

زي ركوب الأمواج

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي ركوب الأمواج؟

ركوب الأمواج هو رياضة مائية ممتعة يقوم فيها الرياضي بالوقوف أو الاستلقاء على لوح خاص فوق أمواج البحر، ويحاول المحافظة على توازنه بينما تدفعه الأمواج نحو الشاطئ. وتعد هذه الرياضة من أشهر الرياضات البحرية، ويستمتع بها الكثير من الناس في الشواطئ التي تتميز بأمواج مناسبة وأمنة.

يرتدي ممارس ركوب الأمواج ملابس رياضية مريحة تناسب الماء، وقد تكون بدلة خاصة تحافظ على دفء الجسم في المياه الباردة، أو ملابس خفيفة في الأماكن الدافئة. كما قد يرتدي حذاءً مائيًا لحماية قدميه من الصخور أو الرمال، ويستخدم حبلًا خاصًا يربط اللوح بساقه حتى لا يبتعد اللوح عنه إذا سقط في الماء.

لوح ركوب الأمواج هو الأداة الأساسية في هذه الرياضة،
ويصنع من مواد خفيفة وقوية تساعد على الطفو فوق الماء.
تختلف أحجام الألواح وأشكالها حسب عمر المتدرب ومستوى
خبرته وطبيعة الأمواج. ويحرص المدرب على اختيار اللوح
المناسب لكل متعلم.

قبل دخول البحر يتعلم المتدرب قواعد السلامة، ويتعرف على
حالة البحر والأمواج واتجاه الرياح. كما يتدرب أولاً على كيفية
الاستلقاء على اللوح والتجديف باليدين، ثم يتعلم الوقوف
تدريجياً مع الحفاظ على التوازن. ويحتاج ذلك إلى الصبر
والتدريب المستمر، لأن اكتساب المهارة يستغرق وقتاً.

لا تُمارس رياضة ركوب الأمواج إلا في الأماكن المخصصة
وتحت إشراف مدربين من ذوي الخبرة، خاصة للأطفال
والمبتدئين. كما يجب الانتباه إلى تعليمات المنقذين وأعلام

الشاطئ التي توضح حالة البحر، وعدم دخول الماء عند وجود أمواج قوية أو ظروف غير آمنة.

تساعد هذه الرياضة على تقوية عضلات الجسم، وتحسين التوازن، وزيادة اللياقة البدنية، كما تعلم الرياضي التركيز والثقة بالنفس والصبر. ويشعر الكثير من الأشخاص بالسعادة عند النجاح في ركوب موجة والمحافظة على توازنهم حتى يصلوا إلى الشاطئ.

تُقام أحياناً مسابقات لركوب الأمواج، حيث يقدم المشاركون أفضل مهاراتهم أمام لجنة من الحكام. ويرتدي المتنافسون أزياء مميزة تحمل أرقامهم أو شعارات فرقهم، ويحرص الجميع على الالتزام بقواعد المنافسة واحترام الآخرين.

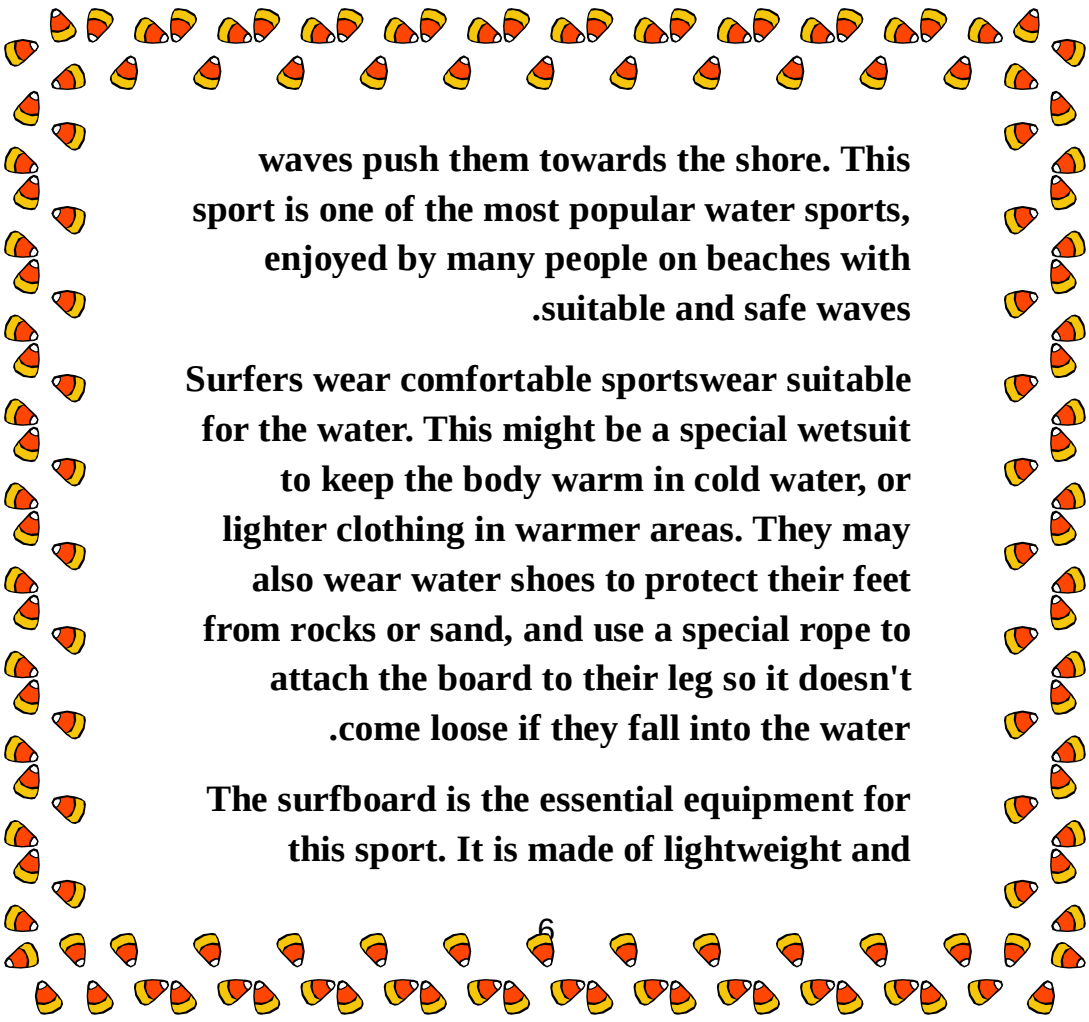
يتعلم الأطفال من رياضة ركوب الأمواج أهمية حب الطبيعة والمحافظة على نظافة البحار والشواطئ، والالتزام بقواعد

السلامة، والاستماع إلى تعليمات المدربين، وأن النجاح في أي
رياضة يحتاج إلى التدريب والاجتهاد والمثابرة، وأن
الاستمتاع بالرياضة يكون دائماً مع الحرص على الأمان
واحترام البيئة والآخرين.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

?Do you know what surfing gear is, my son

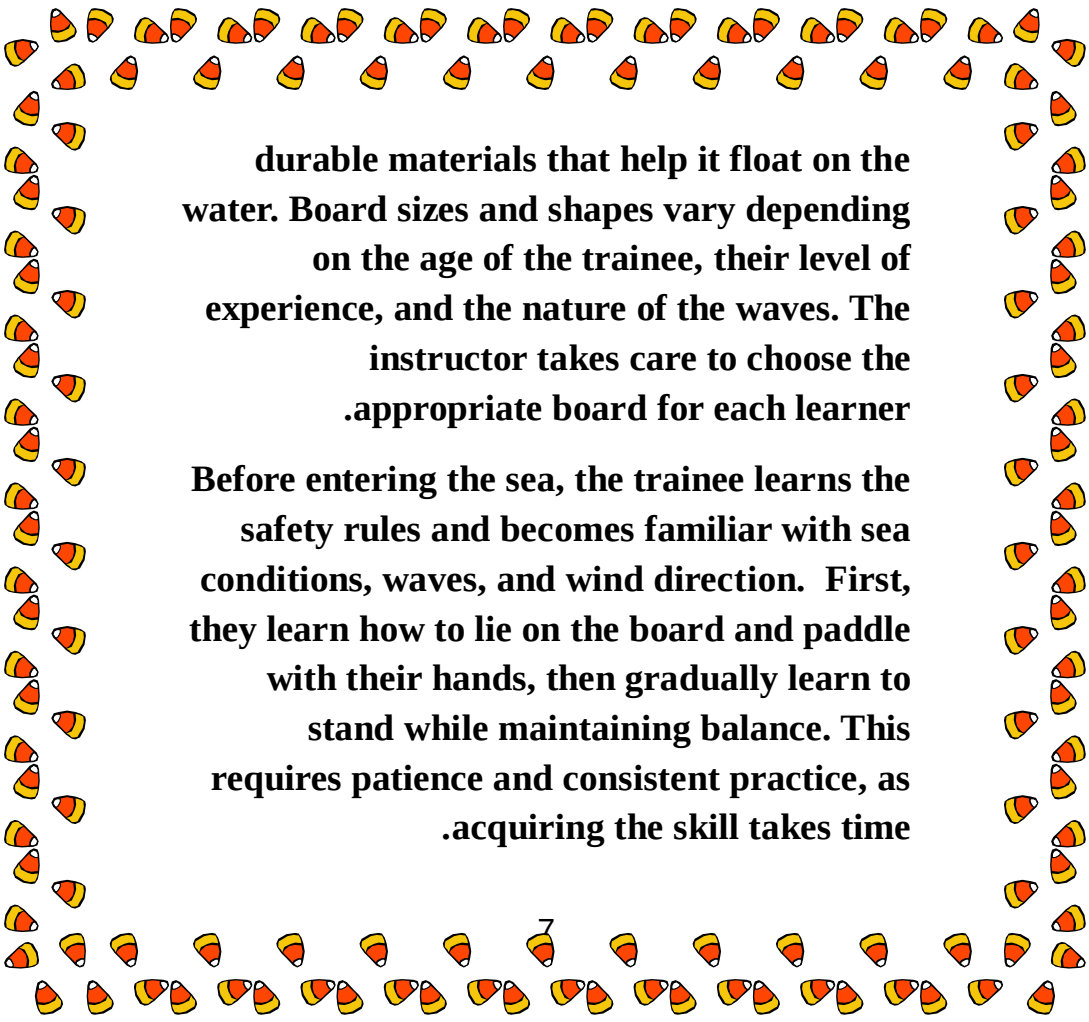
**Surfing is a fun water sport where surfers
stand or lie on a special board on the sea
waves, trying to maintain their balance as the**



waves push them towards the shore. This sport is one of the most popular water sports, enjoyed by many people on beaches with .suitable and safe waves

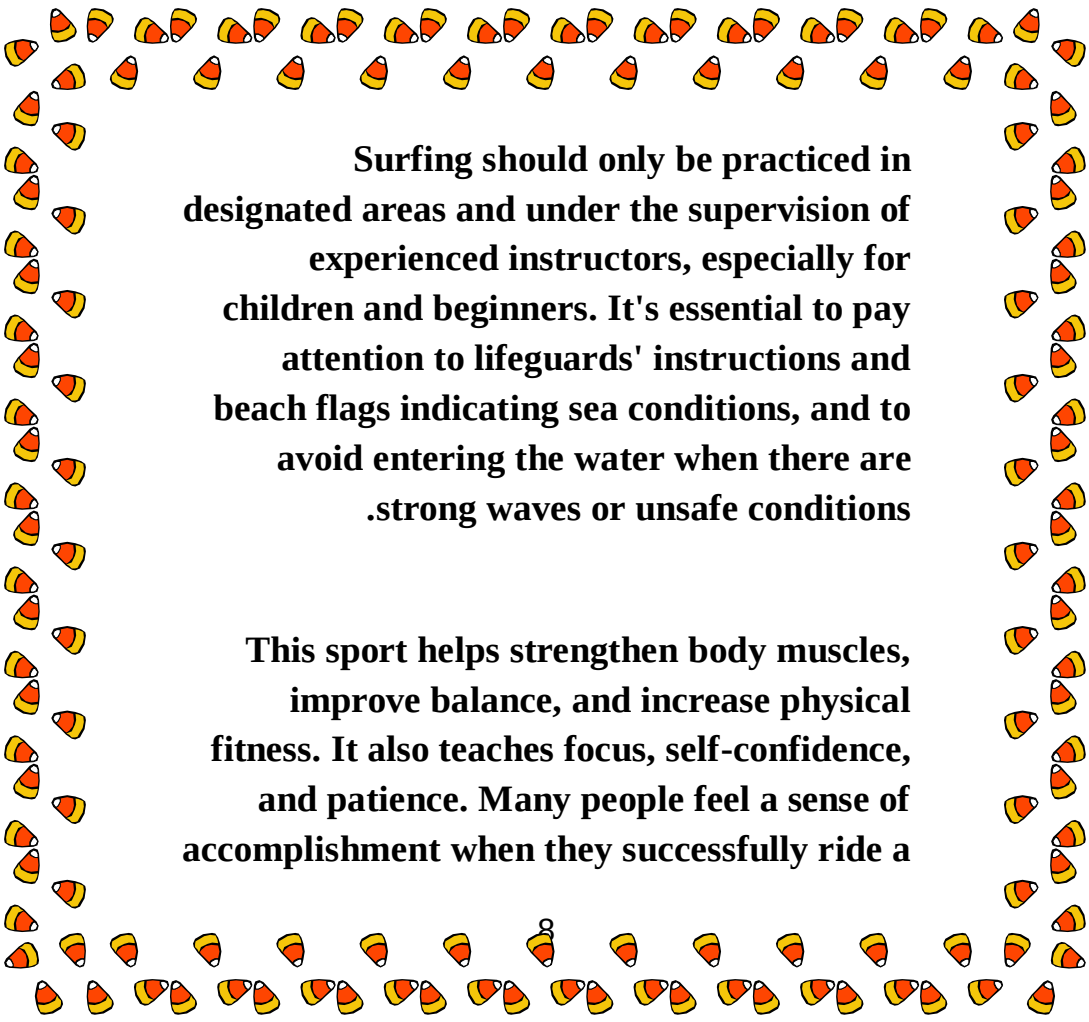
Surfers wear comfortable sportswear suitable for the water. This might be a special wetsuit to keep the body warm in cold water, or lighter clothing in warmer areas. They may also wear water shoes to protect their feet from rocks or sand, and use a special rope to attach the board to their leg so it doesn't .come loose if they fall into the water

The surfboard is the essential equipment for this sport. It is made of lightweight and



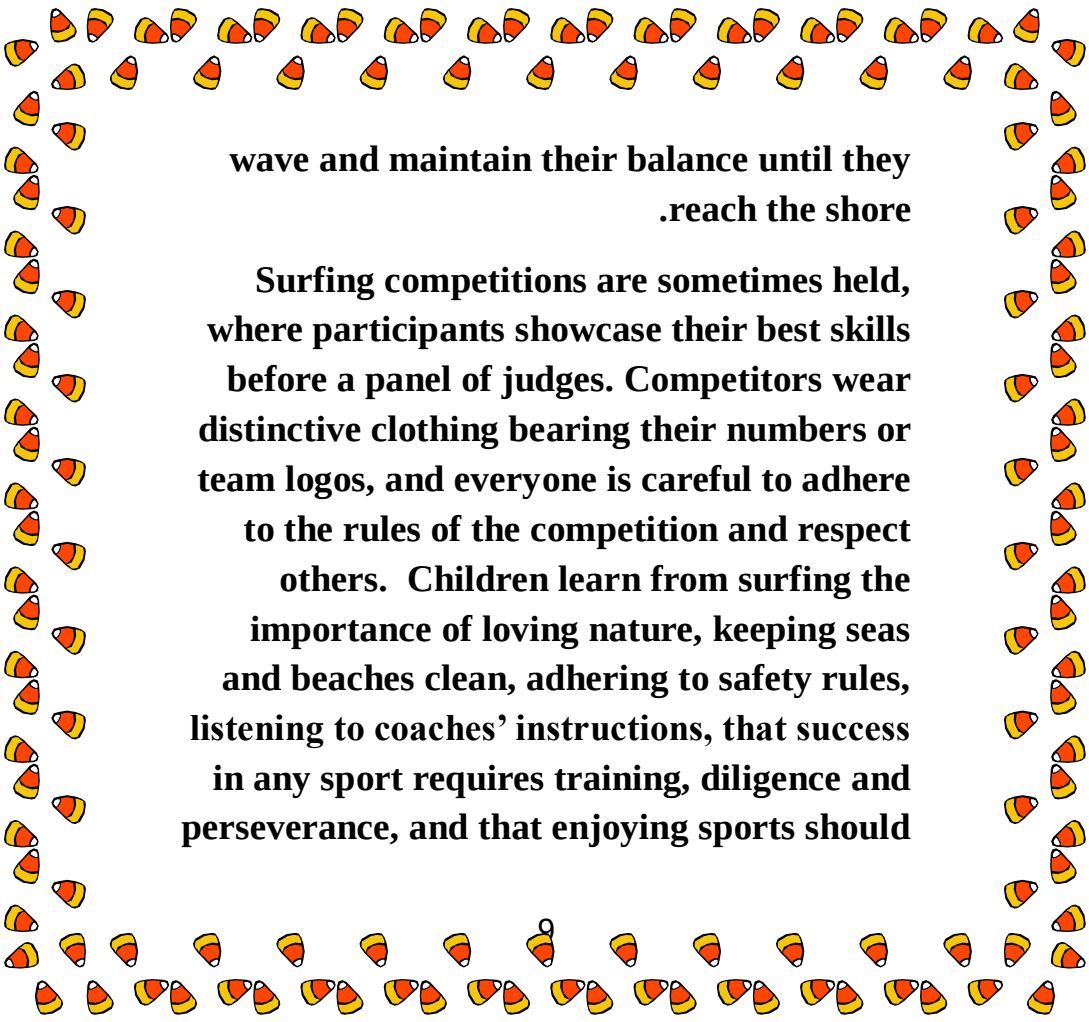
**durable materials that help it float on the
water. Board sizes and shapes vary depending
on the age of the trainee, their level of
experience, and the nature of the waves. The
instructor takes care to choose the
.appropriate board for each learner**

**Before entering the sea, the trainee learns the
safety rules and becomes familiar with sea
conditions, waves, and wind direction. First,
they learn how to lie on the board and paddle
with their hands, then gradually learn to
stand while maintaining balance. This
requires patience and consistent practice, as
.acquiring the skill takes time**



Surfing should only be practiced in designated areas and under the supervision of experienced instructors, especially for children and beginners. It's essential to pay attention to lifeguards' instructions and beach flags indicating sea conditions, and to avoid entering the water when there are .strong waves or unsafe conditions

This sport helps strengthen body muscles, improve balance, and increase physical fitness. It also teaches focus, self-confidence, and patience. Many people feel a sense of accomplishment when they successfully ride a



**wave and maintain their balance until they
reach the shore**

**Surfing competitions are sometimes held,
where participants showcase their best skills
before a panel of judges. Competitors wear
distinctive clothing bearing their numbers or
team logos, and everyone is careful to adhere
to the rules of the competition and respect
others. Children learn from surfing the
importance of loving nature, keeping seas
and beaches clean, adhering to safety rules,
listening to coaches' instructions, that success
in any sport requires training, diligence and
perseverance, and that enjoying sports should**



**always be accompanied by a commitment to
safety and respect for the environment and
.others**