

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم الاجتماع

م/ الرياضة والمرأة

المرحلة الثالثة

م.د حارث عبد الاله الشكري

## الرياضة والمرأة

يظن البعض ان الرياضة غير ضرورية للمرأة ، وانها لا تتناسب وتكوينها البيولوجي ، كما ان وقارها وحشمتها تمنعها من ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة في مرحلة المراهقة والرشد وهذا الموقف لا شك بانه خاطئ يتنافى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة ، كما انه موقف يجب التخلص منه لان المرأة ربما كانت اكثر حاجة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية من الرجل وتشير الدراسات الحديثة لهذه الحقيقة ، كما تشير الى أهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية مثل الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضيات ونوعها وتباين قواعد الممارسة واسسها

### ان العوامل الموجبة لممارسة المرأة الرياضية هي :

أ. ان المرأة اقل حركة وتعرضا للهواء الطلق، كما ان حياتها الاجتماعية اضعف من الرجل ولا بد من تعويض هذه الحياة السلبية بممارسة الأنشطة الرياضية .

ب. لا تحتاج طبيعة عمل المرأة في البيت ونوع مهنتها في المكتب او المصنع الى جهد كبير ومن ثم فأنها تحتاج الى حركة ونشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

ت. تتعرض المرأة الى تقلبات صحية في فترات الحيض والحمل والولادة تتأثر معها صحتها ونشاطها وتصبح بحاجة ماسة الى تمارينات وانشطة تعويضية ووقائية تتناسب وطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات .

ث. المرأة اكثر تعرضا للسمنة وضعفا في اللياقة بحكم تكوينها البيولوجي ومن ثم فأنها تحتاج الى مزاوله الأنشطة الرياضية وبشكل مستمر لان نسبة الشحوم في جسم المرأة تبلغ تقريبا ( 2،28 % ).

ج. تتعرض المرأة الى تقلبات نفسية وعاطفية اكثر من الرجل بحكم تكونها العاطفي ونضجها النفسي ، وخير وسيلة للتغلب على هذه التقلبات هي ممارسة الرياضة من اجل تجديد طاقتها وتغير روتين حياتها.

ومن هذا نعرف انه حتى سن البلوغ تكون الاناث مثل الذكور ، عند الوصول لسن البلوغ وبسبب تأثير هرمون الاستروجين لدى الاناث وهرمون التستوسترون لدى الذكور تبدأ التغيرات في حجم الجسم وتركيبه بصورة واضحة ، حيث يعمل هرمون الانوثة على زيادة ترسيب الدهن لدى الاناث في مناطق الصدر والجزء السفلي من الجسم ، كما يزداد نمو الهيكل العظمي حيث تصل الاناث الى طولهن النهائي مبكرا عن الذكور ، وبالرغم من ذلك نجد ان الاناث الرياضيات وخاصة العداءات يتمتعن بالحنافة والرشاقة ولديهن القدرة على التخلص من الدهون .

لقد برزت اراء العلماء في ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية في الحالات الخاصة

#### 1-الرياضة في فترة العادة الشهرية :

بعض الاناث يجدن صعوبة في ممارسة النشاط الرياضي اثناء هذه الفترة ، والبعض الاخر لا يتأثر بهذه الفترة فبعض السيدات سجلن أرقاما عالمية قياسية اثناء هذه الفترة ، الا ان هذا ليس بمقياس ان نقيس عليه جميع النساء ، وفيما يلي الارشادات والنصائح لكل المدرسين والمدرسات وللطالبات المتدريات خلال فترة العادة الشهرية تمنع الفتيات في سن المراهقة من ممارسة التمارين والألعاب وخاصة مسابقة العاب القوى والجري لمسافات طويلة :

- أ. تمنع السباحة وخاصة في المياه الباردة التي تقل درجتها عن 16 درجة مئوية
- ب. عند ظهور أي ألم لعدم ممارسة التمرين أو في أثناءه يجب مراجعة الطبيبة المختصة

## 2- الرياضة أثناء الحمل :

ممارسة التمارين الرياضية الخاصة وتحت إشراف اختصاصيات وكذلك ممارسة رياضة المشي من الأنشطة المفضلة خلال فترة الحمل ويفضل ان تكون الممارسة على وفق برنامج متقن وتحت إشراف مختص ، وفيما يلي بعض الارشادات الخاصة بهذه الفترة

أ. تجنب الحركة المفاجئة

ب. تجنب حمل أشياء ثقيلة وكذلك تجنب الحركات المفاجئة.

## 3- الرياضة بعد الولادة :

وجد عدة عوامل فسيولوجية تؤثر في الجنين في أثناء التدريب الرياضي وهي

أ. ضعف تدفق الدم الى رحم الام نظرا لزيادة تدفقه الى العضلات العاملة في أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

ب. ارتفاع درجة حرارة الجسم في أثناء التدريب الرياضي .

ت. استهلاك جزء كبير من الطاقة أثناء التدريب .

ث. ممارسة النشاط الرياضي الشديد قد يؤدي الى الإجهاض .

ومن المخاطر المحتملة على الام الحامل نتيجة ممارسة النشاط الرياضي هو نقص السكر في الدم والذي يمكن ان يؤدي الى غيبوبة . لذلك لابد من ممارسة المرأة

للرياضة تحت اشراف متخصصين اثناء الحمل وان تكون هذه التدريبات مقننة فهذا يقود الى فوائد أهمها :

أ. زيادة مستوى اللياقة البدنية ومعدل الطاقة لدى الام .

ب. خفض مستوى الضغط على القلب.

ت. المحافظة على وزن الجسم ورشاقتة وعدم الإصابة بالسمنة.

ث. تحسن الحالة النفسية للام

ج. يساعد على الوضع بسهولة ويس.

ان المرأة يمكن ان تمارس رياضات مختلفة هي ملائمة لها كما الألعاب الجماعية كلعبة كرة السلة ، الطائرة ، وكرة اليد فضلا عن ذلك الرياضات الفردية والزوجية كالتنس الأرضي وتنس الطاولة والسكواتش والريشة والطائرة وكذلك تستطيع ممارسة الحركات الأرضية في الجمباز والأجهزة والالعاب القوى المختلفة .

وتستطيع المرأة ان تمارس أي نوع من أنواع الرياضات لغايات الترويح وفق قواعد وتعليمات خاصة بها . وهناك بعض الألعاب الرياضية غير مناسبة للمرأة وطبيعة تكوينها مثل رفع الاثقال ، الملاكمة ، المصارعة ، وكرة القدم ، وهوكي الانزلاق .

لذلك فالحرص يجب ان يتوافر لدى المجتمع في تقبل ممارسة المرأة للرياضة وفق توفر الضوابط والشروط الشرعية الصحيحة ، واذا كانت ممارسة الرياضة في اطار الوضع المحافظ على خصوصية المرأة المسلمة ومراعي لطبيعتها الانثوية وكان المحيط الاشرافي من النساء فليس هناك ما يمنع من ان تقضي الفتاة جزءا من وقتها الضائع في شيء قد يفيدها ولو على الصعيد الصحي ومكافحة السمنة وامراضها الفتاكة.