

فوتبال آمریکایی نیست

هستی میکائیلیان

تاریخچه

در سال ۱۸۲۳ (ویلیام وب آیس) در شهر راگبی انگلستان در هنگام برگزاری یک مسابقه فوتبال توپ را با دست برداشته و به سمت دروازه‌ی حریف شروع به دویدن کرد و پس از آن و با تغییراتی که در قوانین مربوط به این رشته صورت گرفت، رشته‌ی راگبی راه‌اندازی شد. راگبی در بسیاری از کشورها به عنوان پرطرفدارترین رشته‌ی ورزشی شناخته می‌شود و به صورت کاملاً حرفه‌ای برگزار می‌شود.

فدراسیون جهانی: راگبی در حال حاضر بیش از ۱۰۰ عضو از ۵ قاره‌ی جهان دارد که مسابقات متعددی تحت عنوان مسابقات جهانی، ۱۵ نفره، مسابقات جهانی ۷ نفره یا (Seven) مسابقات ۶ ملیتی (انگلیس، اسکاتلند، ایرلند، فرانسه و ایتالیا) تقریباً صاحب سبک راگبی هستند و رقابت‌های یه ملیتی (کشورهای آفریقای جنوبی، استرالیا، نیوزلند) حضور دارند. که به صورت دوره‌ای هر تیم ۵ بار، بازی می‌کند. در کشورهایی همچون فرانسه، انگلیس، ایتالیا، نیوزیلند، ایرلند، اسکاتلند، استرالیا، رشته‌های راگبی به صورت کاملاً حرفه‌ای برگزار می‌شود. و مسابقات باشگاهی در این کشورها همچون مسابقات فوتبال در سطح بسیار بالایی برگزار می‌شود.



(راگبی لیگ)، ۷ نفره یا (Seven) برگزار می‌شود،

توپ راگبی؛ به صورت بیضی شکل بوده و وزن آن بین ۴۱۰ یا ۴۶۰ گرم می‌باشد. عکس توپ راگبی که از ۱۰/۰۰۰ تا ۱۰۰/۰۰۰ تومان است



مسابقات ۱۵ نفره

در ۲ نیمه‌ی ۴۰ دقیقه‌ی برگزار می‌شود و بین ۲ نیمه، ۱۰ دقیقه زمان استراحت وجود دارد. ۷ بازیکن ذخیره نیز در تیم حضور دارند.

مسابقات ۷ نفره Seven

در ۲ نیمه‌ی ۷ دقیقه‌ی برگزار می‌شود و زمان استراحت ۲ دقیقه است. در هر تیم ۵ بازیکن ذخیره نیز دارد.

مسابقات ۱۳ نفره

مخصوص مسابقات لیگ است که در کشورهای محدودی برگزار می‌شود. نحوه‌ی کسب امتیاز در راگبی به دو صورت انجام می‌گیرد

ترای Try:

گذاشتن توپ در محوطه‌ای (ترایدون) حریف، ترای محسوب می‌شود. و ۵ امتیاز دارد.

گل/جایزه/امتیاز/پنالتی

گذراندن توپ، با ضربه‌ی پا، از بالای دروازه‌ی H مانند راگبی، در صورتی که در حین بازی باشد، ۳ امتیاز دارد و در صورتی که حریف خطایی صورت دهد و اعلام ضربه‌ی پنالتی گردد با ضربه‌ی کاشته به سمت دروازه‌ی راگبی صورت می‌گیرد و در روش دیگر در صورتی است که ترای صورت گیرد و در این صورت جایزه‌ای به نام Comerssion به تیم داده می‌شود که در محوطه‌های ۲۲ متر کاشته شده و به سمت دروازه‌ی حریف وارد می‌شود.

که در صورت به ثمر رسیدن ۳ امتیاز دارد، در طول

ضرباتی به سر بازیکن حریف وارد می‌کند در راگبی در صورتی که بازیکن ضربه‌ای به سر بازیکن حریف وارد سازد مستقیماً از زمین اخراج می‌شوند. در فوتبال آمریکایی بازیکن می‌تواند تمامی بازیکنان (بازیکن صاحب توپ و بازیکن آزاد) مورد هجوم قرار دهد این در حالی است که در راگبی بازیکنان تنها می‌توانند بازیکنی را که صاحب توپ است، تکل (گرفتن بازیکن صاحب توپ با، دو دست و بر زمین انداختن آن بازیکن) نمایند.

قوانین و نحوه‌ی برگزاری مسابقات راگبی

زمین راگبی تقریباً اندازه‌ی زمین فوتبال است به طول ۱۱۰ سانتی‌متر و عرض ۶۷ سانتی‌متر. در مرکز محوطه‌ی گل زمین هر یک از طرفین در بازی به شکل H می‌باشد بر ارتفاع ۱ متر و عرض ۵/۶ متر در انتهای زمین منطقه‌ای وجود دارد که بر آن ترایزون «Tryzoon» نام دارد (منطقه‌ای امتیاز گیری راگبی)/ مسابقات راگبی به صورت ۱۵ نفره، ۱۳ نفره

فرق فوتبال آمریکایی با راگبی

متأسفانه در کشور ما بسیاری رشته‌ی راگبی را با فوتبال آمریکایی اشتباه گرفته و این رشته را یکسان می‌دانند، در حالی که راگبی با فوتبال آمریکایی تفاوت‌های بسیاری دارد. رشته‌ی فوتبال آمریکایی رشته‌ی بسیار خشن بوده که بازیکن اجازه‌ی ضربه زدن به بازیکن صاحب توپ و سایر بازیکنان را دارد، و حتی ضربه‌ی وارده بر یک بازیکن در فوتبال آمریکایی بالای ۲۰۰۰ Kg است و به همین دلیل بازیکنان فوتبال آمریکایی دارای حفاظ صورت و بدن می‌باشند.

این در حالی است که در ورزش راگبی ضربه‌ی وارده بر بازیکن در شدیدترین حالت نزدیک به ۷۰۰ Kg می‌باشد. ورزشکاران این رشته تنها دارای یک حفاظ ابری در زیر پیراهن خود و در بعضی موارد کلاه مخصوص راگبی هستند به این دلیل که ضربات و نحوه‌ی قوانین در راگبی به صورتی است که کمترین آسیب‌دیدگی در این رشته صورت می‌گیرد. بر خلاف فوتبال آمریکایی که بازیکن آزاد است به راحتی

مسابقه هر تیم سعی می‌کند، توپ را با پاس کاری و تکنیک‌های ویژه‌ای همچون راک، مول mol، لای نوت، اسکرآم، گل را به ثمر رساند.

راک: حرکت بازیکن با توپ به سمت حریف در صورت تک شدن؛ یا افتادن بازیکن به زمین، برخورد با بازیکن حریف و یا انداختن خود بازیکن به زمین که در این صورت بازیکن صاحب توپ باید توپ را به کنار و به سمت زمین خودی قرار داده تا بازیکنان حمایت کننده به او برسند و با قفل شدن بازیکنان ۲ تیم راک تشکیل می‌شود.

مول: در صورتی که بازیکن صاحب توپ به سمت بازیکن حریف حرکت کرده و با برخورد به بازیکن و با حمایت ۲ یا ۳ بازیکن هر تیمی، اقدام به اعمال فشار به سمت بازیکن حریف نماید که در این صورت بازیکنان حریف نیز مجبور به حمایت از هم تیمی خود می‌باشند.



لاین ات (خارج از خط)

در صورتی که توپ از منطقه‌ی ات زمین خارج گردد «لاین ات» تشکیل می‌شود که در این صورت بازیکنان هر ۲ تیم و حداکثر ۸ بازیکن از هر تیم پایه به صورت یک تونل در محوطه‌ی لاین ات کنار هم و با فاصله قرار می‌گیرند که در این صورت و پس از پرتاب ات توسط بازیکن تیمی که ات به نفع آنها آغاز شد (پرتاب توپ در وسط تونل دو تیم) که در این حالت یکی از بازیکنان، توسط بازیکن کناری به بالا برده می‌شود تا بتواند توپ را تصاحب کند و پس از آن بازی ادامه پیدا می‌کند.

اسکرآم Scorm

در صورتی که توپ از دست بازیکن صاحب توپ بر زمین بیفتد و یا اینکه بازیکن صاحب توپ، توپ را به بازیکن دیگر پاس دهد که جلوتر از خود او قرار دارد اسکرآم تشکیل می‌گردد، در اسکرآم ۸ بازیکن قدرتی تیم با ۸ بازیکن قدرتی تیم حریف درگیر شد و با اعمال فشار به سمت هم، سعی در بر عقب نشان دادن تیم حریف می‌کنند، هر تیم با تکنیک‌های ذکر شده، توپ را به محوطه‌ی گل می‌رساند و با قرار دادن توپ در منطقه‌ی ترایزون حریف «نفراتی» انجام می‌دهد.

پاس کاری در راگی حتماً باید به سمت عقب صورت گیرد، یعنی به هیچ عنوان پاس رو به جلو وجود ندارد و در صورتی که بازیکن هر تیمی جلوتر از بازیکن صاحب توپ شروع به حرکت نماید در موقعیت آفساید قرار دارد. بازیکنان برای تصاحب توپ حریف، سعی در تکل نمودن صاحب توپ و انداختن آن بازیکن روی زمین می‌نمایند. البته در راگی تکل تنها با ۲ دست، و با ضربه‌ای که با شانه به شکم بازیکن حریف وارد می‌گردد، انجام می‌گیرد، و هر گونه دخالت پا در این عمل موجب اخراج بازیکن از زمین مسابقه می‌گردد، بازیکن که تکل شد و به زمین می‌افتد یا باید توپ را پاس دهد و یا توپ را (یعنی توپ را بگذار کنارش) آزاد نگه دارد. و به هیچ عنوان نمی‌تواند پس از افتادن به زمین توپ را در مالکیت خود داشته باشد. در صورتی که بازیکن خطایی انجام دهد که کارت زرد دریافت کند ۱۰ دقیقه به صورت موقت زمین مسابقه اخراج می‌گردد و تیم در این مدت با یک بازیکن کمتر ۸ بازی ادامه می‌دهد.

و پس از زمان ۱۰ دقیقه بازیکن به بازی بر می‌گردد و در صورت خطای مجدد و دریافت کارت زرد دوم، از زمین مسابقه اخراج می‌گردد کارت قرمز نیز در صورتی که بازیکن داده می‌شود که خطای شدیدی صورت گیرد، از ۷ بازیکن ذخیره‌ی هر تیم ۵ بازیکن حق ورود به زمین را دارد در صورتی که بازیکنی مصدوم گردد و به تأیید پزشک مسابقات برسد یک بازیکن جایگزین به مدت ۱۰ دقیقه به جای بازیکن مصدوم وارد بازی می‌گردد. که بر آن تعویض پزشکی گفته می‌شود و جزو ۵ تعویض تیم به حساب نمی‌آید. و در صورت عدم درمان بازیکن مصدوم در مدت ۱۰ دقیقه بازیکن جایگزین به عنوان تعویض دائمی به حساب می‌آید.

هزینه آموزش

هزینه‌ی آموزش راگی از طریق هیئت یا مربی تعیین می‌شود. که تقریباً ۶۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ تومان است. در ایران به علت نبود اصل وسایل راگی از لباس فوتبال استفاده می‌شود! و خود بازیکنان با استفاده از ابر برای خود در زیر لباس حفاظی می‌سازند.

محاسن راگی

در این رشته علاوه بر قوای جسمانی به تفکر، خلاقیت نیاز است در راگی هم بازیکن قدرتی و هم بازیکن سرعتی می‌توانند فعالیت کنند زیرا هر پست راگی



خصوصیات خاصی دارد که بازیکنان با تمام ویژگی‌ها می‌توانند در آن فعالیت کنند.

آسیب‌دیدگی‌ها

همچون سایر رشته‌ها آسیب‌هایی وجود دارد که در بسیاری از موارد قابل پیشگیری می‌باشد. از آسیب‌های شایع در راگی می‌توان بر آسیب‌دیدگی قفسه سینه و شکم اشاره کرد.

تغذیه ورزشکاران راگی

مصرف پروتئین، کربو هیدرات و برخی مکمل‌های مجاز ورزشی می‌تواند به ورزشکاران بیشتر خدمت کند.

راگی در ایران

این رشته در این سال ۱۳۲۰ وسط انگلیسی‌ها وارد شد ولی مدت زیادی دوام نیاورد تا اینکه در سال ۱۳۷۵ آقای علی اعرابی یکی از بهترین بازیکنان و مربیان راگی به همراه بعضی از بازیکنان این رشته را در ایران احیا کرد در ابتدا مشکلات بی‌شماری در سر راه کسانی که راگی را شروع کردند وجود داشت. مسابقات راگی در ایران طی چندین سال به صورت قهرمانان کشور برگزار می‌شد و تا اینکه در ۲ سال گذشته و در المپیا ایرانیان دور دوم و سوم، رشته‌ی راگی وارد مسابقات شده ولی به دلیل عدم سرمایه گذاری بخش خصوصی موفقیت آمیز نبود، راگی در ایران فاصله‌ی زیادی با سایر کشورها دارد و متأسفانه برنامه‌ریزی در این رشته به صورت کامل و مناسب انجام نمی‌گیرد و نیازمند حمایت مالی فدراسیون و بخش خصوصی از این رشته است.



حسین استقامت

متولد سال ۱۳۵۸ کارشناس رشته‌ی تربیت بدنی مربی و داور در رشته‌ی راگی است و ایشان مؤسس راگی در گیلان و انزلی بودند و همچنان مشغول به فعالیت می‌باشند.

و سخن آخر

تشکر فراوان از آقای دکتر میرزایی دارم. امیدوارم که جوانان بیشتری راگی را بشناسند و شروع به فعالیت کنند.