

الأكاديمية الرياضية العسكرية

طموح وغد واعد للمؤسسة العسكرية ولأجيال المستقبل

ندين البلعة خيرالله

فتحت الأكاديمية الرياضية العسكرية أبوابها أمام الراغبين بتسجيل أبنائهم في أنشطة رياضية في 2023/6/1 فشهدت إقبالاً جيداً، وكانت تجربة ناجحة، لا سيما أنها تعتمد على خبرات مدربين عسكريين هم من أبطال الجيش في اختصاصاتهم. هؤلاء ينقلون خبراتهم إلى جيل من الأبناء الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5 و16 سنة، بعضهم أبناء عسكريين وبعضهم الآخر أبناء مدنيين، وجميعهم يلقون الرعاية إلى جانب التدريب المحترف، على أمل أن يخرج من صفوفهم مستقبلاً من يحققون البطولات باسم الجيش ولبنان.

للتعرف أكثر على المركز العالي للرياضة العسكرية ومهامه ومشاريعه، ومن بينها الأكاديمية الرياضية العسكرية، كان لمجلة «الجيش» حديث مع قائد المركز العميد الركن ميخائيل موسى، ووقفه مع عدد من المدربين العسكريين.

مهام المركز

إنّ التحضير البدني والنفسي للعسكري هو أساس نجاحه في أداء مهامه، لذا يتم تنشئة العسكريين بنوياً ليتحفظوا مشقات الميدان وتنفيذ المهمات الأمنية، فالرياضة تزيد الثقة بالنفس، وتنتهي روح الفريق والتضامن والعطاء، وتسهر القيادة على تفعيل الرياضة العسكرية بمختلف أنواعها من خلال إقامة المباريات الإجمالية والفردية بين وحدات الجيش، وتشجيع اشتراك فرق وأفراد من الجيش في مباريات مع الاتحادات الرياضية الوطنية، إضافة إلى تنظيم مباريات دولية عسكرية داخل لبنان، وإرسال بعثات إلى الخارج للاشتراك في مباريات دولية والمشاركة في المهرجانات الرياضية المحلية.

يتولّى المركز العالي للرياضة العسكرية شؤون كل الألعاب في الجيش بحرفية عالية، وفيه يتحقّق التكامل بين المهمات الرياضية والمهام العسكرية. تعمل قيادة المركز على تنمية روح المنافسة بين العسكريين وبين الفرق من مختلف الوحدات، إضافة إلى التكامل والتواصل مع المجتمع المدني، ومع الجيوش العربية والدولية الصديقة، من خلال المباريات الدولية والبطولات والدورات والندوات الوطنية والعربية والدولية.

يرتبط المركز العالي للرياضة العسكرية مباشرةً بقائد الجيش، وتقع على عاتقه المهمات الآتية:

- إدارة منتخبات الجيش الرياضية وإعدادها وتدريبها للاشتراك في النشاطات والبطولات (الوطنية، الإقليمية والدولية).
- تنظيم مباريات بطولات الجيش وتلك التي يكلف بها، وتنفيذها.
- وضع الأسس التنظيمية للإعداد البدني للعسكريين والعمل على تطويره.
- تنفيذ اختبارات السفر والاختبارات السنوية واختبارات دخول الكلية الحربية ومعهد الرتبة.

«العين بصيرة واليد قصيرة»... يصف هذا المثل حال الكثيرين من الأهالي الذين يدركون جيداً أهمية إبعاد أولادهم عن الشاشات والهواتف الذكية بعد أن بتنا في عصر معظم صغارهم وشبابهم يدمنون الإلكترونيات، ويعيشون نمط حياة مؤذٍ لصحتهم الجسدية والنفسية. ويعرف الجميع أنّ توجيه الأبناء إلى ممارسة الرياضة بات ضرورة وليس مجرد رفاهية، خصوصاً لسكان المدن الذين لا تتوافر لأولادهم مساحات خارج المنزل يلعبون فيها بأمان. لكن في ظل الأزمة الاقتصادية والضائقة التي تعيشها شريحة واسعة من اللبنانيين بما في ذلك العسكريون، لم يعد من السهل تحمّل كلفة التسجيل في النوادي الرياضية. هذا الواقع كان أحد أبرز الدوافع لمبادرة المركز العالي للرياضة العسكرية إلى افتتاح أكاديمية الرياضة العسكرية، بهدف تخفيف وطأة الأزمة على العسكريين والمواطنين والإسهام في بناء جيل رياضي محب لجيشه ووطنه.





- التنسيق مع المؤسسات الرياضية الوطنية (وزارة الشباب والرياضة، اللجنة الأولمبية اللبنانية، الاتحادات الرياضية والأندية والجمعيات...)، إضافة إلى كل من المجلس الدولي للرياضة العسكرية (CISM) والاتحاد العربي للرياضة العسكرية.

- تعزيز الخبرات الرياضية لوحدات الجيش، من خلال الدورات الخاصة (التحكيم والتدريب والرمي...) وتنظيم المحاضرات والندوات (حول اللياقة البدنية والتغذية والبدانة والمنشطات...).

مشروعان قيد الدرس والتطوير

الجهود التي يبذلها المركز العالي للرياضة العسكرية لتعزيز مكانته ودوره في المجتمع الرياضي ككل كبيرة ومتواصلة. فقيادة المركز لا تفوت فرصة للتواصل مع المجتمع المدني، وإلقاء الضوء على الرياضة في الجيش. ويشرح العميد الركن موسى في هذا الإطار: «مواكبة للتطور والتقدم، وانطلاقاً من سعينا إلى الانفتاح أكثر على المجتمع المدني، تشمل روزنامة مبادراتنا المستقبلية التي ما زالت قيد الدرس والتطوير، مشروعين كبيرين يحتاجان إلى الجهود والمتابعة لتحقيقهما. الأول هو تنظيم يوم رياضي للتوجه بالخريطة والبوصلة بالتعاون مع جامعات لبنان. هذه اللعبة عسكرية بحتة، ويسعى المركز إلى نشرها بين طلاب الجامعات وفي ما بعد بين تلامذة المدارس، من خلال تثقيف هذا الجيل من الشباب على الخرائط العسكرية التي تُستخدم لمثل هذا النشاط، على أمل إنشاء اتحاد للعبة مستقبلاً.

أما المشروع أو الحدث الثاني، فهو تنظيم نصف ماراتون على صعيد الجيش اللبناني، وإشراك كل لبنان فيه. والعمل جارٍ على تحقيق مثل هذه المشاريع تأكيداً على دور الجيش وإظهاراً لمهارات عناصره».

استمرارية التواصل

بالنسبة إلى الأكاديمية الرياضية المُفتتحة حديثاً في المركز، يشرح العميد الركن موسى قائلاً: «لقد كان تفكيرنا الأساسي هو في توطيد العلاقة بين المجتمعين المدني والعسكري، من خلال دخول الجيل الجديد إلى حرم المركز والتدرّب مع أمهر المدربين العسكريين والتفاعل

”إنّ التحضير البدني والنفسي للعسكري هو أساس نجاحه في أداء مهمّاته، لذا يتم تنشئة العسكريين وتدريبهم ليتحمّلوا مشقّات الميدان وتنفيذ المهمّات، فالرياضة تزيد الثقة بالنفس، وتنمي روح الفريق والتضامن والعطاء.“

تاريخ الرياضة في الجيش

في العام 1943، أنشأ الجيش الفرنسي في حارة حريك - بيروت، «مدرسة القتال والتزلج والرمي»، التي كانت عبارة عن قاعة رياضية واحدة ومكتبتين ومضمار للمركض السريع (80 م) فقط.

في مطلع عهد الاستقلال (4 كانون الأول 1944)، أوصى المؤتمر الرياضي الأول بوجود تعميم الأنشطة الرياضية في القوى النظامية، وهكذا أدرجت الألعاب الرياضية والتربية البدنية في برنامج المهمات اليومية لهذه القوى.

بعد تسلّم الدولة اللبنانية للقوى المسلحة من سلطات الانتداب الفرنسي عام 1945، انتسب الجيش إلى الاتحاد العربي للرياضة العسكرية، ثم تسلّم الجيش اللبناني مدرسة القتال والتزلج والرمي في الأول من كانون الثاني 1946.

في المرحلة الأولى، كانت النشاطات الرياضية تقتصر على الألعاب الإجمالية (كرة القدم وكرة السلة)، وفي ما بعد، شملت مختلف الألعاب الرياضية الإجمالية والإفرادية، وبرز أبطال الجيش في العديد منها، ولا سيّما ألعاب القوى.

في العام 1978 استبدلت تسمية مدرسة القتال والرمي بـ«المركز العالي للرياضة العسكرية»، الذي تعرّض في العام 1982 للقصف من قبل طائرات العدو الإسرائيلي، ما أدّى إلى دمار منشآته وملاعبه.

في مطلع التسعينيات ومع عودة الاستقرار، بدأت الرياضة العسكرية بالنهوض من جديد. أما المحطة الأهم فكانت افتتاح مجمّع الرئيس العماد إميل لحود الرياضي العسكري (2003)، الذي انتقلت إليه في منتصف العام 2006 قيادة المركز العالي للرياضة العسكرية وفروعه، إضافة إلى سرّي القيادة والخدمة وسرية المنشآت الرياضية، بينما تمركزت سرية المنتخبات الرياضية في ثكنة يوسف الأسطا-كفرشيمًا.

- أبناء الموظفين المدنيين في الجيش (\$8 شهرياً لكل لعبة).
- المدنيون (\$15 شهرياً لكل لعبة).

توقيت البرنامج هو بين الرابعة بعد الظهر والثامنة مساءً، ويشمل ألعاب الكرة والملاكمة والتايكواندو والدفاع عن النفس والجودو والمصارعة. وتظهر في الجدول أدناه الأنشطة التي تتضمنها الأكاديمية وتوقيت كل منها:

ملاحظات	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	اللعبة
	X			X		كرة سلة
	X				X	كرة قدم
	X		X			كرة طاولة
من الساعة 16:00 ولغاية الساعة 20:00			X		X	ملاكمة
		X		X	X	تايكواندو
	X			X		دفاع عن النفس
	X		X		X	جودو
		X		X	X	مصارعة



معهم، القاعات الرياضية موجودة، ولدينا المدربون ذوو الكفاءات العالية، لذلك فكرنا بمشروع يضمن استمرارية التواصل مع الأولاد من عمر 5 إلى 16 سنة، الذين يمكن الاستثمار في طاقاتهم ضمن منتخبات الجيش، وصولاً إلى إشراكهم في بطولات الفئات العمرية بإشراف الاتحادات المحلية».

ويضيف العميد الركن موسى: «أنشأت لجنة على صعيد المركز للتنسيق مع كل الاتحادات، وذلك من أجل تحقيق طموحنا بالمشاركة في بطولات الفئات العمرية. وفتحت أبواب الاشتراك بأسعار زهيدة، ليس فقط لأبناء العسكريين، بل للمدنيين أيضاً».

أما الأسعار فهي وفق الآتي:

- أبناء الشهداء وذوي الهمم (مجانباً).
- أبناء الضباط والرتباء والأفراد في الخدمة الفعلية والمتقاعدين في الجيش والأجهزة الأمنية الأخرى (\$8 شهرياً لكل لعبة).

DAR بعمق

Authentic Lebanese Cuisine



**Oriental entertainment program
& bellydance show**



For Reservations & Delivery

01 571 888 - 76 011 888

Gemmayzeh - main road



@Darbeirut.lb



@Darbeirut.lb



Scan our menu



مدربون محترفون

يتم التدريب في الأكاديمية على أعلى مستويات الاحتراف، فالمدربون هم من ذوي الخبرات الطويلة في مجالهم الرياضي، وقد حققوا بطولات وألقاباً عديدة في مسيرتهم الرياضية.

المعاون أول علي رعد: مدرب فريق التايكواندو في الجيش (منذ 10 سنوات) وفريق الأكاديمية. في رصيده 30 سنة من الخبرة في هذه اللعبة، ولقب بطل لبنان فيها، بالإضافة إلى حيازته شهادة مدرب دولي من الاتحاد الدولي للتايكواندو، وكونه حكماً دولياً. يتولى معاون أول رعد مهمة مساعد مدرب منتخب لبنان منذ عشر سنوات، وهو حائز على درجة «ماستر» 4 دان، ولديه 22 متدرّباً من مختلف الأعمار.

خبرته في تدريب منتخب لبنان جعلته مؤهلاً لتدريب مختلف الفئات العمرية، وهو يعتبر بكل فخر عن النتيجة التي حققها فريق الأكاديمية في خلال 8 أشهر من انطلاق التدريب، ويشير إلى أنّ عدداً من المنتسبين إلى الأكاديمية كانوا سابقاً يتدربون في نوادٍ أخرى وهم من حملة الأضمة الملونة.

يلفت معاون أول رعد إلى أنّ العمل مع الأبناء ليس مجرد تمرين تقني بل هو عبارة عن عمل على الجوانب النفسية، وبناء الشخصية أكثر من البنية الجسدية. لذلك نأخذ بالاعتبار أي مؤشر يدل إلى مشكلة نفسية أو جسدية لدى ولد في الفريق، ونبلغ قيادة المركز للتواصل مع الأهل ومساعدتهم. وهو يرى أنّ هذه الأكاديمية خطوة كبيرة تجاه المجتمع اللبناني، وأنها تساهم في تنشئة جيل جديد من الرياضيين.

المعاون أول أحمد عثمان: مدرب منتخب الجيش للملاكمة وهو يدرّب حالياً فريق الأكاديمية. يحمل 39 سنة من الخبرة في مجاله، وقد بدأ مسيرته الرياضية من عمر 8 سنوات، انطلاقاً من الملاكمة وصولاً إلى الانخراط في عدة فنون قتالية. انتسب إلى فريق الجيش في العام 2003 وحقق بطولات الجيش ولبنان في الملاكمة، والتايكواندو، والمصارعة الرومانية والحرّة، وأرقاماً قياسية، إضافة إلى تحقيق بطولات دولية ومشاركة في معسكرات تدريبية في الخارج.

خلال مسيرته الرياضية، كان معاون أول عثمان مدرباً ولاعباً في عدة دول، ولديه خبرة مع الفئات العمرية الصغيرة. بالنسبة إليه الأهم هو التركيز على الاحترام واتخاذ القرارات والأمور التقنية. وهو إذ يعتبر أنّ لتدريب الأبناء شقين، إعداد بدني وتهيئة نفسية وذهنية، وهما

يتكاملان ويدعمان شخصية المتدرب، يتّوه بتجاوب المتدربين وأهاليهم.

العريف سامح جلال: مدرب كرة قدم. حائز على شهادة 1 youth level تخوّله تدريب الفئات العمرية. يلعب في منتخب لبنان لكرة القدم الشاطئية، وكان لاعباً في نادي طرابلس درجة أولى سابقاً، وهو يلعب في منتخب الجيش لكرة القدم. حائز على بطولة الأفرود- آسيوية مع أكاديمية ASA، وبطولة في إيطاليا وبطولة لبنان بالـ 2012 Elite.

يقول العريف جلال: «بدأ التدريب منذ 8 أشهر مع 10 أولاد والآن وصلنا إلى 43 ولداً. التدريب على مستوى عالٍ والأهل لم يتوقعوا هذه النوعية من التمرين، حتى إنّ البعض يتركون نواديّ وأكاديميات كبيرة ومعروفة وينضمون إلى الأكاديمية العسكرية، وهذا حافز لنا لأننا ندرّبهم من «قلبنا». لم أجد أبداً صعوبة في تدريب الأبناء وذلك نتيجة لخبرتي

UNION

Healthcare
— Partners



اكثر من ٧٥ عام من التميّز في مجال الرعاية الصحية

نحظى بثقة



Hotline 1246 - www.d-union.com

UPO

Union Pharmaceutique d'Orient s.a.l.

UPO IS A LEADING PROMOTER AND DISTRIBUTOR

Pharmaceuticals, Cosmeceuticals,
and Hospital diagnostics.

Trusted by our partners



+961 (0) 1 387 815

info@upo.com.lb

www.upo.com.lb



”يتولى المركز العالي للرياضة العسكرية شؤون كل الألعاب في

الجيش بحرفية عالية، وفيه يتحقق التكامل بين المهمات الرياضية والمهمات العسكرية. يتم التركيز على تنمية روح المنافسة بين العسكريين وبين الفرق من مختلف الوحدات، إضافةً إلى التكامل والتواصل مع المجتمع المدني، ومع الجيوش العربية والدولية.“

إنّها خطوة نوعية في تاريخ المركز العالي للرياضة العسكرية، الذي أنشأ أكاديمية رياضية تحتضن أولادنا وتنشئ جيلاً من الرياضيين الذين يدعمون بروحهم الشبابية هذا الجيش الصامد أمام الصعوبات والأزمات. ويطمح المركز إلى زيادة أنواع جديدة من الألعاب الرياضية في الأكاديمية، إضافةً إلى الطموح الأكبر وهو المشاركة الفاعلة في المستقبل القريب مع الاتحادات اللبنانية في المنافسة ضمن الفئات العمرية. وقد قامت قيادة المركز في الآونة الأخيرة بتحضير جدول عديد وتجهيز للأكاديمية ورفعها إلى المراجع المعنية، من أجل إتمام الخطوات اللازمة لتحقيق أعلى درجات الحرفية الرياضية.






















في أكاديمية نادي النجمة والـ ASA، وطموحي أن يتطور الأولاد ويصلوا إلى مستوى المشاركة في بطولات».

بالنسبة إليه تظهر الأكاديمية وجهًا آخر للجيش بعيدًا عن الصورة النمطية للقوى المسلحة، وتُعرّف المواطنين بالمستوى الذي بلغته الرياضة في جيشهم، على صعيد الفرق واللاعبين والتخصص. أما أهم ما يعلمه للأولاد فهو التعاون والمحبة بين بعضهم، واحترام الآخر والدعم والتشجيع والانسجام لتشكيل فريق جيد. «نحن فخورون بما تقدّمه الأكاديمية الرياضية العسكرية» يختم جلال.

الرقيب أول بول سجان: مدرب فريق كرة السلة في الأكاديمية. خبرته تمتد لـ 30 سنة في اللعب و5 سنوات في التدريب. تابع دورات مع مدربين صربيين، ولديه شهادة FIBA للتدريب. كان مدرب فريق الجيش والآن مساعد مدرب الفريق الذي يشارك في بطولة لبنان. ويدرّب مع مساعدين في الأكاديمية حوالي 35 ولدًا ضمن عدة فئات.

وعن هذه التجربة يقول: «بدأنا من الصفر مع الأولاد والآن بعد 8 أشهر النتيجة ممتازة، والأهالي مدهوشون بأولادهم. طموحنا في الأكاديمية أن يصل الأولاد إلى مستوى أفضل يظهر صورة الجيش البهية».

هكذا تُحسّن الرياضة حياتنا

الرياضة	الفائدة منها
 المشي	خفض ضغط الدّم وتقوية العضلات لحماية العظام والمفاصل.
 الركض	زيادة مستوى اللياقة البدنية وحرق السعرات الحرارية وتخفيض مستوى القلق والتوتر.
 الشطرنج	تنمية التفكير المنطقي والاستراتيجي وتعليم الصبر والتركيز.
 السباحة	تقوية العضلات وزيادة مرونة الجسم وتحسين صحة القلب وخفض معدل ضغط الدم.
 التايكواندو	بناء عضلات بشكل سليم وتنمية المهارات العقلية وتعزيز الابتكار والإبداع.
 الجودو	تحقيق التوازن بين العقل والجسم وزيادة القدرة على التحمل وزيادة الثقة والانضباط.
 الملاكمة	تخفيف التوتر والتخلّص من الغضب والإحباط وبناء العضلات وتحسين التوازن.
 المبارزة	تنمية الذكاء وتعلّم الصبر والسرعة في ردة الفعل، السيطرة على الانفعالات والدقة والتركيز والمثابرة والتصميم.
 الدراجات الهوائية	تنظيم معدل نبضات القلب وتقليل نسبة الإصابة بمشاكل القلب ومن بينها توقف عضلة القلب.
 الألعاب الجمالية	خلق شعور بالألفة والترابط وبناء صداقات، زيادة الثقة بالنفس والحفاظ على الصحة الذهنية والنفسية.
 الرماية	تطوير الدقة والتحكّم وتنمية التنسيق بين العين واليد والجسم والمساعدة على التركيز والهدوء.
 الترياتلون	التحمّل البدني والسرعة والمهارات وتوازن الجسم والتركيز العالي.
 ألعاب القوى البدنية	تقوية العضلات وتحسين صحة القلب والرئتين وكسب المزيد من الطاقة.
 التزلج	تقوية العظام والمفاصل وتعزيز صحّة القلب والشرايين وإنتاج الفيتامين «د» والنّوم العميق وتحسين المرونة.
 التسلق	رفع مستويات البروتين الدهني عالي الكثافة وخفض مستويات الدهون الثلاثية المرتبطة بأمراض القلب.
 التجديف	حرق سعرات حرارية وتشكيل العضلات ومنح المتدرب طاقة أكبر وتقوية الجهاز المناعي.
 كرة المضرب	الحفاظ على صحة القلب والعظام وتعزيز قدرات الدماغ، وهي تعتبر تمريناً كاملاً للجسم.
 كرة الطاولة	زيادة التمثيل الغذائي في الجسم وحرق الدهون، بالإضافة إلى تطوير سرعة ردّة الفعل وتحفيز أجزاء من المخ وتطوير المهارات الحركية.
 اليوغا	تحسين التّنفس والطّاقة والحيوية، وحماية صحّة القلب وحسن سير الدورة الدموية، بالإضافة إلى السيطرة على الإجهاد وتطوير مهارات التأقلم والوصول إلى نظرة أكثر إيجابية للحياة.
 الزومبا	شد التّرهلات وإنقاص الوزن وتعزيز اللياقة البدنية وتخفيض التوتر ومعالجة الاكتئاب.
 بيلاتس	تعزيز التّوازن وزيادة القوة العضلية من دون الحاجة إلى أوزان ثقيلة وتحسين الوظائف الحيوية للجسم.
 كارديو	المساعدة على فقدان الوزن الزائد وحرق السّعرات الحرارية للوصول إلى أعلى مستوى من الطّاقة والحيوية.
 التدريب الوظيفي	تقوية الجزء العلوي من الجسم وعضلات البطن وتحسين القوة ومستويات التّحمل.
 التدريب المتقطع عالي الكثافة	المساعدة على حرق الدهون وتحسين قوّة العضلات والوصول إلى أقصى جهد ممكن للجسم.