افقی دروازه در ارتفاع ۳ متری از زمین قرار دارد. گذراندن توپ از بین دو تیرک عمودی و بالاتر از تیرک افقی گل است. نکته مهم این است که گل تنها با پا زده می شود. بسته به شرایطی که گل در آن زده می شود، می تواند ۲ یا ۳ امتیاز داشته باشد. اما تری چیست؟

وقتی توپ توسط دست یکی از بازیکنان در دروازه حریف گذاشته می شود، این کار تری نام دارد و ۵ امتیاز به همراه دارد.

● **آیا میزان آسیب در این ورزش زیاد است؟**

هر چند راگبی به ظاهر ورزشی پر برخوردی است و اصلا را تصاحب توپ، تکل کردن و نوعی گرفتن بازیکنان حریف است اما این به آن معنا نیست که برای تصاحب توپ بتوان هر کاری کرد. برخی حرکات ممنوع در این ورزش که خطا محسوب می شود عبارت اند از زیر پا گرفتن، مشت زدن، سد کردن حریف به کمک آرنج و لگد زدن. هل دادن یا شارژ کردن بازیکن حریف نیز از جمله خطاهایی است که با جریمه روبرو می شود. با وجود این تکل کردن بازیکنی که توپ در اختیار ندارد یا بحث کردن با داور هم در این بازی مانند بسیاری از ورزش های دیگر خلاست. با توجه به این شرایط و این که ورزشکاران این رشته ورزشی، بدن بسیار ورزیده ای دارند، میزان آسیب در این رشته چندان زیاد نیست. برای محافظت بیشتر بازیکنان گاهی اوقات افراد از محافظ سرو دندان در زمان بازی ها استفاده می کنند.



## راگبی، ورزشی برای همه!

این ورزش چون به روش های مختلفی بازی می شود، افراد با سلیقه های متفاوت را جذب خودش می کند راگبی به صورت سنتی در تیم های ۱۵ نفره انجام می شود و مسابقات جام جهانی که امسال در ژاپن در حال برگزاری است نیز با همین سیستم انجام می شود.

با توجه به تعداد زیاد بازیکنان در زمین، تحرک آنان در سیستم ۱۵ نفره خیلی بالا نیست و می توان قدرت بدنی را در آن عامل مهم تری دانست. اما در کنار راگبی ۱۵ نفره، انواع دیگری از راگبی نیز بازی می شود که احتمالاً در باره آن ها بیشتر خواهید شنید.

● **راگبی ۷ نفره**

در اوایل قرن ۲۰، بازی راگبی به عنوان یک بازی ۱۵ نفره در المپیک محسوب می شد اما آخرین حضور راگبی به این شکل در بازی های المپیک تابستانی ۱۹۲۴ بود. از آن زمان به بعد تلاش هایی برای بازگرداندن راگبی به المپیک انجام شد تا این که در نهایت در بازی های المپیک ۲۰۱۶ برزیل، راگبی توانست به مسابقات راه یابد اما این بار در قالب راگبی هفت نفره.



با توجه به این که اندازه زمین در سیستم هفت نفره با ۱۵ نفره تفاوتی ندارد، میزان دوندگی بازیکنان در این سیستم بسیار زیاد و سرعت



## تیم های مطرح این رشته ورزشی کدام اند؟

از آن جایی که خاستگاه این رشته انگلیس است، تعجبی ندارد که تیم های این کشور به همراه ولز و اسکاتلند جزو تیم های با سابقه و قوی در این رشته ورزشی باشند. از بین این سه تیم البته انگلیس یک نوبت قهرمانی جام جهانی راگبی را به دست آورده است و ولز و اسکاتلند نیز توانسته اند تا به حال مقام های سوم و چهارمی در این مسابقات را از آن خود کنند. البته نقش انگلیس در معرفی و گسترش این ورزش را می توان به شکلی دیگر نیز مشاهده کرد چرا که بخش دیگری از تیم های صاحب نام در این رشته ورزشی را کشورهای عضو اتحادیه مشترک المنافع یا هم سود تشکیل می دهند. از بین این کشورها می توان به نیوزیلند (سه قهرمانی)، استرالیا (دو قهرمانی) در جام جهانی و کانادا (دو قهرمانی) اشاره کرد. ایرلند (چهار نوبت شرکت در یک چهارم نهایی جام جهانی)، فرانسه (سه مقام دومی در جام جهانی)، آرژانتین و ژاپن از دیگر کشورهای مطرح در این رشته ورزشی هستند. ژاپن که در این دوره از جام جهانی میزبان و تنها تیم شرکت کننده از قاره آسیا در این مسابقات است تا به این جا توانسته است با کسب چهار پیروزی عملکرد خوبی از خود نشان دهد و به نوعی پدیده این دوره از مسابقات محسوب می شود.



ایران مقام دوم تورنمنت چهار جانبه آلمان در سال ۲۰۱۷ را از آن خود کرد. اگر علاقه مند به این رشته ورزشی هستید می توانید اطلاعات بیشتر در این زمینه را در سایت انجمن راگبی ایران به آدرس [www.rugbyiran.ir](http://www.rugbyiran.ir) پیدا کنید.

## ها کا؛ روش اختصاصی برای القای ترس!

تیم های قاره اقیانوسیه به ویژه نیوزیلند با وارد کردن حرکات سنتی خود در ابتدای مسابقات راگبی، جذابیتی را به این رشته ورزشی اضافه کرده اند ها کا نام رقص آیینی و سنتی مردم ماوئری است. ماوئری ها در واقع ساکنان بومی کشورهایی هستند که آن ها را با عنوان اقیانوسیه می شناسیم.

به صورت سنتی این رقص که شامل انجام حرکات قدرتی همراه با فریاد است، پیش از جنگ ها انجام می شده و نوعی رجز خوانی برای حریف بوده است. امروزه اما این مراسم در موقعیت های متفاوتی کاربرد دارد. گاهی در زمان جشن این کار انجام می شود؛ به عنوان مثال جشن دانش اموزی یا حتی عروسی. گاهی اما برای ادای احترام انجام می شود. اما کاربرد دیگر ها کا پیش از مسابقات ورزشی و به ویژه مسابقات راگبی است. انجام ها کا پیش از مسابقات راگبی بیشتر به واسطه انجام این کار توسط تیم نیوزیلند شناخته می شود اما دیگر تیم های کشور های اقیانوسیه نیز در برخی موقعیت ها این سنت را اجرا کرده اند. اما چرا این آیین سنتی هنوز طرفدار دارد و آیا می تواند تاثیری هم بر عملکرد تیم ها داشته باشد؟

● **تقویت هویت تیمی در کنار آماده شدن برای مسابقه**

ها کا به طور کلی به صورت گروهی انجام می شود و جدای از حرکات قوی و قدرتی دست و پا شامل فریاد زدن و بیان برخی کلمات (البته به زبان بومی) است. برخی معتقدند انجام این رقص می تواند تاثیر مثبتی روی عملکرد تیم داشته باشد و آن ها را آماده مسابقه کند. اما چگونه؟ \* اگر شما همین الان از جای خود بلند شوید و شروع به فریاد زدن کنید، بعد از چند لحظه متوجه خواهید شد که ضربان قلبتان افزایش یافته است. دلیل این موضوع نیز افزایش سطح آدرنالین در بدن به واسطه داذن دن است. افزایش آدرنالین اما به افزایش ضربان قلب، سرعت بخشیدن به تنفس و ایجاد احساس آمادگی برای فعالیت فیزیکی منجر می شود. انجام ها کا نیز به همین شکل باعث آماده شدن بازیکنان برای مسابقه می شود.

اما این تمام تاثیر ها کا نیست.

\* یکی از اهداف انجام ها کا ایجاد ترس در تیم حریف است. توجه داشته باشید که فریادهای بلند و گروهی بازیکنان از فاصله چند متری در زمین بازی، خیلی بلندتر از آن چه در ویدئوها شنیده می شود، به گوش حریفان می رسد و می تواند آن ها را تا حدی بترساند. به ویژه وقتی این کار توسط یکی از قوی ترین تیم های راگبی یعنی نیوزیلند انجام می شود.

\* تقویت هویت تیمی یکی دیگر از فواید ها کا است. به صورت معمول طراحی ها کای هر تیم، اختصاصی اوست و البته طی زمان نیز تغییر می کند. تمرین انجام این حرکات اختصاصی پیش از مسابقات خود می تواند هویت تیمی را بهبود بخشد.

\* شنیدن فریادهای بلند و صدای کوبیده شدن دست ها روی پاها، فقط به منظور ایجاد رعب در دل حریف نیست. این صداهای بلند همراه با حرکات هماهنگ می تواند احساس نترسی و شجاعت را در خود اعضای تیم نیز تقویت کند و آن ها را آماده رقابت سازد.

