رياضة الهوكي
تبدأ من هنا





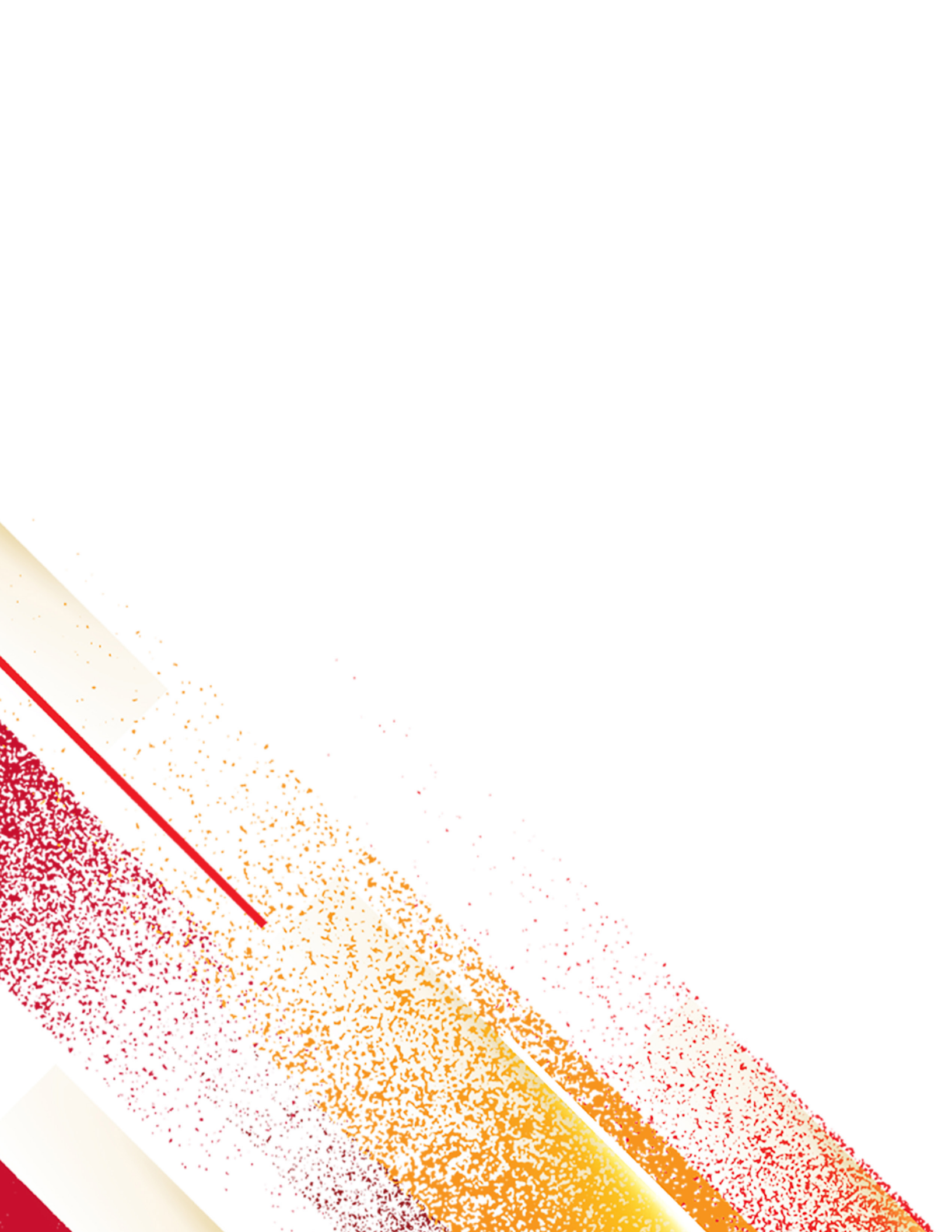
رياضة الهوكي CANADA تبدأ من هنا

ما هوالاتحاد الكندي للهوكي ولماذا يعد مهما؟

يعد الاتحاد الكندي للهوكي منظمة وطنية تدعم رياضة الهوكي في جميع أنحاء البلاد. نحن نعمل بالتعاون مع 13 عضواً على مستوى المقاطعات والأقاليم، إلى جانب اتحادات الهوكي للناشئين التابعة لها، لتوفير بيئة آمنة وممتعة ومرحبة تتيح للأطفال تعلم هذه الرياضة وممارستها.

غالباً ما يُطلق على الهوكي لقب "لعبة كندا". فهي الرياضة الشتوية الرسمية في البلاد وجزء جوهري من الثقافة الكندية. ينشأ العديد من الأطفال وهم يمارسون الهوكي في مجتمعاتهم، سواء في ساحات التزلج المحلية أو على البرك المتجمدة خلال فصل الشتاء. تجمع هذه اللعبة الناس معاً، ويشعر الكثير من الكنديين بالفخر تجاهها.

إذا كانت عائلتك جديدة على عالم الهوكي، فسنحرص على أن تكون تجربتكم الأولى سهلة ومريحة. تساعد برامجنا الأطفال على تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتكوين صداقات جديدة، والاستمتاع بكونهم جزءاً من فريق.



ما هي رياضة الهوكي؟

تعتبر الهوكي رياضة جماعية تُلعب على الجليد. يحاول فيها فريقان تسجيل الأهداف عن طريق دفع قرص مطاطي داخل مرمى الفريق الخصم باستخدام عصي الهوكي.

يتكون كل فريق عادةً من ستة لاعبين على الجليد:

- ثلاثة مهاجمين
- مدافعان
- حارس مرمى واحد

تُقام المباريات على مدى ثلاثة أشواط.

يتمثل هدف اللعبة في تسجيل أهداف أكثر من الفريق المنافس. يتزلج اللاعبون، ويتبادلون التمريرات، ويسددون القرص، كل ذلك من خلال العمل الجماعي. وتتميز لعبة الهوكي بالسرعة والإثارة، وتتطلب مهارةً وتعاوناً بين أعضاء الفريق.

لماذا يمارس الأطفال لعبة الهوكي (ولماذا تحبها العائلات)؟

تختار العائلات لعبة الهوكي لأسباب عديدة. فالجميع مرحب بهم، ولا تتطلب اللعبة أي خبرة مسبقة.

- تُحافظ رياضة الهوكي على استمرار نشاط االأطفال.
- يتعلم الأطفال مهاراتٍ مثل التزلج، والتمرير، والعمل الجماعي.
- يكوّنون صداقات على الجليد وخارجه.
- يكتسبون مهارات حياتية مثل المسؤولية، والاحترام، والعمل الجماعي.
- والأهم من ذلك كله، أن الهوكي رياضة ممتعة.

عندما تنضم العائلات إلى إحدى جمعيات هوكي الجليد للناشئين سيكونون جزءا من المجتمع. حيث تتواصل العائلات فيما بينها، وتدعم بعضها البعض، وتتشارك ذكريات رائعة.

السلامة والمعايير والمتطلبات

تُعد السلامة أمراً بالغ الأهمية في رياضة الهوكي. ويمكن للعائلات الاطمئنان لمعرفة أن:

- يرتدي اللاعبون معدات وقاية كاملة.
- الكوتش/المرشدون والمدربون والمسؤولون كلهم مدربين وحاصلين على شهادات معتمدة.
- تتضمن قواعد السلامة التوعية بارتجاج الدماغ وإرشادات العودة إلى ممارسة اللعب.
- تعمل برامج مثل "الاحترام في الرياضة" و"المضي قدماً" على تعزيز الاحترام والسلوك السليم في رياضة الهوكي.

ما يمكن توقعه: هيكلية الموسم

قد تختلف البرامج قليلاً من مجتمع إلى آخر، لكن يمكن لمعظم العائلات توقع ما يلي:

- موسم يمتد من 16 إلى 20 أسبوعا تقريبا
- جمعيات توفر برامج أقصر مدةً للاعبين الجدد
- حصة أو حصتان على الجليد أسبوعياً، تشمل التدريبات والمباريات
- تقسيم المشتركين إلى فرق حسب الفئات العمرية، مما يساعد اللاعبين على التعلم في المستوى المناسب لهم
- قميص الفريق والجوارب مشمولة ضمن رسوم التسجيل

تقييمات وتوزيع اللاعبين على الفرق

في بداية الموسم، قد يشارك اللاعبون في جلسات تقييم أو اختبارات أداء. تساعد هذه الجلسات في توزيع اللاعبين على فرق تتناسب مع مستوى مهاراتهم.

وخلال هذه الجلسات، يراقب الكوتش/المرشد اللاعبين أثناء التدريبات والمباريات المصغرة. حيث يركزون على تقييم مهارات متنوعة، منها:

- التزلج
- التحكم في القرص
- الانتباه في اللعبة
- العمل الجماعي

الهدف هو تكوين فرق متوازنة تتيح للاعبين التعلم والتطور والاستمتاع بوقتهم.

وتتضمن الأمور الأخرى

- تغطية تأمينية من الاتحاد الكندي للهوكي
- دورات رياضية، حيث تخوض فرق من مجتمعات مختلفة مباريات خلال فترة زمنية قصيرة.

تمنح هذه الدورات الرياضية اللاعبين فرصة للمنافسة والاستمتاع والاحتفاء بروح رياضة الهوكي.

التسجيل والرسوم

تتطلب معظم برامج الهوكي للناشئين دفع رسم تسجيل. وتُستخدم هذه الرسوم لتغطية تكاليف متنوعة، مثل:

- وقت الجليد (فترات استخدام حلبة التزلج)
- أعمال الفريق
- إدارة الدوري
- التأمين

كما قد تتحمل العائلات تكاليف أخرى، مثل شراء المعدات، أو المشاركة في الدورات، أو الأنشطة الجماعية.

توفر العديد من الجمعيات خططاً للدفع أو مساعدات مالية. لذا ينبغي على العائلات التواصل مع جمعية هوكي الناشئين التابعة لها للاستفسار عن أشكال الدعم المتاحة.

كما تتوفر مساعدات مالية من خلال "صندوق المساعدة" (Assist Fund) التابع لـ "اتحاد هوكي كندا". لمزيد من المعلومات، **اضغط هنا.**

تطوير المهارات

يعتمد تطوير المهارات على عمر اللاعب ومستوى خبرته.

- يركز المبتدئون على المهارات الأساسية في التزلج ورياضة الهوكي.
- أما اللاعبون الأكثر خبرة، فيمكنهم المشاركة في المباريات والدورات، والانخراط في تدريبات متقدمة.

تتيح هذه البرامج للأطفال التعلم وفق وتيرتهم الخاصة، حتى وإن لم يسبق لهم ممارسة التزلج من قبل. كما تحتفل العديد من الفرق معاً في نهاية الموسم.

برامج تمهيدية

لا يعني البدء في ممارسة رياضة الهوكي بالضرورة الانضمام إلى فريق على الفور.

تتوفر في جميع أنحاء كندا برامج تساعد المبتدئين على تعلم الأساسيات وتجربة الهوكي في أجواء ممتعة.

يمكن للعائلات التواصل مع جمعية الهوكي للناشئين في منطقتهم أو زيارة موقعها الإلكتروني لمعرفة البرامج المتاحة.

ومن الأمثلة على ذلك:

- **NHL/NHLPA First Shift** – يُعرِّف المبتدئين برياضة الهوكي ويوفر لهم معدات المبتدئين
- **أيام Esso الترفيهية** – فعاليات مجانية تُتيح للفتيات والسيدات تجربة رياضة الهوكي
- **برنامج تعلم التزلج** – برامج تُعلّم مهارات التزلج الأساسية
- **برنامج تعلم لعب الهوكي**– دورات للمبتدئين في التزلج والتمرير والتسديد
- **فعاليات تجربة الهوكي** – فعاليات قصيرة تُتيح للناس تجربة رياضة الهوكي أول مرة

تُسهّل هذه البرامج على العائلات بدء رحلتها في عالم الهوكي.

خرافات ومخاوف شائعة

"لعبة الهوكي مكلفة للغاية."

يمكن للعائلات تقليل التكاليف من خلال شراء معدات مستعملة، أو الانضمام إلى برامج تبادل المعدات، أو طلب المساعدة المالية.

تتوفر معلومات حول «صندوق المساعدة التابع لاتحاد هوكي كندا» **من خلال الرابط هنا.** كما قد توفر جمعيات الهوكي للناشئين برامج دعم إضافية.

"لقد بدأ طفلي في ممارسة الهوكي في وقت متأخر جداً."

يبدأ الأطفال ممارسة الهوكي في أعمار متفاوتة. ونرحب دائماً بالمبتدئين.

"لعبة الهوكي ليست آمنة."

يرتدي اللاعبون معدات واقية. إن الكوتش/المرشد والمسؤولين مدربون جيدا. تساعد قواعد السلامة في حماية اللاعبين.

"تتطلب اللعبة الكثير من الوقت."

تتضمن معظم برامج المبتدئين حصة أو حصتين تدريبيتين في الأسبوع. ويتم الإعلان عن الجداول الزمنية مسبقاً لتتمكن العائلات من التخطيط لها.

بدايات ممارسة رياضة الهوكي

يشعرك البدء في رياضة الهوكي بالإثارة، لكنها قد تكون مربكة بعض الشيء في البداية. وهذا أمر طبيعي.

يحتاج اللاعبون الجدد عادةً إلى بعض الوقت للتأقلم مع التزلج، والمعدات، وسرعة اللعبة.

ومع التدريب والتشجيع، يتطور مستوى اللاعبين بسرعة. وكلما زادت ثقتهم بأنفسهم، زادت متعتهم باللعبة.

كيف يمكن للآباء والعائلات المشاركة؟

تصبح رياضة الهوكي في وضع أفضل عندما تقدم العائلات يد العون. لا يشترط امتلاك خبرة سابقة في الهوكي لتتمكن من التطوع.

غالباً ما يشارك الآباء من خلال الأدوار التالية:

- الكوتش/المرشد
- مديرو الفرق
- متطوعون في الجمعية
- مسؤولو السلامة أو مدربون
- الطاقم الإداري

تعتمد رياضة الهوكي للناشئين على المتطوعين. ويمكن للعائلات تقديم المساعدة بطرق عديدة، بدءاً من دعم الفرق ووصولاً إلى المشاركة في تنظيم الفعاليات.

إذا كنت ترغب في المساعدة، تواصل مع جمعية الهوكي للناشئين في منطقتك للتعرف على فرص التطوع المتاحة.

يشجع اتحاد هوكي كندا على الاحترام والإنصاف في المعاملة والدعم الإيجابي.
إذ يسهم الآباء في تهيئة بيئة مرحبة يشعر فيها كل طفل بأنه جزء من المجموعة.

قائمة تجهيزات الهوكي للمبتدئين

يحتاج طفلك إلى المعدات التالية لضمان سلامته وراحته. يمكن أن تكون هذه التجهيزات جديدة، أو مستعملة، أو مستعارة.

للاعبين

اضغط هنا لمشاهدة مقطع فيديو حول كيفية ضبط وتجهيز معدات اللاعب.

طبقة الملابس الأساسية

- قميص رياضي
- سروال ضيق أو ملابس داخلية طويلة

معدات الوقاية

- سروال قصير واقٍ
- جوارب الهوكي (تُرتدى فوق واقيات قصبة الساق)
- حذاء التزلج الخاص بالهوكي (بمقاس مناسب وشفرات حادة)
- قميص اللعب
- واقي الرقبة (معتمد من قِبل BNQ)
- القفازات
- واقيات قصبة الساق
- سروال الهوكي
- واقيات الكتف
- واقيات المرفقين
- خوذة مزودة بقناع للوجه (معتمدة من CSA)
- عصا الهوكي (مُغطاة بشريط لاصق)

لحراس المرمى

اضغط هنا لمشاهدة مقطع فيديو حول كيفية ضبط تجهيزات حراس المرمى

طبقة الملابس الأساسية

- قميص رياضي
- سروال ضيق أو ملابس داخلية طويلة

معدات الوقاية

- سروال واقٍ خاص بحارس المرمى
- سراويل حارس المرمى
- زلاجات حارس المرمى
- قميص اللعب
- قناع حارس المرمى المزود بقفص حماية (معتمد من CSA)
- قفاز
- عصا حارس المرمى
- واقيات الركبة
- جوارب الهوكي
- واقي الصدر
- واقي الرقبة لحارس المرمى
- واقي الرقبة المتدلي
- قفاز الصد

إضافات

- زجاجة مياه
- حقيبة للمعدات

نصائح مفيدة

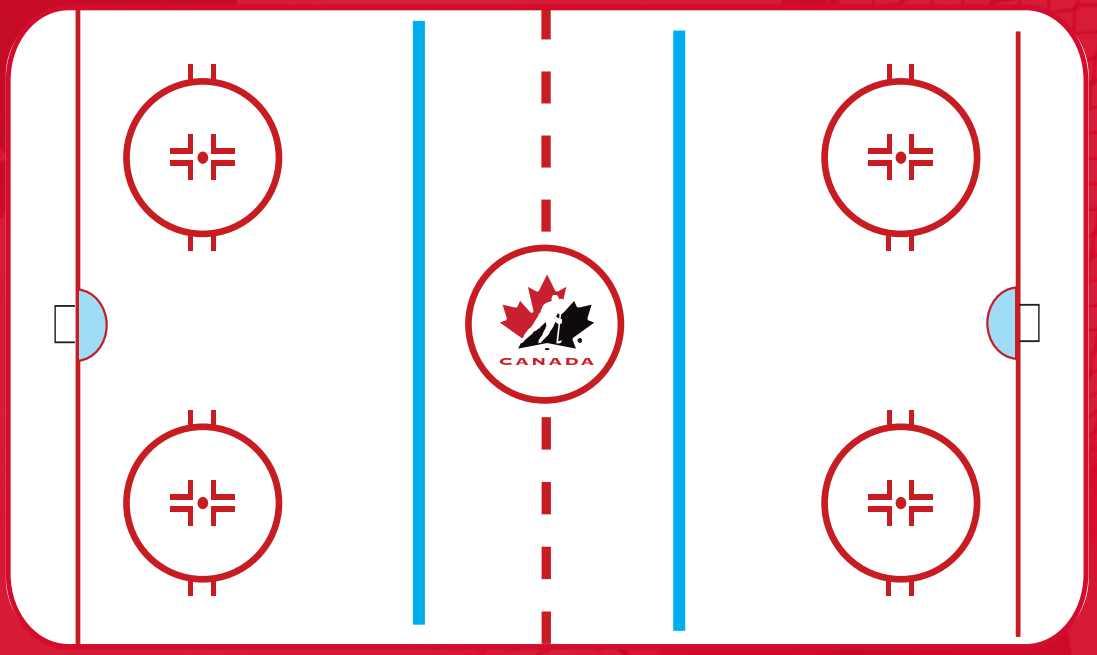
- جرّب المعدات في المنزل للتأكد من ملاءمتها.
- تقدم العديد من الجمعيات برامج لتبادل أو إعارة المعدات.
- لا يحتاج المبتدئون إلى معدات باهظة الثمن. السلامة والراحة هما الأهم.
- يجب شحذ الزلاجات بانتظام. تتراوح تكلفة الشحذ عادةً بين 4 و10 دولارات.

فهم حلبة الهوكي

تتضمن حلبة الهوكي:

- خط أحمر
- حواجز جانبية
- خطوط زرقاء
- مناطق المرمى (مساحات أمام المرمى)
- نقاطاً لإسقاط القرص (نقاط البدء)

تساعد هذه العلامات في تنظيم اللعبة. ويتعلمها اللاعبون بسرعة بمجرد البدء في اللعب.



غرف تبديل الملابس

تُعد غرف تبديل الملابس المكان الذي يرتدي فيه اللاعبون معداتهم ويستعدون للتدريبات والمباريات. كما يقضي اللاعبون فيها بعض الوقت مع زملائهم في الفريق.

لدى اتحاد هوكِي كندا قواعد تهدف إلى الحفاظ على السلامة في غرف تبديل الملابس وضمان الاحترام المتبادل فيها. وتشمل هذه القواعد جوانب تتعلق بالإشراف، والخصوصية، والسلوك الملائم.

مراكز اللاعبين

بإمكان اللاعبين تجربة مراكز مختلفة لاكتشاف المراكز التي يجدون فيها أكبر قدر من المتعة.

- المهاجمون (جناح أيسر، وسط، جناح أيمن) - يسعون لتسجيل الأهداف
- المدافعون - يحمون مرمى فريقهم
- حارس المرمى - يتصدى للقرص ويمنع تسجيل الأهداف

كل مركز مهم. وغالباً ما يتم تشجيع اللاعبين الناشئين على تجربة عدة مراكز.



القواعد الأساسية

مخالفة "الآيسينغ"

تحدث هذه المخالفة عندما يسدد أحد اللاعبين القرص من خلف الخط الأحمر، فيعبر خط المرمى في الجهة المقابلة. عندئذٍ يتوقف اللعب، ويُعاد إجراء عملية استئناف اللعب (إسقاط القرص) في منطقة الفريق الذي ارتكب المخالفة.

التسلل

التسلل عندما يدخل أحد اللاعبين إلى المنطقة الهجومية قبل أن يعبر القرص الخط الأزرق.

الوقت الإضافي

إذا انتهت الأشواط الثلاثة للمباراة بالتعادل، قد يتم اللجوء إلى وقت إضافي مدته خمس دقائق. الفريق الذي يسجل هدفاً أولاً يُعلن فائزاً. وإذا لم يتم تسجيل أي هدف، تُحسم المباراة عبر سلسلة من الرميات الترجيحية.

إسقاط القرص

تُستخدم عملية "إسقاط القرص" لاستئناف اللعب بعد توقفه. حيث يقوم الحكم بإسقاط القرص بين لاعبين من الفريقين.

العقوبات

عندما يرتكب أحد اللاعبين مخالفة، فإنه يُجبر على الجلوس في "منطقة العقوبات" لمدة تتراوح بين دقيقتين وعشر دقائق. وخلال هذه الفترة، يحظى الفريق المنافس بأفضلية عددية على أرض الملعب (ينطبق هذا فقط على العقوبات التي تتراوح مدتها بين دقيقتين، وأربع، وخمس دقائق).

الأفضلية العددية والتصدي للعقوبة

يعتبر الفريق الذي يمتلك عدداً أكبر من اللاعبين على الجليد يتمتع بـ "أفضلية عددية". بينما يسعى الفريق الآخر للدفاع ومحاولة "إبطال" مفعول هذه العقوبة.

الأهداف وقواعد منطقة المرمى

يُحتسب الهدف عندما يعبر القرص خط المرمى بالكامل، ماراً بين القائمين وتحت العارضة. ولا يُسمح للاعبين بإعاقة حارس المرمى أثناء وجوده داخل منطقة المرمى.

مسرد المصطلحات: لغة الهوكي (بأسلوب مبسط)

تتميز رياضة الهوكي بلغتها الخاصة. إليك بعض المصطلحات الشائعة:

- Bar Down (بار داون) – تسديدة تصطدم بالعارضة الأفقية للمرمى ثم تدخل داخله
- Barn (بارن) – لقب يُطلق على حلبة التزلج
- Breakaway (بريك أواي) – انفراد لاعب بالكرة أو القرص أثناء التزلج نحو حارس المرمى
- Bucket (باكيت) – خوذة اللاعب
- Cellie (سيلي) – احتفال اللاعب بتسجيل هدف
- Hat Trick (هات تريك) – تسجيل ثلاثة أهداف في مباراة واحدة
- Five-Hole (فايف هول) – المساحة الواقعة بين ساقي حارس المرمى
- Power Play (باور بلاي) – أفضلية عددية لفريق ما بعد احتساب عقوبة ضد الفريق المنافس
- Penalty Box (بينالتي بوكس) – المنطقة التي يجلس فيها اللاعبون أثناء تنفيذ العقوبات
- Twig (تويغ) – عصا الهوكي
- Wheels (ويلز) – سرعة اللاعب في التزلج
- Zamboni (زامبوني) – الآلة المستخدمة في صيانة سطح الجليد وتجديده

خلاصة القول: ما هي وعود اتحاد هوكي كندا

يسعى اتحاد هوكي كندا إلى أن تشعر كل عائلة، لا سيما تلك التي تدخل عالم هذه الرياضة لأول مرة، بأنها موضع ترحيب وتحظى بالدعم اللازم.

تتجاوز رياضة الهوكي للناشئين مجرد تعلم قواعد اللعبة. إذ تساعد الأطفال على:

- بناء الثقة
- تكوين صداقات
- الحفاظ على النشاط
- صنع ذكريات تدوم طويلاً

من خلال كوتش/مرشدين مؤهلين، وقواعد سلامة صارمة، وبرامج ترحيبية، يلتزم اتحاد هوكي كندا بمنح طفلك تجربة إيجابية وممتعة في رياضة الهوكي.

رياضة الهوكي
تبدأ من هنا