

# الرياضة

تقوي المجتمعات الأهلية

لاعبة أولمبية معاقة تعيد تعريف "القدرة". الصفحة 7

لاجئون يتكيفون مع الحياة الأميركية من خلال لعبة كرة القدم. الصفحة 9

جذور الأميركيين الأصليين في لعبة لأكروس. الصفحة 11

## حول هذا العدد



وزارة الخارجية الأمريكية  
المجلد 16 / العدد 10

حزيران/يونيو 2012

المنسقة: دان ماكال. رئيس التحرير التنفيذي: نيكولاس نامبا. مدير قسم المطبوعات: مايكل دجاي فريدمان. رئيسة التحرير: ماري تي. تشانكو. مدير التحرير: أشلي دوناهي. رئيس إخراج العدد: ميشال فاريل. مدير إخراج العدد: جنين بييري. التصميم الجرافيكي: دوري واكر.

يصدر مكتب برامج الإعلام الخارجي بوزارة الخارجية الأمريكية المجلة الإلكترونية أي جورنال يو اس إيه. يبحث كل عدد في موضوع رئيسي يواجه الولايات المتحدة والمجتمع الدولي، ويشرح للقراء الأجانب سياسات الولايات المتحدة والمجتمع الأمريكي والقيم والأفكار والمؤسسات الأمريكية.

تنتشر جميع الإصدارات باللغات الإنجليزية والفرنسية والبرتغالية والروسية والإسبانية. وتنتشر مواضيع مختارة منها أيضاً باللغات العربية والصينية والفارسية. تُفهرس الإصدارات بالمجلد والعدد.

إن الآراء الواردة في هذه المجلات لا تمثل بالضرورة آراء أو سياسات حكومة الولايات المتحدة ولا تحمل وزارة الخارجية الأمريكية أية مسؤولية تجاه محتوى المجلات أو فيما يخص الوصول المستمر إلى مواقع الإنترنت الموصولة بهذه المجلات. تقع هذه المسؤولية بصورة حصرية على الناشرين في هذه المواقع. يمكن استنساخ وترجمة المقالات والصور والرسوم التوضيحية الواردة في هذه المجلات في خارج الولايات المتحدة الأمريكية ما لم تكن تحمل قيوداً صريحة على مثل هذا الاستعمال حماية لحقوق المؤلف. وفي هذه الحالة يجب الحصول على إذن باستعمالها من أصحاب الحقوق المذكورين في المجلة.

Editor, eJournal USA  
IIP/CD/WC

U.S. Department of State  
C Street, NW 2200  
Washington, DC 20522-0501  
USA

E-mail: eJournalUSA@state.gov

Cover photo: ©AP Images



AP Images©

تجسيد الروح الرياضية الحقيقية: ميغان فوجل (إلى اليمين) تحمل المتنافسة اردن ماك ماث الى خط النهاية في سباق 3200 متر مع التأكد بأن ماك ماث اجتازته أولاً.

بعد فوزها في سباق الـ 1600 متر قبل ساعة في مباراة الولاية التي جرت في كولومبوس، أوهايو، بدأت ميغان فوجل تتقهر في سباق الـ 3200 متر. لقد كانت في المركز الأخير وكان لا يزال يتعين عليها اجتياز 20 متراً لإنهاء السباق عندما شاهدت فوجل منافستها أردن ماك ماث تنهار أمامها. ساعدت فوجل ماك ماث في النهوض وحملتها إلى خط النهاية، مع التأكد بأن ماك ماث اجتازت الخط قبلها.

يحلّم العديد من الرياضيين الشباب بأن يصبحوا نجومًا متفوقين في عالم الرياضة، ولكن كسب المال الكثير في الاتحادات الرياضية الكبرى ليس هو كل ما تعنيه الرياضة. تلعب الرياضة في الولايات المتحدة دوراً رئيسياً في حياة المجتمعات الأهلية. يتعلم اللاعبون دروساً قيّمة حول الانضباط والعمل كفريق واحد، والتسامح وهي صفات تساعد على تحقيق النجاح داخل وخارج الملعب. يستكشف هذا العدد من المجلة الإلكترونية إي جورنال يو إس إيه الدور الأساسي للرياضة في المجتمع الأمريكي ويسلط الأضواء على القوة التي تمنحها الرياضة لتعزيز وتقوية الروابط بين المجتمعات الأهلية التي تتجاوز الاختلافات.



AP Images©

روح الفريق: أعضاء فريق واشنطن أوبرن يقفزون فرحاً بعد فوزهم في البطولة الإقليمية للشمال الغربي لاتحاد الفرق الصغيرة. الرياضة تجمع الأميركيين من جميع الخلفيات سواء كانوا لاعبين أو مشجعين.

# الرياضة تقوي المجتمعات الأهلية

المجلة الإلكترونية/ المجلد 16/ العدد 10 / حزيران/يونيو 2012  
مكتب برامج الإعلام الخارجي، وزارة الخارجية الأمريكية.



AP Images©

روابط قوية: أعضاء فريق كرة القدم النسائي في مدرسة كولومباين الثانوية يشددن على أيدي بعضهم البعض في ساحة الملعب في إيغلود، كولورادو.

## المحتويات



AP Images©

### رؤيتي

من مجرد فتاة دخيلة إلى لاعبة أولمبية شهيرة تحولت ليندا ميلر بمساعدة المرشدين والعائلة والمجتمع الأهلي من طفلة تخشى الرياضة لتصبح لاعبة رياضية من الفئة العالمية. | 5

### تحت الأضواء

لاعبة أولمبية معاقة تعيد تعريف "القدرة". | الصفحة 7  
لاجئون يتكيفون مع الحياة الأمريكية من خلال كرة القدم | الصفحة 9  
جذور الأميركيين الأصليين في لعبة لاکروس. | الصفحة 11  
الوجه الجديد في المبارزة بالسيف | الصفحة 13  
نجمة كرة الطائرة تخدم مجتمعها الأهلي | الصفحة 15

## التفكير الكبير

# 2

### الرياضة في المجتمع الأمريكي

بقلم ريك تاندر، المحرر الرئيسي للأخبار الرياضية في صحيفة شيكاغو صن تايمز  
تساعد الألعاب الرياضية الأميركيين في التغلب على اختلافاتهم وترتبط بعضهم ببعض كأفراد وكلاعبين ومجتمعات أهلية.

### المزيد

معرض صور  
أفضل اللاعبين الأميركيين يتعاونون مع عشاق الرياضة في العالم. |  
الصفحة 17

### تريفيا

اختبر معلوماتك الرياضية. | الصفحة 19

## الرياضة

في  
المجتمع

## الأميركي



© Getty Images

## بقلم ريك تالاند

من الصعب أن نتصور عالمًا من دون ألعاب. وإذا تمكنت من تخيل مثل هذا العالم، فليس من الممتع الإمعان في مثل تلك الصورة.

في الملاعب أو القاعات الرياضية في مدارسهم المحلية ومراكزهم الأهلية، يلعبون كرة القدم (التي تسمى في أميركا سوكر)، وكرة القدم الأميركية، وكرة السلة، والبيسبول وغيرها من الألعاب الرياضية، بينما يهتف لهم أفراد عائلاتهم على الخطوط الخارجية. كانت الألعاب الرياضية منذ أمد بعيد إحدى الطرق التي يلجأ إليها الأميركيون لوضع خلافاتهم جانبًا والارتباط ببعضهم البعض كأفراد – تعامل بعضهم على أساس لاعب مع لاعب آخر – على أساس كونهم ينتمون إلى نفس المجتمعات الأهلية.

فإذا كنت قد شاهدت مرة الطريقة التي يتمكن فيها فريق رياضي محلي من أسر خيال وإثارة عاطفة أي مجتمع أهلي، والمساعدة في رفع معنويات الجميع، بدءًا من اللاعبين مرورًا بالأهل والمشاهدين، فإنك بذلك تكون قد شاهدت شيئًا جميلًا للغاية.

ارتفعت هذه المعنويات على نطاق واسع في عام 2009 عندما فاز فريق نيو أورلينز ساينتس بجائزة السوبر بول (كأس الألعاب الأميركية القومية)، وذلك بعد أربع سنوات من حدوث إحصار كاترينا الذي غمر أجزاء كبيرة من مدينة نيو أورلينز بالمياه ودمرها. وقد أدى الحصول على تاج السوبر بول، الوحيد الذي ناله الفريق في تاريخه خلال 45 سنة، إلى تكاتف الأهالي في مدينة نيو أورلينز من خلال الشعور الجماعي بالارتياح والتعبير عن الفرح والابتهاج حيث جعل الأهالي يتنفسون الصعداء ويطلقون صيحات الفرح، بدءًا من سائقي سيارات الأجرة إلى مغني ألحان البلوز في شارع بوربون، ومن أصحاب مطاعم بايو إلى المصرفيين في أراضي المستنقعات. كانت الصرخة "ها قد عدنا! وأصبحنا أفضل من أي وقت مضى!"

فريق نيو أورلينز ساينتس هو فريق كبير محترف، ولكن نفس هذا النوع من الترابط وارتفاع المعنويات يحدث بانتظام في المدن الكبيرة والصغيرة وفي الكليات والجامعات عبر الولايات المتحدة. وحتى الطلاب الصغار في المدارس الابتدائية ضمن فرق البيسبول لصغار السن يلعبون في مختلف أنحاء البلاد، ومن المؤكد أنه سوف يكون هناك فريق غير متوقع، يبدأ بالفوز في الألعاب، ومن ثم الفوز في المباريات، وقبل أن تعرف أمهاتهم ويعرف أبائهم وأشقاؤهم وشقيقاتهم – يصحبون في طريقهم للمنافسة في بطولة العالم لاتحاد فرق البيسبول للصغار.

قبل سنوات أعددت كتابًا حول منتزه عام مرصوف بالإسفلت في أحياء بروكلين الداخلية، بمدينة نيويورك، وحول الأطفال والشباب الذين يقضون أوقاتهم هناك خلال فصل الصيف. وكانت هناك بعض الأوقات السيئة، ولكن معظم الأوقات كانت جيدة. وكانت لعبة كرة السلة توحد صفوف الشباب المراهقين وتجمعهم ببعضهم البعض، وكان الأولاد الصغار يدرجون الكرة ويحلمون بالمستقبل. أما الرجال الأكبر سنًا فكانوا يسدون الكرة في مرمى الهدف ويتذكرون ذكريات الماضي. وكان عنوان الكتاب "السماء هي عبارة عن ملعب". وأطلقت هذا الاسم على الكتاب لأنني أعتقد أن هذا صحيح. إنني أرى أن حرية ممارسة الألعاب الرياضية هي أعظم هبة يملكها الناس.

## الألعاب والمجتمعات الأهلية الأميركية

من أفضل الأشياء في الولايات المتحدة هي أن الرياضة والألعاب الرياضية تشكل جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية لدى المجتمعات الأهلية الأميركية والأحياء السكنية. ففي عصر أي يوم من أيام السبت، يمكنك مشاهدة الناس من خلفيات ومهن وأديان مختلفة جدًا



© Getty Images

رفع الروح المعنوية: أعضاء فريق كرة القدم في مدرسة نانتوكيت الثانوية يحملون مدربهم بعد فوزهم بمباراة البطولة في مساتشوستس.



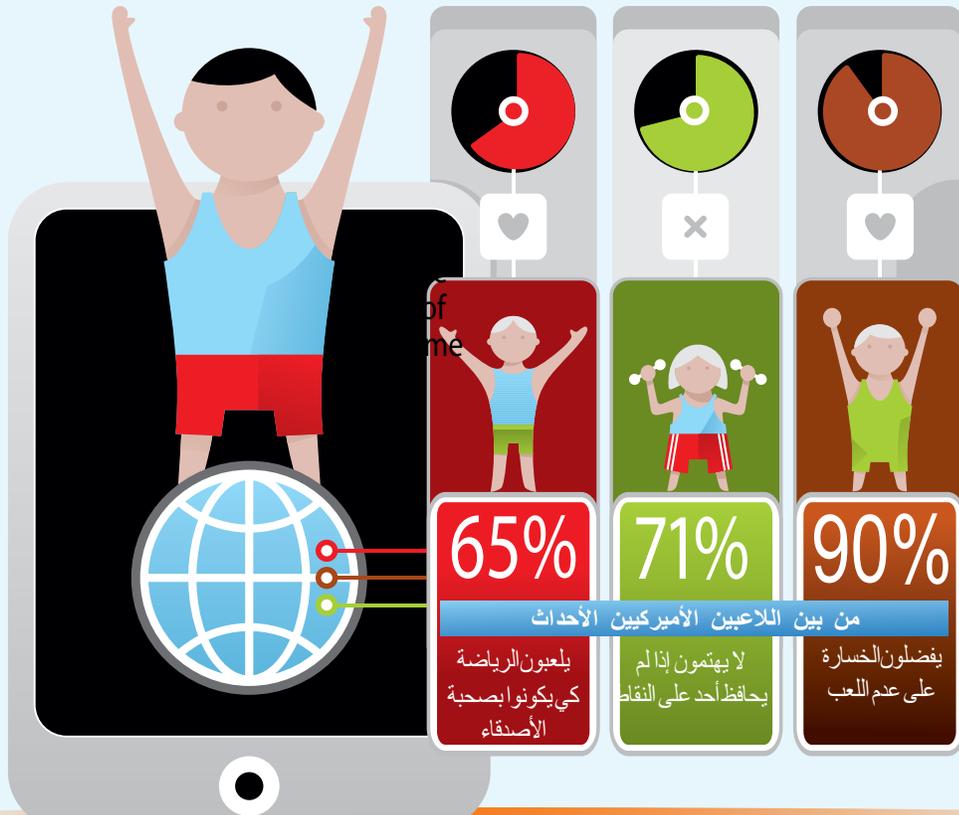
إلى اليسار: الاجتماع معاً مجموعة من المراهقين يلعبون كرة السلة في حي في سويسن سيتي، كاليفورنيا. في الوسط: أهلاً بكم إلى المدرسة من جيداً لوزير ايدلمان، 92 سنة، تدعم فريق مدرستها الثانوية المحلية، ذي أيلغز، من جولين ولاية ميسوري. إلى اليمين، خلال اللعب: جوش وارب، 8 سنوات، إلى اليمين، وايتان بيل، 6 سنوات، يتنافسان على الكرة في مباراة محلية لكرة القدم في هامرن بولاية مونتانا.

فريق السباحة بكامله معه للمشاركة في بطولة السباحة في ولاية إيلينوي. فبدون الفرصة التي ساحت له لممارسة السباحة - والدعم الذي تلقاه من زملائه في الفريق وباقي أفراد مجتمعنا الأهلي - كان من الممكن أن أن يظل هذا الصبي مجرد شاب طويل نحيل بدلاً من أن يصبح بطلاً رياضياً أولمبياً وقائداً كما هو الآن.

الصبي الذي يقطن على مسافة أربعة منازل في أسفل الشارع حيث أسكن أنا في ضاحية شيكاغو- صبي طويل القامة، كان يبدو من مظهره أنه أبله، اعتاد أن ينتظر في موقف حافلة المدرسة مع أولادي- فاز الآن بميداليتين ذهبيتين وميدالية فضية في الألعاب الأولمبية في بكين عام 2008، وأصبح الآن مرشحاً للفوز بميداليات أخرى في الألعاب الأولمبية في عام 2012 المقرر إقامتها في لندن. اسمه مات غريفرز، وعندما كان يمارس السباحة في المدرسة الثانوية، ذهب

## هل تعتقد أن كل ما يهتم به اللاعبون الأميركيون هو الفوز؟ فكر مجدداً!

Shutterstock©



استناداً إلى استطلاع جرى في عام 2011 للاعبين رياضيين أميركيين بين 5 و18 سنة. المصدر: لجنة مينسوتا لرياضة الهواة، جمعية الأحذية الرياضية، استطلاع يو إس أي توداي، ولاية ميشيغن.

# حرية ممارسة الألعاب الرياضية هي أعظم هبة يتلقاها الناس

يحاول ذلك- كيف يجب على المرء أن يجمع قواه ويستمر بعد إلقائه أرضًا، وأن يعيد ربط شريط الذقن ويرجع إلى اللعب.

لكن الصمود والتصميم ليسا الفائدتين الوحيدتين لممارسة الألعاب الرياضية. وضع لاعب كرة السلة الشهير مايكل جوردن شرطًا غير عادي أبدًا في العقد الذي وقعه مع فريق شيكاغو بولز. كان يسمى شرط "متعة ممارسة اللعبة". وكان الشرط ينص على أنه بعكس معظم اللاعبين المحترفين الذين يتلقون أجرًا عالية يستطيع أن يشارك في لعبة كرة السلة مجانًا في أي وقت وفي أي مكان شاء- لمجرد متعة ممارسة اللعبة.

ولكن ممارسة الرياضة يمكن أن تجعل أي شخص يشعر بنفس السرور والبهجة اللذين شعر بهما مايكل جوردن - سواء أكان قادرًا على تسديد الكرة في السلة أم لا. فعندما يتم التقيد بقواعد اللعبة وتترسخ روحانيته في قلوب اللاعبين والمشجعين على حد سواء، يصبح عندها اللاعبون يبدون وكأنهم جسد واحد. وهذا هو سبب تمكن الرياضة من تجاوز الخلافات وتقوية المجتمعات الأهلية.

ريك تاندر، هو كبير الكُتاب الرياضيين في صحيفة شيكاغو صن تايمز، ومؤلف كتب عديدة حول الرياضة، من ضمنها "السماء هي ملعب".

الآراء المعبر عنها في هذا المقال لا تمثل بالضرورة وجهات نظر أو سياسات الحكومة الأمريكية.

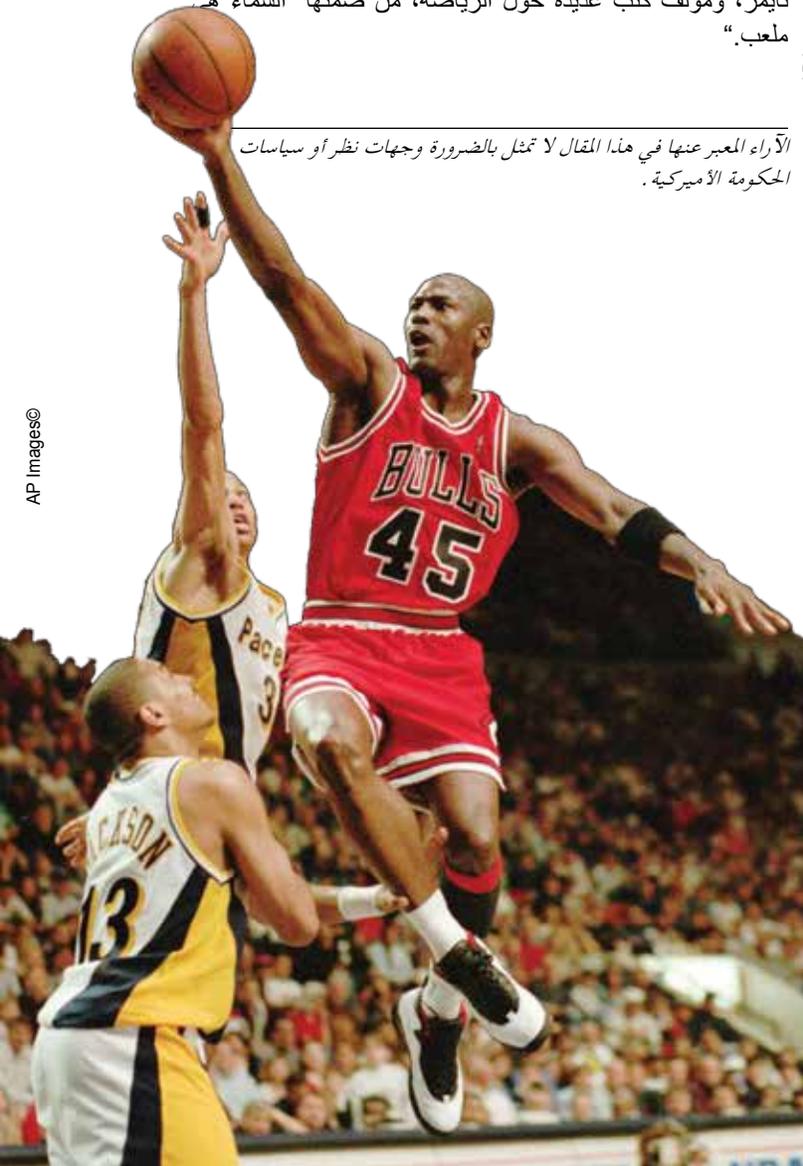


في الأعلى: بطل مدينته: مات غريفرز يلوح بيده للمشجعين بعد فوزه في بطولة السباحة الأمريكية للرجال عام 2011 في سباق الـ 200 متر للسباحة على الظهر. إلى اليمين: متعة ممارسة اللعبة: نجم كرة السلة الشهير اللاعب مايكل جوردن وضع شرطًا خاصًا في عقده ينص على أنه يستطيع أن يشارك في لعبة كرة السلة مجانًا في أي وقت وفي أي مكان يشاء.

## التعلم من الرياضة

من الصعب المبالغة بالفوائد المضاعفة للألعاب الرياضية في المجتمعات الأهلية والسعي لتحقيق الامتياز في المباريات. ويمكن قول الشيء ذاته حول دروس الحياة التي يمكنك اكتسابها من خلال الرياضة. فقد تصاب بالإحباط بين الفينة والأخرى في أي عمل كان، وفي أي فن، وفي أي شكل من أشكال التعبير. إنك تتعلم من خلال الرياضة كيف تنهض رافع الرأس المرة تلو الأخرى، مثل محاصيل الربيع.

عندما كنت في المدرسة الثانوية، كان لدى فريقنا لكرة القدم الأمريكية حارس يبلغ وزنه 185 باوندًا (84 كيلوغرامًا). تتمثل مهمة الحارس في حماية لاعب الظهر الرئيسي - قائد الهجوم - وكان يطلب منه دائمًا أن يعترض الخصوم الذين كانوا يتجاوزونه في الوزن بمقدار 20 أو 30 أو حتى 50 باوند. وقد تمكن من تحقيق كل ذلك من خلال ما كان يتمتع به من عزم وتصميم وحرص على النجاح وفي نهاية المطاف تمكن من أن يصبح عضوًا في فريق "أل كونفرنس (أي الفريق المنتخب)، وهو فريق يتم اختيار أعضائه بعناية بالغة من بين أفضل اللاعبين في منطقتنا. لم يكن بارعًا كثيرًا في أي نوع آخر من الألعاب الرياضية ولم يكن حتى مؤهلًا للعب كرة القدم، ولم يلعب عند مستوى أعلى. ولكنني كنت أعب كلاعب الظهر الرئيسي وأستطيع أن أقول بكل إخلاص بأنه غير حياتي من خلال إظهاره لي- بدون أن



من مجرد فتاة دخيلة إلى

# لاعب أولمبية شهير

الإنجاز

في الأعلى: ها نحن ننطلق! أعضاء الفريق الأولمبي الأميركي يسرون في استعراض افتتاح الألعاب الأولمبية عام 2000 في سيدني، ومن بينهم ليندا ميلر إلى اليمين: جميع الأعين مسلطة علينا: جماهير يتجمعون لمشاهدة فريق التجديف النسائي لكلية ترينيتي خلال المنافسة.

لم أكن أعير الرياضة أي اهتمام في طفولتي. كنت أعاني من مرض الربو الذي كان يتم بفعله نقلي دائماً إلى غرفة الطوارئ، لذلك كنت أجلس على المدرجات خلال حصص الرياضة. بعد ذلك من الطبيب. وكانت والدتي تجيب على توستاتي إليها بالسماح لي بممارسة الرياضة مع أصدقائي بقولها "لا". كانت متعاطفة معي ولكنها في نفس الوقت حازمة. ومن الواضح أنه لم يُكتب لي التنافس في الألعاب الأولمبية ضد أفضل اللاعبين الرياضيين في العالم.

## لكنني تنافست رغم كل ذلك

كان الربو هو الحاجز الأول ضمن الحواجز العديدة التي كان عليّ التغلب عليها خلال مسيرتي نحو الألعاب الأولمبية. فالحود التي يضعها لك الآخرون تبتهت بالمقارنة مع الحدود التي تفرضها أنت على نفسك. فالفكك بنفسك يسبب الشلل في أية حلبة، وخاصة في الرياضة حيث يشكل كل يوم مباراة تؤدي إلى فائزين وخاسرين. وقد يؤدي التراجع - أو الفترات الطويلة من الأداء الأقل من الأفضل- إلى إحداث الدمار على حالتك العقلية. عليك التغلب على الشك الذاتي من أجل تحقيق أحلامك، كما يمكن للناس الذين تلتقيهم في طريقك أن يلعبوا دوراً كبيراً في صياغة نجاحك. ولقد حالني الحظ بأن يتوفر لي مرشدون تحذوني لإعادة التفكير بحدودي الذاتية، وبمجتمع

أهلي دعمني في الوطن وخارجه. ولولاهم، لما كان بإمكانني أبداً أن أحلم بشق طريقي إلى الألعاب الأولمبية.



أعضاء الفريق (من اليسار) ليندا ميلر ونيك بيترسون ومايك بورتر فيلد يقفون لالتقاط صورة لهم وهم يرتدون قمصان لفريق التجديف التابع لمدرستهم الثانوية، وكان ذلك خلال الألعاب الأولمبية عام 2000 في سيدني، أستراليا.

عروة وثيقة إلى الأبد. ومنحنا ذلك الشعور القوي بيننا بأننا مجتمع واحد في القوة على الاستمرار في التقدّم إلى الأمام حتى عندما كنا نشعر باستنفاد القوة.

وعلى الرغم من أنني كنت على بعد 200 ميل من منزلي، كان سكان بلدتي يرافقوني بكل خطوة أخطوها على الطريق. نشر فريق التجديف في مدرستي الثانوية بفخر مقالات الصحف التي تتحدث حول مراحل نجاحي. وعندما أجرى مراسل صحفي من صحيفة قومية مقابلة مع مدربي السابق دي،

بعد أن فزت بالميدالية الفضية في بطولة العالم عام 1999، عبّر عن اعتزاز كبير بانجازاتي. وعندما فزت بمركز في الفريق الأمريكي الذي شارك في الألعاب الأولمبية عام 2000 في سيدني، أستراليا، كان بجانبني اثنان من زملائي في الصف من المدرسة الثانوية.

وفي أحد الأيام وأنا في وسط القرية الأولمبية وقفنا لالتقاط صورة لنا ونحن نرتدي قمصان مدرستنا الثانوية. وعلى الرغم من أننا كنا على بعد آلاف الأميال عن ديارنا، كان المجتمع الأهلي الذي ترعرعنا في كنفه معنا منذ البداية. كل المرشدين وأعضاء الفريق والجيران الذين ساعدوني من خلال دعمهم على العثور على الشجاعة للقيام بتلك الضربات الأولى، وسترة النجاة بيدي، ومواصلة الكفاح على طول الطريق المؤدية إلى الألعاب الأولمبية، كانوا يشكلون جزءاً من الفريق الأولمبي في تلك السنة كما لو أنهم كانوا يرتدون اللباس الرسمي.

ليندا ميلر من واشنطن تناقست مع فريق التجديف النسائي الأمريكي في الألعاب الأولمبية الصيفية عام 2000 في سيدني، أستراليا.

الآراء المعبر عنها في هذا المقال لا تمثل بالضرورة وجهات نظر أو سياسات الحكومة الأمريكية.

## دفع الحدود

بدأت مسيرتي إلى الألعاب الأولمبية بفضل مدربي في التجديف في المدرسة الثانوية، دي كاميل، الصبور، البالغ الاهتمام، والصريح الكلام. في أحد الأيام وأنا في الرابعة عشرة من العمر، قرع بابي لينقل شفيقتي التي بدأت التجديف قبل عام. وعندما فتحت الباب – شاهدت شخصاً واقفاً طوله 6 أقدام تقريباً (1.8 متر) – نظر إليّ مباشرة وسألني إذا ما كانت لدي الرغبة في ممارسة التجديف. شرحت له بأنه لا يمكنني

ذلك: فأنا مصابة بالربو ولن تسمح لي والدتي. لم يقبل دي ذلك العذر كجواب وبيّن لي بأنني أنا الوحيدة التي أستطيع أن أرسم حدودي الخاصة بي. وبمساعده، تمكنت في النهاية من إقناع والدتي بأن تسمح لي بممارسة التجديف.

وكان لمرشدتي في فريق التجديف في جامعة واشنطن، جان هارفي، تأثير إضافي في مسيرتي. جاءت جان في أحد أيام الصيف لتدربي مع شريكتي بعد نقلنا من زورق لثمانية أشخاص إلى زورق لشخصين، وذلك قبل شهر واحد فقط من بطولة العالم. ولأننا لم نكن نملك الكثير من الخبرة بالتجديف في هذا الزورق الأصغر حجماً، لم يتوقع أحد بأن نحقق نتيجة جيدة. لكن جان علمتنا أنه يمكننا تحقيق الامتياز دون ضغط التوقعات العالية. أوضحت جان أنه إذا بذلنا أقصى جهودنا، فإن النتيجة سوف تهتم بنفسها. وفي غضون أربعة أسابيع، تعلمنا كيفية التركيز على كل ضربة في السباق، بدلاً من التركيز على النتيجة.

كان التقليل من أهمية النتيجة مفهوماً ثورياً بالنسبة لي. لم أكن أعتقد في السابق أن الفوز هو كل شيء، بل أنه الشيء الوحيد. وفجأة لم أركز اهتمامي على الفوز، بل على بذل قصارى جهدي بغض النظر عن متى سنصل إلى خط النهاية. وفي نهاية المطاف، وقفنا على المنصة حاملين الميداليات البرونزية على أعناقنا، وهو أمر شعرت أنه لم يكن أقل من معجزة بالنسبة لي (وأثار دهشة بعض الناس الآخرين أيضاً). علمتني تلك التجربة عدم الاهتمام بتوقعات الآخرين وأقنعتني بقوة الإيمان بنفسني.

## القوة في الأرقام

علمتني الرياضة أيضاً قوة المجتمع الأهلي. عندما كنت أتدرب للمشاركة في الألعاب الأولمبية، عشت في مركز التدريب الأولمبي في شولا فيستا، بولاية كاليفورنيا – التي تبعد مسافة

2000 ميل عن مسقط رأسي في فرجينيا. تدربت مع نساء من جميع أنحاء البلاد كن قد دعين للعيش والتدريب تحت رعاية الفريق الأولمبي الأمريكي. كانت أيامنا طويلة وكانت تتطلب جهداً جسدياً أكثر مما يستطيع معظم الناس حتى تخيله. كنا نمضي ما بين خمس وست ساعات من التدريب المكثف يومياً، ستة أيام في الأسبوع. سافرنا عبر العالم سوية، وتناقشنا في بلاد مثل ألمانيا، وسويسرا، وفرنسا، وبلجيكا، وأستراليا. ربطنا هذا التدريب سوية يوماً بعد يوم، عبر الإصابات والمرض والمآسي العائلية والإنهاك البدني - في



ليندا ميلر مع ابنتها إليز وابنتها لوك.



Get the latest from the  
U.S. Olympic Committee at:  
TeamUSA.org

# سكاوت باسيت: تحدي الصعاب، وإعادة تعريف القدرة

في التغلب على الحواجز الثقافية واللغوية مع الطلاب الأميركيين في غرفة التدريس.

غير أن باسيت كانت تقضي في بادئ الأمر الكثير من الوقت جالسة على أحد المقاعد. وعلى الرغم من أنها كانت تتمرن مع فرق البيسبول، وكرة السلة، وكرة القدم في المدرسة، لكنها نادرًا ما كانت تلعب.

أكدت باسيت: "اكتشفت بسرعة أن الألعاب الرياضية بدت فقط بأنها تضخم إعاقتي". لكن تهميشي "علمني بأن لا أسمح أبدًا للكلمات أو أعمال شخص آخر أن تفرض عليّ حدودي".

وعندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها، حصلت باسيت على ساق اصطناعية مصممة للألعاب الرياضية.

وبدأت على الفور المنافسة في سباقات المضمار والميدان. وعلى الرغم من أنها خسرت في سباقها الأول، لكنها استلهمت من الإمكانيات المتوفرة.

وأكدت بأن "الأمر لم يكن يتعلق أبدًا بالفوز أو قضاء وقت رائع. لقد فعلت ذلك لأثبت لنفسي بأنني أستطيع التغلب على مخاوفي وشكوكي".

تستيقظ العداة سكاوت باسيت كل صباح في الساعة الرابعة والنصف. وتندرب حتى الساعة الثامنة صباحًا، وتتوجه إلى العمل، ثم تندرب لساعتين إضافيتين.

قالت، "لا أشعر بالإعاقة أثناء التدرّب والمنافسة. وكل ما أشعر به هو حرية التمكن من التحرك".

تندرب باسيت للمنافسة في سباقات المضمار والميدان من أجل المشاركة في ألعاب أولمبياد المعاقين 2012 في لندن، وهي دورة الألعاب الأولمبية للرياضيين من ذوي العاهات الجسدية أو الفكرية. بداية قاسية

فقدت باسيت، المولودة في الصين، ساقها اليمنى في حريق قبل بلوغها عامها الأول. وبعد وقت قصير من وقوع الحادث، تخلى عنها أهلها وتركوها خارج ملجأ للأيتام.

وتتذكر باسيت بأن "السنوات السبع التي عاشت خلالها في دار الأيتام كانت مؤلمة وصعبة للغاية. لا أتذكر أبدًا بأنني خرجت من الميتم لمرة واحدة خلال السنوات السبع".

وصلتها نسمة علية في العام 1994 عندما زار دار الأيتام الزوجان الأميركيان سوسي وجو باسيت من بلدة هاربر سبرينغز في ولاية ميشيغان. جاء الزوجان لتسلم طفلة كانا قد تبنيها، ولكن قبل أخذها إلى الولايات المتحدة قررا القيام بجولة على الغرف الأخرى في الميتم.

في إحدى الغرف كان هناك عشرون طفلاً متجمعين حول طاولة لتناول وجبة طعام خفيفة، ولكن اثنين منهم بالتحديد جذبا اهتمام السيد والسيدة باسيت. قام صبي صغير بالغناء للزوجين في حين كانت هناك فتاة صغيرة أخرى، وهي سكاوت، تحرق بهما بصمت. في غضون سنة، أصبح جميع الأطفال الثلاثة من أفراد عائلة باسيت.

شرحت سوسي باسيت: "لم أكن أعرف أن ساقها مبتورة لأنها كانت تجلس حول الطاولة". وأضافت، "لكنني قلت حسنًا، يا الهي، هذا سبب إضافي يجعلها بحاجة إليّ".

إعادة تعريف "القدرة"

تؤكد باسيت أن جمال الرياضة يكمن في قدرتها على توحيد الناس من جميع الخلفيات حول هدف مشترك. فقد ساعدت الرياضة باسيت

في الأعلى: إعادة تعريف "القادر": سكاوت باسيت، لاعبة الترياثلون المبتورة الساق تسترخي في حرم جامعة كاليفورنيا الجنوبية. في الأسفل: الانجراف مع التيار: باسيت تسبح بدون طرف اصطناعي، وهي نادرًا ما تسبح أقل من نصف ميل في كل مرة.





في الأعلى: ارفعي سافك: يمكن أن تكون باسيت قد فقدت ساقها خلال حادث تعرضت له في طفولتها ولكن لديها الآن أربعة أرجل اصطناعية: ساق للمشي اليومي، وساق للركض، وساق للعدو، وساق لركوب الدراجة الهوائية. إلى اليسار: وقفة سريعة: لاعبة الترياتلون تستبدل ساق المشي بساق ركوب الدراجة الهوائية.

### عودة البطلة

باسيت لديها الآن أربعة أرجل اصطناعية: ساق للمشي اليومي، وساق للركض، وساق للعدو السريع، وساق لركوب الدراجة الهوائية. وقد ساعدت الأطراف الاصطناعية المختلفة باسيت على المنافسة في العديد من سباقات الترياتلون الثلاثية، بما في ذلك في بطولة العالم في دورة الألعاب الأولمبية للمعاقين في عام 2011، التي أخذتها إلى الصين للمرة الأولى منذ 16 عاماً.

كانت عودتها إلى بلدها الأصلي كواحدة من نخبة الرياضيين تجربة عاطفية بالنسبة لباسيت.

وأعربت عن شعورها "طوال السباق بمعنويات مرتفعة بسبب هتافات الجماهير والمشجعين الذين حضروا لمشاهدتي". ومع اقترابها من خط النهاية، انفجرت باسيت في البكاء فخرًا وفرحًا. "وفي تلك اللحظة، لم أستطع أن أصدق بأنني كنت في يومٍ ما يتيمة، وأنتي الآن على وشك الفوز بميدالية في بطولة العالم."

ماري كاثرين ريم كاتبة تعمل في مكتب برامج الإعلام الخارجي في وزارة الخارجية الأمريكية.



Alison Hewitt/UCLA Today

وسرعان ما اكتشفت باسيت مؤسسة الرياضيين المعاقين، وهي منظمة تقدم الفرص لذوي الإعاقات الجسدية من أجل متابعة أسلوب حياة نشط.

تلقت باسيت من خلال هذه المؤسسة الدعم المالي والمعنوي والتدريب للمنافسة في سباقات المضمار والميدان. ومنذ اتصالها بالمنظمة، حصلت باسيت على ميداليات في آخر أربعة من بطولات العالم لسباقات الترياتلون للمعاقين. وتتطوع باسيت أيضًا للتحدث باسم المنظمة.

وتابعت تقول: "أمل أن تساهم مشاركتي مع منظمة الرياضيين المعاقين في تمكين الأشخاص المعاقين جسديًا من تحقيق أحلامهم والمساعدة في تغيير مفاهيم الناس حول ما يعنيه أن يكون المرء قادرًا. ربما أكون قد فقدت ساقتي، ولكن ليس شجاعتني أو رغبتني في الاستمرار بإعادة تعريف قدراتي."

الآراء المعبر عنها في هذا المقال لا تمثل بالضرورة وجهات نظر أو سياسات الحكومة الأمريكية.



Watch Scout's  
inspirational story!  
<http://goo.gl/JcVmO>

# عائلة فوغيز:

## إيجاد منزل في الملعب

### تدوين الخلافات

عندما يدخل فريق عائلة فوغيز إلى الملعب يكون ممثلاً لـ 28 بلدًا من بورما والبوسنة، وصولاً إلى السودان والصومال. وجميعهم قد ذاق مرارة الحروب خلال السنوات الثلاثين السابقة من حياتهم.

وتشرح مفلح، "لدي أطفال من أفغانستان من السنة والشعبة. لدي أطفال من شمال السودان وجنوب السودان، وعندما بدأت تكوين الفريق، كان الأطفال لا يقبلون تبادل الحديث مع بعضهم البعض".

ولم يمر سوى القليل من الوقت حتى أدت لعبة كرة القدم إلى تلاشي تلك الخلافات. فقد كان مفروضاً على أعضاء الفريق اللعب سوية والتفاهم مع بعضهم البعض كي يتمكنوا من الفوز.

وأوضحت مفلح قائلة: "كنا جميعاً نكن الحب لهذه الرياضة الدولية التي تتجاوز الحدود واللغات وكل الأشياء".

كانت لى مفلح تقود سيارتها متجهة إلى متجر بقالة عندما تدخل القدر. فبعد أن فقدت اتجاهها، وجدت نفسها في موقف سيارات لمجمع شقق سكنية في كلاركسون بولاية جورجيا.

قالت مفلح، "رأيت هؤلاء الأطفال يلعبون كرة القدم، وذكّرني ذلك بوطني، وأعاد إلى ذاكرتي الطريقة التي نشأت فيها وأنا ألعب كرة القدم الدولية في شوارع الأردن".

عندما توقفت لمشاهدة المباراة، عرفت أن الأطفال هم من اللاجئين - أطفال مهجرون من بلادهم بسبب الحروب.

عادت في الأسبوع التالي إلى المكان نفسه، حاملة بيدها كرة قدم، وأسست عائلة فوغيز، وهي منظمة لا تبغي الربح تسخر قوة كرة القدم لمساعدة الأطفال اللاجئين على التكيف والتأقلم مع الحياة في الولايات المتحدة.

كتبت مفلح على الموقع الإلكتروني لمنظمتها، "كنت أتوقع أن أنخرط في حياتهم كمدربة، ولم يخطر ببالي أبداً أن هؤلاء الأطفال سوف يصبحون جزءاً من عائلتي الكبيرة".

الجميع على متن الحافلة: لى مفلح وعائلة فوغيز يتصرون مع حافلة الفريق.



## الانتماء

تقوم منظمة عائلة فوغيز من خلال كرة القدم بأكثر من تحطيم الحواجز الثقافية؛ فهي توفر للاعبين الشعور بالانتماء.

أكدت مفلح "أنهم يأتون إلى هذه البلاد كغرباء تمامًا. ويشعرون بعزلة شديدة، كما لو أنه لا مكان لهم فيها أو لا ينتمون إليها". ورغم أسمائهم المختلفة ولجاتهم الغربية، يبرز أطفال اللاجئين ويتفوقون على زملائهم الأميركيين في الصف.

ولكن، في ملعب كرة القدم، يكونون مواطنين بأطفال آخرين يحملون أسماء ولجات مشابهة، فيشعرون بأن لهم مكانًا فيه.

ولفتت مفلح إلى أنه "ليس لدينا في الحقيقة جون أو بول أو ماري في فريقنا، لذلك نحاول الاحتفاء باختلافنا كي يشعر الأطفال بأنهم ليسوا وحيدين."

من أجل المشاركة في فريق عائلة فوغيز، يجب على اللاعبين أن يوافقوا على حضور دروس وتمارين إرشادية، من أجل ممارسة السلوك الجيد في الملعب وخارجه، وأن يتحدثوا فقط باللغة الإنجليزية.

أنشأت مفلح قاعدة تنص على استعمال اللغة الإنجليزية فقط بعد مشاهدة اللاعبين وهم يكافحون من أجل التغلب على حواجز اللغة في المدرسة. وبالنسبة لبعضهم، ساعدت ممارسة اللغة الإنجليزية في الملعب على النجاح في الفصول الدراسية.

وبالنسبة لأولئك الذين يحتاجون إلى مساعدة إضافية، أنشأت مفلح أكاديمية فوغيز، وهي أول مدرسة في الولايات المتحدة مكرّسة حصريًا لتعليم اللاجئين الأطفال.

تدمج أكاديمية فوغيز بين الرياضة والتعليم لإنشاء جيل من الأفراد المؤهلين تأهيلًا جيدًا قادرين على تحقيق الإنجازات العالية. وتأمل مفلح أن تشكل المدرسة نموذجًا يحتذى به لمعالجة الاحتياجات الفريدة لمجتمعات اللاجئين.

يبقى هدف مفلح ثابتًا سواء أكان في استعمال لعبة كرة القدم أو في المدرسة. وأكدت، "أنا نريد أن نضمن بأن كل فرد لديه إمكانية اللازمة لتحقيق الحلم الأميركي."

وقد حققت مفلح مؤخرًا ذلك الحلم لنفسها، فأصبحت مواطنة أميركية خلال احتفال جرى في تشرين الأول/أكتوبر 2011، بعد انقضاء حوالي 18 عامًا على تاريخ وصولها إلى الولايات المتحدة. وكان أفراد فريق عائلة فوغيز حاضرين في الاحتفال.

ماري- كاثرين ريم هي محررة في مكتب برامج الإعلام الخارجي في وزارة الخارجية الأميركية.

AP Images©



AP Images©

في الأعلى: استعد: لمى مفلح تقدم كلمة تشجيعية لأعضاء فريق فوغيز قبل بداية لعبة كرة القدم في أتلانتا بولاية جورجيا. في الأسفل: المدربة القائدة: لمى مفلح المولودة في الأردن تراقب بينما يستعد أعضاء فريقها للمباراة. فريق عائلة فوغيز يتألف من شباب لاجئين يعيشون في الولايات المتحدة.

الآراء المعبر عنها في هذا المقال لا تمثل بالضرورة وجهات نظر أو سياسات



Learn more about  
Fugees Family at  
their website:

FugeesFamily.org



AP Images©

الساحة الأمامية لأميركا: أحداث من منطقة واشنطن ينضمون إلى بعض السكان الأميركيين الأصليين في الحديقة الجنوبية للبيت الأبيض خلال مناسبة أقيمت عام 2011 للاحتفال بلعبة لاكروس وأصولها. في أسفل اليسار: قائد اللاكروس: زعيم موطن أونانداغا، أورين ليونز يحضر اجتماعاً لفريق المواطنين الايروكوازيين خلال مباراتهم ضد اليابان في بطولة العالم للعبة لاكروس في عام 1966 في طوكيو.

## أورين ليونز: إرث لعبة لاكروس

يبلغ أورين ليونز، الذي ينتمي إلى موطن أونانداغا لقبيلة إيروكواز، الثانية والثمانين من العمر في هذه السنة - ولكن ذلك لن يمنعه من اللعب في المباراة الأولى للعبة لاكروس في الموسم.

قال ليونز في محاضرة له: "عندما نتحدث عن لاكروس، فإنك نتحدث عن شريان الحياة لستة من المواطن [لقبيلة إيروكواز]. إن هذه اللعبة متجذرة في ثقافتنا، وفي نظامنا، وفي حياتنا."

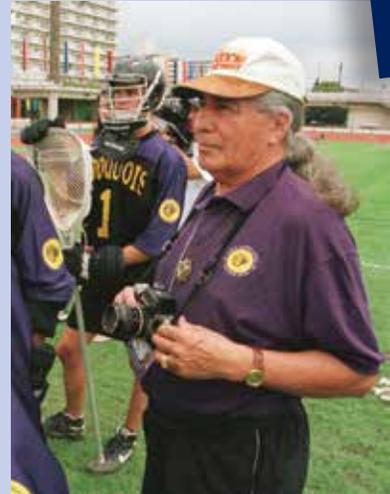
تقدم لعبة لاكروس للهنود الأميركيين وسيلة لتكريم تراثهم بينما يشكلون جزءاً من مجتمع أهلي أكبر. حصل ليونز، الذي رصع اسمه في قاعة مشاهير لعبة لاكروس بصفته حارس مرمى الألعاب التي جرت في عام 1993، على منحة للدراسة في جامعة سيراكوز بفضله مهارته في هذه الرياضة. وهو الآن أستاذ فخري في جامعة ولاية نيويورك في بفالو، ويبقى ليون وثيق الصلة باللعبة كعضو في مجلس مواطني قبيلة إيروكواز.

عندما يلعب في المباراة الأولى للموسم التي يقيمها موطن أونونداغا، سوف تكون المباراة بمثابة الدواء الشافي، كما تنص على ذلك التقاليد. وأفاد ليونز بأنها لعبة تمارس "نيابة عن كل فرد في العالم أجمع لأن ذلك هو أسلوبنا، وذلك هو تفكيرنا".

### "إنهم يرطمون أوراكهم"

بالنسبة لأعضاء موطن أونونداغا القديم، يُلفظ اسم اللعبة "غو-جي-غواه-أي"، الذي يعني "إنهم يرطمون أوراكهم". عندما لعب أفراد قبيلة إيروكواز اللاكروس قبل قرون من الزمن، كانت الفرق تتألف أحياناً من 1000 لاعب في ملاعب تمتد على مسافة كيلومترات.

اليوم، تتألف مباريات لاكروس من فريقين مكونين من 10 لاعبين يستعملون عصي طويلة مزودة بسلاسل شبكية لالتقاط، وحمل، ورمي كرة صغيرة باتجاه أسفل الملعب. يسجل كل فريق النقاط عندما يتمكن من إدخال الكرة في مرمى الخصم. وبعد الأقسام الأربعة للمباراة يفوز الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط.



AP Images©

Shutterstock©



في الأعلى: المحافظة على التقاليد: أعضاء موطن شوكتاو من أوكلاهوما يلعبون كرة العصا، وهي لعبة تقليدية سبقت لعبة لأكروس.

وفي حين أن لعبة لأكروس قد تكون خسرت دورها التاريخي في منع الحروب، لكنها تستمر في جمع مجموعات مختلفة من الناس سوية. فهذه اللعبة التي انتشرت شعبيتها في الولايات المتحدة وكندا بفضل المستوطنين المحليين الذين أخذوها عن قبيلة إيروكواز، بدأت الآن توسع قاعدة هواتها لتشمل بلداناً مثل جمهورية التشيك واليابان.

كما تحظى اللعبة بتقدير متجدد في حليتها الوطنية. فاستناداً إلى عملية مسح أجريت عام 2011 حول الفرق الرياضية، ازداد معدل المشاركة في لعبة لأكروس في الولايات المتحدة بنسبة 218 بالمئة خلال السنوات العشر الأخيرة، مما جعلها الرياضة الأسرع نمواً في الولايات المتحدة.

يسر ليونز أن يشهد توسع لعبة لأكروس. وقال "إنها تستند إلى السلام وإلى المجتمع الأهلي، وهكذا نأمل أن يكون ذلك الجانب هو الذي يساعد في أن يسود السلام ويحل على العالم أجمع."

ماري كاترين ريم هي محررة في مكتب برامج الإعلام الخارجي في وزارة الخارجية الأميركية.

الآراء المعبر عنها في هذا المقال لا تمثل بالضرورة وجهات نظر أو سياسات الحكومة الأميركية.

يتم الاحتفال بيوم المباراة بحفلة. كل شيء سوف يستخدم خلال يوم المباراة - من الطعام إلى الكرات- يجب أن يُصنع في ذلك اليوم. وبعد الانتهاء من الاستعدادات، يجتمع اللاعبون حول نار مقدسة للاستماع إلى زعيم روحي يشرح لهم من طلب عقد المباراة وما الذي ترمز إليه المباراة للمجتمع الأهلي.

وأوضح ليونز بأن "العصا مصنوعة من خشب الجوز، لذلك يشرح [الزعيم الروحي] أهمية هذه الأشجار وماذا تضيفه على هذه اللعبة- ويزود الأيل الجلود، ويشرح أهمية هذه الحيوانات."

قبل البدء باللعب، يقرر الفريقان ما إذا كان على المجموعات أن تحقق ثلاثة أو خمسة أو سبعة أهداف للفوز بالمباراة. وبعد الاتفاق، يتجه الفريقان إلى ساحة اللعب، وتقذف الكرة وتبدأ المباراة.

ويشرح ليونز، "في تلك اللحظة، يكون جميع اللاعبين في مكان مرتفع. إنهم كانتات روحية تلعب من أجل سلطة وعالم أعلى."

### اللعبة من أجل السلام

بالنسبة لقبيلة إيروكواز، لعبت لأكروس تاريخياً دوراً مزدوجاً في التعامل مع النزاعات. فمن جهة، تُعد اللعبة الرجال والفتيان للمعركة. ومن جهة أخرى، تساعد القبائل المتخاصمة على تجنب الحرب من خلال السماح لها بتسوية خلافاتها على أرض الملعب.

## "عندما نتحدث عن

### لاكروس، فإنك تتحدث

### عن شريان الحياة لستة

### من المواطن (القبيلة

### إيروكواز). إن هذه اللعبة

### متجذرة في ثقافتنا، وفي

### نظامنا، وفي حياتنا."

وفي حين أن لعبة لأكروس قد تبدو عنيفة وسريعة، فهي تخدم الأغراض الشفائية والمادية والدبلوماسية للأميركيين الأصليين. فهم يعتقدون أن اللعبة هي هبة من الخالق ويجب ممارستها من أجل الخالق.

### اللعبة من أجل الشفاء

شرح ليونز بأن "اللعبة نفسها هي أولاً مباراة طبية" تمارس من أجل الشفاء. يمكن لأي شخص أن يطلب إجراء مباراة لنفسه أو نيابة عن شخص آخر وعندها "يصبح المجتمع الأهلي بكامله مجتداً".

Learn more about  
lacrosse at:

USLacrosse.org



# ابتهاج محمد: صياغة حدود جديدة للعبة المبارزة

ترسل ابتهاج محمد رسالة إلى الأقليات في كل مكان عندما تنزع قناع المبارزة عن وجهها.

فقد أرادت ابتهاج محمد منهم، "أن يدركوا أن لا شيء يعيقهم عن تحقيق أحلامهم، لا العرق ولا الدين ولا الجنس".

اضطرت ابتهاج محمد، الأميركية الأفريقية المسلمة المتدينية، إلى التغلب على العديد من العقبات لتصبح إحدى الرياضيات الأعلى مرتبة في العالم في المبارزة بالسيف للإناث. وليس أقل هذه التحديات التوفيق بين الحشمة التي ينصح بها دينها وبين التقاليد الرياضية الحديثة.

رياضة تستوعب تقاليداً بصورة فريدة

كان والدا ابتهاج يشجعان دائماً أطفالهما على ممارسة الرياضة. وقد آمن والداها بأن المشاركة الرياضية توفر وسيلة منتجة لأطفالهما للبقاء نشطين جسدياً وعقلياً واجتماعياً.

وكانت ابتهاج تمارس السباحة والعدو في سباقات المضمار والميدان وتلعب الكرة الطائرة عندما كانت في المدرسة المتوسطة. ولكن لكل رياضة مارستها، كان على والدتها أن تصنع لها لباساً رياضياً جديداً.

وهي تتذكر "الشعور بالاختلاف عن أصدقائي بسبب لباسي المحتشم".

في أحد الأيام، عندما شاهدت ابتهاج ووالدتها فتيات يمارسن لعبة المبارزة في المدرسة الثانوية المحلية، أدركتا على الفور أن هذه الرياضة سوف تسمح لابتهاج بالمشاركة الكاملة فيها - من دون ارتداء لباس رياضي خاص. يرتدي المتنافسون في لعبة المبارزة، وهي رياضة قتالية تشمل المبارزة بالسيف، ملابس واقية من الرأس حتى أخمص القدمين. وبالنسبة لابتهاج محمد، كان اللباس المطلوب هو ما يجعل هذه الرياضة "تستوعب تقاليداً بصورة فريدة". تفرض المبارزة بالسيف ارتداء لباس يغطي كامل الجسم، مما يسمح لابتهاج محمد بالالتزام بتقاليد الدين الإسلامي دون أن تكون مختلفة عن زميلاتها الرياضيات.

خذ نفساً عميقاً: ابتهاج محمد تمسك خوذتها للحظات بعد فوزها على منافستها الروسية إيتا تيري دياتشبينكو في بطولة العالم للمبارزة 2010.



بالإضافة  
إلى عملها  
لتطوعي  
في المؤسسة،  
تتدرب ابتهاج 30  
ساعة في نادي  
لاعبي المبارزة  
في نيويورك.  
وتمضي أربع  
ساعات أخرى في  
التمارين الجسدية  
في نيو جيرسي.

وكما كتبت ابتهاج محمد في نبذة عن سيرتها الشخصية على الموقع الإلكتروني لمنظمة المبارزة في الولايات المتحدة، فهي تعتقد بأن لعبة المبارزة علمتها "كيف تطمح إلى الأعلى، وتضحى، وتعمل بجهد وتتغلب على الهزيمة".

بالإضافة إلى تعليمها مكافآت العمل الشاق، وفرت لها لعبة المبارزة فرصاً لما كان ممكناً أن تحصل عليها أبداً.

في عام 2007، نالت ابتهاج محمد من جامعة دوك شهادة البكالوريوس في العلاقات الدولية والدراسات الأميركية الأفريقية، وشهادة في اختصاص ثانوي في اللغة العربية. فازت ثلاث مرات بجائزة أفضل مبارزة أميركية تمنحها الجمعية الوطنية للرياضيين الجامعيين، وهو شرف يمنح لأفضل لاعب جامعي في كل نوع من الرياضة.

وعلى الرغم من أن ابتهاج محمد فازت بالعديد من أوسمة الشرف في حياتها المهنية في المبارزة، لكن لا يزال هناك شيء بالتحديد تأمل بتحقيقه، إذ أنها تريد أن تمثل الولايات المتحدة على المسرح الكبير للألعاب الأولمبية.

ماري- كاثرين ريم هي محررة في مكتب برامج الإعلام الخارجي في وزارة الخارجية

الآراء المعبر عنها في هذا المقال لا تمثل بالضرورة وجهات نظر أو سياسات الحكومة الأميركية.

## إنني تمكنت من إيجاد رياضة احتضنت معتقداتي الدينية ورغبتني في ارتداء "الحجاب"

وأوضحت ابتهاج بأن "الأمر الجيد في مشاركتي في لعبة المبارزة هو أنني تمكنت من إيجاد رياضة احتضنت معتقداتي الدينية ورغبتني في ارتداء الحجاب. قادتني رغبتني لارتداء الحجاب إلى رياضة أحبها، ولولا ذلك لما كان من المحتمل أن أكتشفها أبداً".

وعلى الرغم من أنه لا يتم تعقب الانتماءات الدينية للاعبين، يعتقد المسؤولون أن ابتهاج محمد ربما كانت أول مسلمة تمثل الولايات المتحدة في المباراة الدولية. فهي بالتأكيد أول لاعبة رياضية مسلمة تنافس لصالح الولايات المتحدة وهي ترتدي الحجاب.

### قدوة يحتذى بها

أشارت ابتهاج محمد إلى أن مسيرتها المهنية الناجحة في لعبة المبارزة تثبت "إن الحجاب لا يشكل عائقاً".

وتأمل أن توضح تلك النقطة من خلال عملها في مؤسسة بيتر ويستبروك، وهي منظمة لا تبغي الربح في نيويورك تستعمل لعبة المبارزة لمساعدة شباب الأحياء الفقيرة في المدن على تطوير المهارات المعيشية.

بدأت ابتهاج محمد بزيارة المؤسسة لحضور دروس في التمارين الجسدية وحركة القدمين عندما كانت لا تزال لاعبة صغيرة في المبارزة. وتقوم الآن بإرشاد وتوجيه المبارزين الشباب الآخرين - ولا سيما من الأقليات والنساء الشابات.

تقول ابتهاج محمد بهذا الخصوص: "أود أن أكون قدوة لهم بأن كل شيء ممكن تحقيقه مع المثابرة".

### التدريب لتحقيق النجاح



AP Images©



أعلى: أميركية تماماً: ابتهاج محمد تنبسط بعد فوزها بميدالية برونزية في بطولة العالم للمبارزة عام 2011 في إيطاليا. أسفل: الابطسامات الفائزة: عضوات فريق الولايات المتحدة، من اليسار، ماريل زاغونيس، ابتهاج محمد، داغمارا وزنيك، داريا شنيدر، يقفن على منصة التتويج في بطولة العالم للمبارزة لعام 2011.



Learn more about  
fencing at:  
USFencing.org



جاهزة للخدمة: تتوقف جنيفر بلتران لحظة قبل المشاركة في المباراة القومية نصف النهائية عام 2001 مع فريق جامعة إيلينوي ضد فريق جامعة ساوثرن كاليفورنيا.

## جنيفر بلتران: خدمة المجتمع الأهلي

والأخرى وما يلبث أن يغيب، ولكن هذا الوضع لم يكن على ما يرام. “ إلى أن التقت غوستافو بلتران.

### مثال للشخصية الأبوية

كان غوستافو يعمل كمساعد في حضانة الأطفال في مدرسة جنيفر عندما عرف بأنها طفلة وحيدة لأم غير متزوجة. ورغبة منه في عدم ترك جنيفر تضيق في حبال الأنظمة والقوانين كما حصل مع العديد من الأطفال في الحي الذي يقيمون فيه، قرر بلتران أن يكون مثال الأب لجنيفر. بدأ الجلوس معها بعد المدرسة ومساعدتها في واجباتها المدرسية وفي الرياضة بعد المدرسة.

وسرعان ما اكتشف غوستافو القدرات والمواهب الرياضية التي تتميز بها جنيفر وعشقها لكرة الطائرة. ثم أخذ هو وزوجته فيرنا يكرسان وقتهما ومالهما لمساعدة جنيفر وعملا على تحويل موهبتها في كرة الطائرة إلى فرصة تتيح لها تحقيق النجاح.

تتذكر جنيفر أن غوستافو وزوجته، “كانا يرافقانها في كل خطوة من خطواتها حتى نهاية المشوار – يتأكدان من تصحيح كل

في حين يأخذ العديد من الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة قسطا من الراحة والاستجمام خلال عطلة الربيع، تكون جنيفر بلتران منغمكة في العمل. تمضي جنيفر، اللاعبة النجمة في كرة الطائرة في فريق جامعة إيلينوي، عطلتها الربيعية في المساعدة على إدارة مخيم لكرة الطائرة للطلاب من مدرسة ابتدائية تخدم الأحياء الداخلية لمدينة لوس أنجلوس.

قالت جنيفر: عليّ أن أتفاعل معهم، وأن أتحدث معهم- وأمل- بطريقة ما، أن أتمكن من إلهامهم.”

وعلى الرغم من أن جنيفر قد أصبحت الآن طالبة ولاعبة رياضية ناجحة، فقد ترعرعت هي الأخرى أيضا في الأحياء الداخلية الفقيرة لمدينة لوس أنجلوس، وتفهم جيدا التحديات التي تترافق مع النشأة في حي لا يتوفر فيه سوى القليل من الموارد. فوالدتها السلفادورية غير المتزوجة قد كافحت في سبيل إعالة أسرتها المكونة من شخصين.

وأوضحت جنيفر أنه “لم يكن هناك أي شخص أستطيع أن أنظر إليه كمثال للشخصية الأبوية. كان والدي الحقيقي وأنا صغيرة السن يتردد علينا بين الفينة

بفرص لم تكن تعرف أبدًا بأنها موجودة- وخاصة التعليم الجامعي. هدفها الأول هو نيل شهادة جامعية في علم الحركة، الذي يدرس حركة الإنسان. وتأمل بعد ذلك في أن تتمكن من اللعب في الخارج مع الفريق القومي الأمريكي لكرة الطائرة.

وعندما لا تكون منشغلة بتحقيق هذه الأهداف، تسافر جنيفر إلى مدينتها للمساعدة في مخيم لكرة الطائرة.

وتقول جنيفر إن "السبب الذي يدفعني للعودة دائماً هو أنني أريد أن تتوفر لهؤلاء الصغار الفرصة أيضاً. أريد أن أكون لهم ذلك المثال، للقول إن بإمكانكم القيام بذلك أيضاً."

يدير مرشدها غوستافو المخيم.

ماري- كاثرين ريم هي محررة في مكتب برامج الإعلام الخارجي في وزارة الخارجية الأمريكية.



منافسة شرسة: جنيفر بلتران تحفل مع زميلاتها في فريق جامعة إيلينوي بعد تسجيل نقطة خلال بطولة كرة الطائرة النسائية التي يجريها الاتحاد الرياضي للفرق الجامعية.

خطأ ارتكبته ويتأكدان من تشجيعي وتذكيري بما يمكن أن تحقّقه لي لعبة كرة الطائرة وماذا أستطيع أن أفعل من خلالها."

وصل السيد والسيدة بلتران إلى حد الإفلاس بسبب جهودهما لدعم الحياة المهنية الواعدة لجنيفر في الكرة الطائرة. وقالت جنيفر بأنهما "قاما بأشياء كثيرة من أجلي لا يقوم بها أحياناً والدان عاديان لطفلهما."

تبنّت جنيفر، المولودة باسم جنيفر بونيلا، اسم عائلة مرشدها تقديراً منها لكل ما قام به من أجلها. وقالت في حديث أدلت به لمحطة إي إس بي إن الرياضية بأن "غوستافو هو بمثابة أبي."

### توفير الفرص

أثمر الدعم العاطفي والمالي الذي قدمه السيد والسيدة بلتران عن نتائج مشجعة. تواصل جنيفر اليوم الدراسة في جامعة إيلينوي- وهي إحدى الجامعات الأكثر تنافساً في الألعاب الرياضية في الولايات المتحدة- بموجب منحة دراسية رياضية. ومن خلال الفرص التي توفرت لها عبر لعبة كرة الطائرة والسيد والسيدة بلتران، تتلقّى جنيفر أفضل التعليم مجاناً. وهي أول شخص بين أفراد عائلتها يلتحق بالجامعة.

"في كثير من الأحيان، يصعب على الصغار في مجتمعي الأهلي إيجاد الدعم الذي حصلت عليه وأنا أفهم ذلك تماماً. كنت ببساطة محظوظة لأنني وجدت"-تتوقف برهة- "أن عائلة قد وجدتني."

ترى جنيفر بأن الفضل يعود إلى غوستافو في تشجيعها على الاتجاه نحو كرة الطائرة ولعبة كرة الطائرة لتزويدها

Learn more about  
volleyball at:

USAVolleyball.org





التكاتف معاً: مساعدة مديرة التدريب لاتحاد كرة القدم للشباب في ولاية نورث كارولينا ، ساري روز (بالقميص الأبيض)، تقود شبابات في دورة تدريبية لكرة القدم الدولية في البحرين. أجرت روز، خلال زيارتها في أيار/مايو 2011، العديد من الدورات التدريبية في المدارس في جميع أنحاء البلاد والتقت باتحاد كرة القدم البحريني وقادت دورات تدريبية للفريق البحريني لكرة القدم للسيدات ولفريق كرة القدم للنشئين تحت 16 سنة.

## المشاركة في القوة التي تمنحها الرياضة

يتعاون أفضل اللاعبين الأميركيين مع وزارة الخارجية الأميركية للتواصل مع عشاق الرياضة في المجتمعات الأهلية في أنحاء العالم. يتشاطر اللاعبون مواهبهم وحب الرياضة من خلال إجراء دورات تدريبية، وزيارة المدارس وقيادة المناقشات حول أهمية التعليم والعمل كفريق واحترام التنوع.



أصغوا إليه! لاعب البيسبول المحترف المخلد اسمه في قاعة المشاهير كال ريبكين يعطي اللاعبين الصغار في اليابان النصائح حول البيسبول. في تشرين الثاني/نوفمبر 2011، قضى ريبكين أسبوعاً حافلاً في اليابان قاد فيه دورات تدريبية في طوكيو وتوهوكو وكانساي، وقام بجولات على المدن المتضررة بالزلازل والتسونامي في وقت سابق من ذلك العام. خدم ريبكين كسفير دبلوماسية العامة لوزارة الخارجية الأميركية منذ عام 2007.



مرر الكرة: اللاعبة في الاتحاد الوطني لكرة السلة للسيدات سويتايا "سوين" كاش تمرر الكرة خلال دورة تدريبية لكرة السلة أجرتها مؤخراً في منطقتين قريبتين من لندن سوف تستضيفان الألعاب الأولمبية في هذا الصيف. سافرت كاش إلى إنكلترا في آذار/مارس 2012 كجزء من جهد مشترك بين وزارة الخارجية الأميركية والاتحاد الوطني لكرة السلة لإرسال لاعبين محترفين حاليين وسابقين لكرة السلة لإشراك شباب معوزين في 10 بلاد، في الملعب وضمن مجتمعاتهم الأهلية.



إقامة الروابط عبر كرة السلة: اللاعبة السابقة في اتحاد كرة السلة الوطني للسيدات (WNBA) إيدنا كامبل تزور أطفالا في ملجأ سانت كلير في برازافيل، الكونغو. أجرت كامبل واللاعب السابق في اتحاد كرة السلة الوطني بو أوتلو دورات تدريبية لكرة السلة لأكثر من 250 شابا كونغوليا في آب/أغسطس 2011، وعلموهم تقنيات كرة السلة وأهمية العمل كفريق والثقة وشغف اللعب.



تعالوا للتعلم! اللاعبة السابقة في الفريق الوطني الأميركي لكرة القدم للسيدات أماندا كرومويل تتوقف خلال دورة تدريبية أجريت في عام 2012 في الأرجنتين لتمرير الكرة إلى الأخت الصغيرة لإحدى المشاركات. قادت كرومويل وزميلتها اللاعبة لورين غريغ، من 15 إلى 21 آذار/مارس، دورات تدريبية ونشاطات لبناء الفرق لفتيات معوزات في بوينس آيرس وخوخوي وسالتا وتيلكارا، كجزء من مبادرة وزارة الخارجية الأميركية لتمكين النساء والفتيات من خلال الرياضة.



تدريب المدربين: أسطورة البيسبول المحترف كين غريفي الإين (يحمل قفاز النقاط الكرة) واللاعب السابق في فريق مونتريال أكسبوز جو لوغان (يحمل الكرة) يعطي مدربي الفرق الصغيرة بعض النصائح في دورة تدريبية للبيسبول في مانيل، الفلبين. أجرى غريفي ولوغان سلسلة من الدورات التدريبية للبيسبول في الفلبين في آذار/مارس 2011، لتعليم المدربين كيفية تطوير العمل كفريق والروح الرياضية بين لاعبيهم.

Learn more  
about the U.S.  
State Department's  
sports programs!



<http://goo.gl/HQMU2>

# الألعاب الرياضية الأمريكية

ما هي الرياضة  
الأسرع نموًا  
في الولايات  
المتحدة  
الأميركية؟

اختبر  
معلوماتك

# تريفا



ما هي الألعاب الرياضية  
الثلاث الأكثر شعبية بين  
النساء الأمريكيات؟

## اختبار

## هل تعلم؟

1. ما هو متوسط حياة كرة البيسبول المستعملة في فرق الاتحادات الكبرى؟

- رمية واحدة
- من 5 إلى 7 رميات
- مباراة واحدة
- سبع مباريات

2. ما هي اللعبة الرياضية الأسرع نموًا في الولايات المتحدة؟

- كرة القدم
- البيسبول
- السباحة
- لأكروس

3. ما هي اللعبة الرياضية التي تشارك فيها النساء أكثر من أية رياضة أخرى في الولايات المتحدة؟

- كرة القدم
- كرة المضرب
- كرة السلة
- كرة الطائرة

4. ما هي الفرصة لأن يحصل لاعب كرة قدم في مدرسة ثانوية على منحة دراسية رياضية للالتحاق بجامعة أميركية مجانًا؟

- 1 من 90
- 1 من 900
- 1 من 9000
- 1 من 90.000

5. ما هي تقريبًا نسبة الفتيات الأمريكيات بين عمر 5 و18 سنة اللواتي يشاركن في ألعاب رياضية منظمة؟

- 7%
- 17%
- 47%
- 70%

6. أي فريق بيسبول أميركي قد فاز في بطولة العالم أكثر من أي فريق آخر.

- بوسطن رسوكس
- نيويورك يانكيز
- أوكلاند أثلتيكس
- سانت لويس كاردينالز

7. في أي سنة شاركت النساء الأمريكيات في الألعاب الأولمبية الحديثة؟

- 1900
- 1925
- 1950
- 1975

8. صح أم خطأ: يلعب الكثير من الأحداث الأميركيين كرة القدم.

- صح
- خطأ

9. ما هو عدد الألعاب الرياضية المشاركة في الألعاب الأولمبية الصيفية 2012 في لندن.

- 6
- 16
- 26
- 36

10. من هو اللاعب الذي فاز بميداليات ذهبية أولمبية أكثر من أي لاعب آخر؟

- لاريسا لاتينينا، الاتحاد السوفياتي
- بافو نورمي، فنلندا
- مايكل فلبس، الولايات المتحدة
- مارك سبتير، الولايات المتحدة



AP Images©

# كيف حققت ذلك؟

- 1- متوسط حياة كرة البيسبول المستعملة في فرق الاتحادات الكبرى هو بين 5 و 7 ضربات.
- 2- خلال العقد الأخير، ارتفع عدد الأولاد الأميركيين الذين يمارسون لعبة لاكروس إلى أكثر من الضعف مما جعل هذه اللعبة الأسرع نموًا في البلاد.
- 3- تفتخر كرة الطائرة بأنها تضم لاعبات من النساء (9.1 مليون) أكثر من أي رياضة أخرى في الولايات المتحدة، يتبعها كرة القدم (6.8 مليون) وكرة السلة (6.5 مليون)، والكرة اللينة (6.7 مليون)
- 4- في عام 2011، كانت احتمالات حصول لاعب كرة قدم في مدرسة ثانوية على منحة دراسية رياضية كاملة في جامعة ذات مستوى جيد هي 1 من 90
- 5- 69 بالمئة من الفتيات و 75 بالمئة من الفتيان في الولايات المتحدة يشاركون في ألعاب رياضية منظمة وذلك استنادًا إلى تقرير أعدته مؤسسة الرياضات النسائية.
- 6- فاز فريق نيويورك يانكيز ب 27 بطولة، وبهذا يكون هذا الفريق قد فاز ببطولة العالم لكرة الطائرة أكثر من أي فريق آخر.
- 7- دُعيت النساء للمرة الأولى إلى المشاركة في ثاني ألعاب أولمبية حديثة في عام 1900
- 8- تضاعف عدد الأولاد الذين تسجلوا للعب كرة القدم في الولايات المتحدة أربع مرات خلال العقود الثلاثة الماضية.
- 9- سوف تشمل الألعاب الأولمبية في لندن 26 لعبة رياضية مختلفة.
- 10- فاز السباح الأميركي مايكل فليس بـ 14 ميدالية ذهبية، أي أكثر من أي منافس أولمبي آخر.

في الأعلى: نجم صاعد: لاكروس، اللعبة التي مارسها للمرة الأولى السكان الأميركيون الأصليون، هي الرياضة الأسرع نموًا في الولايات المتحدة. في الوسط، التقدم بسرعة: كرة السلة هي اللعبة الرياضية الثالثة الأكثر شعبية بين الألعاب الرياضية التي تمارسها اللاعبات الأمريكيات بعد كرة الطائرة وكرة القدم. في الأسفل: الروح الأولمبية: اللاعبون في الفريق الأميركي يلوحون بأيديهم للجماهير خلال حفل افتتاح الألعاب الأولمبية الشتوية عام 2010 في فانكوفر، كندا. الصفحة السابقة: نجمة سباق المضمار والميدان ميلدريد بيب، ديدريكسون من دالاس، تكساس في الملعب الأولمبي في لوس أنجلوس في 31 تموز/يوليو، 1932.



Getty Images©



Getty Images©



AP Images©



# هل تريد أن تعرف المزيد؟

استكشف التقاليد المتنوعة للرياضة الأمريكية عبر شريط الفيديو!

Check out our  
"Sports in America"  
Video Series!

<http://goo.gl/0QmYb>



هل

لديك

شبابا

تقوّة الله؟



تابعونا على صفحتنا  
في موقع فيسبوك  
الإلكتروني

www.facebook.com/ejournalUSA

← → ↻ ⬆️ www.facebook.com/ejournalUSA

facebook Search

eJournal USA Timeline Now Highlights

Who is a leader in your community? Watch what some community leaders and how they're making a change: <http://goo.gl/Rvw82>

Young African Leaders 1 photo  
Join the discussion with Samuel Okudzeto Ablakwa, Deputy Minister of Information in Accra, Ghana, and Shamina Muslim, broadcast journalist and Young African Leaders alumnus <http://goo.gl/S0P1U>



Like · Comment · Share 3

298 people like this.

View all 8 comments

Write a comment...

eJournal USA updated their cover photo. 7 June

Today's state is Maryland. What will tomorrow's state be?