

# المرأة والرياضة

في الامارات



أحمد سعد

# المرأة والرياضة في الإمارات

محمد سعيد



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام إن الله كان عليكم رقيبا ﴾

صدق الله العظيم

## الإهداء

إلى أمي ....

تلك المرأة التي جعلت من أصابعها شموعاً تنير  
طريقي، ومن قلبها سكناً يحميني من غدر  
الزمان ومن روحها رياضاً ألجأ إليها كلما حقد  
الغبار والدخان في وجهي ...

إليها أهدي روحي وقلبي ...

وهذا الجهد المتواضع

احمد

## المقدمة

يستمد هذا الكتاب أهميته لكونه يتعرض لاحدى القضايا الهامة في مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة، وهي وضع المرأة بوجه عام ووضعها في مجال الرياضة على وجه الخصوص.

فالمرأة هي نصف المجتمع وهي مربية الاجيال وصانعة حضارة الشعوب، ومما لا شك فيه أن المرأة التي تتمتع بكامل صحتها وقوتها تستطيع القيام برسالتها في الحياة بصورة أفضل مما ينعكس على المجتمع بالخير والتطور والازدهار.

ولقد فطنت الدولة للأهمية الحيوية لدور المرأة في المجتمع ولعل أهم تلك الخطوات اتاحة الفرصة لها في مراحل التعليم المختلفة والجامعة وكذلك الدراسات العليا، كما أصبحت المرأة تقوم بدورها في مجالات الخدمة العامة بمعظم مرافق الدولة غير أنه بالرغم من هذا التطور السريع للمرأة في مجتمع دولة الإمارات الا أن ما يلاحظ بصفة عامة أنه بالرغم من تفوق نشاط المرأة الواضح في المجالات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية... الا أن المجال الرياضي كاحدى المجالات الانسانية العامة في حياة الإنسان لا تزال المرأة بعيدة عنه بشكل واضح، ولعل تلك الملاحظة كانت هي الخطوة العملية الاولى لاعداد هذا الكتاب حيث حاولت من خلال هذا العرض تحديد أهم المعوقات في طريق الممارسة الرياضة للمرأة في مجتمع الامارات وبناء على نتائج هذه الدراسة اتضح لي ان اهم المعوقات التي تقف عائقاً في طريق ممارسة المرأة للرياضة في مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة هي انخفاض مستوى الوعي الرياضي

والثقافة الرياضية التي يمكن ان تكون دافعاً مؤثراً للمرأة نحو الممارسة الرياضية، ومن هذا المنطلق رأيت أن أقدم هذا الكتاب بموضوعاته المتعددة للمساهمة في رفع الوعي الرياضي الثقافي لدى المرأة لتقوية دوافعها للممارسة الرياضية.

وتحقيقاً لاهداف هذا الكتاب فقد شمل الفصل الأول على مقدمة عامة تشمل وضع المرأة في مجتمع الإمارات وتطورها في مجالات التعليم والعمل، ويسجل الفصل الثاني التعريف بواقع رياضة المرأة بدولة الإمارات سواء على المستوى الرسمي في قطاع الرياضة المدرسية والجامعة (جامعة الإمارات العربية المتحدة) أو في القطاع الاهلي.

وبعد هذه المقدمة العامة يتطرق الفصل الثالث الى توضيح مدى ما تقدمه الرياضة الى المرأة من فوائد صحية تتفق مع طبيعتها الفسيولوجية الخاصة من حيث العادة الشهرية والحمل والولادة وغيرها، ويؤكد الفصل الرابع على ذلك بالكشف عن خصائص المرأة الرياضية ولياقتها البدنية وتكوينها الجسماني اتجاها ارشادياً بهدف ترشيد المرأة الى المؤسسات المهمة بها في الدولة والانشطة الرياضية التي يمكن ان تمارسها سواء من خلال الاندية والهيئات أو في منزلها حيث يضم الفصل الخامس تنظيمات أنشطة المرأة في دولة الإمارات ... فيما يضم الفصل السادس أنواع الأنشطة الرياضية المناسبة للمرأة... كما يستكمل الفصل السابع ذلك الاتجاه بتوضيح واقعي تنفيذي لكيفية ممارسة المرأة للرياضة من خلال برامج التمرينات والمشي واقترح برنامج تدريبي.

ويختتم الكتاب بالفصل الثامن الذي يتم خلاله عرض للدراسة الميدانية حول معوقات رياضة المرأة في مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأرجوا من الله العلي القدير أن أكون قد وفقت في ايقاد شمعة على طريق تطوير مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة في ظل القيادة الرشيدة لصاحب



السمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رئيس الدولة وصاحب سمو الشيخ  
مكتوم بن راشد المكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي  
واخوانهما أصحاب سمو الشيوخ حكام الإمارات.

## التقـديم

تميزت المرأة بدولة الإمارات العربية المتحدة عبر تاريخنا الطويل.. بسمات شخصية وبدنية فرضها واقع وميكانيزمات العمل وشظف العيش، وما أمتد الى حيز مبادأتها بمعاونة الرجل في مواجهة اعباء الحياة.

تحالفت الطبيعة والظروف المعيشية معاً.. واستجابت لها البنية البدنية للمرأة ملبية لمعطيات الواقع.. متعاملة معه ومتغلبة عليه. شدت الرحال يدها بيد الرجل.. عبرت الصحراء وراء منابع العطاء.. كانت في إنتظار الرجل حين عودته من رحلات الغوص.. مربية ... ومعلمة .. وراعية لأبنائه.

وقاضت الارض بخيرها.. ولبت الدولة بحكمة حكامها.. اكثر من آمال وأحلام أصحابها.. وتيسرت كل سبل المعيشة، وانضمت التكنولوجيا بأحدث ما توصلت اليه.. الى كافة صنوف العمالة.. معاونة للمرأة في دورها.

وظهر ما يمكن أن نطلق عليه عوارض أو امراض الرفاهية والرخاء.

وما قدمه المؤلف وهو ليس ببعيد عن التخصص في هذا المجال، وخبرة متميزة لمسناها في واقع الحياة العملية.. يعتبر إضافة جديدة للمكتبة العربية ومرجعاً يلبي الحاجة المعاصرة لكل بيت ولكل فرد أيا كانت مرحلة نموه أو طبيعة عمله.

ولقد آن الاوان أن يكون لهذا المجال قدراً من الاهتمام في حياتنا خاصة وإننا كنا نلبي الحاجة اليه من المعارف المتوارثة وخبرات الأجيال المتلاحقة.

فهنيئاً للمكتبة العربية.. ولهذا الباحث الواعد، الذي سوف يزداد فخرنا به  
في المستقبل القريب لأننا لمسنا لديه عزماً يؤكد أن ما ننشده في هذا الجيل من  
الشباب من آمال .. ليست ببعيدة.

د. عائشة السيار

وكيل وزارة التربية والتعليم المساعد لقطاع

الأنشطة التربوية والمركزية

## الفصل الأول

المرأة في  
دولة الإمارات  
العربية  
المتحدة

## أولاً - المرأة وتطور المجتمع الخليجي

ان المجتمع في مجال تطوره ونموه يقتضي تعبئة جميع موارده المتاحة للاستثمار سواء أكانت مادية أم بشرية، والمرأة باعتبارها نصف الموارد البشرية التي يعتمد عليها في تنفيذ برامج التنمية، تستطيع ان تسهم بعمق وفعالية في عملية التنمية إذا توفرت لها كافة الطرق لتحمل مسؤولياتها وبنفس القدر إذا توافرت لديها كافة الدوافع والاستعدادات.

والواقع ان الدور التنموي الذي يتوقع من المرأة، يتأثر بحسب قوة العادات والتقاليد، ومقدار تأثيرها على الاتجاهات السائدة في المجتمع، كما يتأثر بالعوامل الشخصية المتعلقة بقدرات المرأة وفهمها للدور المتوقع منها، خاصة بعد أن تحررت من كثير من المفاهيم التقليدية التي كانت تفرض عليها وتمنعها من المساهمة بإيجابية في ذلك الدور التنموي، كما أن حاجة المجتمع الى قوى بشرية عالية المستوى في الإعداد والتدريب لا تقل أهمية والحاحاً عن حاجته الى الموارد الطبيعية ورأس المال، حيث أن إعداد القوى البشرية ذات المواهب والقدرات العالية يتطلب وقتاً أطول مما يتطلب خلق وتطوير غيرها من الموارد الاخرى من هنا يمكن تحديد مساهمة المرأة العربية بصورة عامة، والمرأة الخليجية بصفة خاصة في نشاط المجتمع من خلال دراسة الواقع الذي تعيشه في هذا المجتمع، إذ ان من وسائلها اشراك المرأة في التنمية تبدأ من دراسة وتقدير واقع الحال الذي تعيشه المرأة في مجتمعاتها، وهي محصلة الظروف الموضوعية وقدراتها المرتبطة بهذه الظروف.

إذن علينا ان نركز على تغيير الظروف الموضوعية، حيث أنه متى ما تغيرت هذه الظروف نحو الأحسن تغيرت طاقات وقدرات المرأة كذلك، وذلك لا

---

المرأة والعمل (المؤتمر الاقليمي الثالث للمرأة في الخليج والجزيرة العربية)

المجلد الاول في عام ١٩٨٤ بأبوظبي، الكويت عام ١٩٨٥ م.



يكون إلا بفهمها فهماً صحيحاً، ومن ثمّ معالجتها نحو الأحسن وفق برنامج موضوع لخدمتها كي يتغير موقعها في المجتمع.

ومن هنا نستطيع القول إن وضع المرأة الخليجية يتحدد في ضوء الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والتاريخية للمجتمع العربي في الخليج، فالبنية الأولى للمجتمع العربي في الخليج قد تركت آثارها الواضحة على طبيعة وضع المرأة.

ويربط بعض الباحثين بين تطور مركز المرأة ودورها الاجتماعي وتطور المجتمع بشكل عام، بأعتبار أن تطور المجتمع وتغير البنى والتراكيب الاجتماعية يؤدي الى تغير القيم الاجتماعية والشعور النفسي، إلا أنه يتضح أن التغير الاجتماعي لا يؤدي الى تغير دور المرأة دون التدخل المباشر لأحداث ذلك.

والدولة التي تريد أن تتخذ لنفسها مبدأ التخطيط طريقاً علمياً للتنمية الاقتصادية والاجتماعية، فأنها تعمل على ان تحتل الموارد البشرية مكانة أساسية - بالنسبة للتنمية بكل أبعادها، وتشكل عاملاً أساسياً لخلق الظروف المثلى، لتحقيق معدل نمو مرتفع مستقر في جميع الجوانب، وذلك ينعكس أثره على أوضاع المرأة في الاسرة، والمجتمع كله.

وللمرأة في دولة الإمارات وضع خاص، لا يصح معه الاعتماد على الظروف الاقتصادية والاجتماعية والتركيز عليها وحدها، دون ربطها بالمعتقدات والعادات والتقاليد، فالرؤية الشاملة التاريخية للمرأة في الإمارات تضع قاعدة يقوم عليها تفهم الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية في المنطقة، والأدوار التي تضطلع بها في شتى الطبقات..

ولقد عانت المرأة في المجتمع التقليدي البدوي والحضري قسوة الحياة، وساهمت في كثير من المجالات بحسب موقعها الطبقي التقليدي في العمليات الانتاجية المختلفة.

أخذ مجتمع الإمارات يتغير إلى مجتمع حديث، وهذا التغير الاجتماعي  
حصيلة أمرين، الأول: عملية التنمية البشرية التي تتولاها الدولة في حقل  
التعليم، والصحة والخدمات الأخرى، والآخر: هو الوضع الاقتصادي الجديد  
لمواطن دولة الإمارات في تغيير السمات القديمة للمجتمع، وذلك نتيجة لارتفاع  
مستوى الدخل، بسبب الموارد البترولية.

ومع هذا التطور والنمو السريع لمجتمع الإمارات أصبحت المرأة أقدر على  
الاندماج في العالم الحديث، والمشاركة في أوضاع الحضارة التي تتسارع خطاها،  
ولذلك كله تعتبر ثقافة المرأة ووعيها هما القوة التي لا غني عنها للقضاء على  
كثير من العادات والتقاليد السلبية المتوارثة التي تحد من مشاركتها الفعالة  
العميقة في تطوير المجتمع. ومما لاشك فيه أن دولة الإمارات قد شهدت على  
امتداد السنوات الأخيرة تطوراً بالغاً في مجال الثقافة العامة، وثقافة المرأة على  
الخصوص، فلقد تعددت الروافد الثقافية من صحف ومجلات، وكان للراديو  
والتلفزيون دور بالغ بين الروافد.

وبالإضافة إلى ما تقدمه تلك الروافد مجتمعه من ثقافة للمرأة ظهرت  
هناك دور الجمعيات النسائية والمعاهد التي تسد بعض النقص باعتبار أن تعليم  
المرأة وتنقيفها لا ينفصلان.

ومن المحتم أن تتكاتف تلك الجهود للجمعيات والمعاهد النسائية في هذا  
السبيل حتى يتحقق للمرأة اشتراكها الفعال في بناء المجتمع وتكوينه وتطوره.

---

(الدور التعليمي والثقافي للمجتمعات النسائية بدولة الإمارات العربية المتحدة) «رسالة  
دكتوراه».

(١) د. آمنة خليفة محمد ١٩٨٨ م.

## ثانياً - المرأة في الإمارات

لا يختلف واقع المرأة في دولة الإمارات كثيراً عن واقع المرأة في البلاد العربية كما أن هناك عوامل مشتركة بين أغلب النساء في العالم كله.. فعند النظر الى المردود الاجتماعي والإقتصادي للمرأة في العالم، نجد أنه لا يتناسب مع ما تعانيه في عطائها في المنزل والحمل والولادة والتربية. فقد جاء في نشرة البرنامج التنموي الصادر عن الأمم المتحدة في عام ١٩٨٠م (١) أن: النساء يعملن ثلثي ساعات العمل التي يؤديها الناس على هذا الكوكب ولكن دخلهن لا يساوي سوى ١٠٪ فقط من دخل العالم الكلي كما أنهن لا يملكن الا ١٪ فقط من العقارات في العالم..

ونجد أن مساهمة المرأة في الدول المتقدمة وصلت الى حد كبير، فتبلغ نسبة مساهمتها في قوة العمل ٤٨,١٪ في رومانيا و٤٦,٢٪ في الاتحاد السوفيتي و٣٢,٩٪ في إنجلترا ولكن لا تزيد مساهمة المرأة في الدول العربية عن ٩,٦٪ في أحسن الحالات في سوريا وتنخفض لتصل الى ٠,٣٪ في تونس ولا تزال المرأة في البلدان العربية محرومة من حقوقها الأساسية.

ويتميز وضع المرأة في دولة الإمارات كغيرها في دول الخليج بالواقع الذي فرضته الطفرة الاقتصادية بعد اكتشاف النفط التي جلبت العمالة الأجنبية بكثرة الى الدولة في مختلف القطاعات، بما في ذلك العمل المنزلي الذي أدى الى تخلي المرأة عن دورها الأساسي في الحياة، فأصبحت الخادمة أو المربية الأجنبية هي التي ترعى شؤون المنزل وتعتني بالأطفال وتربيتهم، وهذا التحول لم يقتصر على المدينة فقط بل امتد ليصل إلى الأسرة في البادية والريف، ومع ارتفاع

---

(١) طه حسين حسن، المرأة في دولة الامارات خطوة الى الامام خطوتان الى الوراء، شؤون اجتماعية، العدد الخامس، ابريل ١٩٨٥م.

نسبة الأمية بين الاناث، وعدم ادراك خطورة احلال الايدي العاملة الوافدة يزداد دوام هذه المشكلة التي كان لها تأثير واضح على العلاقات الاجتماعية داخل الاسرة، فقد تحول ولاء الابناء الى المربية الاجنبية التي تقضي معظم الوقت معهم، وتقلصت سلطة الأب التقليدية لتقلص الوقت الذي يقضيه مع الابناء وكذلك قل التآلف الإجتماعي الذي كان معروفاً في المجتمع الخليجي قبل النفط، فقد حل الهاتف كوسيلة للتواصل بين الاسر داخل المجتمع الواحد، وتبدلت كثير من القيم الاجتماعية والاخلاقية كالتراحم والتكافل. وأصبحت المعايير المادية هي مقياس الافراد في المجتمع.

وأهم انجاز حققته المرأة في دولة الإمارات هو في مجال التعليم فقد انخفضت الأمية بين الاناث من ٥٥,٣ في عام ١٩٧٥ الى ٣٦,٩٧ في عام ١٩٨٠ (١)، كما أن نسبة الاناث الدارسات في مراحل التعليم المختلفة (الابتدائية، الاعدادية، الثانوية) في ازدياد حيث بلغت ٣٩,٠٢٪ في عام ١٩٧٣/٧٢، وارتفعت الى ٤٦,٨٩٪ في عام ١٩٨٤/٨٣، كما نجد أن دولة الإمارات تتميز عن غيرها من البلدان العربية بانخفاض نسبة التسرب بين الاناث من التعليم مقارنة بالذكور. فكلما ارتفعنا في مراحل التعليم ازدادت نسبة الاناث وانخفضت نسبة الذكور، حيث بلغت نسبة الاناث في المرحلة الاعدادية ٤٧,١٩٪ وفي المرحلة الثانوية ٥٠,٥٥٪ في عام ١٩٨٤/٨٣ م في المدارس الحكومية، وذلك لتوفر فرص العمل للذكور خاصة في سلك الدفاع والشرطة. ومع ازدياد عدد المتعلمات في الدولة الا أننا نجد أن التعليم قد خطط له بشكل لا يتعارض مع التقاليد الموروثة مما يفرغه من مضمونه الحقيقي، حيث ان غالبية هذه الاعداد المتعلمة لا تشارك في العمل المنتج، فمعظم الخريجات من الثانوية والجامعة ينخرطن في مجال التعليم والصحة والرعاية الاجتماعية... ومع أهمية نمو الايدي العاملة

---

(١) كلثم محمد أسد، المرأة العاملة في دولة الإمارات العربية المتحدة، ١٩٩٠م.

المواطنة في المجال المهني والفني الا ان التعليم المهني والفني اقتصر على الرجال فقط. وفي قطاع الصحة تتواجد المرأة ولكن بأعداد قليلة.

وعلى الرغم من انجاز المرأة الجيد في التعليم الا أن مكانتها الاجتماعية لا تزال منخفضة... ولا تزال العديد من الضغوط التي تحاول ابقاء المرأة على ما هي عليه موجودة حيث نجد انها تخلت عن دورها الفعال في المجتمع في البناء الاسري والاجتماعي والثقافي، مكتفية بما تحصل عليه من دخل من عملها أو من الاعانات الاجتماعية اذا كانت تستحقها. فأدى ذلك الى تحول المرأة الى أن تكون مستهلكة ومسرقة واتكالية ومتقاعسة عن أهم وظائفها الاساسية وهو دورها كأم ومربية ونتيجة لذلك تولد العديد من المشاكل الاجتماعية، ومنها عزوف الرجل المواطن عن الزواج من المواطنة، والاتجاه الى الزواج من الاجنبيات، وارتفاع حالات الطلاق حيث وصل عدد المطلقات الى ٤٩٥٠ مطلقة في عام ١٩٨٤، وازدادت نسبة العوانس، فحسب احصاءات عام ١٩٨٠ فان نسبة المطلقات والارامل والعوانس وصلت الى ما يقرب ١٠٪ من نساء الامارات من سن ١٥ سنة فأكثر(١).

أما في مجال العمل فقد تغيرت طبيعة عمل المرأة الذي كان قبل النفط بمشاركة الرجل في الاعمال الزراعية ورعي الحيوانات وتسلم زمام المسؤولية بعد سفر الرجل الى الغوص من تربية الاطفال وتوفير لوازم الاسرة، فتحوّلت المرأة حالياً الى القطاعات المختلفة في الدولة كنتيجة طبيعية لانجازاتها في مجال التعليم، ولكن عمل المرأة المواطنة لم يضاف الكثير الى قوة العمل المواطنة لأن المرأة التي خرجت للعمل تركت اطفالها ومنزلها الى المربية او الخادمة الاجنبية، فكأنه تم تبادل المواقع بين العمل في المنزل وخارجه. كما أعطى الوضع الاقتصادي في الإمارات للرجل الكثير من الامتيازات وبمعناه الطبقي مثل عزل

---

(١) د. نجاه النابة، المرأة في دولة الامارات الى أين؟ شؤون اجتماعية، العدد السابع عشر، ربيع ١٩٨٨م.

المرأة، حيث ما زال عزل النساء قويا في الإمارات ولا توجد امرأة تستطيع أن تقرر بمفردها امتحان مهنة ما دون موافقة أهلها وبخاصة الرجل رأس العائلة(١).

شهدت دولة الإمارات العربية منذ قيامها تطوراً كبيراً في مجال الثقافة بشكل عام وثقافة المرأة على وجه الخصوص ويتبين ذلك من تعدد مصادر الثقافة وتنوعها المقرؤة والمسموعة والمرئية. وكان للإذاعة والتلفزيون دور بارز في إيصال كم كبير من البرامج التي تعني بالمرأة، ومما لا شك فيه أن وجود أربع محطات إذاعية وثلاث محطات تلفزيونية قد ساهم بطريقة موجهة في إرساء دعائم الثقافة بشكل عام عند المرأة من خلال البرامج التي تطرحها وتعنى بشؤونها.

كما أن للصحف والمجلات وبعض الدوريات التي تصدرها الجمعيات النسائية دور مساو لدور الأجهزة الاعلامية السابقة الذكر، ويتمثل هذا الدور في تخصيص صفحة اسبوعية بكل صحيفة يومية تعني بشؤون المرأة أو الأسرة بشكل عام وإصدار مجلات تهتم بشؤون المرأة في الإمارات، كمجلة زهرة الخليج ومجلة درة الإمارات ومجلة صوت المرأة ومجلة هي ومجلة العهد الجديد، وجاءت مؤخراً رابطة أدبيات الامارات التي تم تشكيل مجلس ادارتها بتاريخ ١٩٩٠/٢/٢٨م من قبل الشبيخة جواهر حرم حاكم الشارقة رئيسية فخريية، والسيدة شبيخة الناحي رئيسية المجلس، والسيدة صالحة غابش نائبة الرئيسة. والسيدة كلثم عبدالله أمينة السر، وأسماء الزرعوني للعلاقات العامة، وفاطمة الحاج أمينة للصندوق، وتتخذ هذه الرابطة من نادي المنتزه للفتيات بالشارقة مقراً لها بالتنسيق مع اللجنة الثقافية حيث تعمل هذه الرابطة على ضم المواهب الادبية النسائية، وتشجيعها على الالتقاء والتجمع لمناقشة القضايا الثقافية

---

(١) طه حسين حسن، المرأة في دولة الإمارات خطوة إلى الامام خطوتان الى الوراء، شؤون إجتماعية، العدد الخامس، ابريل ١٩٨٥م.

وتنشيط حركتها بحيث تشعر الأدبيات والمتذوقات للأدب بالآلفة والتقارب. وتهدف الرابطة كذلك الى الارتقاء بالمستوى الثقافي والعمل على صقل قدرتها وتطويرها وتنشيط الحركة الثقافية التي تعبر عن القضايا الوطنية والعربية والإسلامية، وتنظيم أمسيات أدبية وملتقيات وندوات تهتم بالشعر والقصة والدراسات الأدبية، وتعمل هذه الرابطة كذلك على إبراز ابداع المتميزات في مجتمع الامارات خاصة، وأن هناك بعض المواهب ترفض الظهور اما مطلقاً أو تتخفى بأسماء مستعارة وذلك لأسباب نفسية واجتماعية. لذلك كان لابد من وجود مثل هذه الرابطة لتهتم بالنتاج الأدبي النسائي.

كما أن للمرأة في الإمارات دور من خلال نشاط الجمعيات النسائية، فالعمل النسائي التطوعي عمل متكامل يمكن لجميع الطاقات والمواهب والاهتمامات أن تجد مجالاتها فيه انه العمل الذي يمنح للمرأة الثقة في نفسها ويبلور جهودها لخدمة الوطن. وتحكي الارقام والتقارير دور الجمعيات النسائية تحت مظلة الإتحاد النسائي العام، ففي تقرير لجمعية نهضة المرأة الظبائية لعام ١٩٨٨م (١) على سبيل المثال، نجد أن اللجنة الدينية قدمت ٢٢ محاضرة دينية تناولت موضوعات شتى، كما ساهمت الجمعية في بناء المساجد ودعم الانتفاضة في فلسطين، ورصد المبالغ للأطفال واليتامى في فلسطين ولبنان وأفغانستان، ولنكوبي بنجلاديش وبلغ عدد الدارسات في مركز تعليم الكبار ٢٥٠ للعام الدراسي ٨٧/١٩٨٨ انتظمن في تسعة فصول وتخرجت الدفعة الأولى من الحاصلات على الثانوية في فرع البطين عام ١٩٨٦. ويرتفع عدد الدارسات في هذا الفرع ليصل الى ٥٠٠ دارسة وقامت الجمعية بتمويل مشروع النشاط الصيفي من مكافآت للمدرسات والعاملين ووفرت مختلف الوسائل والمواد التي تحتاجها الدارسات في مشروع تحفيظ القرآن ومشروع الدورات الصيفية.. وهذا

---

(١) جريدة الخليج، ملحق خاص عن العيد الوطني الثامن عشر، ٢ ديسمبر ١٩٨٩  
ص ٦٦.



الدور لجميعه نهضة المرأة الطيبانية يواكبه نشاط مماثل للجمعيات النسائية في امارات الدولة. ولكن ينقص النشاط النسائي في دولة الإمارات العمل الموحد المبني على أسس وأطر محددة وخاضع للدراسة الجادة، فأنشطة الجمعيات النسائية في الدولة متباعدة ومشتتة (١)، هذا بالإضافة الى مشاركتها الفاعلة في بعض أنشطة جميعات النفع العام...

فالتغير الذي شمل كل جوانب المجتمع سواء أكان السياسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو الثقافية أثر بدرجة ما على وضع المرأة في الإمارات، ففي بعض الجوانب ارتفعت مكانة المرأة الى حد ما ولكن في جوانب اخرى تراجعت مكانة المرأة وكان لها أثر سلبي عليها.

---

(١) سلمى مطر سيف، جريدة الخليج «الحركة النسائية في الامارات الى أين؟» ص ٩٠ مارس ١٩٨٥ م.

## ثالثاً - المرأة والتعليم

منذ اللحظات الأولى لقيام دولة الإمارات العربية المتحدة وضع صاحب السمو رئيس الدولة جل اهتمامه للنهوض بالمرأة وتحريرها من قيود الجهل المكبلة لها واخراجها الى الحياة العامة في اطار العادات والتقاليد العربية الاسلامية الموروثة.. فكانت المدارس والمعاهد والجامعات التي كفلت لفتاة الإمارات حصولها على الحق الكامل في التعليم وفتحت أمامها المجال للمشاركة الفعلية في النهوض بالمجتمع والمساهمة في رقيه..

### - مكانة وتعليم المرأة عبر التاريخ الاسلامي :

عند استعراض تطور مكانة وتعليم المرأة عبر التاريخ الاسلامي نجد ان في بعض الفترات اعطيت للمرأة قيمة عالية بينما اختفت هذه القيمة في فترات اخرى.. فقد تحول المجتمع العربي تحولات اقتصادية وسياسية واجتماعية وثقافية كبيرة بعد نزول رسالة الإسلام على رسول الله محمد ﷺ وقد دعا الله تعالى ﴿وقل رب زدني علماً﴾ (سورة طه، الآية ١٤) وقوله تعالى ﴿وما أوتيتم من العلم الا قليلاً﴾ (سورة الاسراء آية ٨٥)..

مع انتشار الدين الاسلامي في مختلف ارجاء الجزيرة العربية اُرسيت قيم ومبادئ جديدة في الثقافة العربية وتغيرت أوضاع المجتمع وقد أوجب الاسلام على أمهات المؤمنين تعليم الناس ذكورهم وإناثهم فقد قال تعالى: ﴿واذكرن ما يتلى في بيوتكن من آيات الله والحكمة﴾ (الاحزاب، آية ٣٤) فكان الرجال يتوجهون لأمهات المؤمنين بالسؤال والاستفسار عن أمور الدين المختلفة وخير مثال على ذلك السيدة عائشة - رضي الله عنها - التي كان يتوجه لها العديد من المسلمين للاستفادة منها في القضايا الدينية والمسائل الفقهية.

وكانت المرأة تحضر مجالس رسول الله ﷺ وتحضر حلقات العلم في

المساجد وتلقي الخطب وتنشد الاشعار(١) ويروي عن الرسول ﷺ أنه قال «لا تمنعوا أماء الله من مساجد الله»، فلم يقصر الاسلام التعليم على الرجل بل أعطى المرأة حق المساواة في ذلك معه..

وبعد وفاة الرسول ﷺ كان عهد الفتوحات العربية الذي غمر الجزيرة العربية بالسبايا من النساء وكان نتيجة ذلك أن فقد الرجل ثقته بالمرأة وشدد عليها الحجاب ومنعها من الاختلاط بالرجال حتى لو كان في مواقف جائز فيها، فعلى سبيل المثال منع الطواف المختلط في زمن (سليمان بن عبدالله) وأدى ذلك الى انصراف اهتمام المرأة الى كسب رضا الزوج واثبات وجودها في العائلة حتى لا يهجرها زوجها... واستعمل الرجل ذلك بأن جعلها تابعة له مسيطراً ومتسلطاً عليها(٢).

وتميز العهد الأموي بوجود بعض النساء كأم حكيم الخارجية التي تميزت بالبطولة وسكينة وعائشة بنت مسلمة حيث عرفن في الأدب وكانت المباريات والمناظرات العلمية والشعرية(٣) تعقد في العصرين الأموي والعباسي التي حضرتهن النساء المقربات للخاصة فاهتمت المرأة في العصر العباسي بعلم الفقه والحديث والتصوف.

### تعليم المرأة قبل اكتشاف النفط في دول الخليج العربي :

لم تعرف مجتمعات الخليج الادارة والتنظيم بمعناه الحديث قبل اكتشاف البترول حيث كان طابع البداوة هو السائد في ذلك الوقت ومع الهجرات البدوية المتكررة على هذه المنطقة ومزاولة جزء من سكان المنطقة للترحال والتنقل أدى

---

(١) د. صبيح عبدالمنعم أحمد، تطوير مكانة وتعليم المرأة في دول الخليج العربي، شؤون اجتماعية - العدد السابع عشر، ربيع ١٩٨٨م.

(٢) د. زهير حطب، تطور بني الاسرة العربية والجذور التاريخية والاجتماعية لقضايا المعاصر ١٩٨٠.

ذلك الى عدم نمو التنظيمات الحديثة وبخاصة شؤون التعليم، فبقى التعليم متخلفاً لعدم وجود الوعي الكافي بأهميته.

وتحترم مجتمعات الخليج العربي العلم بالفطرة لارتباطها بالدين وحفظ القرآن ويتجلى ذلك في احتفال الناس عند حفظ أحد أبنائهم القرآن الكريم.. حيث يطوفوا به الحي وينشدون الاناشيد الخاصة بتلك المناسبة.

وتمثلت المدارس في منطقة الخليج قبل ظهور المدارس في الكتاتيب وكان يطلق على المعلم المطوع وعلى المعلمة لفظ المطوعة.

وأقتصرت تعلم القراءة والكتابة وحفظ القرآن غالباً على أبناء الطبقة اليسورة، أما المرأة الفقيرة فلم تنل حقها من التعليم وأنصرفت الى الاهتمام بشؤون البيت..

وكما هو معروف ان التنمية تحتاج الى تمويل وقبل اكتشاف البترول لم يكن الوضع الاقتصادي في منطقة الخليج جيد وغير مشجع للاهتمام بتطوير التعليم في هذه المجتمعات وعلى الرغم من وجود المعوقات العديدة أمام المرأة والتي تمنعها من التعليم إلا أن هناك ايمان قوي بين شعوب المنطقة بضرورة تعليم المرأة وكانوا يدركون أن التعليم يساعد الام على تربية ابنائها بشكل افضل وهو سلاح لها يقيها عند اعتمادها على نفسها.

### التعليم بعد اكتشاف النفط في دول الخليج العربي :

بدأ الاهتمام بالتعليم وبخاصة تعليم المرأة بعد اكتشاف البترول في دول الخليج العربي وبدأ استقرار السكان في مناطق معينة من الخليج، فشهد التعليم نمواً سريعاً في تلك الفترة.. كانت الكويت الدولة الخليجية السباقة الى تعليم المرأة، فقد أشارت الاحصائية على سرعة انتشار التعليم في مجتمع الكويت مقارنة مع باقي الدول الخليجية وقد يرجع السبب الى زيادة الاتصال مع العالم الخارجي لازدهار النشاط التجاري في ذلك الوقت الذي أدى الى دخول قيم ومبادئ جديدة تدعو الى التعليم ويرجع تاريخ التعليم في الكويت الى الفترة

التي تلت الحرب العالمية الثانية والتي اكتشف فيها البترول واستقبلت أول بعثة  
مصرية الى الكويت في عام ١٩٤٧ للمشاركة في التعليم (١) وظهر التعليم النظامي  
في دولة الكويت بفضل محاولات فردية قام بها المهتمين بالتعليم وكان ذلك في  
الخمسينات وأنشئت أول مدرسة عام ١٩١١ وسميت بالمدرسة المباركية (٢)  
وتشير احدى الدراسات التي أجريت عام ١٩٧٥ الى ان المرأة الكويتية مارست  
مهنة التعليم منذ عام ١٩٣٧ وافتتحت اول مدرسة للبنات في الكويت عام  
١٩٣٨/٣٧ وازداد التعليم الابتدائي في الكويت ٦١ مرة بين عامي ١٩٦٥ الى  
١٩٧٠ وكذلك ازداد الخريجين من التعليم الثانوي ٥٢ مرة في نفس الفترة... كما  
ازداد عدد طلبة جامعة الكويت ٧ مرات بين عامي ٦٥ - ١٩٧٠ وبهذا تعد دولة  
الكويت من الدول الخليجية الرائدة في مجال التعليم.

تلي الكويت دولة البحرين في تنمية النهضة التعليمية فقد انشئت أول  
مدرسة في دولة البحرين عام ١٩٢١ بفضل التجار الميسورين والمهتمين  
بالتعليم وسميت المدرسة بالهداية الخليفية ولكن في العشرينات لم يكن هناك  
الوعي الكافي بأهمية التعليم فكان الاقبال عليه ضعيفا لانصراف الا بناء الى  
مساعدة الآباء في الحصول على الرزق وانصراف البنات الى الاهتمام بالأعمال  
المنزلية وانشئت أول مدرسة للبنات في دولة البحرين عام ١٩٢٩ وفي عام  
١٩٣٠ كان هناك ثمانى مدارس يدرس فيها ٤٠٠ طالب و ١٠٠ طالبة وأنشئ  
معهد للمعلمات في الخمسينات لتخريج كادر وطني وارتفع عدد الطالبات في عام  
١٩٦٠/٥٩ حتى وصل الى ٢٤٥١٦ طالبة مقابل ٥٥٧٢٦ طالباً...

وأنشئت قطر أول مدرسة نظامية عام ١٩٥٢ وكانت مقتصرة على تعليم  
البنين فقط وافتتحت أول مدرسة للبنات عام ١٩٥٦ ضمت ٥٠ تلميذة وبلغ

---

(١) د. محمد الرميحي، البترول والتغير الاجتماعي، ١٩٨٤.

(٢) د. صبيح عبدالمنعم احمد، تطور مكانة وتعليم المرأة في دول الخليج العربي، شؤون  
اجتماعية - العدد السابع عشر، ربيع ١٩٨٨م.

عدد الطالبات في عام ١٩٧٥ (٢٠٥٠٧) طالبة مقابل (٢٧٨٠٩) طالب وأُسست جامعة قطر عام ١٩٧٣ حيث بدأت بكليتي التربية للبنين والبنات.. ثم تكاملت عام ١٩٧٧ حيث أنشئ فيها ست كليات هي: التربية وكلية الانسانيات والعلوم الاجتماعية وكلية العلوم والشريعة والدراسات الاسلامية وكلية الهندسة وأخيراً كلية الادارة والاقتصاد، وبلغ عدد الطلاب والطالبات فيها ٥٠٥٧ عام ١٩٨٦/٨٥..

وكان في عمان عام ١٩٧٠ ثلاث مدارس ابتدائية فقط للبنين، وتطور التعليم سريعاً فيها حيث بلغ عدد المدارس عام ١٩٨٥ (٥٣١) مدرسة، وبلغ عدد الطلاب فيها أكثر من (١٩٥٨٤٧) طالبا وطالبة وبلغت نسبة الطالبات حوالي ٤٦٪ ولقد أدركت سلطنة عمان أهمية تعليم البنات حيث انشئت المدارس الثانوية للبنات، ومعهد للمعلمات بين عامي ١٩٧٦ - ١٩٨٠ وأسست حديثاً جامعة قابوس وضمت خمس كليات هي الزراعة والتربية والعلوم الانسانية والهندسة والطب والعلوم.

أما المملكة العربية السعودية فقد تميز التعليم فيها بتطويره بصورة سريعة فقد أُنشئت في عام ١٤٠٠ - ١٤٠١ هـ حوالي ٦٠٠ مدرسة للبنين و٣٠٠ مدرسة للبنات، ولكن كان تعليم البنات مركزاً على العلوم الدينية وتزويدهن بالقيم والتقاليد الاسلامية والآن قد فاق التعليم في المملكة بقية الدول الخليجية ففيها سبع جامعات كبرى وبلغ عدد الطلبة والطالبات فيها حوالي (٥٥٠٠٠) بين عام ١٤٠٠ - ١٤٠١ هـ فنسبة تعليم البنات في دول الخليج العربية في ازدياد مضطرد وبشكل ملحوظ (سنة ٨٢/٨٣) في مراحل التعليم العام وذلك في المدارس الحكومية(١).

---

(١) رفعت ابراهيم بشير، التغير الاجتماعي والتنمية في دول الخليج العربية، ١٩٨٧م.

- نسبة تعليم البنات في دول مجلس التعاون الخليجي :

|                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ١ - دولة الإمارات العربية المتحدة | ٤٨٪ من مجموع الطلبة والطالبات |
| ب - دولة البحرين                  | ٤٧٪ من مجموع الطلبة والطالبات |
| ج - دولة الكويت                   | ٤٧٪ من مجموع الطلبة والطالبات |
| د - المملكة العربية السعودية      | ٣٩٪ من مجموع الطلبة والطالبات |
| هـ - عمان                         | ٣٦٪ من مجموع الطلبة والطالبات |
| و - دولة قطر                      | ٤٨٪ من مجموع الطلبة والطالبات |

### بداية تعليم المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة :

نتيجة للظروف الاقتصادية والاجتماعية لدولة الإمارات العربية المتحدة قبل اكتشاف النفط بدأت الدولة التعليم النظامي متأخرة.. فحتى عام ١٩٥٣ كان التعليم مقتصرأ على التعليم الديني التقليدي الذي تجلي في ما يعرف باسم الكتاتيب في الدول العربية الاخرى، وباسم المطاوعة في الامارات حيث يتلقى الصبية والبنات الدروس في قراءة القرآن الكريم وحفظه ثم يلحق الصبي والده لمساعدته في الغوص والتجارة، وتلزم البنت البيت تتعلم الاعمال المنزلية حتى تتزوج... ولم يشجع تعليم المرأة في تلك الفترة حتى اكتشاف الثروة الهائلة والاتجاه الى تنمية التعليم..

بدأ التعليم النظامي في دولة الامارات في الخمسينات حيث بدأ انشاء المدارس النظامية وبمساعدة الدول العربية الشقيقة وخاصة الكويت ومصر وتزويدها بالمدرسين والكتب والادوات التعليمية المختلفة.. ففي عام ١٩٥٢ أنشأت أول مدرسة ابتدائية ضمت ٢٣٠ طالبا وتطور العدد حتى وصل في عام ١٩٦٢ الى ٣٩١٦ طالبا وطالبة في ٢٠ مدرسة.. وارتفع العدد في عام ١٩٧١ حتى وصل الى ٣٧٧٤٥ طالبا وطالبة يدرسون في ٦٦ مدرسة(١).

---

(١) وزارة الاعلام «دولة الإمارات العربية المتحدة، الامارات حقائق وارقام، ١٩٨٣/١٩٨٤ ص ١٤١.



وبعد قيام دولة الاتحاد في عام ١٩٧١ تسلمت الدولة ٤٧ مدرسة بموجب الاتفاقية الثقافية مع دولة الكويت، وبلغت نسبة الطالبات في عام ١٩٧٢/٧١ حوالي ٢٣,٧٥٪ من مجموع الطلبة ووصلت هذه النسبة في عام ١٩٨٥/٨٤ الى ٤٩٪ من المجموع الكلي(١) ..

والجدول التالي يوضح تطوير التعليم في دولة الامارات المتحدة(٢)

جدول (١)  
تطور التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة

| البيان              | ٧٢ - ٧١ | ٧٦ - ٧٥ | ٨١ - ٨٠ | ٨٥ - ٨٤ | ٨٥ - ٨٦ |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| عدد الطلاب الإجمالي | —       | ٧٣٣٧٣   | ١٤١٤٢٤  | ٢٢٩٧٥٩  | ٢٥٠٩٧١  |
| ذكور                | —       | ٤١٤٦٨   | ٧٦٧٠٠   | ١١٨٤٨٩  | —       |
| اناث                | —       | ٣١٩٠٤   | ٦٤٧٢٤   | ١٠٧٩٤٦  | —       |
| التعليم الحكومي     | ٣٢٨٦٢   | ٦١٨٠٣   | ١٠٨٨٤٢  | ١٦٣٩٩٦  | ١٧٩٢٧٦  |
| ذكور                | ٢١٧٧٠   | ٢٤٧٨٢   | ٥٨١٠٠   | ٨٤٤٠٠   | ٩١٦١٥   |
| اناث                | ١١٠٩٢   | ٢٧٠٢١   | ٥٠٧٤٢   | ٧٩٥٩٦   | ٨٧٦٦١   |
| التعليم الخاص       | ٥٨٨٩    | ١٠٥٧٠   | ٣٠٣٦٨   | ٦٢٤٣٩   | ٦٨٠٠٠   |
| ذكور                | —       | —       | ١٦٣٨٦   | ٣٤٠٨٩   | —       |
| اناث                | —       | —       | ١٣٩٦٢   | ٢٨٣٥٠   | —       |

(١) المنظمة العربية للتربية والثقافية والعلوم دولة الإمارات العربية المتحدة دراسة مسحية شاملة معهد البحوث والدراسات العربية، ١٩٧٨.

(٢) د. صبيح عبدالمنعم احمد، تطور تعليم المرأة في دول الخليج العربي، شؤون اجتماعية العدد السابع عشر، ربيع ١٩٨٨ ص ٢٨.

وعند استعراض تطور تعليم الفتاة في بعض امارات الدولة (١) نجد مايلي:

### أولاً : امارة أبوظبي :

حتى الستينات لم يكن هناك مدارس تعليم نظامي تذكر في أبوظبي وكانت البنات يتعلمن لدى المطاوعة فقط حيث لم يلق تعليم البنات التشجيع بعد في ذلك الوقت وبدأ التعليم النظامي في الستينات وأنشئت المدارس مع وفود العمالة العربية والآسيوية الى البلاد في مختلف المهن فلم يكن مستغرباً أن ترى أطفالاً من مختلف الجنسيات وعرباً وهنوداً يدرسون في المدارس المحلية.

وكان اقبال الفتيات على التعليم ضعيفاً نظراً للتقيد بالعادات والتقاليد التي لم تشجع ذلك، مما حدا بالحاكم في ذلك الوقت الشيخ شخبوط أن يقول في عام ١٩٦١م «هذه ظاهرة مؤسفة - لان عدم وجود الرغبة في التعليم سيعود بالضرر على البلاد وأنا الآن أفكر في جعل التعليم اجبارياً لاطفال أبوظبي» وقال كذلك «ان ديننا لم يحرم تعليم الفتاة بشرط واحد وهو أن تقوم المدرسات بتعليم الفتيات والسيدات».

وهذا ليس معناه أن أوافق على السفور وستعمل على ان يبدأ تعليم الفتاة في أبوظبي ابتداء من السنة الدراسية المقبلة» أي أنه بدأ تعليم الفتاة في أبوظبي عام ١٩٦٣/٦٢.

### ثانياً : امارة دبي :

أسست أول مدرسة في دبي من قبل دولة الكويت وكان اسمها مدرسة «الكويت» وكان لها فرع في الجميرة وكانت تضم أربعة فصول، والطلبة الذكور منفصلون عن الإناث وكان بها مرحلة ابتدائية ومتوسطة فقط.. بدأ التعليم النظامي في دبي عام ١٩٥٦ ومن أول المدارس التي أسست هي مدرسة

---

(١) محمد حسن الحربي، تطور التعليم في الامارات العربية المتحدة - مقدمة توثيقية ص ٢٦.

الاحمدية بالاضافة الى مدارس أخرى للبنين والبنات في مختلف انحاء دبي كمدرسة الشعب «مدرسة المكتوم»، وكان أيضاً هناك عدد من المدارس للبنات منها مدرسة خولة ومدرسة الخنساء.

### ثالثاً : امارة الشارقة :

سبق التعليم في الشارقة باقي الامارات حيث بدأ التعليم الاهلي بتأسيس مدرسة التميمية سنة ١٩٠٠ من قبل المرحوم علي بن محمد بن علي المحمود التميمي، وسميت فميا بعد بمدرسة الاصلاح ثم غير اسمها الى مدرسة القاسمية وكان يدرس فيها الطلاب من الجنسين.. أي ان الاختلاط كان قائماً في تلك الفترة الزمنية ولكن كان الى سن معينة فقط ويقال إنه كان يدرس بمدرسة القاسمية ٢٠ طالبة في فصل واحد في عام ١٩٥٤ ثم ارتفع العدد الى ٦٠ طالبة في الفصل الواحد، فلم يكن في المدرسة فصول عديدة.. ثم تغير اسم مدرسة القاسمية للبنات الى مدرسة فاطمة الزهراء الموجودة بنفس الاسم حتى اليوم. وكان يقام في هذه المدرسة مهرجان دراسي سنوي يحضره العديد من الشيوخ ووجهاء البلاد والمهتمين بالثقافة والتعليم، وكان يقام في هذا المهرجان مسابقات علمية وثقافية متنوعة وأنشطة فنية ورياضية، وكانت توزع في نهاية هذا المهرجان الكؤوس والجوائز.

### رابعاً : امارة عجمان :

أسست أول مدرسة للبنات في عجمان عام ١٩٦٨/٦٧ في بيت أسسه مرشد العصيمي وسميت بمدرسة خديجة الابتدائية ثم نما تعليم الفتاة في عجمان حتى أسست المدارس في المنامة ومصفوت.

### خامساً : امارة رأس الخيمة :

بدأ تعليم الفتاة في رأس الخيمة في عام ١٩٥٩/٥٨ عندما قدمت مجموعة من المدرسات المنتدبات برفقة ازواجهن من الكويت ومصر، ودرسن الفتيات في بيت شعبي وفي عام ١٩٦٠/٥٩ بنيت مدرسة خولة، وبعدها ازداد عدد المدارس تدريجياً.

وقد أظهر الاحصاء العام للسكان عام ١٩٨٠ (١) في الدولة أن نسبة الامية عند الاناث تبلغ ٣٦,٩٧٪ وترتفع هذه النسبة في الريف حيث تبلغ ٦٤,٥٤٪ وهذا يعني أن الامية مازالت متفشية في بعض الفئات الا أن سياسة الدولة تشير الى أن اقبال الفتيات على التعليم في ازدياد، فضلاً عن تأسيس مراكز تعليم الكبار ومراكز محو الامية للجنسين، وتشمل جميع مراحل التعليم العام. وتشير الاحصائيات الى أن نسبة الامية في عام ١٩٧٥ بلغت ٥٥,٣٪ وانخفضت في عام ١٩٨٠ الى ٣٦,٩٧٪ أي أن النسبة انخفضت بمقدار ١٨,٣٣٪ في ٥ سنوات، وكذلك ارتفعت نسبة الاناث في المدارس من ٣٩,٠٢٪ في عام ١٩٧٣ الى ٤٥,٩٢٪ في عام ١٩٧٥ بزيادة قدرها ٦,٩ في ست سنوات وتدل جميع هذه الارقام على أن تعليم الاناث في ازدياد مستمر.

وعلى الرغم من ازدياد نسبة الاناث المتعلمات الا انها تظل أقل من نسبة الذكور المتعلمين ويرجع ذلك الى قلة الوعي بأهمية تعليم المرأة، وإلى انحصار دورها في الاهتمام بشؤون المنزل ورعاية الزوج والاطفال. فعلى الرغم من ارتفاع نسبة الامية في الدولة الا أن نسبة الاميات من الاناث تظل أعلى من الذكور وهذا يؤكد ما سبق.

ومنذ قيام دولة الاتحاد عملت الحكومة على تشجيع التعليم العالي والبعثات العلمية للطلبة وللطالبات الى الخارج، لاكمال الدراسة الجامعية حيث لم يتوافر التعليم الجامعي حينئذ، ولكن اقتضرت بعثات الطالبات الى الجامعات الخليجية والعربية والاجنبية على عدد قليل، حيث لم تحبذ فكرة اغتراب الطالبة الى الخارج بعيداً عن أهلها في المجتمع، وكان افتتاح جامعة الامارات العربية المتحدة في مدينة العين عام ١٩٧٧م هو المنقذ للفتاة وتخرجت أول دفعة منها حيث ضمت ٤٦٨ طالبا وطالبة (٢)، والجدول رقم (٢) التالي يوضح ازدياد اعداد الطالبات في جامعة الامارات العربية المتحدة.

---

(١) د. عائشة السيار، النهضة النسائية، يونيو ١٩٨٠م.

(٢) وزارة الاعلام، الامارات حقائق وارقام ٨٢/٨٤ - ص ١٥.

**جدول «٢»**  
**تطور اعداد الطالبات بجامعة الامارات العربية المتحدة**  
**للسنوات ٨٤/٨٣ - ٩٠/٨٩**

| السنوات | العدد |
|---------|-------|
| ٨٤/٨٣   | ٢٤٧٢  |
| ٨٥/٨٤   | ٢٩٤٥  |
| ٨٦/٨٥   | ٣٢٠٩  |
| ٨٧/٨٦   | ٤٤٧٢  |
| ٨٨/٨٧   | ٤٨٣٤  |
| ٨٩/٨٨   | ٤٧٨٦  |
| ٩٠/٨٩   | ٥٤٨٣  |

وبدأت الجامعة تخرج دفعات متتالية وفي مختلف التخصصات فقد تخرجت طالبتان في عام ٨٠/٧٩ وازداد عدد الخريجات حتى وصل الى ٤٤٢ طالبة في عام ٨٣/٨٢، وفي عام ١٩٨٨ تخرجت ٧٠١ طالبة، فعدد الخريجات في ازدياد عاما بعد عام..

وعلى الرغم من انشاء جامعة الامارات منذ سنة ١٩٧٧ الا انه لم تتوقف بعثات الطلبة والطالبات الى الخارج خاصة في التخصصات الغير متوفرة في جامعة الامارات والتي تتطلبها احتياجات الخطط التنموية في البلاد والجدول رقم (٣) التالي يوضح اعداد طالبات الامارات المبعوثات الى خارج الدولة للدراسات العليا والجامعية (١)

---

(١) وزارة التربية والتعليم، قسم المعلومات والتوثيق - خلاصة احصائية عن التعليم.

**جدول «٣»  
اعداد طالبات الامارات المبعوثات خارج الدولة للدراسات العليا والجامعية**

| السنوات | دراسات جامعية | دراسات عليا |
|---------|---------------|-------------|
| ٨٨/٨٧   | ٣٨٦           | ٦١          |
| ٨٩/٨٨   | ٣٦٨           | ١١٥         |
| ٩٠/٨٩   | ٢٧٤           | ٦٢          |

كما نجد أن سياسة البعثات سواء أكانت للدراسات الجامعية أو الدراسات العليا، تتميز بالتخطيط لتلبية احتياجات الدولة من الطاقات العاملة في مختلف القطاعات، فيتضح من الجدول أدناه (٤) تنوع التخصصات والفروع الدراسية التي توجهت إليها بنت الامارات في عام ١٩٨٩.





**جدول «٤»  
الخريجات من الجامعة الاجنبية (١٩٨٩/٧/١٠)**

| م  | التخصص             | العدد | م  | التخصص         | العدد |
|----|--------------------|-------|----|----------------|-------|
| ١  | الآداب             | ٢     | ٢٠ | هندسة كهرباء   | ٢     |
| ٢  | تربية وعلم نفس     | ٤     | ٢١ | هندسة كمبيوتر  | ٦     |
| ٣  | جغرافيا            | ٢     | ٢٢ | هندسة مدنية    | ٤     |
| ٤  | تاريخ              | ٢     | ٢٣ | هندسة معمارية  | ١     |
| ٥  | اجتماعيات          | ٦     | ٢٤ | هندسة معمارية  | ١     |
| ٦  | علم النفس والفلسفة | ٧     | ٢٥ | هندسة مواصلات  | ٢     |
| ٧  | لغة عربية          | ١     | ٢٦ | هندسة صناعية   | ١     |
| ٨  | لغات               | ٣     | ٢٧ | هندسة رياضية   | ١     |
| ٩  | اعلام واذاعة       | ١     | ٢٨ | شريعة          | ١     |
| ١٠ | علاقات عامة        | ١     | ٢٩ | طب بشري        | ٢١    |
| ١١ | سياسة              | ١     | ٣٠ | طب أسنان       | ٣     |
| ١٢ | اقتصاد             | ٥     | ٣١ | صيدلة          | ٢     |
| ١٣ | إدارة أعمال        | ٦     | ٣٢ | هندسة طبية     | ١     |
| ١٤ | ادارة عامة         | ٢     | ٣٣ | ادارة مستشفيات | ١     |
| ١٥ | محاسبة             | ٣     | ٣٤ | علوم الاغذية   | ٢     |
| ١٦ | رياضيات            | ١٠    | ٣٥ | رسم            | ١     |
| ١٧ | احياء وبيولوجي     | ٥     | ٣٦ | نحت وتصوير     | ٢     |
| ١٨ | علوم الحاسبات      | ١٩    | ٣٧ | ديكور          | ٢     |
| ١٩ | كيمياء حيوية       | ١     | ٣٨ | فنون جميلة     | ٢     |

كما تشجع الدولة الفتاة على اكمال الدراسات العليا بعد المرحلة الجامعية ايماننا منها بموجب مشاركة المرأة في خدمة وتنمية المجتمع في مختلف القطاعات سواسية بالرجل، وسواء أكان ذلك بالمشاركة في الهيئة التدريسية بجامعة الامارات أو بالخدمة في القطاعات الأخرى ويتبين من الجدول التالي رقم (٥) عدد الطالبات المبعوثات للدراسات العليا في عام ١٩٨٩.



جدول «٥»

طالبات الدراسات العليا الحاصلات على بعثات اكمال الدراسة بعد المرحلة الجامعية خلال عشر السنوات والبيان المدرج (١٩٨٩/٧/١٠)

| م  | التخصص             | العدد | م  | التخصص         | العدد |
|----|--------------------|-------|----|----------------|-------|
| ١  | الأدب              | ٢     | ٢١ | هندسة كمبيوتر  | ٦     |
| ٢  | تربية وعلم نفس     | ٤     | ٢٢ | هندسة مدنية    | ٣     |
| ٣  | جغرافيا            | ٢     | ٢٣ | هندسة معمارية  | ١     |
| ٤  | تاريخ              | ٢     | ٢٤ | هندسة معمارية  | ٣     |
| ٥  | اجتماعات           | ٥     | ٢٥ | هندسة مواصلات  | ٢     |
| ٦  | علم النفس والفلسفة | ٧     | ٢٦ | هندسة صناعية   | ١     |
| ٧  | لغة عربية          | ١     | ٢٧ | هندسة رياضية   | ١     |
| ٨  | لغات               | ٣     | ٢٨ | شريعة          | ١     |
| ٩  | اعلام واذاعة       | ١     | ٢٩ | طب بشري        | ١١    |
| ١٠ | علاقات عامة        | ١     | ٣٠ | طب أسنان       | ٣     |
| ١١ | سياسة              | ١     | ٣١ | صيدلة          | ٢     |
| ١٢ | اقتصاد             | ٤     | ٣٢ | هندسة طبية     | ٢     |
| ١٣ | إدارة أعمال        | ٦     | ٣٣ | ادارة مستشفيات | ١     |
| ١٤ | ادارة عامة         | ٢     | ٣٤ | تمريض          | ١     |
| ١٥ | محاسبة             | ٣     | ٣٥ | علوم الاغذية   | ١     |
| ١٦ | رياضيات            | ٩     | ٣٦ | رسم            | ١     |
| ١٧ | احياء وبيولوجي     | ٤     | ٣٧ | نحت وتصوير     | ٢     |
| ١٨ | علوم الحاسبات      | ١٧    | ٣٨ | ديكور          | ٣     |
| ١٩ | كيمياء حيوية       | ١     | ٣٩ | فنون جميلة     | ٢     |
| ٢٠ | هندسة كهرباء       | ٢     | ٤٠ | دراسات معوقين  | ٢     |

وهكذا فقد ساعد تعليم المرأة في دولة الامارات على تحريرها من القيود التي كانت تمنعها من المشاركة الاجتماعية واثبات وجودها في مختلف المجالات الى جانب الرجل واستطاعت أن تساهم بشكل فعال في بناء هذا المجتمع وتطويره بالاضافة الى ذلك فإن التعليم استطاع أن يبرز العديد من المشاكل الاجتماعية كغلاء المهور والطلاق وتعدد الزوجات ووضع الحلول المناسبة لها.

## رابعاً - المرأة والعمل

يشكل العمل قيمة اجتماعية كبيرة للإنسان سواء أكان رجلاً أم امرأة، ومجتمع دولة الإمارات كغيره من مجتمعات الخليج العربية حدثت فيه عدة تحولات اجتماعية واقتصادية وسياسية في فترة زمنية قصيرة، وصاحب هذه التحولات قيم ومبادئ جديدة داعية إلى التغيير ومنها دعوة المرأة إلى العمل.

وعند النظر إلى عمل المرأة من الناحية الدينية فقد دعا الدين الإسلامي المرأة إلى العمل إذا ما وجدت الضرورة لذلك... فإن لم تكن هناك ضرورة فأنها تعمل في بيتها وترعى أبناءها فعملها في بيتها لا يقل عن عملها خارج المنزل.

ولا يمنع الإسلام مشاركة المرأة الاجتماعية والمساهمة في إدارة المجتمع فنجد أن رسول الله ﷺ شجع المرأة على المشاركة في مختلف الأنشطة الثقافية وفي حلقات العلم المختلفة..



(١) رفعت إبراهيم بشير، التغير الاجتماعي والتنمية في دول الخليج العربية، ١٩٨٧م.

وأعطيت طبيعة الحياة في مجتمعنا قبل اكتشاف النفط للمرأة دوراً هاماً حيث كانت تتسلم المرأة المسئولية من الزوج عند سفره الى الغوص والصيد لرعاية شؤون منزلها وأسرته متحملة في ذلك كثيراً من المشقة، حيث كان الدخل الفردي منخفض وإذا ما توفي الزوج وعليه دين لصاحب السفينة التي كان يعمل بها.. تحكم محاكم الغوص التقليدية بنزع ملكية المنزل وفاء للدين أو يقوم أكبر الابناء بتسديد دين والده والذي غالباً ما يعمل عند صاحب السفينة وفاء للدين وذكر أيضاً أنه قد يكون الحكم بأن تعمل المرأة في خدمة نساء صاحب السفينة أو يتزوجها (١) ولم يقتصر دور المرأة على ذلك فقد كانت تشارك الرجل في كثير من الأعمال الاقتصادية لبناء السكن وحفر الآبار، والرعي ورعاية الماشية، ونقل المياه والمتاجرة ببعض السلع الاستهلاكية، والزراعة وبيع المنتجات الزراعية والحيوانية، ولكن كانت المرأة دائماً تعتمد على الرجل اعتماد كلياً فأدى ذلك إلى ترسيخ مفهوم عدم ضرورة خروجها الى ميادين العمل المختلفة فأصبحت فرداً مستهلكاً وليس منتجاً..

وبعد الطفرة الاقتصادية ونتيجة اكتشاف النفط كان لذلك الاثر السلبي على المرأة الذي جذب العمالة الاجنبية للعمل في مختلف القطاعات مما أدى إلى أن تكون المرأة عنصراً هامشياً حتى في نطاق أسرتها حيث كان الاعتماد كبيراً على المربيات الاجنبيات والخدم لرعاية الاطفال والعناية بشؤون أسرتها.. وقد تعددت الآراء والاتجاهات السائدة في مجتمعنا حول عمل المرأة (١) وهي:

١ - اتجاه تقليدي محافظ ينظر الى المرأة باعتبارها كائناً ضعيفاً فيطالب بحصر وظيفتها في شؤون الاسرة فقط وانتاجها للقوى البشرية أي أن عمل المرأة خارج المنزل يتعارض مع تعاليم الدين والتقاليد الاجتماعية.

ب - اتجاه يميل الى التحرر النسبي ويؤمن بحق المرأة في العمل في الأعمال التي تتناسب مع طبيعتها كالتعليم والتمريض وأن على المرأة العودة الى منزلها اذا اقتضى الأمر.

---

(١) كلثم محمد أسد، المرأة العاملة في دولة الإمارات العربية، ١٩٩٠م.

ج - اتجاه ساد في الثمانينات ويضع فكرة الخيارات أمام المرأة في العمل خارج المنزل أو عدمه ويعطي الأولوية للعمل المنزلي.

د - اتجاه خفي ومناور فهو يعلن تأييده الكامل لعمل المرأة ولكنه يخفي عزمه على استخدام كافة الوسائل التي تضع العراقيل أمام عمل المرأة وتدفعها بعيداً عنه.

وقد أشار دستور الاتحاد المؤقت الى عمل المرأة (١) ونص في أكثر من مادة على حقوقها ورعايتها وحمايتها. فقد أشار الى المساواة في العمل بين الرجل والمرأة وجعل لكل مواطن الحق في العمل والحق في اختيار نوعه وكلف الدولة توفير العمل للمواطنين وتنص مواد الفصل الثالث من قانون تنظيم العمل وعلاقاته على الآتي :

مادة (٢٧) :

لا يجوز تشغيل النساء ليلاً ويقصد بكلمة ليل مدة لا تقل عن إحدى عشرة ساعة متتالية تشمل الفترة ما بين العاشرة مساءً والسابعة صباحاً.

مادة (٢٨) :

يستثنى من حظر تشغيل النساء ليلاً الحالات الآتية :

أ - الحالات التي يتوقف فيها العمل في المنشأة لقوة قاهرة.

ب - العمل في مراكز إدارية وفنية ذات مسئولية.

ج - العمل في خدمات الصحة والأعمال الأخرى التي يصدر بتمديدتها قرار من وزير العمل والشئون الاجتماعية إذا كانت المرأة العاملة لا تتأول عادة عملاً يدوياً.

---

(١) د. عائشة السيار، النهضة النسائية، يونيو ١٩٨٠م.

#### مادة (٢٩) :

يحظر تشغيل النساء في الاعمال الخطرة أو الشاقة أو الضارة صحياً أو اخلاقياً وكذلك في الاعمال الاخرى التي يصدر بتمديدتها قرار من وزير العمل والشئون الاجتماعية بعد استطلاع رأي الجهات المختصة.

#### مادة (٣٠) :

للعاملة أن تحصل على اجازة وضع بأجر كامل مدتها خمسة وأربعون يوماً، تشمل الفترة التي تسبق الوضع وتلك التي تليها وبشرط ألا تقل مدة خدمتها المستمرة لدى صاحب العمل عن سنة، وتكون اجازة الوضع بنصف أجرة اذا لم تكن العاملة قد أمضت المدة المشار اليها وللعاملة بعد استنفاد اجازة الوضع أن تنقطع عن العمل دون أجر لمدة أقصاها مائة يوم متصلة أو منقطعة اذا كان هذا الانقطاع بسبب مرضى لا يمكنها من العودة الى عملها، ويثبت المرض بشهادة طبية صادرة من الجهة الطبية التي تعينها السلطة الصحية المختصة أو مصدق عليها من هذه السلطة أنه نتيجة الحمل أو الوضع.

كما لا تحتسب الاجازة المنصوص عليها في الفقرتين السابقتين من الاجازات الاخرى. بذلك يتضح أن قانون العمل اهتم بحفظ حقوق المرأة وراعى طبيعتها وظروفها الاسرية، وأمومتها وحمايتها صحياً واجتماعياً وحماية اسرتها دون تأثير ذلك على الصالح العام.

وقد أدى التطور العصري في منطقة الخليج الى تحسن أوضاع بعض النساء وذلك لتوفر فرص التعليم العالي مما أعطاهما الفرصة لدخول مجالات العمل المختلفة وبدأ نشاطها مع قيام دولة الاتحاد من عام ١٩٧٣ الى ١٩٧٥ فأسست الجمعيات النسائية وأصدرت الصحف، وشاركت في الوظائف الحكومية والمؤسسات الخاصة في الاعمال التي تتفق مع طبيعتها، وخصائص تكوينها مثل التعليم والتمريض والطب والاعمال الاجتماعية والاعلام والصحافة

وأصبحت المرأة تشكل قدراً لا يستهان به في القوى العاملة بالدولة فقد بلغت نسبة العاملات المواطنات في وزارة التربية والتعليم (١) ٧٧,٢٪ من مجموع قوة العمل المواطنة وتبلغ نسبة النساء الناشطات اقتصادياً (٢) ٢٣٪ من مجموع العمالة في وزارات ومؤسسات الدولة في عام ١٩٨٤، بحيث تنحصر غالبيتها في القطاع الحكومي والخدمات الاجتماعية والشخصية وأشارت احصائية دائرة شؤون الموظفين الى أن عدد العاملين في الوزارات الاتحادية في عام ١٩٨٦ بلغ ١٣٨٠٢ منهم ٥٢٨٠ موظفة مواطنة أي نسبة ٣١٪ من مجمل العاملين (٣) وقد جاء في ندوة معهد التنمية الادارية التي عقدت في العاشر من ابريل ١٩٨٨ ان العمالة النسائية المواطنة وصلت الى خمسة آلاف مواطنة في أجهزة الدولة وفي آخر احصائية لعام ١٩٩١ وصل عدد المواطنات العاملات في أجهزة الدولة الى (٦٨١٨) كما هو موضح في الجدول ادناه ويذكر أن ٩٨,٧٪ من العاملات المواطنات هن في وزارات الدولة: وزارة التربية والتعليم، الصحة، والاعلام والثقافة، العمل والشؤون الاجتماعية، وزارة الدولة لشؤون مجلس الوزراء و٨,٣٪ من مجموع الوظائف المواطنات في الـ ١٦ وزارة ومؤسسة حكومية الباقية وبلغ حجم العمالة النسائية المواطنة (٤) في الوظائف القيادية والادارة العليا ٢٧٣ موظفة من مجموع ٨١٠ وظيفة قيادية أي بنسبة ٣٠٪.

من الارقام السابقة نجد أن عمل المواطنات يتركز في قطاع الخدمات والرعاية الاجتماعية ولا تزال المرأة تعزف عن القطاعات الفنية والمهنية.

وهناك معوقات تحد من انطلاق المرأة الى العمل خارج المنزل وهي محاولة التوفيق بين متطلبات العمل الذي يرضي طموحها الفكري ومتطلبات

(١) د. عائشة السيار، النهضة النسائية، يونيو ١٩٨٠.

(٢) كلثم محمد أسد، المرأة العاملة في دولة الإمارات العربية، ١٩٩٠.

(٣) جريدة الخليج، ملحق خاص، العيد الوطني الثامن عشر، ٢ ديسمبر ١٩٨٩.

(٤) حميد الشيبوي، دراسة لبعض المؤشرات الكمية في حجم العمالة النسوية في دولة الامارات.



الاسرة التي تحقق طموحها كربة بيت لعدم المقدرة على ايجاد الرعاية الجيدة للاطفال أو اعتراض الزوج أو أحد أفراد الاسرة على العمل خارج المنزل.

وأعداد العاملات من المواطنات في ازدياد مستمر فعددهن في بداية قيام الاتحاد ومكانتهن الوظيفية كانت معدومة والآن هي وكالة وزارة ومديرة وطبيبة ومهندسة ومعلمة وجيولوجية وصيدلية وصحفية ومذيعة. وذلك بفضل سياسة الدولة الحكيمة وتشجيع المسؤولين المستمر للنهوض بالمرأة وتعزيز مكانتها في المجتمع.. ففي العشرين من مارس ١٩٨٦ كرمت قرينة صاحب السمو رئيس الدولة ٦٠ من قيادات العمل النسائي والشخصيات التي أسهمت في النهوض بالمرأة ودعم قضايها..

وتبقى كلمات صاحب السمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رئيس الدولة «إنني أشجع عمل المرأة في المواقع التي تتناسب مع طبيعتها بما يحفظ لها احترامها وكرامتها كأهم وصانعة أجيال.. كما يجب أن تشارك في المؤتمرات الخارجية لتعبر عن نهضة البلاد وتكون صورة مشرفة لنا ولجتمعا ولديننا الذي أعطاهما كافة الحقوق»



## توزيع العاملات بالوزارات الاتحادية حسب الجنسية

| الاجمالي | النسبة المئوية |       | غير مواطنات | مواطنات | الجنسية<br>الوزارة                        |
|----------|----------------|-------|-------------|---------|-------------------------------------------|
|          | غ مواطن        | مواطن |             |         |                                           |
| ١٢٨٩٥    | %٥٥            | %٤٥   | ٧٠٧٣        | ٥٨٢٢    | وزارة التربية والتعليم                    |
| ٤٣٤٩     | %٨٧,٢          | %١٢,٨ | ٣٧٩٢        | ٥٥٧     | وزارة الصحة                               |
| ١٣٦      | %٤٧            | %٥٣   | ٦٤          | ٧٢      | وزارة الاعلام والثقافة                    |
| ١٣       | %١٠٠           | —     | ١٣          | —       | وزارة الداخلية                            |
| ٢٥       | %٥٢            | %٤٨   | ١٣          | ١٢      | وزارة الكهرباء والماء                     |
| ٣٦       | %١٤            | %٨٦   | ٥           | ٣١      | وزارة الاشغال العامة<br>والاسكان          |
| ١٢       | %٣٣            | %٦٧   | ٤           | ٨       | وزارة الزراعة والثروة<br>السمكية          |
| ٦        | %١٠٠           | —     | ٦           | —       | وزارة المواصلات                           |
| ٣٦       | %٦٧            | %٣٣   | ٢٤          | ١٢      | وزارة الخارجية                            |
| ٤٩       | %٦٩            | %٣١   | ٣٤          | ١٥      | وزارة العدل والشؤون<br>الاسلامية والاوقاف |
| ٢٩٠      | %٢١            | %٧٩   | ٦٠          | ٢٣٠     | وزارة العمل والشؤون<br>الاجتماعية         |
| ٥٩       | %٥١            | %٤٩   | ٣٠          | ٢٩      | وزارة المالية والصناعة                    |
| ٥٣       | %٦٦            | %٣٤   | ٣٥          | ١٨      | وزارة الدولة لشؤون<br>مجلس الوزراء        |
| ٢٠       | %٨٥            | %١٥   | ١٧          | ٣       | وزارة التخطيط                             |
| ١٩       | %٦٨            | %٣٢   | ١٣          | ٦       | وزارة الاقتصاد والتجارة                   |
| ٩        | %٧٨            | %٢٢   | ٧           | ٢       | وزارة البترول والثروة<br>المعدنية         |
| ٢        | %١٠٠           | —     | ٢           | —       | رئاسة مجلس الوزراء                        |
| ٢        | %٥٠            | %٥٠   | ١           | ١       | وزارة الدولة لشؤون<br>المجلس الاعلى       |
| ٥        | %١٠٠           | —     | ٥           | —       | دائرة التشريعات والضيافة                  |
| ١٨٠١٦    | %٦٢            | %٣٨   | ١١١٩٨       | ٦٨١٨    | الاجمالي                                  |

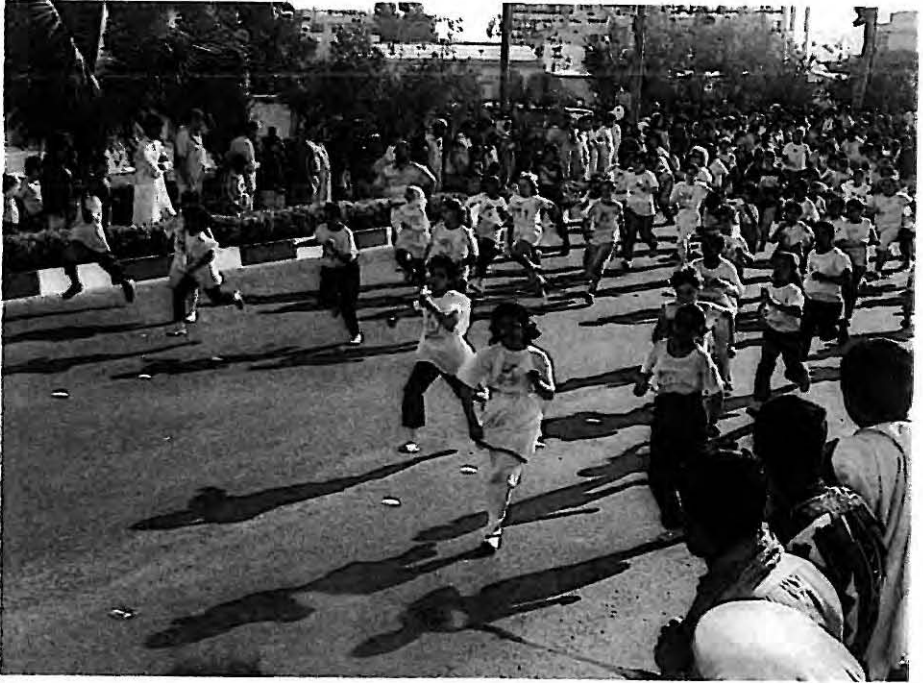
المرجع : قسم تخطيط القوى العاملة - إدارة التنظيم والتطوير الاداري.

## الفصل الثاني

واقع رياضة  
المرأة في  
دولة الامارات  
العربية  
المتحدة

## واقع رياضة المرأة في دولة الإمارات

نشطت الحركة النسائية في دولة الإمارات العربية المتحدة نشاطاً ملحوظاً سعيًا لمحاولة تقليص الفجوة الكامنة لدى البعض بين المرأة والرجل، وأصبحت قضية المرأة العاملة تشغل بال الكثير من الطبقات.. وتصارع فيها الرأي بين مؤيد ومعارض وبدخول المرأة مجال العمل أصبحت تتعرض لعوامل التوتر والضغط النفسية وأصبحت مسئولية العمل والمنزل تفوق قدرتها في كثير من الأحيان.



ويرى البعض أن أهمية ممارسة المرأة للرياضة تفوق أهميتها للرجل من حيث دورها في انجاب الأطفال الاصحاء القادرين على العمل والانتاج والتميز لاسيما في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث التواضع النسبي في اعداد السكان من جهة ومعاناة معظم أفراد هذا المجتمع والمرأة بشكل خاص من مشاكل عدة كان من أهم مظاهرها السمنة وانخفاض مستوى اللياقة بالاضافة الى أمراض العصر المتفشية والناجمة في الغالب عن قلة الحركة والنشاط من جهة أخرى..

ان حقيقة مشاركة المرأة للرجل في جميع الادوار التي يقوم بها أمر فرضته عليها متطلبات التنمية التي يعيشها المجتمع وبالتالي خلق ذلك أدواراً ضرورية في حياة المرأة اليومية تفوق أدوار الرجل في مضمونها كتربية النشء ورعايتهم داخل أسوار المنزل للحفاظ على الحياة الأسرية المتكاملة والايفاء بمتطلبات الحياة الزوجية كربة بيت.. هذا بالاضافة الى مساهمة المرأة الفاعلة في التنمية الشاملة التي يشهدها مجتمعنا على جميع الاصعدة، ووجوب العطاء... لدفع عجلة تطور المجتمع إلى جانب الرجل.. من هنا بدأت الحاجة الماسة لمزاولة النشاط البدني المقصود في دولة الإمارات بغية تحقيق هذه المعادلة (الايفاء بالواجبات المنزلية بالاضافة الى العطاء والابداع في العمل) سعياً للوصول الى الهدف المنشود وهو الشعور بالرضا عن النفس وتحقيق الذات..

وبالنظر الى واقع الحركة الرياضية في الدولة وفلسفتها وأهدافها وقطاع خدماتها نجد أنها منصبة تماماً على الرجل دون المرأة، وهذا بدوره يعارض فلسفة الدولة التي تدعم تحقيق التنمية البشرية لانسان الامارات ذكراً كان أم انثى.. صغيراً كان أم كبيراً.. ولا تتعدى الميزانية الخاصة المستقطعة من وزارة الشباب والرياضة على الثلاثة أندية الخاصة بالسيدات وهي نادي المنتزه للفتيات بالشارقة ونادي فتيات كلباء ونادي أم القيوين للسيدات بضع آلاف من الدراهم التي لا تسد رمق المشرفات المتعطشات الى العمل وممارسة الأنشطة الرياضية في هذه الأندية التي غالباً ما تلاقي تنافساً كبيراً من الأندية

(التجارية) الخاصة المتناثرة في أرجاء الدولة.. مقابل ملايين الدراهم التي تذهب الى خزائن أندية الشباب الرياضية العاجزة عن استيعاب للموارد المالية التي تعتمد لها سنوياً إضافة الى دخلها الخاص من الحكومات المحلية والاعلانات ورسوم دخول المباريات ونقل التليفزيون.. وهي لا تحقق في نفس الوقت الهدف الذي تسعى اليه أندية السيدات من نواحٍ ثقافية واجتماعية.. وتوعية دائمة بأهمية الرياضة على صحة الانسان.

ان المتتبع لمسيرة الحركة الرياضية في دولة الإمارات يشعر لا محالة بنوع من القصور في الوعي الرياضي بشكل عام، ويتجلى هذا في الدعم بكل ما تعنيه هذه الكلمة من معنى لقطاع الرياضة التنافسية عامة وكرة القدم خاصة على حساب الركائز الأخرى للحركة الرياضية.. كالرياضة من أجل الصحة وزيادة الانتاج... والرياضات الفردية ورياضة السيدات... ورياضة المستويات العالية (المنتخبات) التي غالباً ما تحد قلة الاعتمادات المالية وصرفها في وقتها دون تحقيق انجازات جديدة للدولة أو المحافظة على الانجازات التي تحققت.

ان واقع رياضة المرأة في دولة الإمارات لا يتعدى كونه هامشياً ومكملاً لواقع الحركة الرياضية وان كانت النتائج التي حققتها بنت الامارات في العديد من المنافسات الرياضية المحلية على المستوى المدرسي وكذلك في الجامعة لا تقل بأي حال من الأحوال عن مثيلاتها في بقية الدول العربية. هذا بالإضافة الى النتائج المتميزة التي تحققت على المستوى الاقليمي والعربي والدولي في الشطرنج واحتكار بنات الامارات لمعظم الالقاب الدولية لهذه البطولات وبمختلف مستوياتها.

لقد ساهمت القفزة النوعية التي أحدثها تدفق النفط ومن ثم اتحاد دولة الامارات العربية المتحدة في تعريف أبناء هذه المنطقة بالرياضات الحديثة بعد أن كانوا يمارسون بعض الالعاب الترويحية والشعبية المستمدة من وحي البيئة التي يعيشونها.. كما برز الاعلام والاعلام الرياضي بشكل عام ليساهم هو الآخر في رفع وعي القارئ والمستمع والمشاهد. كمًا وبجانب واحد من جوانب

الرياضة وليس كيفاً. وأتت بعد ذلك البرامج الرياضية الموجهة التي تخدم هذا المجتمع وتساهم في وضع ركائز الثقافة الرياضية في الدولة.. ويفخر الكاتب بمساهمته المتواضعة في هذا الجانب حيث اشترك في اعداد وتقديم برنامج رياضي هادف هو الاول من نوعه على مستوى المنطقة والعالم العربي ويعرف بأسم (نبض ١٣٠) وكذلك طرحه لفكرة برنامج نادي العشر دقائق اليومي في تليفزيون دبي وكتاباته الاسبوعية بمجلة الرياضة والشباب من خلال زاوية (ثقافة رياضية).

وحقيقة ان هذه الاسهامات جاءت خوفاً على استيعاب المجتمع للرياضة والممارسة الرياضية على أنها ضرب من ضروب اللهو والثراء الاجتماعي فقط بعد ان أخذت تنتشر في الأندية التجارية (الخاصة) والفنادق الفاخرة والتي لو اقتصر مفهوم مزاولة الرياضة عليهما لأخل هذا بمغزاها وأثر تأثيراً كبيراً على مزاولاتها كون أن مجتمع الامارات مجتمع اسلامي عربي محافظ له عاداته وتقاليده التي يحرص الجميع على احترامها.. من هذا المنطلق يجب أن تشجع الحركة الرياضية النسائية وتستمد مرتكزاتها الثابتة التي تقوم على ثوابت مجتمع الامارات.. بحيث تكون هناك أندية رياضية في كل امانة تستوعب طاقات الشباب وتوجهها الوجهة الصحيحة.. على أن تقتصر عليهن فقط في التنظيم والإدارة والإشراف والممارسة.

وفي هذا الفصل نعرض لتاريخ ونوعية ومضمون كل شريحة من شرائح قطاع الرياضة النسائية في الدولة. بدءاً بالرياضة المدرسية ومن ثم الرياضة في الجامعة وصولاً الى الشريحة المتواضعة التي من المفترض أن تكون في القطاع الأهلي (رياضة الشطرنج) على اعتبار أنها رياضة القطاع الأهلي في الواقع بدولة الإمارات العربية المتحدة.



## أولاً : الرياضة المدرسية

### تاريخ تطور النشاط الرياضي المدرسي للفتيات في دولة الامارات :

ارتبط تطور الرياضة المدرسية في دولة الإمارات بصفة عامة بتطور التعليم بشكله النظامي في بداية الخمسينات.. أما الرياضة المدرسية للفتيات فلقد بدأت بشكل واضح في عام ١٩٥٦م.. وبذلك ربما تكون بنت الامارات من أوائل الفتيات في دول مجلس التعاون الخليجي اللاتي حظين بممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منهجية منظمة ضمن الاطار المدرسي.



وجاء تشجيع المسؤولين عن التعليم بصفة عامة على ممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية وذلك من خلال حرصهم على مشاركة بناتهم في تصور الاحتفالات والمباريات والاحتفالات التي تشارك فيها الطالبات سنوياً.. بعد قيام الدولة وهذا ما يؤكد دعم اصحاب السمو حكام الامارات والمسؤولين في ذلك الوقت لرياضة الفتيات وتشجيعها على ممارسة الأنشطة المختلفة، متخلصين بذلك من المؤثرات السلبية التي تفرض على الفتاة قيوداً تحول دون ممارستها للرياضة، خاصة في بعض الدول الخليجية. ولقد بدأت التربية الرياضية المدرسية تأخذ



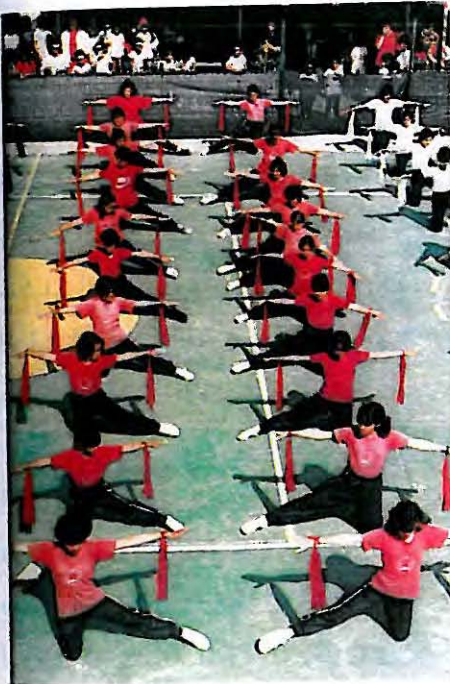
شكلاً علمياً ومنهجياً منظماً فيما بعد...، بعد أن كانت التربية الرياضية تمارس وتدرس على شكل أنشطة تتركز في مضمونها على ممارسة ألوان مختلفة من الألعاب الرياضية والتمرينات البدنية، من خلال منهج تعليمي متطور واضح الأهداف ومتنوع الخبرات يتناول بناء شخصية الفتاة من مختلف جوانبها البدنية والصحية والمهارية والمعرفية والاجتماعية وذلك منذ بداية الثمانينات لتبدأ نقلة نوعية كبيرة في قطاع الرياضة المدرسية بالدولة.

ونتيجة لهذا التخطيط اتضح مؤشر زيادة الوعي بدور الفتاة في المشاركة الرياضية حيث كانت من أهم مظاهر ذلك:

أ - تضاعف عدد الممارسات للأنشطة الرياضية على المستوى المدرسي في المناطق التعليمية وعلى مستوى الدولة.

ب - إقبال الفتاة بشكل منقطع

النظير على دروس التربية الرياضية كنتيجة طبيعية لعدم مشاركة الفتاة في أنشطة الأندية وقناعتها بدروس مادة التربية الرياضية على أنها المتنفس الوحيد الذي يشبع احتياجات الفتيات في مراحل التعليم المختلفة بالإضافة إلى إحساسهن بما تعمل دروس التربية الرياضية على تحقيقه لذواتهن وإشباع لحاجاتهن ورغبتهن في اكتساب القوام الجيد والمحافظة على رشاقتهن.



ج - مشاركة الطالبات في مختلف الاحتفالات والمهرجانات على المستوى المحلي والخارجي مشاركة اساسية عملت بطريقة غير مباشرة على زيادة اقبالهن على الأنشطة الرياضية.

د - بدء ممارسة ألوان مختلفة من الأنشطة داخل المدرسة كالجمباز الايقاعي والتمرينات الفنية والعروض الرياضية بجانب ألعاب الميدان وألعاب القوى، عمل على زيادة اقبال الفتيات على ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية.

هـ - انتشار مراكز اللياقة البدنية الخاصة بالفتيات على مستوى الدولة.

ز - زيادة حجم الأنشطة التنافسية بين منتخبات المناطق التعليمية بالدولة.

ر - تدعيم المدارس بالمعلمات المؤهلات والمتخصصات في مجال تدريس وتنظيم وإدارة الأنشطة الرياضية، حيث ارتفع عدد معلمات التربية الرياضية بالدولة إرتفاعاً ملحوظاً خلال السنوات الأخيرة مما يؤكد تشجيع وزارة التربية والتعليم لأنشطة الطالبات... بالإضافة الى أن توافر الملاعب والأدوات نسبياً بمدارس البنات ساهم أيضاً في زيادة المردود التربوي للأنشطة الرياضية المدرسية.

### مرتكزات النشاط الرياضي المدرسي في دولة الإمارات :

ان توافر فرص النمو المتكامل والمتزن للطلاب والطالبات من الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية هو الهدف الاسمي للتربية بشكل عام.. وتتلخص الفلسفات والافكار المعاصرة التي تسعى التربية الرياضية المدرسية في دولة الإمارات الى تحقيقها مستقبلاً في عدة محاور رئيسية وتتركز في الآتي:

#### (١) المحور المنهجي :

وتسعى من خلاله التربية الرياضية المدرسية في دولة الإمارات الى تطوير أساليب المنهج المستخدمة لتصل الى اعداد المواطن الصالح مستخدمة في ذلك ألواناً مختلفة من الأنشطة المتعددة والمتباينة.

## (٢) المحور الاجتماعي :

ويهدف الى الوصول بالتربية الرياضية المدرسية الى بناء المستويات المعيارية للقيم الاجتماعية والسلوك والجمال والفن من خلال السلوك الحركي حيث أن النشاط الرياضي غني بالقيم الاصلية كاحترام القانون وانكار الذات والتعاون والجراة والاقدام في عصر تميز بقلّة الحركة.

## (٣) المحور التحليلي :

ويهدف هذا المحور الى تحديد المعاني والمصطلحات والالفاظ التي توافق المنطق والواقع في دولة الإمارات العربية المتحدة وذلك من خلال التربية الرياضية المدرسية التي تسعى الى تأكيد العلاقة بين الجسم والعقل وخلق المواطن المتكامل عقلياً وبدنياً واجتماعياً من خلال مزاولة الأنشطة الرياضية والتي تنعكس نتائجها ايجابيا على الصحة والسلوك، وترتبط وتتكامل مع الأنشطة الأخرى التي تمارس داخل وخارج المدرسة.

## نظام المباريات واللقاءات (في الستينات) :





كانت تقسم المناطق الى مجموعتين :

المجموعة الاولى : تضم أبو ظبي - الغربية - العين.

المجموعة الثانية : تضم دبي - الشارقة - عجمان - أم القيوين - رأس

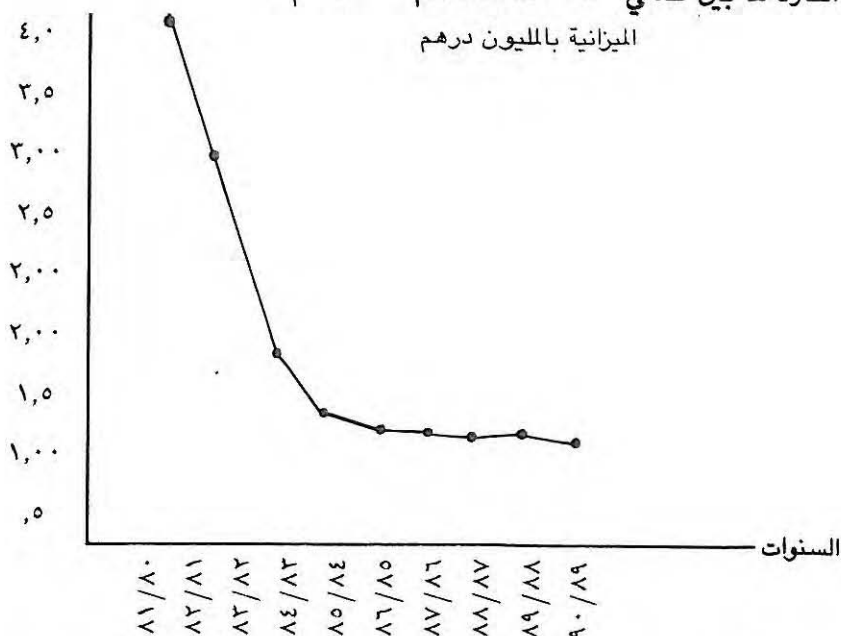
الخيمة - الشرقية.

وكانت لقاءات ودية دون نتائج.

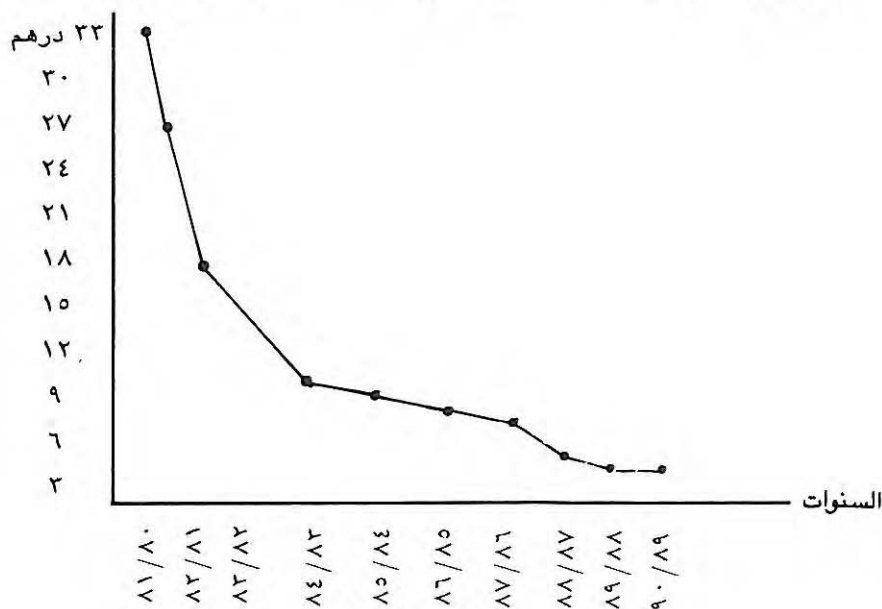
وفي السبعينيات : ظل العمل بمناهج دولة الكويت في مختلف المواد بما في ذلك التربية الرياضية وقد ركزت الدولة في هذه الفترة على زيادة عدد المدارس والفصول الدراسية وكذلك الهيئات الادارية والتعليمية حتى تتناسب مع الزيادة في عدد الطلاب والطالبات.



يوضح الرسم البياني رقم (١) التالي ميزانية النشاط الرياضي المدرسي في  
الفترة ما بين عامي ١٩٨٠ - ١٩٨٦ م  
الميزانية بالمليون درهم



يوضح الرسم البياني رقم (٢) نصيب الطالبة من ميزانية النشاط  
الرياضي في العام من الفترة ما بين عامي ١٩٨٠ - حتى عام ١٩٨٩ م بالدرهم.



وفي الثمانينيات : بدأ الاهتمام بالرياضة في دولة الإمارات في هذه الفترة الزمنية خاصة من جانب القيادات السياسية والمحلية حيث رصدت الميزانيات الضخمة وشيدت المنشآت المتميزة وبناء الحمامات للسباحة في بعض المناطق مما انعكس أثره ايجابيا على الأنشطة الرياضية والانجازات المتميزة على الصعيد المحلي والعربي والآسيوي والعالمي.

وقد قابل هذه الانجازات بعض المعوقات والمشكلات التي اختلفت حداثتها من امانة الى اخرى وكان من أضخم هذه المشكلات الاعتمادات والميزانيات الخاصة لمقابلة ذلك التطور.



وقد ارتبط هذا التطور بزيادة في اعداد الطلاب والطالبات والمدارس. وكذلك في اعداد مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في هذه الفترة حيث بلغ عدد مدرسي التربية الرياضية ٤٨٨ مدرساً وعدد مدرسات التربية الرياضية ٥٥٤ مدرسة وهذا يعطينا مؤشراً جيداً الى أن التربية الرياضية بدأت تأخذ مكانتها بين المواد الأخرى في الاهتمام والعناية بها وتطورها.

وبناء على هذه الزيادة في عدد المدرسات والاهتمام بمادة التربية الرياضية فقد ارتبط ذلك أيضا برفع الكفاءة الميدانية والعلمية للتوجيه التربوي في مجال التربية الرياضية حيث زاد عدد الموجهات اللاتي يعملن في المناطق الى ١٠ موجهات للمناطق جميعها ممن حصلن على أعلى تأهيل تربوي وهو الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية بالإضافة الى نخبة ممتازة من الموجهات ذوات الخبرة المتميزة في مجال التوجيه ممن يعملن بقطاع التعليم ومنهن من حصلن على الماجستير في التربية الرياضية.

ومن الناحية الإدارية فقد تم تعيين مسئولة عن الأنشطة الرياضية للبنات على مستوى الدولة بادرارة التربية الرياضية وذلك لمسايرة ذلك التطور والزيادة في عدد الطالبات الممارسات للرياضة وتعدد الأنشطة الرياضية بالمدراس والتنسيق بين المناطق والادارة في اقامة هذه الأنشطة والاشراف على تنفيذها.

ومن مظاهر ذلك التقدم في النشاط الرياضية المدرسية زيادة عدد الممارسات والمشاركات في الأنشطة الخارجية المدرسية على مستوى الدولة ويوضح الجدول التالي هذه الزيادة.

جدول يوضح تطور اعداد الممارسات للأنشطة الخارجية  
على مستوى الدولة للبنات من (٨٠ - ١٩٩٠)

| الأنشطة الرياضية   |  | عدد الممارسات في ١٠ سنوات |       |
|--------------------|--|---------------------------|-------|
|                    |  | ٨١/٨٠                     | ٩٠/٨٩ |
| كرة السلة          |  | ٤٧٨                       | ١١٧٤  |
| الكرة الطائرة      |  | ١٢٥١                      | ١٤٤٦  |
| كرة اليد           |  | ١٢٩٦                      | ١٥١٤  |
| كرة الطاولة        |  | ٣١٣                       | ٤٢٣   |
| ألعاب القوى        |  | ٣٨٢                       | ٩٠٣   |
| جمباز وتمارين فنية |  | ٢٩٣                       | ٧٤٢   |
| المجموع الكلي      |  | ٢٠١٢                      | ٦٢٠٢  |



ومن الجدول السابق يتضح أنه تضاعف عدد الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية الخارجية على مستوى الدولة بنسبة ثلاث مرات وأن هذه الأعداد التي تم اختيارها من بين عشرات أضعاف الممارسات والمشاركات في الأنشطة الداخلية بالمناطق.

وهذا يدل على أن حجم النشاط الداخلي في المناطق قد تطور تطوراً ملحوظاً خلال العشرة أعوام الأخيرة مما انعكس أثره إيجابياً على النشاط الخارجي على مستوى الدولة.

### نظام النشاط الخارجي على مستوى الدولة :

وتقوم إدارة التربية الرياضية بالوزارة بعمل الترتيبات اللازمة لهذه الأنشطة من النواحي الإدارية والفنية وذلك على النحو التالي :



قسمت المناطق الى مجموعتين :

المجموعة الأولى : أبوظبي - العين - الغربية.

المجموعة الثانية : دبي - الشارقة - الشرقية - رأس الخيمة.

وتتقابل هذه المجموعات في مباريات من دور واحد لتحديد أوائل كل مجموعة وتتقابل بعد ذلك أوائل المجموعتين لتحديد المراكز الأولى على الدولة.

كذلك تحدد الحكام والمراقبين لهذه المباريات بواسطة مسئولية الأنشطة بإدارة التربية الرياضية وتكليف الحكام بإدارة هذه المباريات.

يتم اختيار المناطق التي تم فيها اللقاءات من قبل الإدارة أيضا بحيث تستضيف كل منطقة أحد الأنشطة لديها.

يصرف تغذية للطالبات المشاركات في هذه المباريات من قبل الإدارة إذا كانت في منطقة دبي أو الشارقة أو رأس الخيمة والشرقية.. أما إذا كانت في أبوظبي تقوم باستضافة الفرق وصرف التغذية وكذلك منطقة العين والغربية تصرف من أبوظبي.

تكون مسئولية نقل الطالبات على كل منطقة وذلك بتوفير الملابس والانتقال والأمن والسلامة للطالبات في الذهاب والعودة وكذلك تحديد مسئولية الاشراف على بعض المدرسات المرافقات للفرق.

توزيع الجوائز في نهاية المباريات للمراكز الثلاث الأولى.

هذه الجوائز تكون معدة من إدارة التربية الرياضية بالوزارة.. حيث تحصل لاعبة الأولى على ميدالية ذهبية، وللاعبة الثانية على ميدالية فضية. وللاعبة الثالثة على ميدالية برونزية.

ويحصل الفرق الأولى على كأس كبير مقدم أيضا من إدارة التربية الرياضية.. ويحصل الفريق الثاني على كأس متوسط والفريق الثالث على كأس صغير. هذا للألعاب الجماعي. أما بالنسبة للألعاب الفردية فتحصل كل لاعبة على ميدالية حسب ترتيبها.. وفي حالة الفريق يحصل الفريق الأول على كأس البطولة..

## كيفية احتساب النقاط للألعاب الجماعية :

يحصل كل فريق على المركز الأول ثلاث نقاط

يحصل كل فريق على المركز الثاني ٢ نقطة.

يحصل كل فريق على المركز الثالث ١ نقطة.

يحصل كل فريق على المركز الخاسر صفر.

ويحصل الفريق الذي ينسحب على انذار وتشطب نتائجه ويعرض للمسئولية من قبل الادارة والمنطقة.

أما في الألعاب الفردية

فيحصل كل لاعب على مركز.

وفي حالة الفرق فتحسب

كالآتي :

اللاعب الأول ٧ نقطة.

اللاعب الثاني ٥ نقطة

اللاعب الثالث ٤ نقطة.

اللاعب الرابع ٣ نقطة.

اللاعب الخامس ٢ نقطة.

اللاعب السادس ١ نقطة.



ويحصل الفريق على كأس

البطولة في حالة حصوله على أعلى مجموع من النقاط.

## ثانياً - الرياضة في جامعة الإمارات العربية المتحدة

يعتبر النشاط الرياضي لطالبات جامعة الإمارات من الأنشطة الترويحية وحق من حقوقهن يزاولنها في اوقات فراغهن كونها تتجه اتجاها اجتماعيا وتربويا سواء في الاعداد والوسائل والاساليب. فتصبح لدى الطالبة الفرصة الصالحة لتكوينها ليس فقط في لياقتها البدنية بل من النواحي الاجتماعية والخلقية والنفسية والعقلية.

والنشاط الرياضي ايضا يحقق للطالبة غرضا مهما لتوجيهها بعد اكتشاف قدراتها ومهاراتها الى النواحي الرياضية المختلفة والتي تتفق وهذه القدرات والمهارات وبذلك تكون الجامعة قد حققت للطالبة هواية رياضية خاصة تساعد على شغل وقت فراغها والتمتع به بحيث تساعد على تكون مواطنة صالحة في المجتمع الذي تعيش فيه.

لذا فان قسم التربية الرياضية بجامعة الإمارات منذ تأسيسه ١٩٧٧م هو المسئول والمنفذ لهذه الأنشطة ويشرف عليها في مواقع تواجدتها سواء في الكليات او السكنات الداخلية للطالبات.

ومع بداية ابراز النشاط الرياضي لطالبات الجامعة فقد وضع القسم المرتكزات الاساسية لضمان نجاح النشاط الرياضي معتمدين على متخصصات في نفس المجال للاشراف وتنفيذ الخطط والبرامج الرياضية خلال فصلي الدراسة لكل عام دراسي.

### اهداف النشاط الرياضي :

- ١ - اتاحة الفرصة لمزاولة الرياضة واستثمار وقت الفراغ.
- ٢ - تنمية اللياقة البدنية والصحية والذهنية.
- ٣ - تنمية الروابط الاجتماعية للأسرة الجامعية عن طريق المنافسات الرياضية.

٤ - تطوير طرق التدريب والارتقاء بالمستوى الفني للاداء الرياضي.

٥ - توفير الادوات والتجهيزات الرياضية والملاعب والمنشآت الفنية الحديثة.

### بداية النشاط الرياضي لطالبات الجامعة :

يعتبر الاستاذ عمر عبدالعزيز الحاي أول رئيس قسم للتربية الرياضية والمسؤول عن النشاط الرياضي بجامعة الامارات منذ ١٩٧٧م الى ان أصبح مديرا لرعاية الشباب واصبح الاستاذ ربيع ابراهيم خميس رئيسا للقسم منذ ١٩٨٠م ويعتبر المسؤول عن اعداد وتخطيط والاشراف على التنفيذ للنشاط الرياضي لكل من الطلاب والطالبات حتى بداية العام الدراسي ١٩٨٩ - ١٩٩٠م.

تسلمت رئاسة القسم للطالبات بعد ذلك الأنسة / نفيسة صقر النعيمي بعد فصل ادارة رعاية الشباب الى ادارتين احدهما للطالبات والاخرى للطلاب مع بداية ١٩٩٠م.

زاولت الطالبات نشاطهن الرياضي في الصالة الرياضية المتواضعة في كلياتهن بمنطقة المويجعي بالعين ورغم صغر هذه الصالة وعدم قانونيتها الا انها في البداية ادت غرضها باستقطاب الطالبات وتجميعهن في تدريبات رياضية يومية ومباريات ودية وحتى مباريات لفرق من جامعات خليجية وعربية.

وفي عام ١٩٨١م تم بناء مباني كليات الطالبات في المقام بمدينة العين ومن ضمنها الصالة الرياضية المغلقة والمتعددة الاغراض بالابعاد القانونية الحديثة وأستقطبت ايضا اعداداً أكثر من السنوات السابقة وذلك للزيادة المطردة في اعداد الطالبات.

وكان للاشراف التنفيذي على الانشطة جهود كبيرة نذكرها للذكرى:

١ - المشرفة الرياضية السيدة / مايسة البكري - مصرية.

٢ - المدربة الرياضية السيدة / ليل عيسى وزرمس - اردنية.

٣ - المدربة الرياضية السيدة / نادية مرتضي - مصرية.



وللذكرى ايضا نورد هنا اول لجنة رياضية شكلت في الجامعة للطالبات

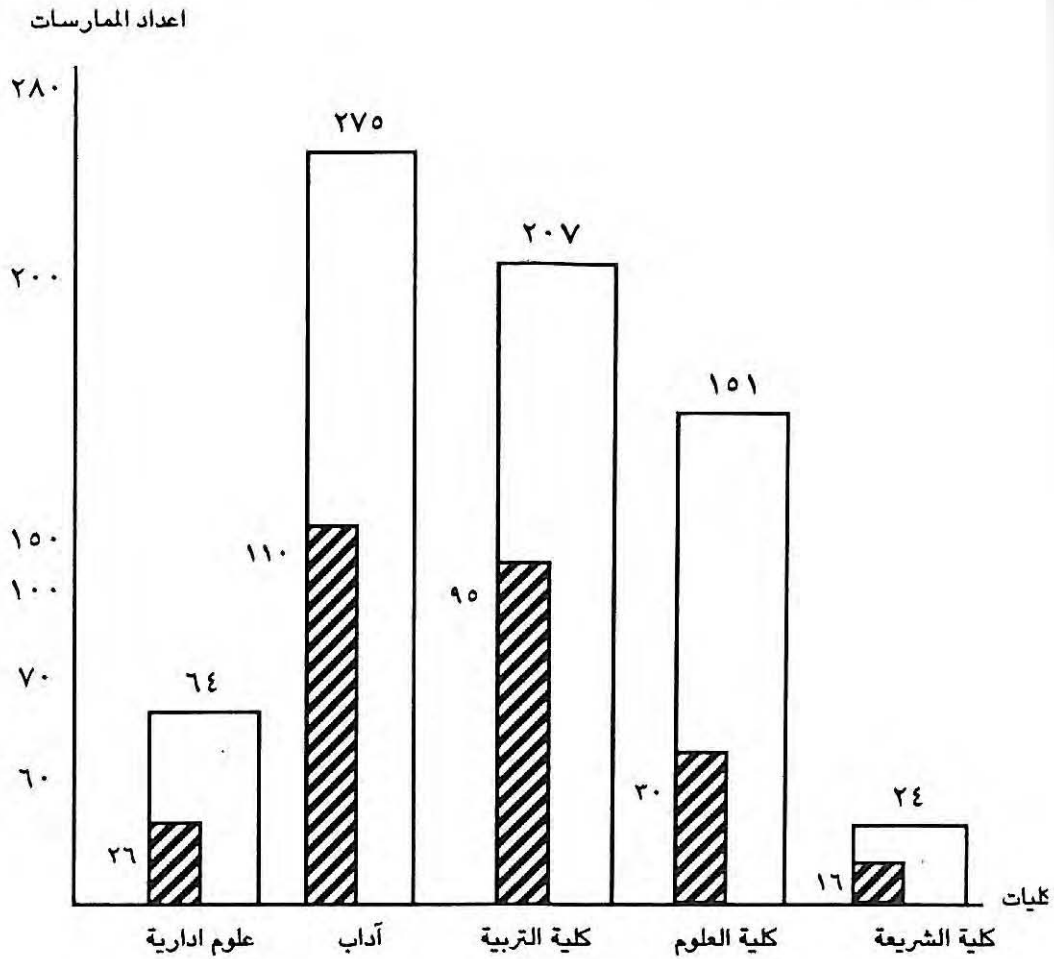
سنة ١٩٧٩م وهن :

|                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| ١ - الطالبة طيبة وليد      | رئيسة اللجنة       |
| ٢ - الطالبة شمسه عبدالحميد | نائبة رئيسة اللجنة |
| ٣ - الطالبة شريفة عبدالله  | أمينة السر         |
| ٤ - الطالبة صالحة نصيب     | عضوة               |
| ٥ - الطالبة فوزية الفردان  | عضوة               |
| ٦ - الطالبة وفاء الشملان   | عضوة               |
| ٧ - الطالبة حسنة جمعة.     | عضوة               |
| ٨ - الطالبة جواهر عبدالله  | عضوة               |
| ٩ - الطالبة فاطمة المناعي  | عضوة               |
| ١٠ - الطالبة نورة الكعبي   | عضوة               |
| ١١ - الطالبة سها عبدالرزاق | عضوة               |

ومما ساعد في نشر الحركة الرياضية بين الطالبات وجودهن في السكن الداخلي. لذا فقد عمد قسم التربية الرياضية لتوفير مختلف الاجهزة الرياضية الثابتة في الاندية الاجتماعية وكذلك توفير الملاعب الفرعية في المساحات بين الوحدات السكنية للطالبات تحت اشراف متخصصات في مجالات التربية الرياضية مما ساعد على تحسين مستوى اللياقة البدنية. خاصة وان البعض زاول الرياضة على الاجهزة في اماكن تواجدهن بهدف تخفيف الوزن والرشاقة اكثر منها للممارسة الرياضية التنافسية الا انها اعطت مردودا وحافزاً انخرطت غالبية الممارسات التنافسية على المدى الطويل. وما زال القسم يضع الاسس والخطط السنوية معتمداً على تطوير هذه الخطط عن السنوات السابقة لمقابلة الاعداد الهائلة للطالبات المسجلات والمقبلات على مختلف الانشطة الطلابية اللاصفية ومنها الرياضية بشكل خاص.



أول رسم بياني يمثل احصائية تبين عدد الممارسات للأنشطة الرياضية  
الى العدد الفعلي سنة ١٩٧٧ م :



## قواعد وأسس النشاط الرياضي لطالبات الجامعة :

اعتمد النشاط الرياضي الجامعي على عدة أسس وقواعد يتم بالاعتماد عليها تنفيذ الخطة على الوجه الاكمل وهذه القواعد والاسس هي:

١ - النشاط الرياضي (كمادة ممارسة).

٢ - الادوات والاجهزة والملاعب (كوسائل تنفيذ).

٣ - العنصر الممارس للنشاط.

٤ - الجهاز التنفيذي القائم على العمل ويتمثل في جهازي التدريب والاشراف الرياضي.

أولاً - النشاط الرياضي (كمادة ممارسة) :

١ - بالنسبة للممارسة : تشتمل خطة النشاط الرياضي على الوان مختلفة من الانشطة الرياضية تقوم بها الطالبات بممارستهن لكافة مستوياتهن وهوياتهن وهي كمايلي :

١ - نشاط عام :

وهو النشاط الرياضي المتاح لجميع الطالبات دون استثناء ودون التقييد بأن تجيد الطالبة مهارات فنية وحركية معينة. وهذا النشاط يعتبر القاعدة العريضة للنشاط الرياضي لطالبات الجامعات.

ب - نشاط تنافسي :

وهو النشاط الذي يتم في شكل منافسات بين الكليات والطالبات عضوات منتخبات الجامعة والفرق الزائرة. ويتم هذا النشاط في شكل دوري او لقاءات ودية بين الكليات (تنفيذا للخطة الموضوعة) او على مستوى الطالبات عضوات منتخبات الجامعة مع الجامعات الاخرى سواء على المستوى الداخلي او الخارجي.

## بالنسبة للأنشطة :

تقدم جامعة الإمارات لطالباتها ما يناسبهن من انواع مختلفة للأنشطة حسب امكانياتهن وهواياتهن وهي :

### أ - ألعاب جماعية :

- كرة السلة.

- الكرة الطائرة.

- كرة اليد.

### ب - ألعاب فردية :

- ألعاب القوى (الجري - الوثب - الرمي) ..

- تنس الطاولة.

- الريشة الطائرة.

- التمرينات الوقائية والعلاجية.

## ثانياً : بالنسبة للادوات والاجهزة والملاعب (كوسائل تنفيذ) :

تهتم الجامعة بتوفير المنشآت والادوات الرياضية والاجهزة بحيث يراعي فيها مناسبتها للنشاط وتوافر عوامل الامن والسلامة وتوافر العوامل الصحية لها.

لذا تعتبر صالة الالعاب الرياضية بكليات الطالبات متعددة الاغراض من اكمل المنشآت حيث تشمل ملاعب للسلة والطائرة واليد وقاعات تنس الطاولة والريشة الطائرة والشيش مجهزة بلوحات كهربائية الكترونية ومدرجات ملحق بها قاعات للعلاج الطبيعي والوحدة الصحية.

كما تضم الاندية الاجتماعية بالسكنات الطلابية اركاناً خاصاً للاجهزة الرياضية الثابتة تمارس في اماكن التجمعات الكشفية (سكن الطالبات).

### ثالثاً : العنصر الممارس للنشاط :

ويتمثل في الطالبة الراغبة في ممارسة الانشطة الرياضية ولاكبر عدد ممكن منهم لذا تنقسم الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الى ثلاث فئات.

#### ١ - ممارسة عامة :

وهن الطالبات اللواتي يمارسن النشاط الرياضي دون التقييد باتقان مهارات حركية وقنية محددة بل يمارسن الانشطة بهدف اكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة. وغالبا لا تكون تلك الطالبات عضوات في اي فريق رياضي معين.

#### ٢ - لاعبة الكلية :

وهي الطالبة التي تجيد اداء لعبة رياضية معينة او اكثر وتقوم بتمثيل الكلية في هذه اللعبة. وهي تجمع ما بين الممارس العام ولاعب الكلية.

#### ٣ - لاعبة المنتخب :

وهي الطالبة التي يتكون منها ومن زميلاتها منتخب الجامعة في لعبة ادرجت ضمن النشاط العام وهن من افضل اللاعبات اللواتي يمثلن كلياتهن والمفروض ان تتوافر فيهن اجادة اللعبة وقوانينها اكثر من غيرهن وهن مؤهلات لتمثيل الجامعة في المباريات والدورات الرسمية والودية.

### تنفيذ خطة النشاط الرياضي السنوي لطالبات الجامعة :

يهتم قسم النشاط الرياضي بجامعة الامارات عند وضع الخطة العامة للنشاط الرياضي بعدم تضارب توقيت النشاط مع مواعيد الامتحانات والعطل الرسمية والاحتفالات الوطنية.

وتشمل خطة النشاط الرياضي بالجامعة قسمين رئيسيين هما :

#### ١ - نشاط رياضي داخلي.

#### ٢ - نشاط رياضي خارجي.

## أولاً : النشاط الرياضي الداخلي :

وهو النشاط الذي يتم على مستوى الجامعة سواء أكانت كليات او ادارات او هيئات والمقصود به ذلك النوع من النشاط الذي يقام بين الطالبات وبين هيئات داخل الدولة.

### وينقسم النشاط الداخلي :

١ - الدورات التنشيطية مع بداية كل عام دراسي بهدف استقطاب الطالبات المستجدات في منافسات لاكتشاف المميزات منهن وضمهن لمنتخبات الكلية او الجامعة لمختلف الالعاب الجماعية او الفردية.

٢ - المهرجان الرياضي السنوي لكل كلية.

٣ - المهرجان الرياضي السنوي على مستوى الجامعة.

٤ - بطولة الاسر الرياضية في المناسبات (مثل الدورات الرمضانية او دورات الفصل الصيفي.. الخ).

## ثانياً : النشاط الرياضي الخارجي :

وهو النشاط الذي تمارسه فرق منتخبات الجامعة مع فرق اخرى داخل الدولة او خارجها والغرض منه.

١ - الارتفاع بمستوى الاداء الرياضي.

٢ - زيادة التعارف بين رياضيات الجامعات الخليجية والعربية.

٣ - تعلم قوانين الالعاب من خلال الاحتكاك وتطوير تكتيك اللعب.

ويشمل النشاط الخارجي ما يلي :

١ - مباريات ودية داخل الدولة وخارجها.

٢ - مباريات رسمية داخل الدولة وخارجها وتشمل :

أ - دورات جامعية خليجية.

ب - دورات جامعية عربية.

ج - دورات جامعية دولية.

## المشاركات الرياضية لمنتخبات جامعة الإمارات للطالبات على المستوى الداخلي والخارجي :

### المستوى الداخلي :

نظراً لوجود جامعة واحدة في الدولة وتنفيذاً للخطة العامة في تبادل المباريات واللقاءات الرياضية فقد تم عقد لقاءات بين منتخبات الجامعة لمختلف الألعاب الرياضية حيث استضافت الجامعة العديد من الفرق النسائية الرياضية واجرت مباريات رياضية مع منتخباتها مثل:

١ - مباريات رياضية مع طالبات المرحلة الثانوية لثانوية العين بكرة السلة والطائرة واليد.

٢ - مباريات مع بنات نادي الشعب بالشارقة بفبراير ١٩٨٠م بتنس الطاولة والكرة الطائرة.

٣ - مباريات رياضية مع طالبات ثانوية ام عمار من ابوظبي باللعب الجماعية.

٤ - مباريات رياضية مع طالبات الزهراء بالشارقة باللعب الجماعية.

٥ - مباريات رياضية مع طالبات ثانوية الاتحاد بدبي.

٦ - مباريات رياضية مع طالبات مدرسة الشويفات بالعين باللعب الجماعية.

علماً بان اللقاءات اعلاه تكررت اكثر من مرة وعلى مستوى تبادل الزيارات وتقاسم الفوز والخسارة في المباريات.



## المستوى الخارجي :

**الاستقبال :** استضافت جامعة الامارات منتخبات جامعة الكويت بعطلة نصف السنة الدراسية لعام ١٩٧٩ م وبهذا تعتبر جامعة الكويت اول جامعة تزور جامعة الامارات وتلعب مباريات رياضية مع طالباتها بلعبي كرة السلة - والكرة الطائرة.

وقد برز واضحاً حينها تفوق لاعبات جامعة الكويت حيث لم يسبق لطالباتنا وقتها عمل اي لقاءات رياضية واحتكاك خارجي وكذلك اللياقة البدنية حالت دون الوصول للمستوى المطلوب فخسرنا اللقائين وفازت الجامعتان بالاخوة احتفالاً بمناسبة اول لقاء خارجي للامارات على مستوى الطالبات.

٢ - استضافت الجامعة المنتخبات الرياضية لطالبات الجامعة الاردنية : من ١٢/٢٨ - ١٩٨١/١/٣ م.

٣ - استضافت جامعة الامارات الطالبات الرياضيات لكلية البحرين الجامعية.

٤ - استقبلت جامعة الامارات العربية المتحدة المنتخبات الرياضية لجامعة تونس

٩ - ١٩٨١/١٢/١٧ بالعاب كرة اليد وتنس الطاولة والسلة والطائرة.

٥ - لقاء استعراضي لمنتخب الفريق القومي الصيني لتنس الطاولة ١٩٨٢ م.

## السفر خارج الدولة :

١ - لقاءات مع جامعة تونس بتونس العاصمة في يناير ١٩٨٠ م لفريق الجامعة بكرة السلة. استمرت عشرة ايام. وهذه تعتبر اول زيارة رياضية للطالبات خارج الدولة.

٢ - زيارة منتخبات الجامعة للطالبات لالعاب كرة السلة والطائرة وتنس الطاولة واليد للجامعة الاردنية في ابريل ١٩٨٤ م.

٣ - زيارة الفرق الرياضية لطالبات جامعة الامارات الى جامعة الكويت في نوفمبر ١٩٨٧ م.

٤ - لقاءات رياضية لمنتخبات طالبات الجامعة في جامعة قطر لالعاب السلة والطائرة وتنس الطاولة ديسمبر ١٩٨٨ م.



احصائية باعداد الطالبات اللاتي يمارسن النشاط الرياضي حسب الكلية  
وعدد المرات التي يمارس فيها النشاط :

| ٣ مرات فأكثر |         |         | أقل من ثلاث مرات في الاسبوع |         |         | الكليات             |
|--------------|---------|---------|-----------------------------|---------|---------|---------------------|
| ٩٠ - ٨٩      | ٨٩ - ٨٨ | ٨٨ - ٨٧ | ٩٠ - ٨٩                     | ٨٩ - ٨٨ | ٨٨ - ٨٧ |                     |
| ٣٠           | ٢٥      | ١٠      | ٢٥                          | ٢٠      | ٢٧      | الاداب              |
| ١٥           | ١٠      | ٤       | ١٠                          | ٦       | ٧       | العلوم              |
| ٣٠           | ٣٠      | ١٥      | ٤٠                          | ٤٢      | ٤٧      | التربية             |
| ١٥           | ١٠      | ٦       | ١٠                          | ٦       | ٩       | العلوم الإدارية     |
| ٦            | ٦       | ٥       | ١٠                          | ٣       | ١٦      | الشريعة والقانون    |
| ٦            | ٢       | ١       | ٨                           | ٧       | ٢       | الزراعة             |
| ١٥           | ١٠      | ١       | ٢٥                          | ٢٨      | ٤       | الهندسة             |
| -            | -       | -       | ٤                           | ٢       | -       | الطب والعلوم الصحية |
| ١١٧          | ٩٣      | ٤٢      | ١٣٢                         | ١١٤     | ١١٢     | المجموع             |

احصائية باعداد الطالبات اللاتي يمارسن النشاط الرياضي حسب نوع  
النشاط وعدد المرات التي يمارسن فيها النشاط :

| ٣ مرات فأكثر |         |         | أقل من ثلاث مرات في الاسبوع |         |         | نوع النشاط    |
|--------------|---------|---------|-----------------------------|---------|---------|---------------|
| ٩٠ - ٨٩      | ٨٩ - ٨٨ | ٨٨ - ٨٧ | ٩٠ - ٨٩                     | ٨٩ - ٨٨ | ٨٨ - ٨٧ |               |
| ١٥           | ١٠      | ٨       | ٢٥                          | ١٥      | ٢٢      | كرة السلة     |
| ٣٠           | ٢٠      | ١٠      | ٣٥                          | ٢٠      | ٣٠      | الكرة الطائرة |
| ٢٠           | ١٠      | ١٠      | ٢٠                          | ٢٠      | ١٧      | كرة اليد      |
| ٣٥           | ٢٠      | ١٠      | ٤٠                          | ٢٥      | ٢٠      | تنس الطاولة   |
| ٢٠           | ١٥      | ٤       | ٤٥                          | ٤٠      | ٢٣      | الريش الطائرة |
| ١٢٠          | ٧٥      | ٤٢      | ١٦٥                         | ١٢٠     | ١١٢     | المجموع       |

احصائية باعداد المشاركات في النشاط الرياضي لكليات الطالبات حسب  
نوع النشاط :

| نوع النشاط    | المشاركات في اليوم الرياضي للكليات |         |         | المشاركات في اليوم الرياضي السنوي |         |         |
|---------------|------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------|---------|---------|
|               | ٨٨ - ٨٧                            | ٨٩ - ٨٨ | ٩٠ - ٨٩ | ٨٨ - ٨٧                           | ٨٩ - ٨٨ | ٩٠ - ٨٩ |
| كرة السلة     | ٢٥٠                                | ١٥٠     | ١٥٠     | ١٢٥                               | ١٢٠     | ١٣٠     |
| الكرة الطائرة | ٢٧٠                                | ٢٠٠     | ٢٠٠     | ١٤٠                               | ١٤٠     | ١٥٠     |
| كرة السيد     | ٢٧٠                                | ١٥٠     | ١٥٠     | ١٤٠                               | ١٦٥     | ١٤٠     |
| تنس الطاولة   | ٦٠                                 | ٣٠      | ٥٠      | ١٠٠                               | ١٠٠     | ١٢٠     |
| العاب القوى   | ١٥٠                                | ١٥٠     | ١٢٥     | ١٥٠                               | ١٥٠     | ١٥٠     |
| المجموع       | ١٠٠٠                               | ٦٨٠     | ٦٧٥     | ٦٥٥                               | ٦٧٥     | ٧٩٠     |

ملاحظة : يؤخذ بعين الاعتبار ان الطالبة الواحدة يمكن ان تشارك في اكثر من لعبة رياضية سواء كان ذلك في الالعاب الجماعية أو الفردية والرقم الاجمالي يعبر عن عدد مرات النشاط لمجمل اللعيات وليس لعدد الطالبات الممارسات لذلك النشاط.







## ثالثاً رياضة القطاع الأهلي



تحدثنا في مقدمة هذا الفصل عن أننا سنعتبر رياضة الشطرنج للفتيات هي رياضة القطاع الأهلي.. كما هو الحال في العديد من الدول العربية ونظراً لأهمية هذا القطاع أو بالأحرى الشريحة الممارسة لهذه الرياضة فإنه من الأهمية بمكان الاشارة بقرار اتحاد الامارات العربية المتحدة للشطرنج الذي بادر بدعم رياضة الفتيات في الدولة انطلاقاً من هدف واضح المعالم هو احقية الفتاة في مختلف دول العالم بتمثيل دولتها في جميع المجالات العلمية والثقافية والفنية والرياضية بكفاءة وقدرات عالية. مثلها مثل الرجل. ونظراً لكون الفتاة في دولة الإمارات لم تتح لها الفرصة لمثل ذلك لوجود بعض الصعوبات التي تتمثل في العادات والتقاليد قرر اتحاد الشطرنج أن يخترق هذا الحاجز ويمنح فتاة الامارات حقاً من حقوقها والاستفادة من طاقاتها وقدرتها الخلاقة في المساهمة الفاعلة بمختلف الأنشطة التي توفرها الدولة لابنائها.. ولم يأت هذا القرار من موقف عرضي بل جاء مرتكزاً على منطلقات عدة... تتمثل في الآتي :



١ - الايمان المطلق بالقدرات العظيمة لدى الفتيات في سرعة التعليم واكتساب الخبرة.

٢ - حق الفتاة في الاستفادة من الخدمات التي توفرها الدولة للجميع.

٣ - الشطرنج كلعبة رياضية لا تحتاج لادوات وملاعب بل مجرد صالة وطاولة وكربي لا غير.

٤ - الشطرنج كلعبة لا تتنافى والعادات والتقاليد حيث انها لا تحتاج الى ملابس خاصة ترتديها الفتاة.

٥ - الشطرنج كعلم يساعد الطالب او الطالبة على استيعاب المواد الدراسية بكل بساطة نظراً لكونها الرياضة الوحيدة التي تتعامل مع العقل اكثر من باقي اجزاء الجسم فهي تمرين رياضي للعقل للتفكير والتحليل وتخزين المعلومات واستخراجها وقت الضرورة.



٦ - الشطرنج كعلم يعتمد في نظرياته وقوانينه على مجموعة ضخمة من قوانين الرياضيات الحديثة التي يتطلبها الطالب في المدرسة حالياً فهي كجزء من مادة دراسية يتعلمها الطالب في المدرسة.

٧ - الشطرنج كفن فهو ينمي المواهب لدى الانسان ايا كانت موسيقى - رسم - قراءة - علوم - رياضة حيث انها كفن تعمل على اتساع افق الانسان والقدرة على التخيل والتحليل والخروج بأفكار وآراء صائبة في موضوع ما.

انطلاقاً من ذلك كله قرر الاتحاد منح الفتاة حقها في تعلم هذه اللعبة العلمية والفنية والرياضية وتم الاتصال بجمعية النهضة النسائية بدبي منطقة الحمرة وتم عرض هذا الموضوع على المسؤولات بصورة شفوية وذلك بتاريخ ٢٠/٥/١٩٧٩م ووجد هناك موافقة جماعية لمثل هذا المشروع.

ومن ثم تم الاتصال بالجمعية بصورة رسمية في ٢٥/٥/١٩٧٩م واتفق على الترتيبات النهائية لبداية التدريب والاعلان عن الدورة وقام الاتحاد بأعداد كشوفات لتسجيل اسماء العضوات الراغبات لتعلم اللعبة وكشوفات اخرى بالاسماء والعناوين لتسهيل عملية توصيل الفتيات واحضارهن من منازلهن لموقع التدريب وتم تقسيم العمل بين الاتحاد والجمعية حيث تكفل الاتحاد بالجانب الفني وتكفلت العضوات بالجمعية بالجانب الاداري من حيث الاعلان عن الدورة وتسجيل الاسماء والاشراف على التدريب.

ومن جهة أخرى قام الاتحاد بالاتصال برعاية الشباب بوزارة التربية والتعليم والشباب لتوفير باصات لنقل العضوات من وإلى منازلهن، وقد تم تزويد الاتحاد بثلاث باصات حتى يتم تسهيل وسرعة احضار وتوصيل العضوات وتم الاعلان عن موعد بدء الدورة يوم ٢/٦/١٩٧٩م بالصحف والمجلات والاذاعة والتلفزيون ولاقت هذه الدعوة استحساناً من الجميع وذلك لاتاحة الفرصة للفتاة للخروج من عزلتها وقضاء الاجازة الصيفية بما يعود عليها بالنفع والفائدة العظيمة.

وفي اليوم الاول تقدم للجمعية خمسة وثلاثون فتاة لتعلم الشطرنج اخذ هذا العدد يزداد خلال ايام التدريب ووصل هذا العدد الى ١٢٥ فتاة حسب كشوفات تسجيل الاسماء مما يوضح مدى التشجيع الذي لاقته هذه الدورة من اولياء الامور بصفة عامة والفتيات بصفة خاصة.

تولى المدربون بالاتحاد تعليم الفتيات المبادئ الاساسية للعبة الشطرنج والانتقال بعد ذلك الى تعليم الشطرنج حسب الاصول العلمية لها.

وقد نجح الاتحاد في هذه الدورة نجاحاً كبيراً حيث تمكن من تعليم جميع الفتيات على هذه اللعبة القيمة إضافة الى ذلك فقد تم اكتشاف مجموعة من الفتيات لهن قدرات خاصة تتمكن من استيعاب اصول اللعبة بسرعة مذهلة واثبتن تفوقاً كبيراً على غيرهن من الفتيات مما اضطر المسؤولين بالقسم الفني الى تقسيم الفتيات الى ثلاث مجموعات على النحو التالي :

- المجموعة الاولى للفتيات المتقدمات باللعبة.

- المجموعة الثانية للفتيات الناشئات.

- المجموعة الثالثة للفتيات المبتدئات.

وعلى اساس هذا النظام سار التدريب في الجمعية حيث تولى كل مدرب احد هذه المجموعات وتم نقل الفتيات من مجموعة الى اخرى حسب الامكانيات والقدرات التي توصلت اليها في استيعاب فنون اللعبة.

ونظراً لحلول شهر رمضان المبارك قرر الاتحاد انهاء الدورة التدريبية للفتيات لصيف هذا العام نظراً لارتباط الاتحاد بمسابقات دولية تحتاج الى اعداد الفريق القومي لها بالإضافة الى تنظيم دورة رمضانية لاعضاء نوادي الشطرنج بدبي والشارقة ولصعوبة التزام الفتيات بمواعيد التدريب الصباحية في هذا الشهر.

وبالنسبة للفتيات المتفوقات في هذه اللعبة راعى الاتحاد عدم حرمانهن من المواظبة على تعلم اللعبة بأصولها العلمية والفنية وقام بالاتصال بأولياء

امورهن عن طريق رسائل شكر للتعاون والثقة التي اولوها للاتحاد بدفع بناتهم لحضور الدورة التدريبية وطلب موافقتهم على الاستمرار في حضور التدريب حيث قرر اتحاد الامارات للشطرنج تنظيم دورة تدريبية للفتيات بعد شهر رمضان بصفة مستمرة لمدة يومين في الاسبوع حيث شكل اتحاد الامارات للشطرنج اول فريق قومي من الفتيات في دولة الإمارات العربية المتحدة وذلك للعمل على اعداد هؤلاء الفتيات لتمثيل الدولة في البطولات الدولية والعربية في المستقبل القريب وهؤلاء الفتيات هن:

١ - نوال محمد عبدالله حميد المرزوقي.

٢ - شويكار حمزة صالح سعيد.

٣ - فاطمة محمد حسن جعفر.

٤ - بتول سيد مهدي خلف الظاهري.

٥ - سعاد سيد مهدي خلف الظاهري.

٦ - فاطمة سعيد عبيد.

٧ - ليلى احمد سعيد.

ولنجاح هذه الدورة اسباب عديدة نوجزها في الآتي :

١ - موافقة المسؤولين بجمعية النهضة النسائية بدبي - منطقة الحميرية لمشروع دورة الشطرنج للفتيات.

٢ - ابداء التعاون الكامل من جانب المسؤولين بالجمعية من ناحية الاشراف الاداري على الدورة.

٣ - كان لتحديد عامل السن واقع كبير لحضور اعداد كبيرة من الفتيات لتعلم الشطرنج ومن ثم تم فتح الباب للجميع دون التقيد بالسن بعد الاقبال الكبير.

٤ - تعاون اولياء امور الفتيات مع الاتحاد بالموافقة على السماح لبناتهم بتعلم اللعبة.



- ٥ - اختيار جمعية النهضة النسائية بدبي كمكان للتدريب له اثره الكبير في الاقبال على تعلم اللعبة.
- ٦ - تنظيم مواعيد التدريب خلال الايام المقررة وهي السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع.
- ٧ - توفير وسائل المواصلات للفتيات وحضورهن بالموعد المحدد وعودتهن لبيوتهن ايضا
- ٨ - اتباع وسائل تشجيعية للفتيات لممارسة اللعبة باعتبارها مادة جديدة لهم تحتاج الترغيب.
- ٩ - اهداء كل فتاة طقم شطرنج وذلك لاتاحة الفرصة لها للاستمرار في اللعبة بعد انتهاء الدورة التدريبية في منزلها مع باقي افراد الاسرة وبذلك حقق اتحاد الامارات للشطرنج هدف نشر اللعبة في المنازل عن طريق هؤلاء الفتيات.



## اول مشاركة دولية لفئة الامارات :

واستثماراً للنجاح الذي تحقق للدورة التدريبية التي نظمها الاتحاد خلال صيف عام ١٩٧٩، وبروز مجموعة من اللاعبات الموهوبات اللاتي اعتبرن نواة لاول منتخب وطني للشطرنج، وفي سبيل اعداد هذا المنتخب للأولبياد القادم في مالطا نوفمبر ١٩٨٠. قام الاتحاد بوضع برنامج اعداد محلي وخارجي للمنتخب الاول ليتم تأهيلهن واعدادهن بصورة مناسبة.

وفي يناير ١٩٨٠، قام الاتحاد باعداد برنامج زيارة رسمية للاتحاد اليوغسلافي للشطرنج للاعبات الاوائل بهدف ادخالهن في دورات تدريب مع المدربين والمدربات اليوغسلاف ومشاركات دولية مع اللاعبات الدوليات من يوغسلافيا.

وقد تشكل المنتخب من :

- ١ - بتول السيد مهدي.
- ٢ - فاطمة سعيد عبيد.
- ٣ - نوال محمد المرزوقي.
- ٤ - سعاد السيد مهدي.

وقد حققت هذه الرحلة الاهداف المرجوة منها في اعداد المنتخب الاول من خلال المشاركة في اول دورة دولية، ومن جانب اخر تركت هذه المشاركة اثراً ايجابية على الساحة الداخلية بالنسبة للجمعيات النسائية في الدولة، مما مهد الطريق امام الاتحاد لاتخاذ خطوات أكبر وأوسع في مجال الحركة الشطرنجية النسائية.

ومع النجاح الذي لاقاة مشروع نشر الحركة الشطرنجية بين الفتيات في جمعية النهضة النسائية بدبي، والدورة الدولية الاولى في يوغسلافيا، بدأ التحرك من اجل الانتشار الى باقي مدن الدولة، ففي فبراير ١٩٨٠ تم افتتاح نادي الفتيات للشطرنج بجمعية الاتحاد النسائية بالشارقة.



أدى افتتاح مقر نادي الفتيات للشطرنج بالشارقة الى ازدياد اعداد اللاعبات المنتسبات سواء لفرع دبي او لفرع الشارقة، وبدأت وجوه جديدة تدخل الى عضوية المنتخب الوطني الاول، مما أدى الى ازدياد المنافسة بين اللاعبات المرشحات لتمثيل الدولة في اول مناسبة شطرنجية عالمية تشارك بها فتاة الامارات.

### اولمبياد الشطرنج ٢٤ - مالطا : ١٩٨٠



شارك اتحاد الامارات للشطرنج ولاول مرة في تاريخ الحركة الرياضية في دولة الامارات بمنتخب نسائي مثل الامارات في اولمبياد الشطرنج ٢٤ الذي اقيم في مالطا خلال شهر نوفمبر ١٩٨٠. وقد مثل الامارات من المنتخب النسائي كل من:

- ١ - نادية محمد صالح.
- ٢ - سميرة احمد سعيد.
- ٣ - فريدة عبدالكريم.
- ٤ - فاطمة محمد حسن.

### بطولة العالم الفردية للفتيات تحت ١٦ سنة :

كما شاركت فتاة الامارات في بطولة العالم الفردية للفتيات تحت ١٦ سنة والتي اقيمت في انجلترا خلال شهر اغسطس ١٩٨١، وقد جاء اشتراك الامارات في هذه البطولة في اطار الخطة التي وضعها الاتحاد من اجل الاستمرار في النهوض بالحركة الشطرنجية النسائية، وفي الوقت ذاته استعداداً لاشتراك فتاة

الامارات في تصفيات بطولة العالم الفردية للشطرنج للمنطقة الدولية التاسعة والتي من المقرر اقامتها في الامارات في شهر اكتوبر ١٩٨١.

وقد سجلت لاعبات الامارات في تلك البطولة نتائج ايجابية جيدة ابرزت الاستعداد الذهني والنفسي لفتاة الامارات لمنافسة لاعبات دوليات لهن خبرات طويلة في ميدان الشطرنج، وقد جاء ترتيب لاعباتنا في هذه البطولة:

١ - نادية محمد صالح - المركز ١٤.

٢ - فريدة عبدالكريم - المركز ٢٧.

٣ - سميرة احمد سعيد - المركز ٣١.

#### تصفيات بطولة العالم الفردية للنساء - المنطقة الدولية التاسعة :

استضاف اتحاد الامارات للشطرنج في شهر اكتوبر ١٩٨١ تصفيات بطولة العالم الفردية للرجال والسيدات للمنطقة الدولية التاسعة التي يتبع لها اتحاد الامارات للشطرنج، وقد مثل الامارات في هذه البطولة اللاعبة نادية محمد صالح والتي فازت بالمركز الخامس، واللاعبة فريدة عبدالكريم وقد فازت بالمركز السادس.

#### بطولة المنطقة العربية الاولى لفردى السيدات :

شارك اتحاد الامارات للشطرنج في بطولة المنطقة العربية الاولى لفردى الرجال والسيدات، والتي اقيمت في دولة الكويت خلال شهر ديسمبر ١٩٨٢، مثل الامارات في بطولة السيدات اللاعبة سميرة احمد سعيد، والتي حصلت على المركز الثاني في البطولة.

#### بطولة العالم العربي الاولى الفردية للسيدات :

شارك اتحاد الامارات للشطرنج في البطولة العربية الاولى الفردية للسيدات والتي اقيمت في تونس خلال شهر يوليو ١٩٨٣، مثل الامارات في هذه البطولة اللاعبة نادية محمد صالح، وحصلت على المركز الثاني، متعادلة بالنقاط على المركز الاول مع اللاعبة السورية ميساء الطهاوي.

## بطولة العالم العربي الثانية للشطرنج الفردية للسيدات :



اقيمت البطولة العربية الثانية للشطرنج الفردية للسيدات في مدينة دبي بدولة الإمارات خلال شهر سبتمبر ١٩٨٤، وقد حققت لاعبات الإمارات المشاركات في هذه البطولة انجازاً عربياً كبيراً، حيث تمكن الاتحاد ولاعباته الدوليات من جني ثمار العمل الدؤوب طوال السنوات الماضية التي بدأت في صيف ١٩٧٩، حيث تمكنت اللاعبة الموهوبة نادية محمد صالح من الفوز بلقب بطولة العالم العربي للسيدات للعام ١٩٧٤ وتقلدت الميدالية الذهبية ولتصبح ثاني لاعبة في الوطن العربي تحصل على هذا اللقب، فيما جاءت اللاعبة فريدة عبدالكريم بالمركز الثالث في البطولة. وقد حصلت على الميدالية البرونزية.

اولمبياد الشطرنج ٢٦ - سالونيك ١٩٨٤ :

للمرة الثانية يشارك اتحاد الامارات للشطرنج بمنتخب نسائي في اولمبياد الشطرنج العالمي، وكان هذا العام في مدينة سالونيك باليونان، حيث مثل منتخب الامارات كل من:

- نادية محمد صالح.

- فريدة عبدالكريم.

- أمل عبدالكريم.

- منى عبدالكريم.

وقد حصل منتخب الامارات الوطني للفتيات على المركز ٤٦، برصيد ١٦,٥ نقطة حصلت عليها لاعباتنا خلال الجولات الاربعة عشر التي اشتملت عليها البطولة.

### بطولة المنطقة الدولية العاشرة للشطرنج :

نظم اتحاد الامارات للشطرنج بطولة المنطقة الدولية العاشرة للشطرنج للفتيات خلال الفترة ما بين يناير / فبراير ١٩٨٥ بمدينة دبي، مثل الامارات في هذه البطولة اللاعبة نادية محمد صالح والتي تمكنت من الفوز بالمركز الثالث والميدالية البرونزية في واحدة من اقوى البطولات على مستوى قارة آسيا، حيث جاءت في المركز الاول الاستاذة الدولية روحني كادلكار من الهند وفي المركز الثاني الاستاذة الدولية فازنتي كادلكار من الهند، اما اللاعبة فريدة عبدالكريم فقد جاءت في المركز السادس.

### دورة اعداد المنتخب بيوغسلافيا واليونان :

وفي اطار اعداد المنتخبات الوطنية للاشتراك في اولمبياد الشطرنج ٢٧ بدبي عام ١٩٨٦، قام الاتحاد باعداد برنامج تدريبي شامل لمنتخبي الرجال ومنتخب الفتيات.

وفيما يتعلق بمنتخب الفتيات اشتمل برنامج الاعداد، اضافة الى التدريب المحلي المكثف من خلال مدرسة المنتخب التي تم التعاقد معها السيدة مارينا مكروبولس، فقد اشتملت مرحلة الاعداد على توفير المشاركات الدولية المناسبة للاعبات المنتخب الوطني، وقامت اللجنة العليا المنظمة للاولمبياد باعتماد توفير



مبالغ مالية لمشاركة لاعبات الامارات في دورات دولية خارجية في كل من يوغسلافيا للعمل مع لاعبات الامارات اثناء فترة الدورة التدريبية التي اقيمت في مدينة زغرب، كما ان مدربة المنتخب مارينا مكروبولس من اليونان اشرفت على تدريبهم في كل من يوغسلافيا واليونان.

وقد امتدت فترة الاعداد الخارجي للاعبات الامارات من ١٠ - ١٩٨٦/٨/٣١ شارك بها مجموعة من اللاعبات ضمت كل من:

- نادية محمد صالح.

- فريدة عبدالكريم.

- أمل عبدالكريم.

- منى عبدالكريم.

اولمبياد الشطرنج ٢٧ - دبي ١٩٨٦ :



بعد الانتهاء من مرحلة التدريب والاعداد لمختلف اللاعبين واللاعبات المرشحين لتمثيل الامارات في اولمبياد الشطرنج ٢٧ الذي تستضيفه مدينة دبي

بدولة الامارات العربية المتحدة، تم اعلان التشكيل النهائي لمختلف المنتخبات التي ستمثل دولة الامارات في ذلك الحدث التاريخي الهام وذلك بتاريخ ١٦ أكتوبر ١٩٨٦. وقد تم تشكيل منتخب الفتيات من:

- نادية محمد صالح.

- فريدة عبدالكريم.

- أمل عبدالكريم.

- شهرزاد عبدالرزاق.

وبالنسبة لفريق الفتيات، ومقارنة بنتائج فرق فتيات الامارات بالاولمبياد السابق الذي عقد باليونان عام ١٩٨٤، حيث حصل المنتخب هناك على المركز ٤٦ برصيد ١٦,٥ نقطة، أما في هذا الاولمبياد فقد احتل منتخبنا المركز ٢٩ برصيد ٢٠,٥ نقطة. ويعد هذا المركز قفزة نوعية كبيرة للاعبة الامارات في حدث مثل الاولمبياد.

اللاعبة نادية محمد صالح لعبت على الطاولة الاولى، والتي بسبب ظروفها الدراسية الجامعية في جمهورية مصر العربية، لم تكن الفرصة متاحة امامها للدخول في برنامج تدريبي متواصل مع باقي عضوات المنتخب طوال فترة الاعداد، لذلك حققت في نتيجتها الفردية ٤,٥ نقطة من ١٣ جولة.

أما اللاعبة فريدة عبدالكريم، والتي كانت بحق نجمة الامارات في هذا الحدث، فقد لعبت على الطاولة الثانية، وحصلت على الميدالية الذهبية على الرقعة الثانية، وذلك بتحقيقها نتيجة ٨٧,٥٪. ويمكن القول ان بإمكان فريدة ان تحقق في هذا الاولمبياد نتائج اكبر من ذلك لو لعبت عدداً اكبر من الجولات في الاولمبياد، فقد لعبت ٨ جولات اساسية في المنتخب. ولكن بالرغم من ذلك فقد تمكنت من الحصول على ٧ نقاط من جولات اللعب الثمانية مما مكنها من الفوز بالميدالية الذهبية لافضل نتيجة تسجيل على الرقعة الثانية.

أما أمل عبدالكريم فلعبت ١٣ جولة في الاولمبياد وحصلت على ٦ نقاط، فيما حصلت اللاعبة شهرزاد عبدالرزاق على ١,٥ نقطة من خمس جولات.



## بطولة العالم العربية الفردية السادسة للناث - الكويت :

بعد نهاية اولمبياد دبي بداية ديسمبر ١٩٨٦، توقفت الحركة الشطرنجية النسائية الخاصة بالمنتخب الوطني الاول، واللاعبات المتقدمات، واقتصرت العمل على اعداد المبتدئات من خلال برامج التدريب التي عمل الاتحاد على المحافظة عليها بقدر الامكان نتيجة لظروف عديدة وقع الاتحاد بها سوف يأتي الحديث عنها لاحقاً.

تحت هذا الظرف جاءت مشاركة اتحاد الامارات للشطرنج في البطولة العربية الفردية السادسة للناث التي اقيمت في دولة الكويت خلال الفترة من ١٩٨٨/١٢/٣٠ - ١٩٨٩/١/١٤ ممثلاً بلاعبة المنتخب فريدة عبدالكريم.

شارك في تلك البطولة ٧ لاعبات، وقد اقيمت وفقاً لنظام الدوري الكامل من مرحلتين (ذهاب - اياب) احتلت لاعبة الامارات فريدة المركز السادس، فيما جاءت اللاعبة المصرية سهير بسطا بالمركز الاول.

## بطولة مدارس الدولة للشطرنج :

دخل اتحاد الامارات للشطرنج في تجربة جديدة ومثيرة للاهتمام مع وزارة التربية والتعليم - قسم الانشطة المدرسية التابع لادارة الخدمة الاجتماعية، حيث تم وضع التصور العام والبرنامج التنفيذي لاقامة اول بطولة رسمية على مستوى مدارس الدولة لفئتي البنين والبنات، وللمرحلتين الاعدادية والثانوية.

والنقطة الجديرة بالاهتمام في هذا الموضوع تتمثل في الدورات التدريبية التي تم تنفيذها لاعداد مدرسات البنات في الدولة حسب الامكانيات المتوفرة، مما ساهم في تحقيق نشر اوسع للعبة الشطرنج في وسط الطالبات بالمدارس، وزيادة اعداد الممارسات لها.

وقد مرت بطولة مدارس الدولة للبنات في عدة مراحل على النحو التالي:

## ١ - التصفيات الاولى على مستوى المدرسة :

وقد اقيمت في كل مدرسة من المدارس في الامارات مسابقة شطرنجية لتصفية اللاعبين بنظام خروج المغلوبة، وقد رشحت الفائزة في بطولة المدرسة (الطالبة الاولى على مستوى كل مدرسة) للصعود للمرحلة التالية.

## ب - التصفيات على مستوى المنطقة :

اقيمت التصفيات على مستوى المنطقة بين اوائل المدارس بنظام خروج المغلوبة ايضا، وفي نهاية التصفيات صعدت من كل منطقة لاعبتان كحد ادنى الى اربع لاعبات كحد أقصى، وروعي التنسيق مع المناطق التي يوجد بها اندية شطرنجية للفتيات.

## ج - التصفيات على مستوى الدولة :

المرحلة الاولى : شاركت بها الفائزات في المناطق وعددهن ٢٤ لاعبة، وقد اقيمت بينهن دورة تصفيات وفق القواعد المعمول بها وهي نظام خروج المغلوبة، بعدها تم الانتقال الى المرحلة النهائية.

المرحلة الثانية : بعد التصفيات التي جرت في المرحلة الاولى تبقى عدد ستة لاعبات في كل فئة، وقد جاء ترتيب الثلاثة الاوائل في كل مسابقة على النحو التالي :

## ١ - بطولة المدارس الاعدادية بنات :

- المركز الاول بهاء مجاهد - ثانوية عجمان.

- المركز الثاني موزة حسن - ثانوية عجمان.

- المركز الثالث ريما حمدان - ثانوية عجمان.

٢ - بطولة المدارس الثانوية بنات :

- المركز الأول أمل عبدالكريم - مدرسة الزهراء بالشارقة.

- المركز الثاني نائلة الزرعوني - مدرسة الاتحاد بدبي.

- المركز الثالث سميرة علي - مدرسة الغبيبة بالشارقة.

اولمبياد الشطرنج ٢٩ - نوفى ساد - يوغسلافيا ١٩٩٠ :

بعد غياب دام اربع سنوات، اي منذ نهاية اولمبياد الشطرنج ٢٧ بدبي عام ١٩٨٦، عاد منتخب الإمارات الوطني للفتيات للظهور على الساحة الدولية وفي واحد من أهم الاحداث الشطرنجية العالمية ممثلا في الاولمبياد.

وقد جاء اشتراك المنتخب بعد ان تمكن الاتحاد من ارساء قواعد العمل الثابت على مستوى الحركة الشطرنجية النسائية، بانشاء اول نادٍ متخصص ومستقل لادارة وتنظيم الحركة الشطرنجية النسائية في دولة الإمارات العربية المتحدة، فكان ان تم تشكيل هذا المنتخب وهو خليط من جيل الامس واليوم، حيث ضم الفريق نجوم الشطرنج النسائي ممثلا بال لاعبة الدولية فريدة عبدالكريم وشقيقتها أمل، وضم وجوها جديدة اظهر اداؤهن انهن مكسب جديد للحركة الشطرنجية النسائية في الدولة.

وكما هو حال منتخب الرجال، فقد تقابل منتخب الفتيات مع عدد من المنتخبات الشطرنجية القوية وكانت فرصة جيدة للاحتكاك واكتساب الخبرة بعد العودة الجديدة للعب. وعن النتائج الفرقية للمنتخب فقد جاءت على النحو التالي :

|          |   |                |                |
|----------|---|----------------|----------------|
| الامارات | × | بوتسوانا       | ٢,٠ - ١,٠ نقطة |
| الامارات | × | رومانيا        | ٠,٠ - ٣,٠ نقطة |
| الامارات | × | فرنسا          | ٠,٠ - ٣,٠ نقطة |
| الامارات | × | زامبيا         | ١,٥ - ١,٥ نقطة |
| الامارات | × | زيمبابوي       | ٢,٠ - ١,٠ نقطة |
| الامارات | × | سوريا          | ١,٠ - ٢,٠ نقطة |
| الامارات | × | جامايكا        | ١,٠ - ٢,٠ نقطة |
| الامارات | × | انتيليس هولندا | ٢,٠ - ١,٠ نقطة |
| الامارات | × | بورتوريكو      | ١,٥ - ١,٥ نقطة |
| الامارات | × | مصر            | ٠,٥ - ٢,٥ نقطة |
| الامارات | × | ج ع امريكية    | ٣,٠ - ٠,٠ نقطة |
| الامارات | × | فنزويلا        | ١,٠ - ٢,٠ نقطة |
| الامارات | × | يورو جواي      | ١,٠ - ٢,٠ نقطة |
| الامارات | × | مالطا          | ١,٥ - ١,٥ نقطة |

١٨,٠ نقطة

مجموع النقاط

من ملاحظة نتائج منتخب فتيات الامارات الوطني السابقة، نجد ان المنتخب قد تمكن من تحقيق الفوز في اربع لقاءات، وتعادل في ٣ لقاءات، فيما خسر المنتخب ٧ لقاءات.

### ج - النتائج الفردية للاعبات المنتخب :

أما عن النتائج الفردية للاعبات المنتخب الوطني في الاولمبياد، فقد جاءت على النحو التالي ووفقاً لترتيب اللاعبات على طاولات اللعب :

| م | الاسم             | عدد الجولات | فوز | تعادل | خسارة | مجموع النقاط | نسبة مئوية |
|---|-------------------|-------------|-----|-------|-------|--------------|------------|
| ١ | فريدة عبدالكريم   | ١٤ جولة     | ٧   | ٣     | ٤     | ٨,٥ نقطة     | ٪٦٠,٧١     |
| ٢ | أمل عبدالكريم     | ١٤ جولة     | ٤   | ٤     | ٦     | ٦,٠ نقطة     | ٪٤٢,٨٥     |
| ٣ | ثرثيا أحمد        | ٩ جولات     | ١   | ١     | ٧     | ١,٥ نقطة     | ٪١٦,٦٦     |
| ٤ | موزة محمد عبدالله | ٥ جولات     | ١   | ٢     | ٣     | ٢,٠ نقطة     | ٪٤٠,٠٠     |



وعن النتائج الفردية للاعبات، فكما هو واضح من الجدول السابق، فإننا نجد النتائج الايجابية للاعبة الدولية فريدة عبدالكريم، واللاعبة الدولية أمل عبدالكريم، علماً بأن اللاعبة فريدة ظلت من اللاعبات المنافسات على إحدى الميداليات على الرقعة الأولى، إلا أن خسارتها في آخر جولتين تسببتا في ابتعادها عن المنافسة.

أما عن نتائج اللاعبتين ثريا وموزة فهي التجربة الدولية الأولى لهما، خاصة وأن الاتحاد لم يتمكن من اشراك عضوات المنتخب في دورة اعداد دولية تسبق الاولمبياد لعدم توفير الاعتمادات المالية اللازمة من المجلس الاعلى للشباب والرياضة في الوقت المناسب ويعتبر هذا احد الاسباب الهامة في عدم تسجيل نتيجة أفضل من قبل منتخب الفتيات في هذا الاولمبياد.

#### دور المرأة في العمل القيادي باتحاد الامارات للشطرنج :

لم يتوقف طموح وتطلع مجلس ادارة اتحاد الامارات للشطرنج عند حد نشر الحركة الشطرنجية في الوسط النسائي في الدولة، بل تعدى ذلك الى حدود ابعد واعمق، ايماناً من مجلس الادارة بقدرة المرأة على العمل والعطاء اللا محدود في القطاع الرياضي وفي لعبة مثل لعبة الشطرنج.

وانطلاقاً من هذا التوجه، أوصى مجلس ادارة اتحاد الامارات للشطرنج على ضرورة ضم احد الوجوه النسائية التي وجدت اهتمامات خاصة وعمل متواصل مع اتحاد الامارات للشطرنج لنشر الحركة الشطرنجية في الوسط النسائي، وجاء رد المجلس الاعلى للشباب والرياضة مرحباً بهذه الخطوة الجريئة والاولى من نوعها في الدولة، وصدر القرار الوزاري رقم (١٢٨) لسنة ١٩٨٠ بتاريخ ٢٣/٢/١٩٨٠ بتشكيل مجلس ادارة اتحاد الامارات للشطرنج وفقاً لمايلي :

١ - السيد / محمد عبيد غباش - رئيساً

٢ - السيدة / أمينة ابراهيم



وفي اول اجتماع لمجلس الادارة عقد بتاريخ ١٩٨٩/٣/١ تم انتخاب السيدة فاطمة محمد هادي بمنصب مسؤولة الشطرنج النسائي، ولا زالت عضواً بمجلس الادارة للدورة الحالية التي تنتهي في عام ١٩٩٢.

### المرأة تغزو عالم التحكيم :

امتد عمل المرأة من لاعبة وادارية في لعبة الشطرنج، لتواصل نشاطها الفني وتتطور من مرحلة الى مرحلة اخرى، فشاركت المرأة في العمل التحكيمي للعبة الشطرنج، وانضم عدد من عضوات النادي عام ١٩٨٦ في دورة تحكيم محلية بهدف اعداد الحكام المحليين للعمل في اولمبياد الشطرنج بدبي عام ١٩٨٦، وقد حققت المرأة تفوقاً ملحوظاً في تلك الدورة التحكيمية الخاصة، كما اثبتت كفاءة عالية اثناء العمل في الاولمبياد كحكم محلي، ولم يقتصر الامر على ذلك بل شاركت المرأة في تحكيم العديد من البطولات الرسمية التي اقيمت في دولة الامارات العربية المتحدة بعد نهاية اولمبياد دبي.

وفي مؤتمر الجمعية العمومية للاتحاد الدولي للشطرنج حصلت السيدة/ كنيز محمد على لقب حكم دولي، وهي اول سيدة مواطنة تحصل على هذا اللقب، ومن أبرز النساء العاملات كحكام للشطرنج في دولة الإمارات :



- ١ - كنيز محمد عبدالله - حكم دولي
- ٢ - نجوى عبدالواحد - حكم
- ٣ - نعيمة احمد محمد - حكم
- ٤ - امنية محمد نور - حكم
- ٥ - عالة محمد نور - حكم
- ٦ - لينا علي عبدالرحمن - حكم

اول إماراتية تمنح لقب حكم دولي

## فتاة الامارات تدخل عضوية اللجان الشطرنجية الدولية :

في مؤتمر الجمعية العمومية للاتحاد الدولي للشطرنج الذي عقد بمدينة نوفي ساد اليوغسلافية خلال الفترة من ١١/٣٠ - ١٢/٣٠/١٩٩٠، قام اتحاد الامارات للشطرنج بترشيح نجمته الدولية فريدة عبدالكريم للانضمام الى عضوية لجنة الشطرنج النسائي بالاتحاد الدولي للشطرنج، وتهتم هذه اللجنة بشؤون الحركة الشطرنجية النسائية في العالم، وبحث اوجه تنمية وتطوير الشطرنج النسائي في كافة الاتحادات الشطرنجية في العالم، وانضمام اللاعبة فريدة عبدالكريم الى عضوية هذه اللجنة يعتبر مكسباً كبيراً للحركة الشطرنجية في الامارات، اذ من خلال هذه العضوية سيتم نقل كافة التجارب والمقترحات التي سيتم تناولها على بساط البحث لامكانيات تطبيقها في الامارات، اضافة الى قيام اللاعبة فريدة بعرض تصوراتها عن كيفية تطوير الحركة الشطرنجية في الامارات.

## مستقبل الحركة الشطرنجية النسائية :

اصبح عمر الحركة الشطرنجية الرسمية في دولة الإمارات أكثر من عشر سنوات، وبعد هذه الفترة نستطيع القول ان قواعد العمل الشطرنجي النسائي قد بدأت تترسخ، واصبح نشاطاً رياضياً رسمياً تمارسه فتاة الامارات ليس على الصعيد المحلي فحسب، وداخل اسوار نادي الفتيات للشطرنج، بل انطلقت فتاة الامارات جنباً الى جنب الرجال الشطرنجيين من ابناء الامارات تشارك في مختلف الاحداث العربية والآسيوية والعالمية، ساعية الى تحقيق الانجازات والبطولات لرفع اسم الامارات عالياً في تلك المحافل.

وقد نجحت فتاة الامارات في تحقيق ما تتطلع اليه، فحققت انجازات عربية بفوز اللاعبة نادية محمد صالح بلقب بطلة العالم العربي للشطرنج عام ١٩٨٤ وفوز فريدة عبدالكريم بالمركز الثالث لنفس البطولة أضاف الى ذلك المراكز المتقدمة التي فازت بها فتاة الامارات بحصول نادية محمد صالح على المركز الثالث في تصفيات بطولة العالم الفردية للسيدات للمنطقة الدولية العاشرة عام

١٩٨٥، وفوز اللاعبة الدولية فريدة عبدالكريم بالميدالية الذهبية على الرقعة الثانية في اولبياد الشطرنج ٢٧ - بدبي عام ١٩٨٦.

اليوم وبعد ان وجدت الحركة الشطرنجية النسائية استقرارها الجزئي من خلال قيام اتحاد الامارات للشطرنج وبعد سنوات من المحاولات والسعي الجاد بافتتاح اول نادي شطرنج متخصص ومستقل للفتيات لممارسة لعبة الشطرنج في مدينة الشارقة، والانتقال من هذا المقر الى باقي مدن الدولة كمخطط طموح يتطلع اتحاد الامارات للشطرنج الى تنفيذه بالتعاون والتنسيق مع الهيئات النسائية المختلفة بعد إشهاره في القرار الوزاري رقم ٥٧ بتاريخ ١٩٩١/١/٢٨.

فاصبح لهذا النادي مجلس ادارته المستقل والمؤلف من سبعة عضوات منتخبات من قبل الجمعية العمومية لنادي الفتيات للشطرنج والمؤلف من:

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| ١ - الشيخة عائشة خالد القاسمي | رئيسة النادي           |
| ٢ - السيدة فاطمة محمد هادي    | نائبة الرئيسة          |
| ٣ - السيدة امينة ابراهيم      | أمينة السر العام       |
| ٤ - السيدة سلوى محمد هادي     | أمينة الصندوق          |
| ٥ - الانسة فريدة عبدالكريم    | المسؤولة الفنية        |
| ٦ - الانسة كنيز محمد          | مسؤولة النشاط الثقافي  |
| ٧ - الانسة ثريا أحمد          | مسؤولة العلاقات العامة |

ويعمل مجلس ادارة نادي الفتيات للشطرنج حالياً وبالتعاون مع اتحاد الامارات للشطرنج من اجل تحقيق انطلاقة افضل واكبر لفتاة الامارات في ممارسة لعبتها الاولى التي انطلقت بها الى مختلف ارجاء العالم.

لقد انتشرت الحركة الشطرنجية النسائية في الدولة انتشاراً جيداً وواسعاً، ومما لا شك فيه ان طبيعة اللعبة واسلوب ممارستها ومشاركات الفتيات في البطولات العربية والعالمية قد ساهمت جميعاً في انتشار ممارسة اللعبة في

## الفصل الثالث

الرياضة  
وصحة  
المرأة

يبحث هذا الفصل العلاقة بين أهم الجوانب الصحية بجسم المرأة وممارسة الرياضة.. فطبيعة جسم المرأة الخاصة وما خصها الله تعالى به من مميزات و وظائف يجعلنا نتطلع دائماً الى حماية ذلك بأفضل الوسائل والوصول الى المستوى المثالي من صحة الجسم السليمة.. يبحث الفصل الآتي :

### **أولاً : الرياضة والدورة الشهرية (الطمث):**

تعتبر الدورة الشهرية من الجوانب التي تعطيها المرأة اهتماماً كبيراً لما لها من دلائل كثيرة على سلامة صحتها ويوجد سوء فهم واعتقادات خاطئة كثيرة عن تأثير الرياضة على الدورة الشهرية عند المرأة.. لذلك سوف يتم بحث تأثير الرياضة على صحة وسلامة المرأة في أثناء الدورة الشهرية.

### **ثانياً : الرياضة والحمل :**

تحدث تغيرات كثيرة في جسم المرأة أثناء فترة الحمل تجهلها العديد من السيدات الحوامل.. ولكثير من هذه التغيرات صلة وثيقة بممارسة الرياضة أثناء الحمل، وتمارس رياضة الحمل لعلاج وحل المشاكل الناتجة عن هذه التغيرات، وللوقاية من حدوث مضاعفات مع نهاية فترة الحمل وبعد الوضع.

### **ثالثاً : الرياضة والولادة :**

لممارسة الرياضة نتائج ايجابية واضحة على الحامل أثناء وضع طفلها.. هذه النتائج وجدت عند كثير من السيدات الممارسات للرياضة عند مرورهن بعملية الولادة.

### **رابعاً : الرياضة بعد الولادة :**

للرياضة بعد الولادة أهمية مساوية لها قبل الولادة بل تجد المرأة نفسها في حاجة الى ممارسة الرياضة أكثر من أي مرحلة أخرى في حياتها.

### **خامساً : البدانة عند المرأة :**

تعتبر البدانة من المشاكل الشائعة جداً في حياتنا وتبرز أهمية التخلص من



## أولاً : الرياضة والدورة الشهرية (الطمث)

أثبتت الدراسات أنه لا يوجد تأثير سلبي لممارسة الرياضة المعتدلة على الدورة الشهرية عند المرأة. بل على العكس وجد أن المرأة التي تمارس الرياضة بانتظام لا تعاني من الآلام المصاحبة للطمث بنفس الشدة مقارنة مع اللاتي لا يمارسن الرياضة بتاتا.. كما أن الدورة الشهرية تكون منتظمة ولا يحدث بها أي اضطرابات اذا تم ممارسة الرياضة بانتظام وباعتدال.

### ممارسة الرياضة أثناء حدوث الطمث :

كما هو معروف نادراً ما تسمح المرأة الرياضية التي تشارك في المنافسات الرياضية ذات المستوى العالي للطمث بالتأثير على تدريباتها ومشاركتها.. فلا يوجد حتى الآن أي إجماع طبي في الرأي يحد من ذلك والاثبات الطبي الوحيد المتوفر هو من قبل استراند ومشاركيه (١) حول تدريبات السباحة أثناء حدوث الطمث أنه لا يفضل ممارسة السباحة أثناء الدورة الشهرية لوجود البكتريا الضارة في مهبل المرأة أثناء نزول الطمث كما توجد تقارير عن حدوث آلام في أسفل البطن في حوالي ثلث الفتيات أثناء ممارستهن للسباحة.. كما أنه من غير المقبول عدم السماح للفتيات بالمشاركة في حصص التربية الرياضية للسيدات في ممارسة الرياضة لهذا السبب.. فعملية الطمث هي عملية فسيولوجية طبيعية تمر بها كل الفتيات والسيدات ويجب أن يتم تقبلها كذلك، وأفضل طريقة لمعالجة هذه المشكلة حتى توفر الاثبات الطبي القاطع، أن يسمح للمشاركة بممارسة الرياضة على أساس الرغبة الذاتية مع عدم المبالغة في ابراز التأثير غير المرغوب لنتائج ذلك.

---

(1) ASTRAND , et. al., Girl swimmer - with special reference to the respiratory and circulatory adaptation and gynecological and [sychiatric aspects, Acta. Paediatr. 147, 1963.

## انتظام الدورة الشهرية عند المرأة الرياضية :

الدورة الشهرية المنتظمة غير المصحوبة بآلام وأعراض متعبة هي مقياس للصحة العامة الجيدة للمرأة وتجمع الآراء الطبية أن أي إنحرافات عن المسار المنتظم للدورة الشهرية عند المرأة التي تمارس الرياضة قد يكون أول دلالة على زيادة شدة التمرين أكثر من اللازم.. وجد أن عدم انتظام الدورة الشهرية وتكرار هذه الشكوى مرتبط مع ازدياد شدة الرياضة ومع برامج التدريب السنوية. في دراسة أجريت من قبل ويلمور(١) على مجموعة تتكون من ٤٧ رياضية في الجري لمسافات طويلة، وجد أن ١٩٪ يعانون من عدم انتظام الدورة الشهرية و ٢٣٪ لديهم انقطاع في الطمث، قد تعود الاسباب لهذه الاضطرابات الى الضغط النفسي المصاحب للتدريبات على الغدد تحت المهاد والنخامية، أو نتيجة لانخفاض نسبة الدهون في الجسم وتأثير ذلك على هرمون الاستروجين ويعد السبب الأخير أكثر قبولاً وذلك لأن:

أ - السيدات اللواتي يفقدن وزنهن لاسباب متعددة عرضة كذلك الى انقطاع الطمث.

ب - الرياضيات الممارسات للسباحة اللواتي يحافظن على نسبة الدهون في اجسامهن بدقة والمتعرضات لنفس المستوى تقريبا من الضغط النفسي يتعرضن لمشاكل في الدورة الشهرية بصورة أقل، نجد مما سبق أن المزيد من البحوث يجب إجراؤها في هذا المجال. ويفضل العديد من المدربين الرياضيين القائمين على ممارسة السيدات والفتيات للرياضة نصح الممارسات بتسجيل مواعيد حدوث الطمث لديهن بدقة، والتوجه دائما الى طلب النصائح الطبية عند حدوث أي اضطرابات في الدورة الشهرية وبذلك تحافظ المرأة على الصحة العامة وعلى أداء رياضي أفضل.

---

(1) WILMORE, et. al., Body physique and competition of the female distance runner. Ann. N.Y. Acad. Sci., 301 : 764 - 76, 1977.

## تأثير الطمث على أداء المرأة الرياضية :

مع شيوع فكرة انخفاض الأداء الرياضي أثناء فترات معينة من الدورة الشهرية وخاصة أثناء نزول الطمث الا انه لا يوجد أي اثبات طبي وعلمي على ذلك.. فقد أثبتت بعض الابحاث أنه لا يوجد أي تأثير للدورة الشهرية (الطمث) على الأداء الرياضي(١)، ووجدت ابحاث أخرى أن الاداء الرياضي يكون في أعلى مستوى في الفترة التي تلي الطمث أو أثناء حدوثه، ويكون الأداء الرياضي في أقل مستوى في اليومين أو ثلاثة الأيام التي تسبق حدوث الطمث(٢).

## ثانياً : الرياضة والحمل

اصطفى الله سبحانه وتعالى المرأة بوظائف طبيعية خاصة هي الحمل والولادة، وهما من العمليات الفسيولوجية التي يمكن أن تتم في سهولة ويسر. كما تتم باقي الوظائف الطبيعية الأخرى شرط أن توضع الأم منذ بداية الحمل تحت العناية الطبية.

لذا نصح معظم الاطباء السيدات الحوامل بضرورة أداء تمارين خاصة لتقوية عضلات البطن والظهر والحوض والساقين والقدمين خلال فترة الحمل، والتدرب على تمارين التنفس الخاصة باخراج هواء الزفير وأخذ الشهيق العميق في أثناء الضغط والدفع لاجراء الطفل من بطنها الى الحياة والنور..

في السابق كانت الفكرة السائدة هي منع السيدات الحوامل من ممارسة

---

(1) ALLSEN, et. al. Effects of the menstrual cycle on maximum oxygen uptake, physician sports med. 5:53 - 55, 1977.

(2) ERDELYI. Q/ J/ Gynecological survey of the female athletes, J. sports med. 2: 174 - 79, 1962.

الرياضة بتاتاً.. اعتماداً على الاسباب التي ذكرها «كلاوس ونوك» (١). ومنها:  
أن عمل التجويف الايمن من القلب يزداد ثلاثة عشر ضعفاً وعمل التجويف  
الايسر يزداد الضعفين عند ممارسة أي عمل متوسط الشدة ومع وجود الحمل،  
بالاضافة الى دورة الجنين الدموية - ممكن ان تشكل هذه الزيادة خطراً على  
التجويف الايمن للقلب وعلى دورة الرئتين الدموية ويمكن ان يكون هذا الخطر  
عظيماً اذا كان مصاحباً لأي خلل غير ملحوظ في القلب. ولكن حالياً لا تؤيد  
نتائج الابحاث الموجودة تلك الفكرة السابقة بل وتعاكسها تماماً. فواحدة من  
هذه الدراسات التي اجريت من قبل «نتجين وايمرسون» (٢) اللذين درسا ثلاث  
عشر حالة حمل طبيعية أثناء حالة الاسترخاء واثناء ممارسة الرياضة ذات  
الشدة المتوسطة.. فلم يجدوا أي اثبات عن خلل أو اضطراب أو عسر في التنفس  
وأستنتجوا ان ممارسة التدريبات الرياضية لا تسبب أي ضغوط فسيولوجية  
خطيرة خلال الحمل اذا تم مراعاة احتياجات الجنين. كما بحث إركولا (٣) اثنتين  
وستون حالة حمل طبيعية تبدأ من ١٠ أو ١٤ أسبوع في الحمل وتستمر الى  
آخر اسبوع من الحمل نالت نصف هذه الحالات التشجيع لممارسة الرياضة  
ذات المجهود الشديد ووجد ان الزيادة في طاقة العمل الفيزيائية أثناء الحمل  
تبلغ ١٧,٦٪ عند المجموعة التي تمارس الرياضة مقارنة باللاتي لا يمارسن اي  
نوع من التدريبات.

بذلك وجد الاثبات العلمي ان ممارسة الرياضة أثناء الحمل تزيد من  
الطاقة الكلية للحامل، وتساعد على منحها صحة جيدة ولكن. لا ينصح  
بممارسة الرياضة في اثناء الحمل مع غياب الاشراف الطبي الدقيق.

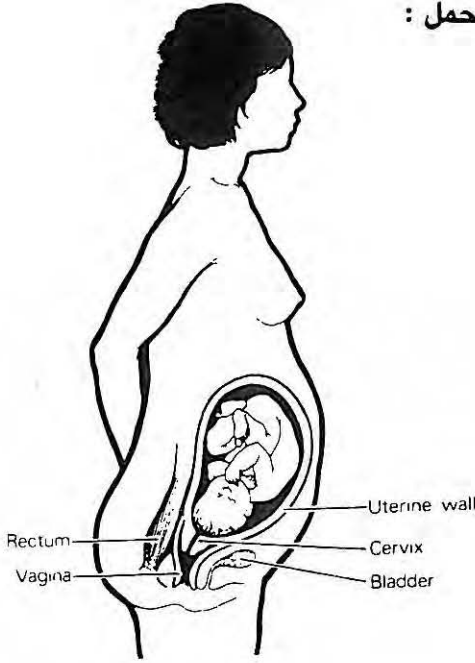
---

(1) KLAIS & NORK, FRAN AND SPORT.

(2) KNUTTGEN & EMERSON, Physiological response to pregnancy at rest and during exercise, J. appl. physiol. 36: 549 - 53, 1974.

(3) ERKOLA, The influence of physical training during pregnancy on physical work capacity and circulatory parameters. s.

## ج - أهمية الرياضة في أثناء الحمل :



### للرياضة أهمية

كبيرة للحامل ولها فائدة يأتي مدلولها من التغيرات الكثيرة التي تحدث في جسم الحامل بمرور أسابيع الحمل (١) .. يبلغ وزن الرحم في جسم المرأة الطبيعية قبل الحمل حوالي ٥٠ الى ٦٠ جم، ويزيد وزنه في أثناء الحمل حتى يصل الى حوالي ١٠٠٠ جم

بنهاية فترة الحمل. كما يتغير حجم الرحم كذلك فيزداد حجمه بمقدار ٢٠ ضعفاً. ولهذه الزيادة في الوزن والحجم تأثير على عدة تكوينات في جسم السيدة الحامل وأهم هذه التأثيرات هي مع كبر حجم الرحم وملء الفراغ الموجود في تجويف البطن يتكون ضغط على عضلة الحجاب الحاجز الموجودة في أعلى تجويف البطن. كما يؤدي هذا الكبر الى قلة حركة عظام القفص الصدري وتعتبر عضلة الحجاب الحاجز أهم عضلة من عضلات التنفس. فنتيجة لذلك ومع مرور اسابيع الحمل قد تعاني الحامل من صعوبة في التنفس الذي يعود سببه الى صعوبة حركة عضلة الحجاب الحاجز للأسباب السابقة.

من التغيرات التي تحدث أيضاً في الدورة الدموية للسيدة الحامل هي

(1) SIMKIN, The complete pregnancy exercise program, 1980.



ازدياد عمل القلب لضخ الدم الى الجنين حيث يزداد ضغط الدم بنسبة ٤٠٪ فيؤدي ذلك الى ضعف الدورة الدموية في الأطراف السفلي من جسم الحامل فقد تشتكي بعض الحوامل من حدوث شد عضلي مؤلم أثناء النوم في عضلات بطة الساق الخلفية نتيجة نقص كمية الدم في هذه الاجزاء من الجسم وكذلك في آخر أشهر الحمل قد تعاني الحامل من تورم قدميها بسبب ضعف وبطء الدورة الدموية في الاطراف السفلي.

يدعم الرحم ويثبتته في تجويف البطن ثلاثة تكوينات أولها: رباط نسيجي يربط بين جانبي الرحم حتى عظم الحوض في كلا الجانبين وثانيها: رباط آخر يربط مؤخرة الرحم من الاسفل حتى عظم العصعص من العمود الفقري وآخرها: عضلات الحوض التي تحمل الرحم من الأسفل، قد يسبب ازدياد وزن الرحم ضغطاً على هذه الاربطة وقد ينتج عنها آلام تشتكي منها الحامل في خن الفخذ أو في المنطقة العجزية من الظهر ويزداد الضغط على عضلات الحوض التي مع تمددها أثناء عملية الولادة تضعف وقد ينتج عنها مضاعفات خطيرة منها: عدم القدرة على التحكم في البول أثناء الكحة أو العطس أو أي مجهود جسماني شديد أو سقوط في الرحم خارج التجويف البطني.. وتعد آلام الظهر من المشاكل الشائعة لدى السيدات الحوامل التي تحدث نتيجة بروز البطن الى الامام الذي يؤدي الى ازدياد تقوس العمود الفقري في المنطقة القطنية فتعاني السيدة الحامل من آلام أسفل الظهر نتيجة الثبات على هذا القوام الخاطئ.

من كل ما سبق تتضح أهمية التمرينات الرياضية للسيدة الحامل كهدف وقائي وعلاجي ولتحسين مستوى الطاقة الجسمانية لديها.

### بعض التمرينات الرياضية المهمة للسيدة الحامل :

١ - تمرينات التنفس، على السيدة الحامل ممارسة تمارين التنفس لتقوية العضلات العاملة على التنفس وزيادة مرونتها، وأهمها عضلة الحجاب الحاجز بالاضافة الى تعلم الاستخدام الصحيح لهذه العضلة مع عضلات البطن في

عمليتي الشهيق والزفير وتساعد كذلك تمرينات التنفس على مرونة عظام القفص الصدري (الضلوع) ومن هذه التمارين:

١ - التنفس البطني والتنفس الصدري بمختلف أنواعه، والمشي مع اخراج الزفير بعمق لمدة طويله، وحساب عدد خطوات المشي ثم استنشاق هواء الشهيق بعمق وهكذا.

٢ - تمارين منشطة للدورة الدموية في الاطراف السفلي من الجسم خاصة القدمين حيث تقوم السيدة بتحريك مفصل قدميها الى الاعلى والى الاسفل وفي حركة دائرية في الاتجاهين: الداخل والخارج بسرعة معينة وبحركة متواصلة وبذلك تعمل العضلات كمضخات تضخ الدم في الأرجل وتساعد على ضخ السوائل الزائدة في حالة التورم الى القلب مرة أخرى.

٣ - تمارين تساعد على مرونة العمود الفقري في جميع الاتجاهات وتقوية عضلاته لتحمل الوزن الزائد للرحم. تقوم الحامل بهذه التمارين لتحريك العمود الفقري واستطالة عضلات الظهر وعضلات الجذع الجانبية.

٤ - تمارين تساعد على تقليل تقوس العمود الفقري وتصحيح وضع عظام الحوض.. بذلك تعمل على الوقاية من آلام الظهر وعلاجها اذا كانت الحامل تعاني منها.

٥ - تمارين تقوية لعضلات الحوض على طريق شد عضلات الحوض الداخلية باغلاق فتحتي المهبل والشرج وفتحهما.

٦ - تمارين تقوية العضلات الجانبية للحوض والفخذين. تقوية هذه العضلات يساعد على تحمل الوزن الزائد على الساقين.

٧ - تمارين تساعد على استطالة العضلات الداخلية للفخذين لتسهيل اتخاذ الوضع المناسب أثناء الوضع.

٨ - تمارين تقوية عضلات الارجل عامة للمساعدة على تحمل الوزن الزائد للبطن.

٩ - تمارين تساعد على اتخاذ قوام صحي وسليم للجسم.

ومن المفضل كذلك ممارسة رياضة المشي أو السباحة لمدة ساعة خلال فترة الحمل باستمرار وانتظام... كما يمكن تأدية بعض تمارين السباحة الخاصة في الماء حتى يمكن للمرأة الحامل بذل القوة بالجرعة المناسبة وفي الوقت المناسب وتوفيرها أثناء الوضع.

### ثالثاً : الرياضة والولادة

خلق الله تعالى العلي القدير للولادة أعضاء خاصة بها تؤديها باعجاز يحار معه عقل البشر وعلمهم، ويزيد المؤمنين والعلماء ايماناً.. فهذا الرحم الذي لا يزيد حجمه عن قبضة اليد وتبلغ فتحة عنقه عدة ملليمترات يتضخم ليرعى الجنين مضيفاً متطلبات جديدة الى الجسم. الأمر الذي أعده الله تعالى فسيولوجياً ليتناسب مع طبيعة المهمة التي أعدت له (١).

فالرحم ينقبض دائماً أثناء الحمل ولكن الأم لا تشعر بهذه الانقباضات الضعيفة ويبدأ الرحم في التحضير لعملية الوضع بزيادة انقباضاته الطبيعية من حيث الشدة والتكرار، وقد تشعر الأم ببعض هذه الانقباضات التحضيرية واعداد عنق الرحم للولادة الحقيقية. أما انقباضات الولادة أو الوضع فانها تستمر لمدة ٢٠ - ٣٠ ثانية وتأتي كل عشر دقائق ثم تقل فترات الانقباضات ويفضل أن تمشي المرأة هذه الفترة حتى تخفف آلام الوضع وهناك ثلاث مراحل لعملية الوضع وهي:

١ - الانفتاح.

---

(١) محمد فارس، نبض ١٣٠، ١٩٨٩.

٢ - الطرد.

٣ - الخلاص.

عندما تحين ساعة خروج الجنين يبدأ الرحم في الانقباض لدفع الجنين الى الخارج وتعرف هذه الانقباضات بالمخاض الذي هو آية أخرى من آيات الله تعالى. فهو آية في توقيته وهو وأن كنا نعرف علامات حدوثه، لا نستطيع معرفة موعد حدوثه بالتحديد الدقيق.

فقد انبهر العلماء عندما حاولوا استخلاص القوة الكامنة المبدولة من المرأة الحامل لاجراج طفلها الى الحياة ومقارنتها بقوة أخرى. ان قوة المرأة في هذه اللحظات قاهرة... عظيمة جداً ولا يمكن مقارنتها بأية قوة أخرى. ولنقف لحظات تحية واحتراماً للمرأة. ولكن المرأة فخورة بذلك وقد صدق رسول الله ﷺ حين قال «الجنة تحت أقدام الامهات» وأثبتت الابحاث العلمية الحديثة أن المرأة تتمتع بقوة تحمل عالية المستوى تقهر بها محترفي الماراثون والتجديف والسباحة لمسافات طويلة. إنها قوة تفوق تسلق الجبال العالية الشاهقة.

كان يعتقد سابقاً أن عضلات جدار البطن عند السيدة الرياضية تكون متوترة، هذا التوتر يعسر من الولادة الطبيعية الا أن الابحاث العديدة في السنوات السابقة اثبتت أن السيدة الرياضية تمر بولادة طبيعية سريعة وسهلة (١)، حيث درس ارديلي (٢) العديد من السيدات الرياضيات الهنغاريات ووجد أن من احتمالات حدوث المضاعفات (خاصة تسمم الدم) خلال الحمل قليل نسبياً وان احتمال الولادة بعملية قيصرية يقل بمقدار ٥٠٪ لدى السيدات الرياضيات عند مقارنتهن بغير الرياضيات.. كما بينت الابحاث أن مدة عملية الولادة تقل عند السيدات الرياضيات بمقدار ٨٧,٢٪ عنها عند السيدات غير الرياضيات. فلا يوجد أي مجال للشك في تأثير الممارسة الرياضية المساعدة على عملية الوضع والولادة ودورها كعامل وقائي.

---

(١) - KLAUS & NOACK, Fean and sport, 1961.

(٢) - ERDLY, Gynecological survey of the female athletes, J. sports med. 2:174 - 1962.

هذه المقارنات العلمية الحديثة.. هل تجعل السيدات الحوامل أكثر خوفاً أم أكثر اعتزازاً بأنفسهن قبل عملية الولادة..؟ ويسألن أنفسهن هل نستطيع القيام بالوضع في أي ظرف من الظروف؟ انه الخوف الذي يزول بمجرد نزول الطفل من بطن الأم ورؤية النور، وتنساه الام حين سماع صوت رضيعها المولود توا.

ان عملية الولادة ليست تدريباً يمكن للمرأة ان تدرب عضلات معينة حتى تستطيع التغلب على آلامها.. فالعمل الاساسي تقوم به عضلات محددة واحدة لا يستطيع بطل العالم لرفع الاثقال أن يقوم بها، ألا وهي عضلات رحم المرأة التي خلقها الله تعالى لهذا الغرض فقط. أي لعملية الطلق لاجراء الطفل الى الحياة فيكبر حجم عضلات الرحم أثناء الحمل تحت تأثير الهرمونات، وكل ليفة عضلية في عضلات الرحم تكبر بمعدل من ١ - ٥٠ ضعفاً مع نمو عضلات أخرى مساعدة لها، والمرأة الحامل ليست بحاجة الى تدريب هذه العضلات الطبيعية القوية التي من خلق الله سبحانه وتعالى. تدفع الأم المولود الى الخارج في أثناء عملية الولادة وهي تكون تحت تأثير الهرمونات التي يفرزها جسم المرأة الحامل لهذا الغرض العظيم وتحت توجيهها الوجهة السليمة. مع ذلك تشعر الأم الحامل بالقلق والارهاق والتعب ويكون لديها الاحساس بفقدان القوة اللازمة لدفع الطفل الى خارج بطنها.

ففي أثناء الأم الوضع تكون المرأة الحامل في نهاية القدرة البشرية. لماذا؟

تقول خبيرتا التوليد بمدينة ميونخ الالمانية: ادلترود لنجروفيغان فيجرت(١):

«إنه في حالات متعددة تخرج الأم الحامل قوتها كلها قبل الوقت المناسب لعملية الوضع لانها تعمل بقوتها في الاتجاه العكسي وتقاوم آلام الطلق والوضع، لذلك قامت هاتان الخبيرتان بوضع بعض التدريبات الرياضية الخاصة التي

---

(١) محمد فارس، نبض ١٣٠، ١٩٨٩.



تساعد المرأة الحامل على تسهيل عملية الولادة والتدريب على إستخدام قوتها في الوقت المناسب ومن الأفضل أن يكون شريك الحياة أي زوج الأم الحامل متواجداً، فهو من العوامل النفسية المساعدة جداً لأداء هذه التمرينات الهامة استعداداً ليوم الولادة وتنمية قدرة المرأة على تحمل الساعات السابقة قبل الولادة وأثناء الولادة نفسها، كذلك تعلم كيفية التنفس العادي أثناء عملية الولادة وتعبئة كل قواها في هذه المرحلة الهامة من حياتها.

كيف يمكن للمرأة توفير قوتها؟ تقدم العديد من الدراسات والابحاث الخاصة في هذا الموضوع النصائح التالية :

١ - استرخاء هادف أثناء الأم الطلق حتى تمنع المرأة اخراج قوتها الكامنة قبل الوقت المناسب والمطلوب.

٢ - الشهيق العميق جداً لاعطاء الام والمولود كمية كافية من الاوكسجين اللازم لهما.

٣ - الحركة الهادفة أثناء عملية الوضع حتى لا يحدث أي خلل أو توقف عملية الوضع والضغط لأسفل في منطقة البطن وليس بحبس النفس في الوجه.

٤ - التدليك الناعم واللمس والمسح من الام المرافقة أو الزوج المرافق أو المولدة على جبهتها وعلى ظهرها للتقليل من الأم الوضع فقد ثبت بالتجربة ان التدليك قبل الوضع مباشرة يخفف الآلام بنسبة ٥٠٪.

## رابعاً - الرياضة بعد الولادة

تخرج السيدة من عملية الولادة وهي منهكة وتجد نفسها بعد عدة أيام ذات عضلات بطن ضعيفة مع بروز بطنها الى الامام وعضلات الحوض الداخلية مجهدة بالاضافة الى ذلك اكتسب جسمها عدة كيلوجرامات اثناء الحمل فيفقد الجسم رشاقته السابقة، اثناء الحمل، وللتكيف مع كبر حجم الرحم يتمدد الشريط الليفي (Linea Alba) الموجود بين جزئي عضلات البطن والممتد عموديا على جانبي خط الوسط للبطن بمقدار ٤ بوصات تقريبا، ولا يمكن عودته الى حالته وحجمه الطبيعيين لانه لا يتكون من الياف مطاطية، لذلك ممكن أن يتسبب في بروز مكونات التجويف البطني الى خارج البطن اذا لم تعيد الأم عضلات البطن الى حالتها الطبيعية القوية وبتقوية عضلات البطن تعود لتلتي في خط الوسط وتخفي هذه الفجوة(١)،،

يجب على المرأة بعد عملية الولادة أن تقوم بعمل التدريبات الرياضية اللازمة لتقوية عضلات البطن، وإعادة العمود الفقري الى وضعه الطبيعي، وتقوية عضلات الحوض، وفقد الوزن الزائد المكتسب. وتستطيع المرأة أن تبدأ بممارسة التدريبات الرياضية في اليوم الاول بعد الولادة اذا كانت ولادة طبيعية مهبلية، وفي اليوم الثاني بعد الولادة بالعملية القيصرية، ويجب أن يتم باشراف اخصائي طبي اذا كان هناك أي تدخل جراحي اثناء الولادة في المهبل. كما يجب أخذ الحيطة والحذر بعد العملية القيصرية.

كما أن هناك عدة تمرينات تساعد على ادرار الحليب من الثديين تستطيع الام ممارستها قبل أرضاع الطفل.. هذه التمارين تقوي عضلات الصدر العليا ويتم ممارستها بسرعة معينة لتحريك هذه العضلات وتساعد الغدد اللبنية في الثدي على ادرار الحليب.

---

- HEARD MAN, Relaxation and exercise for child birth, 1982.

ايضا من المهم أن تستمر المرأة بممارسة التمرينات الخاصة بتقوية عضلات الحوض الداخلية التي تعرضت لتمدد شديد أثناء مرور جسم الطفل في الولادة المهبلية. ويتم تحريك عضلات الحوض الداخلية عن طريق الاستلقاء على الظهر ووضع رجل فوق الأخرى بصورة مستقيمة ثم تضغط المرأة برجليها على بعضهما البعض مع شد عضلات الاردا ف وغلق الفتحات: فتحة البول، فتحة المهبل وفتحة الشرج. وعند غلق هذه الفتحات الثلاث يتم شد عضلات الحوض الى الداخل ويفضل الثبات في شد العضلات لمدة ٦ ثواني ثم الاسترخاء ويتم تكرار ذلك من ٢٠ الى ٣٠ مرة.

وأخيراً على الحامل المحافظة على قوام جسمها بشكل سليم خاصة أثناء ارضاع طفلها والعناية به للوقاية من آلام الرقبة والكتفين والآم الظهر.

### خامساً : البدانة عند المرأة

أصبحت البدانة بنظر الانسان المعاصر (ذكر كان أم أنثى) بمثابة فقدان الاناقة في الحياة الاجتماعية المتقدمة وهي بنفس الوقت تفزع المرأة وتثير فيها الوسواس الذي يتسلل الى أعماق ذاتها ويسبب لها القلق والخوف من المستقبل العامر المليء بالشحوم والترهل والسمنة وفقدان الجمال(١).

ومنذ عام ١٩٣٠ دخل علم الجمال والزشاقة ميادين الطب وأصبح له المكان الاول عند المرأة المتطلعة الى الدخول في المجالات العملية، ولما كانت البدانة أو السمنة تشكل خطراً على الانسان وتجعله يسبح في دوامة من المخاوف والانفعالات الذاتية فقد زاد اهتمامه بالنحافة والطرق الواجب اتباعها لتخفيف الوزن وتأمين الرشاقة للجسد حتى يرافق سير الحياة الاجتماعية المتطورة.

---

(١) الجمال والرشاقة، موسوعة الهوايات (٦)، منشورات دار ومكتبة الهلال ١٩٨١.

ومن المؤكد استنادا على بعض التجارب الحركية أن البدانة تسبب العرقلة وتضع العقبات في سبيل الوصول الى الهدف الأكمل، لذلك بمقدرونا أن نعتبرها من الاخطار الكبرى التي تهدد الانسان البشري، وتحول بينه وبين تحقيق أحلامه وتعيق حركته وانفعالاته واستجاباته الاجتماعية والسلوكية في المجتمع الذي يعيش فيه.

ولا نذهب بعيدا اذا قلنا إن البدانة عند بعض الناس تبدو من الامور السهلة البسيطة التي لا تشكل أي خطر على صحة الانسان ونشاطه في الحقول الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية والعلمية ولكن اذا تعمقنا بالاسباب الكامنة خلف البدانة تبين لنا أنها من أشد الاخطار التي تداهم الفرد وتحد من حيويته.. ان الاشخاص الاقوياء الذين يتمتعون بضخامة الجسم وانتفاخ الكرش والترهل يقعون غالبا في الحيرة، والدوران في دوامة مفرغة من الافكار النفسية المتعددة. فتارة يتساءلون عن سبب هذه الضخامة وذلك الانتفاخ البطني والترهل، وهل هذا دليل صحة وعافية أم ليس سوى مرض من الأمراض المستعصية التي يعجز الطب عن الاهتمام الى اسبابه وعوارضه؟ والسيدات بصورة خاصة ينتابهن الخوف والقلق اذا ظهرت عوارض البدانة والسمنة والترهل على اجسادهن، فيحاولن بكل امكاناتهن ايجاد تفسير منطقي وطبي لهذه الظاهرة الخطيرة التي تقف حائلا دون نشاطهن في الحقل الاجتماعي والوظيفي لأن منظرهن يصبح ملفتاً للانظار.

مما لا شك فيه أن العمل والحركة المتواصلة قد يخففا بعض هذه البدانة ولكن دون أن يقضي عليها قضاءً تاماً.. وإذا عرضت هذه المشكلة على الاطباء لا شك سوف يفشلون في ايجاد الحلول المرضية لها اذا لم يتعاون الشخص السمين تعاوناً كلياً معهم وينفذ بدقة ارشاداتهم وتعاليمهم كافة.

وفي هذا العصر المتقدم الذي اصبحت فيه البدانة والسمنة من العيوب الجسدية الملفتة للنظر دأب الخبراء المختصون بمعالجة هذه المشكلة على اجراء التجارب والدراسات التي تبشر بقرب تمكنهم من القضاء عليها قضاءً تاماً وإلى

الابد... مما يفتح الأمل من جديد أمام النساء البدينات اللواتي ضغن ذرعاً بأعباء البدانة وما تحمله في طياتها من اخطار على مستقبل المرأة من الناحية الجسدية والنفسية.

وتفتش المرأة عن وسيلة لايجاد خطها واسلوبها الخاص بها ولديها كل الحق في ذلك فهي اذا لم تتبع التعليمات والارشادات العلمية فان البدانة سوف تجتاحها بكثافة وغلاظة وانها ستفقد رشاققتها وسحرها وفتنتها وجمالها، وكذلك سوف تخسر اناقتها في الملبس وارتداء الملابس المناسبة وفقاً لقامتها، وبذلك يضيع مركزها الاجتماعي والعملية أيضاً. على سبيل المثال كبائعة جيدة أو ممثلة أو سكرتيرة فاتنة أو سيدة مجتمع ذات مظهر جذاب، وهذه الذرائع أو الحجج تلعب دورها الفعال بالنسبة للرجال. مما لا شك فيه أن الضخامة والبدانة أو السمنة نمواً طبيعياً أو عادياً، وليست تمايزاً في السن والعمر وهي لا تختفي بالمظهر فقط بل إن البدانة هي التي ستفقد المرأة - خاصة - حيويتها وتؤثر على حركتها ونشاطها ورشاققتها ومرحها وسرورها وسعادتها في حياتها الاجتماعية والعملية.

ومن الطبيعي جداً أن السمنة والضخامة الانتفاخ والترهل تلعب دورها الفعال على المقدرة العضوية (الфизиولوجية) والاخلاقية وحتى السلوكية النفسية في كافة المجالات الحياتية، بالاضافة الى ظهور علامات التعب ودلائل الانهاك وتصيب العرق باستمرار، وفقدان الذاكرة أحياناً وتشتت الذهن والوهن النفسي، والاحتقان الدموي (الجلطة الدموية)، والاضطراب المتواصل في جهاز الهضم وضعف قدرة الاعصاب على المقاومة والصلابة.

### التمارين الرياضية :

لابد لنا من أجل توفير النخافة والقضاء على السمنة والضخامة من ممارسة الفعاليات أو القدرات العنيفة والتمارين العضوية والفيزيائية الرياضية والطبية، وأعمال الرشاقة ويتطلب الامر ان يخضع البدن لنظام ريجيم منظم

قبل أن يمارس فعلياً التمارين الرياضية. والاشخاص الذين يعانون من السممة وحدهم لا يملكون جهازاً قلبياً وأوعية دموية تمكنهم من ممارسة هذه التمارين الرياضية المجهدة المتعبة والتي قد تسبب لهم الانهيار والاختار، لذلك لابد من وجود مراقب أو مشرف يمارس التمارين الرياضية أن يحترس من أثر الجوع الناجم عن هذه التدريبات، حتى لا تشل قدرات وفعاليات الانسان الذي يمارسها، ولابد أيضاً من الحذر من غائلة العطش لان خسارة الماء أو ضياع السوائل نتيجة للعرق الذي يتسبب من الجسم قد يضيف الى هذه المؤثرات زيادات في عمليات الاحتراق والتأكسد (استهلاك الغذاء والطعام). والنشاطات الممتعة المتأتية عن السير تساعد وتدعم عملية تمثل الطعام وتؤثر في البدناء ليتخلصوا من أثقال الشحوم والدهون.

## سادساً : الجوانب النفسية

مع أنه تم ذكر الكثير عن الناحية الفيزيائية لممارسة المرأة النشاط الرياضي الا ان الجانب النفسي قد أهمل. لذلك كثيراً ما أخفقت المرأة في فهم العوامل النفسية التي تؤثر على مشاركتها الرياضية. فازدياد المعلومات العامة يحسن من مستوى الأداء ويؤدي الى الارتياح الشخصي.

### شخصية المرأة الرياضية :

منذ أوائل عام ١٩٦٠ ومع بداية عهد علم النفس الرياضي قدمت العديد من الدراسات حول مميزات شخصية المرأة الرياضية.. ولكن القليل من هذه الدراسات أعد حول أثر الجوانب النفسية في أداء السيدات الرياضيات. ومن البحث عن مجموع ما كتب وجدت كين<sup>(١)</sup> عالمة نفس رياضي بريطانية الجنسية

---

(١) - KANE : Psychological aspects of sports with special reference to the female, women and sports, a national research conference charrns Dv, Ed), University peak PA: College of Mealth, Physical Education and recreation, 1972.



الدليل على التعميم بأن السيدات الرياضيات ذوات مستوى أقل في السيطرة والثقة مقارنة بالرجال وأعلى مستوى في التهور والاندفاع والتوتر والقلق العام.. والحقيقة الثابتة أن لدى السيدات حتى الآن فرص محدودة للمساهمة في الرياضات المدرسية والجامعية وقد تكون هذه الحقيقة مسؤولة جزئياً عن هذه الفروقات الجنسية. فتعتبر العوامل الانثوية والذكرية وعلاقتها بمميزات الشخصية ناتج لعوامل ثقافية حضارية وليست بيولوجية.

وضحت جين ويليامز<sup>(١)</sup> أن الثقافة الأمريكية وتقاليدها أيدت أن الانثى غير عدوانية، وسلبية ومتمككة على الغير بدلاً من أن تكون ذات اتجاه انجازي وفي رأي ويليامز أن العامل الجنسي يؤثر بقوة على مساهمة المرأة أقل مساهمتها في الرياضة.

الفارق الانثوي / الذكرى في الشخصية ناتج عن تداخل القوى الوراثية والبيئية معاً.. مع أن البيئة لها تأثير عميق على السلوك إلا أن العوامل الوراثية تترك علامات واضحة في نمو الشخصية والفروقات في الشخصية لا تعني أن أيًا من الجنسين يجب أن لا يمارس الرياضة ولكن تشير هذه الفروقات إلى أن ممارسة الرياضة قد تكون لأهداف مختلفة عند السيدات والرجال.. فكما هو شائع على سبيل المثال أن الذكور معنيين أكثر بالناحية التنافسية للفوز والاناث يساهمن في الأنشطة الرياضية لاستمتاعهن بالمشاركة وإقامة العلاقات الاجتماعية مع زميلاتهن.. فللنجاح عند الرجال تأثير عظيم على إدراك وفهم الذات.

#### معرفة الذات :

من أهم المكونات الرئيسية في الشخصية هي معرفة الذات، وقد يؤدي اكتساب البصيرة في تكوين شخصية الفرد إلى علاقات شخصية أفضل، وتحسن في الأداء وإدراك الذات، ومعرفة شخصية المرأة الرياضية هي أول

---

(١) - WILLIAMS, Personality characteristics of the successful female athlete, sport psychology : an analysis of athlete behaviour, 1978.

خطوة عند المدربين الرياضيين وبالتالي يسعون لجمع المعلومات عنها والانتفاع بها وتدريبها بنجاح فكيف يتم ذلك؟ بالامكان اكتساب المعلومات عن شخصية الفرد بواسطة عدة طرق منها :

١ - إختبارات الشخصية.. في خلال سنة ١٩٦٠م على سبيل المثال استخدم المدربون الرياضيون اختبار الورقة والقلم لتقييم ميزات شخصية اللاعبين الرياضيات ومع أن هذه الطريقة نالت الكثير من النقد الا أنها وبصفة عامة قد وفرت معلومات مفيدة لهم، وإذا كانت الرياضية صريحة ومخلصة في ردود فعلها فان إختبارات كاختبار عوامل الشخصية الستة عشرة وبيان(١) مينيسوتا للشخصية المتعددة الاطوار، وبيان كاليفورنيا النفسي، تكشف عن مقاييس واسعة للشخصية والتي من أهمها: السيطرة والانبساط(٢) والانطواء والرغبة ومن الأهمية أن تنفذ هذه الاختبارات تقوم وتفسر من قبل أشخاص متخصصين.

٢ - والمصدر الآخر هو استرجاع المعلومات من الوالدين والاصدقاء والمدرسين وتساعدنا هذه المعلومات على تكوين انطباع عن انفسنا وتشكيل سلوكنا العلني والخفي ومن الطريقة التي يتعامل بها الآخرون معنا نستطيع ان نحصل على فكرة جيدة عن مدى تقبل الآخرين لنا.. فاذا لم نلق اهتمام الآخرين نعرف أن هناك شيئاً ما يخصنا لا يعجبهم، وبعدها اذا رغبت ان نكون مقبولين منهم يجب ان نغير سلوكنا، إذا لم نكن على وفاق مع قيم الشخص الآخر وطريقة حياته.. فقد يستمر في سلوكنا كما هو.

يرى اخصائي السلوك سكينر (Skinner) أن الاشخاص يختلفون باختلاف الاماكن، وغالباً ما يعود السبب الى طبيعة هذه الاماكن، ويبرز سكينر

---

(١) بيان مفصل بالصفات والاهتمامات والقدرات يستخدم لتقدير الخصائص أو البراعات الشخصية.

(٢) الانبساط : انصراف الاهتمام الى كل ما هو خارج الذات.

اهمية البيئة التي تلعب دوراً هاماً في تشكيل سلوكياتنا. ويقول إن الرياضية تتعلم أن تسلك سلوكها بعدة طرق حسب الموقف نفسه.. بذلك تكون لها شخصية خاصة بها في الفصل الدراسي وفي المنزل ومع الرفاق وفي الميدان وغيرها.. على عكس ذلك يعتقد أصحاب نظرية الميزات مثل كاتل (Cattell) أن السلوك ثابت ولا يمكن تغييره، فعلى سبيل المثال يكون الشخص العدواني عدوانياً في كل شيء.

تؤثر الشخصية على نوعية الرياضة التي نرغب في ممارستها.. فرياضة الجري لمسافة طويلة عادة ما تكون لدى أصحابها القابلية أن يكونوا انطوائيين، ويؤثر ذلك على الموقع الذي يلعب فيه اللاعب وسط الفريق. فعلى سبيل المثال يختار مدربوا البيسبول اللاعب الذي يلتقط الكرة ذا شخصية منبسطة ومنفتحة على الآخرين، ويستندون في ذلك على أن موقع اللاعب اللاقط للكرة ينتج من ميول اللاعب لتسلم المسؤولية والسيطرة فيثير الفريق نحو اللعب الأفضل.. أما اللاعبون الانطوائيون فعادة ما يلعبون في المواقع خارج الميدان التي لا تحتاج الى تفاعل كبير مع أقران الفريق.

وتعرف الشخصية بأنها القدرة على احداث ردود فعل ايجابية لدى الاشخاص الآخرين، وقدم البورت(١) تعريفاً أدق وهو أن الشخصية هي التنظيم المحرك في الشخص لتلك الاجهزة النفس فيزيائية المحددة لصفات أفكاره.

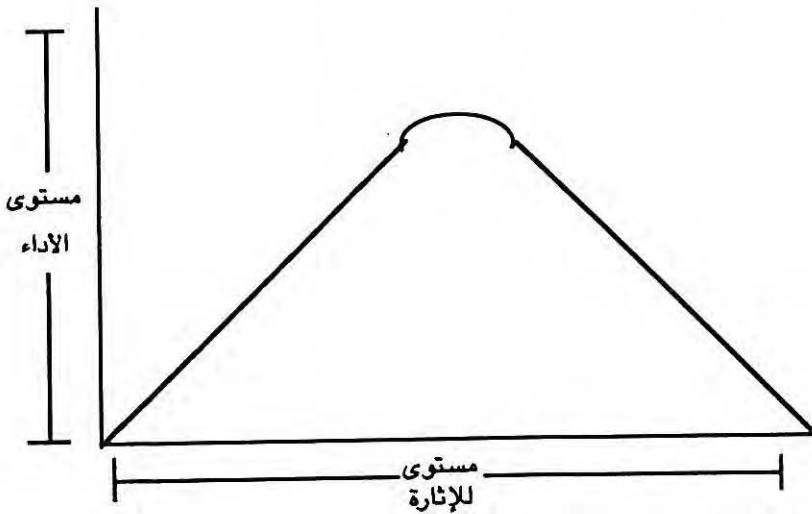
#### الدافع والاداء :

واحد من أهم جوانب علم النفس الرياضي هو وجود الدافع لدى اللاعب الرياضية والفريق ككل وينتج الاداء الرياضي عن وجود المهارة لدى اللاعب بالإضافة الى وجود الدافع، حتى الرياضية الموهوبة لا تستطيع العمل بصورة جيدة اذا لم يكن لديها الدافع.

---

- ALLPORT, Pattern and Growth in personality, 1961.

للدافع علاقة مباشرة بمستوى اثاره الشخص أو نشاطه ويقول قانون  
يركس دودسون الذي شكل في أوائل سنة ١٩٢٠ أنه توجد علاقة على شكل ٨  
بين الاثارة والاداء (انظر الرسم «١») أي أنه مع ازدياد مستوى الاثارة أو  
التهيج يزداد معدل الاداء حتى يصبح الشخص مثاراً لدرجة عالية جداً فيهبط  
عندها معدل الاداء. والتفسير الحديث لهذا القانون أن هناك علاقة بين المهمة  
المطلوبة وفردية اللعبة الرياضية. فيبدو أن هناك مستوى مثالياً من الاثارة  
لكل مهمة أو عمل على حدة وكل لاعبة رياضية كذلك، يتطلب بذلك وضع لاعبة  
في لعبة الجولف مستوى منخفضاً من الاثارة والتهيج، مقارنة بموقع الدفاع في  
كرة القدم وعلى كل لاعبة رياضية أن تجد أفضل مستوى لتنشيطها.. فبعض  
اللاعبات الرياضيات يؤدين بصورة أفضل عند مستوى عال من الاثارة،  
والغرض من ذلك أن على المدربين مساعدة اللاعبين للحصول على النقطة  
الفاصلة بين استمرارية الاثارة واخمادها، والوصول الى هذه النقطة في كل مرة  
تنزل فيها اللاعب الى الميدان سوف تساعد على الاداء بصورة أفضل.



رسم «١» رسم بيان لقانون يركس دودسون بخصوص العلاقة بين الاداء والاثارة

ما هو مصدر هذه الاشارة؟ يقترح بوت (١) أن أول مصدر للدافع هو مصدر بيولوجي في طبيعته (انظر رسم «٢») أي أنه استناداً على نظرية فرويد السيكونديناميكية يفترض بوت أن غريزة الحياة تعطي الطاقة لحركة الانسان، ومصدر الطاقة المشتق من الانا (٢) يظهر نفسه في العدوانية والتقارب العصبي، وحافز الكفاءة والمقدرة وقدم بوت أمثلة ممتازة للاعبات رياضيات مارسن الرياضة لاشباع هذه الدوافع قبل كل شىء.

المصدر الثاني للدافع كما يقترحه بوت يأتي من المكافآت الموجودة في البيئة المحيطة وقد تكون هذه المكافآت اما داخلية أما خارجية. فالمكافآت الداخلية تعطي إحساساً بالذات ووعياً بقدرات اللاعب، بينما المكافآت الخارجية مثل تشجيع الناس للاعبة يدفعها للحصول على التقدير والتميز ومع ان اللاعبات ينجذبن للرياضة أولاً بسبب المكافآت الخارجية الا أنهن يمارسها للعوامل الداخلية أيضاً.

---

(١) - BUTT, Psychology of sports, 1976.

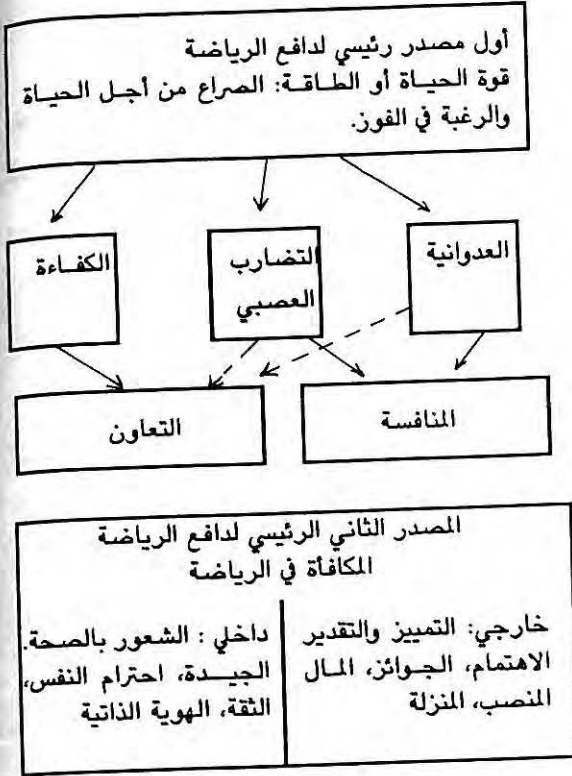
(٢) الانا: الجانب اللا شعوري من النفس الذي يعتبر مصدر الطاقة الغريزية والبهيمية.

## مستويات الدافع

١ - الدافع البيولوجي

٢ - الدافع النفسي

٣ - الدوافع الثانوية



رسم «٢» دوافع اللاعبين الرياضية كما قدمها بوت

## العدوانية في الرياضة :

مع أن العدوانية في ظل تعريفها في علم النفس (الرغبة في توجيه الأذى إلى شخص آخر) لا تطبق عادة على السيدات في عالم الرياضة إلا أنها لاقت اهتماماً كبيراً عند الرياضيين الرجال، خاصة على مستويات المحترفين في المنافسات الرياضية، وعادة ما تميز تكلفة الفوز الساحق بالتدرج من التحالف الصغير غير الرسمي المتمثل في أندية أو جماعات، إلى المستويات العالية من التخصص، وتم مناقشة تأثير هذه العوامل الانسانية المختلفة، ولكن نادراً ما طبقت عملياً.



«جورج ساج» (١) قدم خطة عمل لممارسة علم النفس الانساني في الرياضة، وأحد العقائد الأولية التي طرحها ساج هي رفض التعميم التقليدي دور الجنس (التمييز الجنسي) فالرياضة ليست نشاطاً ذكرياً ولا أنثوياً، والارتباط بالرياضة عند الرجوع الى الحركة الكامنة في الانسان هو طريقة مؤثرة وجيدة للوصول الى حقيقة النفس والذات.

قدمت الباحثة «فِن» (٢) تقريراً عن الادراك الحسي عند الفتيات للعنف عند مشاهدتهن لافلام رياضية، ويبلغ عدد هؤلاء الفتيات ١٢٠ فتاة وتراوح اعمارهن بين ١٧ الى ٢٢ سنة. وبعد اجراء بيان لوس دوركي للعنائية قسمت الفتيات الى مجموعتين: عدوانية عالية وعدوانية منخفضة.. ثم تم التقسيم مرة أخرى الى ٤ مجموعات بـ ٣٠ فتاة رياضية لديهن عدوانية عالية و ٣٠ فتاة رياضية لديهن عدوانية منخفضة، ٣٠ فتاة غير رياضية لديهن عدوانية عالية، ٣٠ فتاة غير رياضية لديهن عدوانية منخفضة. وتم توزيع المجموعات بعد ذلك عشوائياً وعرض على بعضهن فيلم عنف وعلى الاخرى فيلم لا يحتوى على مشاهد عنيفة. واستخدمت طريقة التنافس بالعينين لتحديد النقاط المحرزة في الادراك الحسي للعنف عند كل فتاة ولم تجد الباحثة أي فرق في الادراك الحسي للعنف بين الفتيات الرياضيات وغير الرياضيات بذلك ومن المعلومات التي جمعتها الباحثة نستنتج أنه ليس هناك أي تأثير للرياضة على السيدات في ادراكهن للعنف.

كونراد لورينز (٣) الحائز على جائزة نوبل هو صاحب الرأي أن العدوانية هي شيء فطري ويمكن ان تقل مع ممارسة النشاط الجسماني الشديد. لكن لا

---

(١) - SAGE, Humanistic psychology and coaching, sport psychology) an Analysis of athlete behaviour, 1978.

(٢) - FINN, Perception of violence among high hostile and low hostile women athletes and non-athletes before and after exposure to sport films, doctoral dissertation, spring field college, 1976.

- LORENZ, On aggression, 1963.

يوجد أي اثبات قوى يسند هذا الرأي، وترتبط اعتقادات لورينز بطبيعتها مع مبادئ فرويد لنمو الغرائز التي من الممكن أن تحرر بطرق غير مقبولة اذا لم توجد لها المخارج الأخرى الصحيحة. وأحد هذه المبادئ الشهيرة في العدوانية التي ظهرت في سنة ١٩٢٠ هي الاعتقاد أن الاحباط ممكن أن يؤدي الى العدوانية. ولكن أحد التفسيرات الحديثة يرى أن الاحباط لا يؤدي دائما الى العدوانية.. فالشخص المحبط لا يظهر عدوانيته اذا كانت هناك مؤثرات قوية في البيئة المحيطة تعاكس ذلك.

### تكيف السلوك :

يقدم اخصائيو علم النفس الرياضي في تكيف السلوك بتحديد القاعدة الاساسية التي يظهر فيها سلوك معين، ثم يقومون بتنمية طرق تدخل لتغيير هذا السلوك. مثلا توجد لاعبة كرة سلة تعاني من الصعوبة في تسديد الضربات الحرة أثناء المباريات المقامة في الملاعب المزدحمة. فقد تحرز ٥٥٪ في الملعب و ٧٥٪ أثناء ممارستها لكرة السلة في المنزل. ولا حظ اخصائي علم النفس الرياضي بعد ملاحظة اللاعبة عدة مرات في الملعب أن السبب الرئيسي لقلة تسديد الضربات الحرة في الملعب و رد الفعل العدواني للمشجعين في الملعب. لذلك صمم برنامج تغيير لمحاولة التأثير على سلوك اللاعبة في تسديد الضربات الحرة في المباريات في الملعب واستخدام تدريب السيطرة - وهو تعليم اللاعبة سد الطريق على هذه المؤثرات الخارجية. ومع أن تكيف السلوك قد استخدم بطريقة واسعة في عديد من الجلسات الاكلينيكية والتعليمية الا أنه لم يتم بحث تطبيقه على الرياضة.

### تحسين مستوى الأداء :

واحد من المهام التي يكلف بها اخصائيو علم النفس الرياضي هي مساعدة اللاعبين الرياضيات على تحسين مستوى الأداء الى أعلى مستوى ممكن.. ففي أوروبا يعمل اخصائيو علم النفس الرياضي واخصائيو علم الحركة

الرياضية وخصائيو فسيولوجية الرياضة واختصاصات أخرى مع المدربين الرياضيين للحصول على أداء رياضي أفضل.

ومن أهم العوامل المؤثرة على الأداء هي معرفة النتائج أو استرجاع المعلومات عن الأداء. فيجب اعطاء اللاعبين بعد التدريبات والمباريات معلومات كافية عن الجوانب الجيدة والسيئة في أدائهم. ويعتبر استخدام الأفلام وشرطة الفيديو لتسجيل الملاحظات من أهم الوسائل المساعدة بشرط أن تكون هذه الملاحظات موضوعية.. فعلى كل لاعبة رياضية الجلوس مع مدربتها ومراجعة الفيلم بدقة. ثم يتم وضع خطط التدريب لمساعدة كل لاعبة على تحسين الجوانب السيئة في أدائها.. ما يجب الاحتفاظ باحصائيات المباريات وتقديمها للاعبات لتعزيز الجوانب المختلفة في أدائهن.

كتب بوت (١) بطل التنس الأمريكي السابق وخصائي علم النفس الاكلينيكي عن بعض المفاهيم الخطأ الخاصة بتحسين مستوى الأداء. وأول مفهوم خطأ هو أن التغير البسيط في الاجهزة والادوات المستخدمة يغير من مستوى الأداء، وعلى سبيل المثال مضارب تنس معدنية أو احذية رياضية ذات نوعية جيدة قد تحسن من مستوى الأداء، ولكن تصبح ذات تأثير قليل عند وصول الجهاز أو الأداة الى مستوى معين من النوعية. فالذي يحدد الأداء الرياضي في هذه الحالة هو مهارة المؤدي وليس نوعية الأداة المستخدمة ومن المفاهيم الخطأ الأخرى أن تلقى الدروس النظرية يؤدي الى الحصول بصورة أسرع على الأداء الجيد. ويقترح بوت أنه عادة ما يؤدي تلقي الدروس النظرية الى التمكن من الجهاز المستخدم أما التوقيت الجيد والتناسق والمهارة فهي تأتي فقط بالتدريب.

سجل مورهاوس وجروس (٢) أربعة مبادئ رئيسية لتعلم المهارات

---

- BUTT, Psychology of Sports, 1976,

(١)

- MOREHOUSO & GROSS, Maximum performance, 1977.

(٢)

الجيدة. أولاً: يجب أن يكون للاعبة الرياضية نظرة واضحة ودقيقة عما سوف تقوم به.. ثانياً: على اللاعب الرياضية تحديد أقصى مدى ممكن أن تأخذها مهارتها اليه، ويعني ذلك أن تعلم المهارات الجديدة يجب ان يبني على المهارات الموجودة سابقاً. ثالثاً: يجب تقسيم المهارات الى مكوناتها ويجب على اللاعب أن تبدأ بالجزء الذي تم تعلمه من قبل والتمكن منه أكثر. رابعاً: يجب ان تصل السرعة التي يتم تدرب الحركات فيها تدريجياً الى السرعة المطلوبة في المباريات الرياضية فالمهم هو مدى صحة التدريب ونوعيته وليس كميته.

## الفصل الرابع

خصائص  
المراة  
الرياضية

في هذا الفصل نتطرق لأهم الجوانب العلمية والعملية للممارسة الرياضية بالنسبة للمرأة من المنظور المتعارف عليه في دول العالم المتقدمة رياضياً.

### أولاً : التكوين الجسماني للمرأة :

توجد عدة فروقات جسمانية : تكوينية وفسولوجية يتميز بها جسم المرأة عن الرجل ومن المهم أخذ هذه الفروقات في الاعتبار عند تخطيط ووضع برامج رياضية للمرأة.

### ثانياً : ماقייس جسم المرأة المثالي :

هناك عدة مقاييس لجمال جسم المرأة وضعت من قبل عدة أشخاص وتختلف هذه المقاييس باختلاف المجتمعات والثقافات والظروف الطبيعية. ومقاييس الجمال لا تقتصر على أجزاء الجسم المختلفة والطول ووزن الجسم بنسب معينة، وإنما الحصول على قوام سليم خالٍ من الانحرافات والتشوهات فيعد القوام السليم أحد أهم عناصر مقاييس جمال جسم المرأة.

### ثالثاً : أهمية اللياقة البدنية للمرأة وعناصرها :

للياقة البدنية عدة فوائد كثيرة يحصل عليها الجسم سواء أكانت للمرأة أم الرجل، ومن المهم التعرف على عناصر اللياقة البدنية حتى نستطيع الوصول الى المستوى المطلوب من اللياقة البدنية الكاملة.

ونأمل مع نهاية هذا الفصل أن نكون قد فهمنا جسم المرأة بصورة أكثر واتفقت الأمور الخاصة بممارسة الرياضة بصورة صحية علمية سليمة.



## أولاً - التكوين الجسماني للمرأة

لا تزال دراسة الفسيولوجية الخاصة بردود فعل الانثى لعوامل الضغط المتعددة اثناء ممارسة الرياضة غير واضحة تماما. كما أن المرأة طورت من أدائها عن طريق تعديل كثير من رياضات الرجل ولكن لم يتم بحث هذا السؤال حتى الآن: هل الأنشطة الرياضية التي يمارسها الرجل تناسب الاهتمامات الفريدة والاحتياجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للمرأة أم لا؟

يجب على كل معلم ومدرّب رياضي أن يلم بمختلف المشاكل الجسمانية لجسم المرأة والمتعلقة بالمشاركة في المنافسات الرياضية فالمرأة الرياضية يجب أن توجه ويشرف عليها المعلم أو المدرّب الرياضي المتخصص ومشاكل جسم المرأة تحتاج الى اهتمام كبير والامام بمبادئ التشريح الفسيولوجي وعلم الحركة أكثر من احتياجات مشاكل جسم الرجل الرياضي.

نستطيع تقسيم هذه الفروقات المميزة لجسم المرأة الى فروقات تكوينية وفروقات فسيولوجية (١).

### ١ - الفروقات التكوينية لجسم المرأة :

من أهم الفروقات الجسمانية بين الرجل والمرأة في مجال الممارسة الرياضية هي النسبة بين القوة العضلية ووزن الجسم. حيث تكون بعد فترة البلوغ أكبر بكثير في جسم الرجل وتكون كذلك عظام المرأة أصغر حجماً وأخف وزناً منها عند الرجل. ومن المهم أخذ هذا العنصر في الاعتبار عند ممارسة الأنشطة التي يكون فيها أوزان أو أثقال تحمل من قبل عضلات ذراعية وكتفية ذات حجم صغير كالأعباء الجمباز وعند تحريك كتلة الجسم بسرعة زائدة

---

(١) - HERBERT A. DEVRIES, Physiology of exercise - for physical education and athletics, 1980.

كرياضة الوثب. ويعود سبب صغر نسبة القوة: الوزن عند المرأة الى انخفاض نسبة حجم العضلات وزيادة نسبة الأنسجة الدهنية فيها حيث تتركز الدهون في جسم المرأة في منطقة الأرداف والبطن والفخذين وفي الجزء العلوي في الذراع. ولكن هذه الزيادة في مخزون الأنسجة الدهنية تكون ذات ميزة مساعدة أثناء ممارسة السباحة لأنها تؤدي الى زيادة قابلية الطفو على الماء والتقليل من فقدان حرارة الجسم في الماء البارد.

من ميزات جسم المرأة أيضا انه اعرض في منطقة الحوض عنه في الرجل الذي يتميز بزيادة عرض الكتفين كما تكون عظام حوض المرأة أصغر حجما وتجويفه أقل عمقاً، فتحة الحوض العليا ذات شكل بيضاوي وأكثر اتساعاً في حين عند الرجل ذات شكل دائري، كما تكون فتحة تجويف الحوض السفلي أكبر حجماً عند المرأة لما خصها الله سبحانه وتعالى به من قيامها بوظيفة الحمل والوضع.

لا تنحصر الاختلافات الجسمانية بين الرجل والمرأة في النسب التكوينية لمختلف الأنسجة فقط ولكن أيضا المكونات الكيميائية في كل نسيج منها يختلف. على سبيل المثال تحتوي أنسجة جسم المرأة على نسبة أكبر بكثير من مادة الكبريت. حيث تزيد بنسبة ٢٣٪ في العضلات الارادية ويختلف كذلك معامل الكرياتنين عند المرأة والرجل.

كما يوجد عامل ذو تأثير فسيولوجي كبير على أداء المرأة الرياضي وهو الفرق في نسبة وزن القلب الى وزن الجسم حيث تختلف النسبة بين الرجل والمرأة بمقدار ٨٥٪ الى ٩٠٪ من سن ١٠ سنوات حتى ٦٠ سنة. ولكن بعد سن الستين تتماثل هذه النسبة بين الجنسين ويجب اجراء مزيد من الابحاث لبحث مؤثرات هذه الفروقات على الأداء الرياضي وأهميتها.

#### ب - الفروقات الفسيولوجية لجسم المرأة :

هناك عدة اختلافات فسيولوجية ذات أهمية وسنستعرض أهم الاختلافات التي لها تأثير مباشر على الأداء الرياضي.

١ - مكونات الدم : يحتوي دم الرجل بين سن ٢٠ الى ٣٠ سنة على نسبة أعلى من الهيموجلوبين (١٥٪) في كل ١٠٠ مللتر من الدم وحوالي ٦٪ أكثر من كريات الدم الحمراء في كل مللتر مكعب من الدم. يعني ذلك أن قدرة دم الرجل على حمل الأوكسجين أكبر منها عند المرأة.

٢ - الشعيرات الدموية : يعود سبب قابلية المرأة للاصابة بالرضوض غالباً عند: استخدام قياس احمرار الجلد عند تعريضه للاشعة فوق البنفسجية كمقياس لعمل الشعيرات الدموية، وجد أن الرجل أقل عرضة للجروح والاصابات في جميع مراحل العمر كما وجد ان مقاومة جدران الشعيرات الدموية للتمزق نتيجة أي حركة ميكانيكية أكبر بكثير عند الرجل.

٣ - معدل الايض (١) وكفاءته : قبل فترة البلوغ تماماً وخلال مراحل العمر التالية يكون معدل الايض الأساسي أكبر عند الرجل منه عند المرأة عند قياسه نسبة الى مساحة الجسم ولكن عند قياسه نسبة الى كتل العضلات يختفي هذا الفرق، ووجد مؤخراً أن مقدار الأوكسجين المستنفذ أثناء الجري أقل عند الرجل من المرأة الرياضية في سن الرياضيين الجامعيين - وجد هذا الفرق عند المقارنة بين المتدرب وغير المتدرب في مختلف السرعات التي جرى فيها (٢).

---

(١) الايض: مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتين لازمادثورها والخاصة بالتغيرات الكيميائية في الخلايا الحية التي بها تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية والتي بها تمثل المواد الجديدة للتعويض عن المندثر فيها.

(٢) BRANSFOR & HOWLEY, Oxygen cost of running in trained and untrained men & women med. Sci, sports, 9 : 41 - 44, 1977.

٤ - استهلاك الأوكسجين : يعتبر هذا العامل مقياس لكفاءة القلب كعضو تنفسي وتم قياسه بالأوكسجين المستنفذ بالملتر في نبضة قلب واحدة، وجد أن المعدل متساوي عند الفتيات والصبيان بين سن ١٢ الى ١٥ سنة، ولكن هناك تحسن سريع في نسبة الأوكسجين المستنفذ عند الرجل بمقدار الضعف في سن ٢١ الى ٢٥ سنة أما المرأة فتظل النسبة ثابتة بغض النظر عن السن.

٥ - سعة انتاج القلب : يتوقع المرء أن تحتاج المرأة الى ضخ مقدار أكبر من الدم لتعويض صغر قدرة دمها على حمل الأوكسجين ويعود هذا النقص الى انخفاض نسبة الهيموجلوبين وكريات الدم الحمراء مقارنة بالرجل. ولكن ثبت أن النسبة الى مقدار سعة ضخ القلب المثالي يضخ قلب المرأة ١٨,٥ لتر/ الدقيقة ويضخ قلب الرجل ٢٤,١ لتر/الدقيقة. ونجد ان الفرق هو ٣٠٪ بين الجنسين ويبقى أن نتأكد من تساوي شدة التدريب عند الجنسين في هذا البحث.

الفروقات التكوينية والفسولوجية بين الجنسين عديدة ويجب الاهتمام بها عند وضع برامج وتدريبات خاصة برياضة المرأة واختيار الرياضة المناسبة لها.

## ثانياً - مقاييس جسم المرأة المثالي

مما لا يختلف عليه اثنان أن جمال الطبيعة الآخاذ لا يضارعه في الكون جمال. فقد تغني به الشعراء وأسهبوا في وصف مواطن الجمال فيها. فأشجار الربيع وهي ترسم تحتها الظلال. جميلة، عصفور طليق يتنقل بين أغصانها بطبيعته.. جميل، الجبال والصخور والوديان، الليل والنجوم والاجرام تسبح على سجيته.. جميلة، فأى جمال يضارع جمال الطبيعة؟ فلنحيا ونتواكب مع الطبيعة ولنتعلم منها كيف نكتسب الجمال الطبيعي.

والجمال شيء نسبي يختلف تقديره من شخص الى آخر ومن مجتمع الى آخر فالجمال عند الفراعنة يختلف في مقاييسه عن الجمال عند الاغريق وكذا عند الصينيين أو في أوروبا.. فاختلاف القوميات وتباين الفلسفات الاجتماعية والطبيعة الجغرافية والمناخية وتقاليدها كل مجتمع أوجدت اختلافاً حول تقدير ومقياس الجمال في المرأة.

مقياس «ديفيد أرنولد» للجمال (١) :

نورد من أحد هذه المقاييس ما أستطاع استاذ الصحة الامريكي «ديفيد أرنولد» الوصول اليه، فقد قسم الجمال الى عناصر وأعطى كل عنصر درجة تتفق مع أهميته في إبراز جمال المرأة. حيث تكون هذه الدرجات في مجموعها مائة درجة.

وفيما يلي العناصر التي يجب أن تكتمل في المرأة حتى تصبح جميلة وذات جاذبية وأنوثة في نظر الرجال :

---

(١) محمد عفيفي، دليل المرأة قوامها.. جمالها.. صحتها، ١٩٨٧.

#### ١ - الشكل العام : ٢٠ درجة :

الوزن والطول والقوام بشكل عام يعد مطلباً أساسياً لدى الرجل في المرأة. فالجسم المتناسق الممتلئ المتناسك.. طول متوسط. رقبة ثابتة. نهذان بارزان بطن مسطح. ردفان مستديران. ساقان ممثلتان. والقوام خالٍ من أية تشوهات. يحصل على عشرين درجة من المائة المقدرة للجمال العام في المرأة.

#### ٢ - الاقدام السليمة : ١٠ درجات

٥ درجات منها اذا كانت عادية في حجمها وشكلها. أي لا تظهر فيها أية تشوهات كتفطح القدمين أو انحراف وتر أكيلىس.. أما الخمس درجات الأخرى فتحسب على ملاءمة الحذاء للقدم.

#### ٣ - المشية الصحيحة : ٣ درجات

درجة واحدة لتناسق الجسم كله أثناء المشي. درجة اذا كانت اصابع القدم متجهة الى الامام تماماً. أي عدم وجود انحراف جهة الخارج أو الداخل أو أثناء المشي. والدرجة الثالثة اذا ما كانت الخطوة منتظمة وثابتة ونشيطة.

#### ٤ - الوقفة المعتدلة : ٧ درجات

درجة اذا كان الكتفان متساويين في الارتفاع. درجة اذا كان الذراعان مرتخيان، درجة اذا كان خط الجسم في مستوى رأسي واحد غير مكسور عند منطقة البطن. وهذا يعتمد على سلامة العمود الفقري. درجتان اذا كانت الرجلان سليمتان أي لا يكون هناك تشوه كالتصاق الفخذين أو تقوس الساقين. أما الدرجتان الباقيتان فيختصان بوضع الجسم في حالة الجلوس حيث يزداد جمال المرأة وجاذبيتها في جلستها اذا كانت قدماها متقاطعتين عند الركبتين يمتدان قليلا الى الجانب أو كانت جالسة وساقاها مفنرجتان.



| المبادئ<br>الاساسية | الوضع الصحيح                                                                                                                                   | الوضع الخاطيء                                                                                                                                   |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الاتزان             | الخط الكلي للجسم متوازن ممتد<br>من كعب القدم الى الركبة الى المعقدة<br>فالجذع فالرأس وتقاطع اليدين في<br>حركة عكسية ويكون النظر الى<br>الامام. | (١) الخط الكلي للجسم متقوس<br>للخلف.<br>(٢) الخط الكلي للجسم منحني<br>للامام بدرجة كبيرة                                                        |
| القوة               | المقعدة تقود الحركة حيث تبدأ<br>الحركة من المقعدة حيث يمتد<br>الفخذ والركبة والعرقوب<br>فالسليميات مع استخدام العضلات<br>القوية                | (١) الصدر والبطن يقود الحركة<br>تستخدم العضلات الظهرية بجهد<br>كبير.<br>(٢) الرأس والكتفين يقود الحركة<br>وتستخدم العضلات الخلفية بجهد<br>كبير. |

|              |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                     |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| انتقال الثقل |  |  |  |
| وضع القدمين  | متوازيين                                                                           | انحراف للداخل                                                                      | انحراف للخارج                                                                       |

منتصف الكعب يقابل الأرض أولاً ثم ينتقل الى المنتصف الخارجي للقدم

## ٥ - الصحة الجيدة : ١٠ درجات

٥ درجات للقوام السليم الممتلئ بالحيوية والنشاط. ٣ درجات لانتظام التنفس وضبطه مما يوحي الى الآخرين الثقة بالنفس. درجتان للصوت السليم الخالي من عيوب الحدة والخشونة أو عدم خروج الصوت من الأنف.

ولنقف برهة قبل أن نكمل مقياس «ديفيد أرنولد» للجمال وقد وصلنا الى نصفه أي خمسون درجة.. وإذا تأملنا العناصر السابقة نجدها تقع تحت عاملين أساسيين هما:

أ - جمال القوام: شكلا ووقوفا وجلوسا وأثناء المشي وهذا ما سنتناوله في القسم المتعلق بالقوام وكيفية اكتساب القوام السليم.

ب - توافر الصحة والحيوية والنشاط وهذا ما سنتعرض له في قسم متكامل عن كيفية اكتساب الصحة والحيوية من خلال النشاط الرياضي وأثره على القلب والعقل.

## ٦ - الشعر النظيف : ٥ درجات

ان الشعر النظيف اللامع المشط بعناية يأتي في مرتبة هامة بالنسبة لعناصر الجمال في المرأة وللاهتمام بالشعر أوردنا هذه الطريقة للتخلص من القشرة في فروة الرأس حيث يصف علماء التغذية محلول مكون من «فرم أربعة رؤوس من الثوم» فرما ناعما وتوضع في كمية من الكحول داخل زجاجة محكمة السد وتترك في الشمس لمدة عشرة أيام ثم تصفي ويدلك بها جلد الرأس مرتين يوميا.

## ٧ - العينان الجميلتان : ٥ درجات

ويرى البعض أنهما يأتيان في المرتبة الاولى من مفاتن المرأة ولكن العينين كقاعدة عامة ليست عنصرا يؤدي الى علاقات دائمة. على الرغم من اعجاب الرجال بالاعين الجميلة ولكنه من المشكوك فيه أنهم يضعون جمال الاعين

معيارهم الوحيد للزواج وخصص للعينين ٥ درجات فقط.. اثنان منهما لما بهما من لعان وانتباه ودرجة واحدة لعدم وجود تجاعيد حولهما أو علامات اجهاد... أما الدرجتان الباقيتان فيهما لصفائهما ونقائهما وللاهتمام بالعينين ينصح بالحصول على الراحة الكافية بأن تأخذي قسطا من النوم.

#### ٨ - الفم السليم : ٥ درجات

درجتان منها على البسمة المشرقة التي تعلوه دائما وثلاث درجات اذا كان خاليا من علامات التنفس التي هي وظيفة الأنف الرئيسية.

#### ٩ - الاسنان السليمة : ٥ درجات

ثلاث درجات للعناية بهما وسلامتها ونظافتها. ودرجتان لانتظام الاسنان وتساويها وتأتي العناية بالاسنان من خلال تنظيفها وتناول الأطعمة التي تحتوي على أملاح الكالسيوم والفسفور حيث أنهما عنصران أساسيان في تكوين العظام والاسنان والمحافظة على قوتها وصلابتها.

#### ١٠ - السمع الجيد : ٥ درجات

ويقصد به قدرة حاسة السمع التي تعتبر جيدة اذا استطاعت سماع حديث على بعد لا يقل عن خمسة أمتار. لذا ينصح بالكشف الطبي الدوري من حين لآخر للاطمئنان على صحة الاذنين وسلامتها.

#### ١١ - النظر السليم : ٥ درجات

ويقصد به القدرة على الكتابة العادية على بعد طول الذراع دون اجهاد العينين.

#### ١٢ - البشرة الجميلة : ١٠ درجات

درجتان لنقائهما. أي عدم وجود خدوش بها ودرجتان لحسن لونها. ودرجة لنعومتها. ودرجتان لنضارتها وحيويتها. ودرجتان لحالة الجلد الموجود

تحت العينين، اذا كان مشدوداً يدل على الحيوية والشباب. ودرجة واحدة للون الذقن والشفة الطبيعي.

## القوام :



اننا لنقف عاجزين أمام قدرة الله وجمال خلقه اذا أردنا وصف جسم الانسان وصفا دقيقا والتعرف على تركيبة اسراره وعلى اسلوب عمل أعضائه أجهزته التي يتكون منها ويحتويها وخير معبر عن تركيب الانسان أن قوامه أفضل قوام ما جاء في القرآن الكريم في سورة «المؤمنون» ﴿لقد خلقنا الانسان من سلاله من طين، ثم جعلناه نطفة في قرار مكين، ثم خلقنا النطفة علقه فخلقنا العلقه مضغة، فخلقنا المضغة عظاما، فكسونا العظام لحما، ثم أنشأناه خلقا آخر فتبارك الله أحسن الخالقين﴾ وفي سورة التين ﴿لقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم﴾ لذا وجب علينا أن نعرف الكثير عن

أجسامنا لنحافظ عليها ونوفر لها كل ما يحميها من العلل والتشوهات.

ولا يفوتني أن أذكر أن القوام الجيد يعطي للفرد الاحساس بالثقة

بالنفس، بينما القوام السيء يلقي على صاحبه سحابة من الاكتئاب النفسي والقلق وعدم الثقة بالنفس مما ينتج عنه الاحساس بالتعب من أقل مجهود وانخفاض الكفاءة والقدرة على العمل. فالقوام هو الوضع الذي تكون فيه جميع أجزاء الجسم موضوعة فوق بعضها وضعا متزنا حتى يكون ثقل هذه الأجزاء محمولاً على الهيكل العظمي وبذلك تبذل العضلات والاربطة جهداً قليلاً في عملها للمحافظة على اتزان الجسم.

والقوام هو المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم وهو محدد بأوضاع المفاصل المختلفة والتي تتحكم فيه نغمة الجهاز العضلي.

### أهمية العمود الفقري للقوام :

العمود الفقري عبارة عن عمود متحرك يمد الجسم لمحور رئيسي وهو يقع وسط الجسم وتناسق أجزائه يدل على صحة العمود الفقري وتوافق وتعاون العضلات المتصلة به، إذ إن أي اختلال في هذه العضلات يخل بالتوازن وبالتالي يؤثر على الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري ويؤدي ذلك الى ظهور العيوب القوامية كالظهر المستدير والانحناء الجانبي والتقعر القطني.

والعمود الفقري يحتوي على ٣٣ فقرة يكون تقسيمها كالاتي :

٧ فقرات عنقية، ١٢ فقرة ظهرية، ٥ فقرات قطنية، ٥ فقرات عجزية، و٤ فقرات عصوية.

ولقد أوضحت الابحاث والمراجع أن القوام يكون معتدلاً وفي حالة اتزان عندما يمر خط عمودي خلال الحدود الخمسة الآتية :

(١) حلمة الأذن . (٢) منتصف الاكتاف. (٣) منتصف الجزء العلوي من عظمة الفخذ (٤) خلف الركبة مباشرة (٥) أمام العظم المطرقي للخارج.

القوام السليم وعلاقته بصحتك :

لا أحد ينكر أن القوام الجيد يزيد من شعور المرء بالثقة بنفسه. بجانب

ما يضيفه على مظهر المرأة من جمال وتناسق ورشاقة وفي دراسة قام بها كل من «كلين» و«توماس» أثبتا أن القوام الجيد يساعد على :

- تحسين الصحة والكفاءة العامة.

- تحسين وتقدم في العمل الدراسي.

- تحسين في القدرة على انقباض منطقة البطن السفلى نتيجة لارتفاع المعدة والامعاء. وفي دراسة لجولد سوايت وآخرون عن تأثير الصدر الهابط على عمل الحجاب الحاجز وجد أنه في وضع الوقوف المعتدل الصحيح ومع رفع الصدر عالياً يكون الحجاب الحاجز مرفوعاً أيضاً ويعمل بكفاءة وبكامل حركته.

وفي تقرير لجنة باروشي للياقة الطبية أن كثيراً من الامراض والآلام الحادة قد يكون سببها قواما غير سليم، ومن الممكن اصلاحه مع اصلاح الخلل الوظيفي ويضيف جولد سوايت أن العلاقة قوية بين القوام والدورة الدموية وأن الصدر الهابط يعوق الدورة الدموية كما يعوق الكفاءة النفسية وأيضاً لبعض الامراض مثل قرحة المعدة وسقوط الاحشاء والامساك والصداع صلة قوية بالقوام الخاطئ.

وقد أثبت كل من كروز وبيير أن ٨٠٪ من حالات الشكوى من الآم أسفل الظهر ويرجع إلى ضعف عضلات هذه المنطقة. كما ثبت في دراسات أخرى أن القوام السيء يكون مصحوباً بالقيء والامساك وحدوث صداع. كما يشير كاربوفتش أن القوام غير السليم يؤدي الى تناقص سعة الرئتين وضعف الدورة الدموية وحدوث اضطرابات معوية وعدم انتظام الاخراج. وقد قام ديفر بجمع تقارير عن آثار القوام غير السليم ومزايا القوام السليم واستخلص منها:

أ - شكل القوام دليل على الحالة البدنية والعقلية للفرد.

ب - القوام يعتبر فهرساً للشخصية.

ج - القوام المنتصب هو تعبير عن الذكاء.



د - القوام يدين نهوض وسقوط الأم.

### عيوب القوام :

جسم الانسان عبارة عن أجزاء مرتبة فوق بعضها. فهي كالمكعبات المرتبة في نظام دقيق. فاذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الجسم بما يعرف بالتشوه (الانحراف القوامي) أي أن الانحراف القوامي تغيير في شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه، وانحرافه عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً حيث لا تكون أجزاء الجسم على خط مستقيم.. وغالباً ما يكون الانحراف القوامي ظاهراً للعين المجردة.

سوف نورد أسباب حدوث هذه التشوهات مصحوباً بأسلوب الوقاية منها عن طريق التمرينات البدنية.

### أسباب التشوهات القوامية :

١ - اسباب وراثية وتحدث عن طريق جينات شاذة تعطي من احد الوالدين أو كليهما ولكن تمكن «كلارك» من أن يثبت في أحد دراساته أن التشوهات القوامية لا تورث وإنما تنتقل من الآباء للأبناء وعن طريق التقليد. كأن يقلد الابن أباه في طريقة سيره أو تقلد البنت أمها في إحدى عاداتها.

٢ - اسباب خلقية وتنتج عن الوضع غير الصحيح للجنين في رحم الأم أو إصابة الأم بأمراض معدية أو تعاطي الأم لبعض العقاقير وحبوب التخسيس وكذلك التدخين في فترة الحمل.

٣ - أسباب مكتسبة وتعتبر من أهم اسباب التشوهات القوامية ونذكر منها:

#### أ - العادات الخطأ

كحمل الاشياء، حقائب أو كتب باليد على أحد الجانبين حيث يرتفع أحد

الكتفين وينخفض الآخر مما يؤدي الى انحناء العمود الفقري على أحد الجانبين. وأيضا العادات الخطأ في القراءة وحمل الفتيات لكتبهن على صدورهن. اذ تؤدي هذه العادة الى التعرض لتشوهات العمود الفقري واستدارة الكتفين. كذلك استخدام المقاعد والادراج غير المناسبة للحجم أو الجلوس أمام الآلة الكاتبة بطريقة ليست صحيحة.

ب - التعب المضمني نتيجة العمل الزائد في بعض المهن والتي تتطلب الوقوف لفترات طويلة مما يؤدي الى سقوط قوس القدم وما يعرف بتفطح القدمين أو الوقوف مع التحميل على أحد الرجلين وذلك أثناء أداء بعض المهام المنزلية.

ج - ارتداء الملابس غير المناسبة كارتداء الاحزمة الضاغطة على البطن. حيث يضغط ذلك عضلات البطن وقد يؤدي الى ارتخائها مما يؤثر على الشكل العام للجسم. كذلك الاحذية الضيقة تضر بالقدم وتؤدي الى تشوهات وعلى الأخص الاحذية ذات الكعب العالي وخاصة بالفتيات في سن المراهقة وما بعده.

٤ - سوء الحالة النفسية - هناك علاقة بين ما يشعر به الفرد والطريقة التي يرفع بها جسمه فالخبرات الانفعالية تنعكس آثارها على قوام الفرد والسعادة والسرور مرتبطة دائما بخفة الحركة واعتدال القامة، بينما الحزن والقلق قد يتبعها انحناء الرأس والكتفين للامام وتصبح خطوة الفرد ثقيلة ويتخذ صورة القوام الضعيف المتراخي، تؤثر الحالة النفسية بطريقة مباشرة على القوام لدى الفتيات في حالات الخجل والحياء في فترة المراهقة. مما يجعلهن ينظرن الى اسفل دائما مما يعرضهن للاصابة بسقوط الرأس دائما.

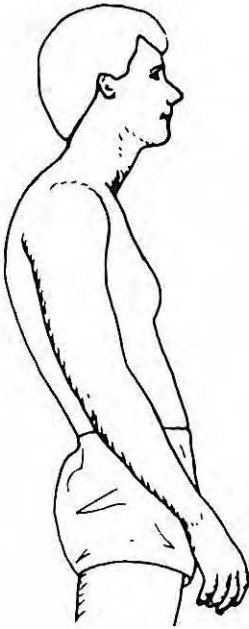
٥ - سوء التغذية - من جهة أخرى عدم اتباع القواعد السليمة في التغذية يؤدي الى السمنة الزائدة أو النحافة الزائدة. وفي كلتا الحالتين يساعد ذلك على حدوث التشوهات.

٦ - الضعف العضلي - أن قلة المجهود العضلي يؤدي الى ضعف العضلات وبالتالي لا تقوم العضلة بوظائفها على الوجه الأمثل مما ينتج عنه تشوه القوام وضعفه.

٧ - الإصابة - حينما تصاب إحدى العظام أو العضلات أو الارتبطة يختل الاتزان أثناء الأوضاع المختلفة ويضطر الفرد لأخذ الوضع المريح له ويصبح هذا الوضع عادة فيتأثر القوام بها. كذلك ضعيف السمع عادة ما يميل برأسه للامام أو الجانب وحالات ضعف البصر ينحني فيها الفرد للقراءة حيث يؤدي ذلك الى حدوث التشوهات القوامية.

أهم الانحرافات التي تحدث في قوام المرأة وكيف يمكن الوقاية منها وعلاجها:

أولاً : سقوط الرأس أماماً :



يحدث هذا التشوه في منطقة العنق وينتج عن ضعف العضلات والارتبطة خلف الرقبة فتطول وترتخي في نفس الوقت الذي تقوى فيه العضلات والارتبطة الامامية المقابلة لها وغالبا ما يصاب بهذا التشوه عاملات الحياكة والنقش والنحت وضعاف البصر.. ويظهر هذا التشوه أثناء الوقوف وأثناء المشي بوضوح. يؤدي هذا التشوه الى سقوط الرأس أماماً حيث يؤثر في وضع الكتفين نتيجة لثقل الذراعين فتسحب الكتفين للامام وهو استدارة

الكتفين مما يؤدي الى تشوه تعويضي لها جاء نتيجة للتشوه الاول وهو استداده الكتفين. يظهر هذا التشوه اثناء الوقوف والمشي.

أمثلة لبعض التمرينات العلاجية لتقوية عضلات الرقبة :

١ - الجلوس على مقعد - وضح أحد اليدين على الجبهة ودفع الجبهة للخلف مع المقاومة.

٢ - الجلوس على مقعد - تشبيك اليدين خلف الرأس ودفع اليدين الى الامام مع المقاومة.

٣ - الرقود على الظهر على حافة منضدة بحيث تكون الرأس حرة - سقوط الرأس لأسفل مع فتح الفم وغلقه عند رفع الرأس لأعلى لاجراء الزفير.

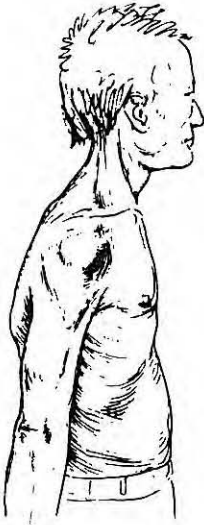
٤ - الرقود على احد الجانبين مع جعل الرأس والرقبة حرة والذراع لأسفل وسقوط الرأس لأسفل ثم رفعها لأعلى.

٥ - وقوف - ثني الرقبة على الجانبين مع ملاحظة أن يكون الكتف ثابتاً.

٦ - وقوف - لف الرأس للنظر للجانب.

ثانياً : استداده الكتفين :

ينشأ هذا الانحراف نتيجة العادات اليومية غير الصحيحة والاعمال التي تتطلب خفض الرأس أماما كالكتابة والقراءة وحياسة الملابس. وأيضا الاعمال التي تتطلب استخدام الذراعين امام الجسم بكثرة حيث يجعل ذلك عضلات الصدر تعمل في حالة قصر بينما تطول وتضعف عضلات الظهر العليا ويزيد من هذا الانحراف ثقل الثديين لدى الفتيات والسيدات.

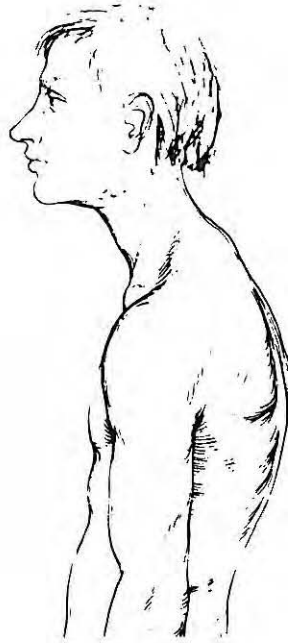


أمثلة لبعض التمرينات العلاجية :

- ١ - وقوف - مرجحة الذراعين أماماً عالياً بقوة بالتبادل.
- ٢ - وقوف - الذراعان جانباً وعمل دوائر للأمام في مفصل الكتفين تبدأ بدوائر أصغر ثم عمل دوائر للخلف.
- ٣ - وقوف - ميل الجذع أماماً مع مسك عقل الحائط أو السند على منضدة بالمنزل وضغط الكتفين لأسفل.
- ٤ - وقوف - الذراعان منتنيتان عرضاً أمام الصدر وضغط الكوعين للخلف باستمرار.
- ٥ - انبطاح على الصدر - الذراعان أسفل الصدر ورفع الذراعان والرأس لأعلى.
- ٦ - انبطاح مائل مع السند على مقعد باليدين وثني الذراعين ومدهما.

ثالثاً : استدارة وتحذب الظهر :

هو زيادة غير عادية في تقوس المنطقة الظهرية للعمود الفقري وتحذبها للخلف ويصحب هذا التحذب استدارة في الكتفين وهبوط في القفص الصدري. يؤدي هذا التحذب الى انخفاض الضلوع وعدم قيام الجهاز التنفسي بوظيفته وذلك نتيجة لضيق القفص الصدري. ويحدث هذا التشوه نتيجة للعادات القوامية الخطأ أو الأوضاع التي تتطلبها مهنة معينة مثل الكتابة وصناع الحرف الدقيقة كالحياكة



والزخرفة، أو كبر السن أو الضعف الجسماني أو ضعف البصر وإيضاً في بعض الحالات النفسية التي تصيب المراهقات من ذوات القامة الطويلة. أو النوم على أسرة غير صحية أو مراتب لينة.

أمثلة لبعض التمرينات العلاجية :

١ - تعلق على إحدى عقل الحائط وترك الجسم معلقاً لمدة عضلات الصدر والبطن.

٢ - انبطاح على البطن والذراعان أماماً ورفع اليد اليمنى مع القدم اليسرى لأعلى والعكس.

٣ - رقود على الظهر - ثني الركبتين والقدمين على الأرض ودفع البطن لأعلى مع تثبيت الكتفين والمقعدة على الأرض.

٤ - انبطاح على البطن مع مسك رجلي مقعد والتدرج بالصعود باليدين لأعلى.

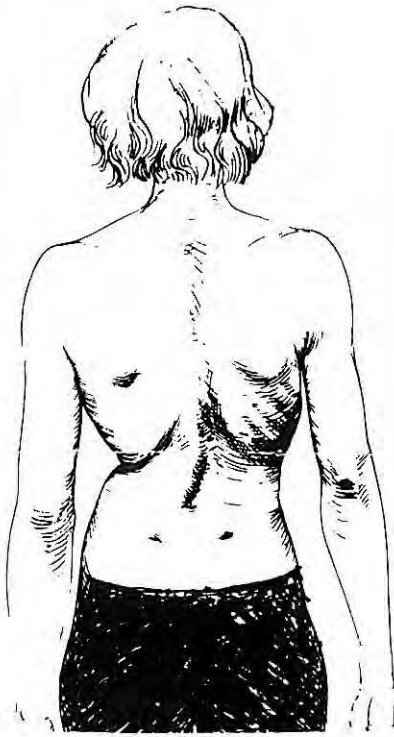
٥ - انبطاح على الصدر والذراعان جانباً - رفع الرأس والصدر لأعلى مع رفع الرجلين.

٦ - وقوف فتحاً وسند الرأس من الخلف باليدين وثني الجذع أماماً ثم أسفل ببطء.. ثم مد الذراعان مع الاحتفاظ بالرأس والثبات عدة ثوان. ثم مد الجذع والرجوع للوضع الأول.

رابعاً : الانحناء الجانبي :

هو انثناء العمود الفقري على أحد الجانبين وانحرافه كله أو جزء منه عن الخط المستقيم للجسم وهذا يؤدي الى جعل كتف أعلى من الكتف الآخر وميل الرأس على أحد الجانبين وجعل جانبي الحوض غير متساوي الارتفاع. غالباً ما ينتج هذا الانحراف القوامي عن العادات غير الصحيحة مثل الوقوف مع التحميل على إحدى القدمين بانثناء مفصل الركبة حيث تكثر هذه الأوضاع لدى الفتيات





والسيدات أثناء قيامهن بأعمالهن المنزلية اليومية. وأيضا حمل الحقائق والأشياء باليد على أحد الجانبين فيؤدي ذلك إلى ارتفاع كتف عن الآخر وانحراف العمود الفقري. لذا ينصح بتبديل حمل الأشياء على الجانبين أي استخدام كل يد بعض الوقت.

أمثلة لبعض التمرينات العلاجية الوقائية :

١ - وقوف - القدمان متباعدتان والذراعان أسفل الجسم وتحمل كل يد ثقل (٢ كجم) وتبادل ثني الجذع على الجانبين.

٢ - جلوس طويل مع مد القدمين مفتوحتين أماما وتبادل دوران الجذع مع مد الذراعين جانبا.

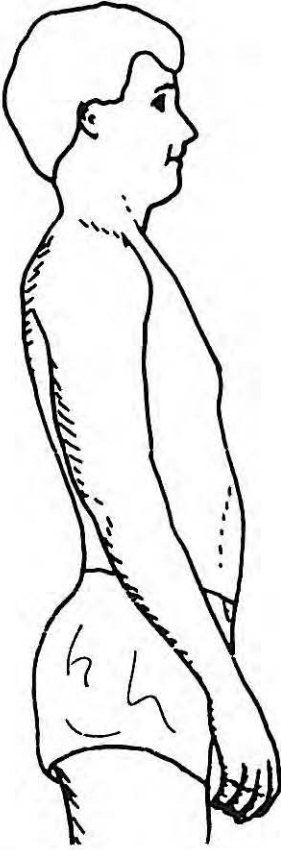
٣ - التعلق على عقل الحائط والثبات لفترة.

٤ - وقوف والقدمان متباعدتان والذراعان جانبا مع ميل الجذع للأمام ثم لف الجذع جانبا يلمس مشط القدم اليمنى بالذراع اليسرى ثم العكس.

٥ - وقوف والذراعان في الوسط وثني الجذع على الجانبين.

٦ - الجلوس على مقعد والقدمان متباعدتان ووضع إحدى اليدين على الجذع والآخرى على الرأس ثم ضغط الجذع على الجانبين مع دفع اليد العليا للرأس جهة الضغط مع التبديل.

### خامساً : التقعر القطني :



هو عبارة عن زيادة غير عادية في انحناء المنطقة القطنية للامام وهو احدى التشوهات الشائعة لدى الفتيات والسيدات نظراً لاستخدام بعضهن الاحذية ذات الكعوب العالية حيث يؤثر هذا الانحراف على وضع الاحشاء الداخلية ويؤثر ذلك أيضاً على أداء الاحشاء الداخلية لوظائفها. ويؤدي الى عسر الولادة لدى السيدات نتيجة زيادة ميل الحوض للامام واختلال توازن قوى الشد للعضلات والاربطة الامامية وانحراف التقعر القطني كمثال الانحرافات الأخرى التي تصيب العمود الفقري ويؤثر على بقية أجزاء العمود الفقري

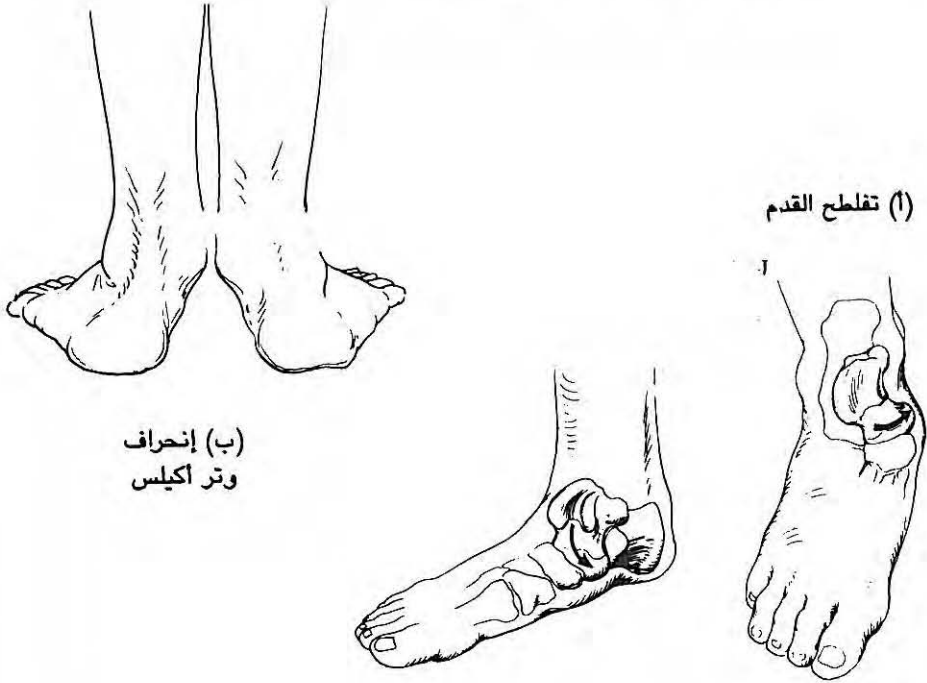
حيث يساعد على حدوث انحرافات واستدارة الكتفين وميل الرأس أماماً. كما يؤثر هذا الانحراف بصورة كبيرة على شكل قوام المرأة أثناء الوقوف وأثناء المشي على الأخص.

أمثلة على بعض التمرينات العلاجية :

١ - انبطاح مائل مع الارتكاز على اليدين والجسم ممتد ثم تبادل الرجلين أماماً وخلفاً.

٢ - جلوس على الأرض مع امتداد الرجلين أماماً والذراعان عالياً ثم ثني الجذع أماماً وأسفل للمس المشطين.

- ٣ - وقوف والقدمان متباعدتان والذراعان عاليا ثم ثني الجذع أماما للأسفل.
- ٤ - رقاد على الظهر على مقعد مائل مع تثبيت القدمين ثم ثني الجذع أماما لمحاولة لمس المشطين.
- ٥ - رقاد على الظهر مع ارتداء الحذاء ذي الاثقال. الذراعان عاليا ورفع الرجلين لأعلى بالتبادل دون ثني الركبتين.
- ٦ - الارتكاز على الركبتين مع انثناء الساقين والقدمين على الأرض واليدين في الوسط وجعل الجذع للخلف ببطء مع دفع الحوض للأمام قليلاً.
- سادساً : التشوهات التي تصيب القدمين :



تعتبر صحة القدمين من العناصر ذات الأهمية القصوى لقوام المرأة. حيث تعكس أثراً بالغاً أثناء المشي على وجه الخصوص بالإضافة إلى كون القدمين وسيلة الانتقال من مكان لآخر وهناك مثل قائل «حياة الإنسان من رجليه»

ويقصد ان الرجلين بما فيهما القدمان هي الوسيلة للتحرك من مكان لآخر لرؤية العالم من حولنا. لذا وجب العناية بصحتهما وكفاءتهما حتى يقوموا بواجبهما طيلة العمر.

تعتبر تشوهات القدمين من الأمور الشائعة والمنتشرة بين طبقات الشعب وسوف نتناول تشوهين أكثر حدوثاً في مجتمعنا وهما :

أ - تفلطح القدمين (سقوط قوس القدم).

ب - انحراف وتر أكيلىس للخارج.

(أ) تفلطح القدمين : ينتشر هذا التشوه بين الافراد الذين يقفون لفترات طويلة مثل الممرضات والجرسونات حيث يؤدي ذلك الى ارهاق العضلات والاربطة فتضعف ويهبط قوس القدم. هناك الاسباب الأخرى لحدوث تفلطح القدم مثل الرقود لفترة طويلة في الفراش مما يسبب ضعف وارتخاء وضمور العضلات غير العاملة ومن بينها العضلات الحافظة لقوس القدم ويحدث أيضا نتيجة للسمنة الطارئة والمشي والجري والاصابع للخارج. كذلك نتيجة لعدم تناسب الاحذية مع حجم القدم وأيضا تكرار القفز من ارتفاعات كبيرة وخصوصا على ارض صلبة ويوجد هذا التشوه بدرجات فهناك تفلطح من الدرجة الاولى وآخر من الدرجة الثانية وثالث من الدرجة الثالثة. ذلك يستدعى الاهتمام بتقوية عضلات القدمين عن طريق التمرينات العلاجية قبل ان يزيد التفلطح.

(ب) انحراف وتر أكيلىس : وينتج هذا التشوه عن ضعف عضلات القدمين وينشأ أيضا كتشوه تعويضي لتفلطح القدمين وكنتيجة للعادات السيئة أثناء المشي كالمشي واتجاه الاصابع للخارج بالاضافة الى الاحذية غير المناسبة الشكل وحجم القدم ويؤكد ٩٠٪ الى ٩٥٪ من الأطباء ان متاعب القدمين تأتي من الاحذية غير المناسبة وتؤدي أيضا الى حدوث تقلصات في عضلات القدمين مما يؤدي الى حدوث مسمار القدم (الكالو)، يؤدي انحراف وتراكيلس الى الحد من رشاقة قوام المرأة أثناء المشي.

### أمثلة لبعض التمرينات العلاجية والوقائية :

١ - وقوف على قدم واحدة مع الاستناد باليدين على منضدة أو كرسي. مد القدم الأخرى أماما وعمل دوائر بمشط القدم.

٢ - وقوف ورفع احد الرجلين ممتدة للامام وثني ومد مشط القدم تجاه الجسم.

٣ - جلوس على مقعد. مسك إحدى اليدين لمشط القدم والأخرى من المفصل وعمل دوائر للخارج.

٤ - وقوف بالمشطين على حافة مقعد أو مسطح يعلو قليلا عن الأرض. خفض الكعبين ورفعهما لأعلى.

٥ - وقوف على بداية منديل أو قطعة من القماش وتجميع المنديل بأكمله باستخدام انقباض الاصابع للداخل.

٦ - وقوف والذراعان جانباً.. ورفع الكعبين على الأرض.

٧ - جلوس طويل مع السند على اليدين خلفاً. ثني مشط القدمين تجاه الجسم.

٨ - وقوف والذراعان في الوسط وعمل دائرة للخارج على الأرض باستخدام ابهام القدم مع التبديل للقدم الأخرى.

أما اذا كانت قدماك متعبة وتؤلك نتيجة لارتداء الحذاء لفترة طويلة فانه يمكن اراحةها من خلال عمل حمام مغاير باستخدام الماء البارد والساخن. يتم ذلك بوضع قدميك دقيقتين في الماء الساخن ثم وضعهما دقيقة في الماء البارد ويكرر العمل لمدة تتراوح بين ١٠ الى ١٥ دقيقة حيث يساعد ذلك على تنشيط الدورة الدموية بها ويعقب ذلك أن تضعي قدميك في وضع مرتفع لمدة تتراوح بين ١٥ الى ٢٠ دقيقة. اذا لم يكن ذلك ممكناً. قومي بعملية التدليك حتى تساعد الدم والسائل الليمفاوي على الرجوع الى القلب.

## ثالثاً - أهمية اللياقة البدنية للمرأة وعناصرها

لكي نتعرف على أهمية اللياقة البدنية للجسم عامة يجب أن نفهم تعريف اللياقة البدنية ومما تتكون وماهي عناصرها.

### تعريف اللياقة البدنية :

كثير من الناس يعرف اللياقة البدنية هي القدرة على انجاز الانشطة والاعمال اليومية بالإضافة الى الانشطة الترفيهية بنشاط وبدون اجهاد مع حفظ جزء من الطاقة للحالات الطارئة. هؤلاء الاشخاص في الغالب لا يكونون ذوي لياقة بدنية كافية كما يجب لأن اللياقة البدنية تعني أكثر من طاقة العمل والترفيه هي قدرة القلب والاعوية الدموية والرئتين والعضلات على العمل بكفاية جيدة. والكفاية الجيدة والمثالية تعني القدرة على القيام بالعمل بالإضافة الى الوظائف اليومية والأنشطة الترفيهية والوقاية من أمراض القلب والاعوية الدموية والسمنة والمشاكل الصحية الأخرى، واللياقة البدنية ضرورية للمشاركة في جميع انواع الانشطة الرياضية حيث أدرك الرياضيون أن اللياقة البدنية تقلل من فرص حدوث الاصابات الرياضية وتحسن من مستوى الأداء، فالرياضية يجب ان تكون لديها القدرة على أداء الرياضة بكفاءة كاملة وان تواجه احتياجات جسمها فسيولوجيا وبيوميكانيكيا وذلك ليس فقط للحصول على النتائج المطلوبة لرياضتها فقط ولكن ايضا لمواجهة الحالات الطارئة فالرياضي والرياضية يتطلعان دائما الى الأداء المثالي.

لكي نكمل مفهوم اللياقة البدنية علينا ان نتعرف على عناصرها وطرق الوصول اليها.

### عناصر اللياقة البدنية :

(١) القوة العضلية : القوة العضلية هي قدرة العضلة على بذل قوة



مركزية ضد مقاومة خارجية. أي قوة انقباض العضلات، تعمل كل عضلة من عضلات جسمك بواسطة الانقباض والانبساط فهي عادة تقصر من طولها وذلك بمد قامتها الى الاعلى بمقدار نصف اجمالي طولها ويربط معظم الناس القوة العضلية بالعضلات المنتفخة البارزة كتلك التي يتمتع بها رياضيو كمال الاجسام وكذلك يربطونها بالقدرة على رفع الاوزان الثقيلة، فقط، ولكن القوة العضلية هي أكثر من ذلك بكثير تشكل العضلات في جسم الانسان أكثر من ٦٠٠ عضلة. وغالبا ما تكون كل واحدة منها ضرورية للحياة الصحية الاعتيادية فالعضلات الارادية الهيكلية المرتبطة بعظام الجسم تعتبر اساسية لكل حركة نقوم بها كما انها مسؤولة عن تماسك اجسامنا في الوضع الصحيح لتمكين الاعضاء الداخلية من أداء عملها بكفاءة. وتوجد عضلات أخرى تتولى مهمة سحب الهواء الى الرئة وتحريك الغذاء عبر الجهاز الهضمي وإعادة الدم الى القلب.

تعتبر العضلات من أدق الاجزاء في الجسم وكل عضلة منها تتكون من حزمة من الالياف الدقيقة لا يزيد سمك الواحدة منها عن سمك شعرة من شعر الانسان. كما يمكن لكل واحدة من اليافها ان تسند ما يزيد عن وزنها بألف مرة وقد أثبتت الابحاث ان العضلة التي لا تستخدم بكثرة ينتابها الضعف ويصغر حجمها وهذا ينطبق على كل عضلة من عضلات الجسم، ان أي عضلة اذا ما كانت في وضع سليم فانها تشعر بالنشاط وتعمل بكفاءة اكبر من تلك التي تكون بغير هذا الوضع وتعتبر العضلات القوية سليمة البنيان ضرورية لكل عمل تؤديه في حياتك اليومية أيا كان عملك، ويمكن للعضلات وهي بهذه الحالة أن تخلصك من عيوب الشكل ومشاكل انحرافات قوام الجسم الشائعة كاستدارة الكتفين وانحناء الرقبة والرأس الى الامام وبروز البطن وآلام الظهر. كما ان العضلات القوية تساعد على نشاط الدورة الدموية في الاطراف السفلى وغيرها من أجزاء الجسم. يضاف الى ذلك أن قدرأً عالياً من القوة العضلية تجعل من الايسر انجاز الاعمال اليومية البسيطة وغيرها من المهام البدنية التي يواجهها كل واحد منا في يومه الاعتيادي.

هناك ثلاثة أنواع من التمارين لاكتساب القوة العضلية كل منها له تأثيره الخاص ومميزاته (١) :

(أ) الانقباض الثابت : وهو التمرين في وضع الثبات حيث يتميز هذا النوع بثبات الطول فيبقى طول العضلة ثابتاً مع تغير في الشدة العضلية فتزداد الشدة في العضلة الى ان تصل الى درجة معينة ويتم ذلك عن طريق تأدية الحركة ضد مقاومة خارجية مع عدم تحريك الجسم ويحتاج هذا النوع من التمرين الى كمية قليلة من الاوكسجين كطاقة مستنفذة.

مثال : الدفع بكلتا اليدين جوانب عضادة الباب أو عمل قبضة باليد وشدها.

تمارين الانقباض الثابت لها القدرة على تقوية العضلات الارادية الفردية في الجسم ولكن ليس لها تأثير فعال ومباشر على الصحة العامة للجسم فهي لا تزيد من قوة تحمل الجهازين الدوري والتنفسي.

(ب) الانقباض الحركي : وهو التمرين الذي يسمح للعضلة بتغير طولها مع ثبات الشدة العضلية وذلك عن طريق تأدية أي حركة في جزء من أجزاء الجسم.

مثال : رفع ثقل لارتفاع معين. التمارين السويدية أنواع الرياضات المختلفة كالبولينج والرماية بالسهام جميعها يحدث فيها انقباض حركي.

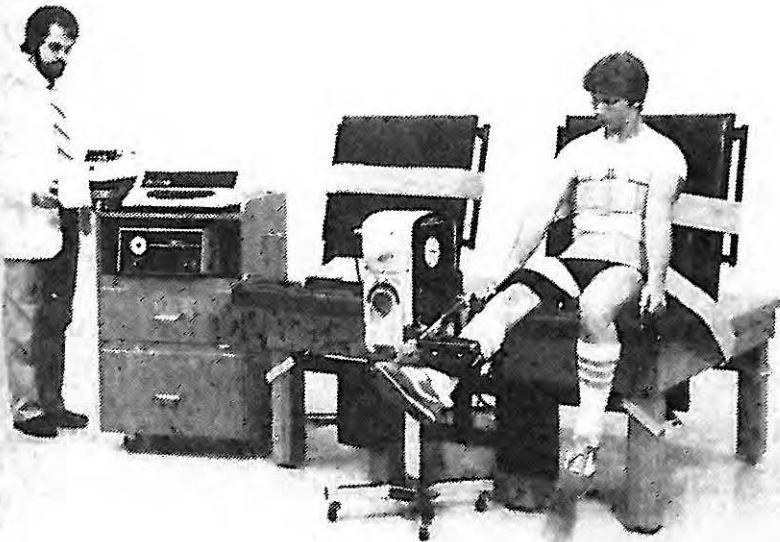
هذا النوع من الانقباض يحتاج الى كمية أكبر من الطاقة مقارنة بالانقباض الثابت. ٢٥٪ من طاقة الانقباض تتحول الى عمل و ٧٥٪ كحرارة الى الجو ويفضل هذا النوع عن النوع السابق لانه يقوي العضلات في المدى الحركي الكامل لها في حين ان الانقباض الثابت يقوي العضلة في نقطة معينة

---

(١) د. عصام عبدالخالق، التدريب الرياضي: نظريات - تطبيقات، ١٩٨١.

من المدى الحركي. بالتالي الانقباض الحركي يزيد من مرونة العضلات كما تؤدي ممارسة هذا النوع من التمرين لفترة طويلة الى زيادة قوة تحمل وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

(ج) الانقباض المركب : هو التمرين الذي يحدث فيه حركة ضد مقاومة خارجية والتي تتكيف مع زاوية الحركة وذات سرعة ثابتة ويتم ذلك عن طريق جهاز السايبيكس (Cybex) الذي نراه في عديد من صالات التدريب الحديثة ويستخدم هذا الجهاز عادة في اعادة التأهيل من الاصابات حتى الوصول الى القوة العضلية الطبيعية ومن ثم يستخدم الرياضي أجهزة التدريب المختلفة لاكتساب مزيد من القوة العضلية. ومن ميزات جهاز السايبيكس أيضاً (١) أنه يتم تسجيل القوة المبذولة في العضلة مع تسجيل الزاوية التي يتحرك بها المفصل المحركة له هذه العضلة. كذلك لا يمكن أن تزداد سرعة الحركة عن المقدار المحدد في الجهاز سابقاً.



- LEHMKUL & HOWLEY, Brunnstrom's clinical kinesiology, 1983.

(١)

والقوة العضلية عند المرأة الرياضية أو الرياضيين عموماً لا تقتصر على مجموعة واحدة من العضلات بل يجب أن تكتسب في جميع عضلات الجسم حتى لو استخدم جزء معين فقط أثناء ممارسة الرياضة فتعمل جميع أجزاء الجسم بشكل متناسق مع بعضها البعض لعمل حركة معينة. لذلك يجب أن تكون جميع أجزاء الجسم قوية ويجب تقوية العضلات خلال المدى الحركي الكامل للمفاصل المرتبطة بالحركة ولا نكتفي بزاوية معينة؛ «لتكوني رياضية جيدة يجب أن تكوني ذات جسم قوي»، يؤمن معظم المدربين الرياضيين بهذا المبدأ كجزء أساسي في الأداء الرياضي الجيد.

(٢) قوة التحمل العضلي : هي القدرة العضلية على بذل قوة معينة ضد مقاومة وتكرارها في مدة زمنية معينة والثبات عليها دون تعب واجهاد ويتحقق ذلك من خلال تقوية العضلات ثم زيادة مدة البذل والتكرار تدريجياً إلى مدة أطول وعند التدريب على الجلد والتحمل العضلي يجب اختيار قوة مقاومة مناسبة ومثالية وذلك للسماح للعضلة بالعمل على مستوى منخفض من طاقتها الكلية.. بالتالي نرفع من قوة تحمل هذه العضلة، كما يفضل زيادة القوة التي تعمل ضدها العضلة لرفع مستوى القوة العضلية إلى الأعلى فتكرار عمل العضلة مع قوة قليلة لا يؤدي إلى الوصول إلى قوة تحمل مثالية، لذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن تكون القوة المختارة ذات مقدار مناسب، بهذه الطريقة نحقق الهدفين معاً: القوة العضلية والتحمل العضلي.

(٣) لياقة الجهازين الدوري والتنفسي : هي من عناصر اللياقة البدنية الهامة فهي قدرة القلب والأوعية الدموية والرئتين على إيصال الغذاء والأكسجين إلى أنسجة الجسم وإزالة الفضلات منها. هذا النوع من اللياقة يكتسب ويحافظ عليه من خلال حركات عامة ومنتظمة للجسم كله لمدة زمنية طويلة مثل الجري والسباحة وركوب الدراجات أو عادة ما يحد من التدريب على لياقة الجهازين الدوري والتنفسي عوامل نفسية مثل وجود الدافع والإرادة والقدرة على تحمل الألم وعوامل فسيولوجية أخرى وأهمها هو القدرة على نقل الأكسجين إلى أنسجة العضلات المعنية.

تشمل قوة تحمل الجهازين الدوري والتنفسي نشاط الجسم ككل وتعمل الأجهزة الرئيسية للتنفس والدورة الدموية وفقدان الحرارة والجهاز العصبي وإعادة التوازن الى أنشطة الجسم بالإضافة الى عمل العضلات في الاطراف على عكس قوة تحمل العضلات المحدودة بتوصيل الطاقة وتوفيرها للعضلات، ووصول الدم الى الاطراف والتي لا تشمل أجهزة الجسم المركزية الى حد كبير.

هناك عدة تغيرات فسيولوجية تنتج عن التدريب على لياقة الجهازين الدوري والتنفسي (١):

- يكون معدل نبض القلب أبطأ.
- انخفاض معدل نبض القلب في حالات العمل ذات مستوى متوسط.
- تزداد كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة.
- تزداد كمية الدم التي تضخ من القلب مع كل انقباضه لعضلة القلب.
- تقل الطاقة المبذولة في التنفس وينخفض استهلاك الاوكسجين.
- يتم استهلاك الاوكسجين بصورة أكفا.
- تزداد القدرة على تحمل فقدان الاوكسجين.
- اكتساب القدرة على العودة الى المستوى الطبيعي لعمل الجسم بصورة أسرع بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة.
- قوة التحمل العالية سواء أكانت عضلية ام في كل الجسم هي هامة لتأدية المهام الحركية المتكررة في الحياة اليومية وتأدية أي عمل أو نشاط متواصل كصعود السلالم أو المشي.

(٤) المرونة : هي القدرة على الانثناء على مدى قدرة الحركة في مفصل أو مجموعة مفاصل الجسم، وهي تعتمد على درجة مرونة ومطاطية العضلات، فالشخص ذو المرونة العالية يستطيع ان يصل لمدى حركي كامل في مفاصل

جسمه وأفضل التمرينات لذلك هي تلك التي تشمل الثني والشد للعضلات لاطالتها ويجب ان تشمل جميع اجزاء الجسم: الرجلان، الذراعان، الظهر، الرقبة والخصر.

المرونة العالية (١) تمنحك حرية الحركة، هذه الحرية تتضح أهميتها في حالات الطوارئ عندما يتطلب الموقف التغيير المفاجيء والسريع في اوضاع الجسم وأجزائه لتفادي الاصطدام بأي عوائق، أو تفادي أي أجسام ساقطة من الاعلى أو أي شيء متحرك، ليس ذلك فقط وانما المرونة ذات أهمية أيضا لأنشطة الحياة اليومية كربط أشرطة الحذاء ولبس الملابس أو الانحناء الى الاسفل لالتقاط أو حمل أي جسم من على الارض، كل ذلك يحتاج الى مرونة في الجسم ذات نسبة معينة. ويحد من مرونة الجسم اما تكوينات عظمية أو أنسجة رخوة فاذا كان العامل المحد هو الانسجة الرخوة فمن السهولة اكتساب مرونة جيدة عن طريق تمارين الاطالة الجيدة. كما ان من الصعب فقدان المرونة المكتسبة بعد التوقف عن ممارسة تمارين الاطالة التي يكون تأثيرها عادة ذو مدى زمني طويل.

(٥) التناسق في الحركة : يعني استخدام العضلة المناسبة في الوقت المناسب بشدة وقوة سليمة ويحتاج ذلك الى تنسيق وتنظيم في الجهاز العصبي المركزي للجسم لتوجيه مسار الحركة، فالتناسق هو الاساس لحركة سلسلة وفعالة تصدر اتوماتيكيا من الشخص، وينمو التناسق الحركي منذ مرحلة نمو الجنين في بطن الام حتى السنوات الاولى من العمر. كما يتطلب اكتساب التناسق الحركي وجود جهاز عصبي عضلي سليم فالتوازن بين انقباض العضلات المحركة للعضو مع ارتخاء العضلات المعاكسة مهم جدا لحدوث التناسق الحركي، وكذلك وجود الجهاز الحسي السليم في الجسم مطلوب لحدوث التناسق الحركي. وتتطلب الحركة الطبيعية المتناسقة التي تشمل حركة الجسم عامة

---

(١) سوزان اوليفان، الرشاقة الكاملة للمرأة، ترجمة حسين علي، ١٩٨٩.



والحركة الدقيقة في الاجزاء الصغيرة من الجسم كحركة الاصابع أثناء الكتابة، مقداراً معيناً من التناسق الحركي، كل ذلك يمكن اكتسابه عن طريق اكتساب لياقة بدنية جيدة وذلك عن طريق اتباع المبادئ التالية:

١ - التكرار الثابت لبعض الأنشطة الحركية.

٢ - استخدام الحواس (اللمس، النظر، التقبل (١) الذاتي) لتحسين الأداء الحركي.

٣ - زيادة سرعة الحركة مع مرور الوقت.

### فوائد اللياقة البدنية للمرأة :

فوائد اللياقة البدنية عديدة وأهمها أن اللياقة البدنية تطيل من حياة الانسان وتحسن من مستوى الصحة العامة بالاضافة الى انها تحسن من المظهر العام للمرأة حتى انها تؤثر في حالتها النفسية والعاطفية، واللياقة البدنية تساعد على صحة الجهازين الدوري والتنفسي، حيث تسبب عضلات الرجلين والجسم الكبيرة أثناء التمرين المنظم ضغطاً على القلب والشرابين فتجبرهم على ضخ كميات من الدم، والعمل بقوة أكبر. وتوجد طريقة أخرى للحفاظ على مرونة الشرايين عالية ألا وهي تغيير قوة ونمط العمل على سبيل المثال زيادة العمل ثم أخذ فترات راحة قصيرة بين التمرينات بحيث ينخفض النبض من ١٥٠ نبضة في الدقيقة الى ١٢٠ نبضة في الدقيقة ثم التمرين مرة أخرى حتى يرتفع النبض الى ١٥٠ نبضة او اكثر، بذلك تنقبض الشرايين ثم ترتخي وتتوسع فتزداد مرونة وقوة.. فمرونة الشرايين العالية هي التي تحافظ على ضغط الدم الطبيعي ٨٠/١٢٠ لذلك يعتبر الجهاز الدوري أهم جهاز في الجسم يجب العناية به.

---

(١) التقبل الذاتي : عضو حسي دال على منه او مثير ناشيء ضمن عضلات الكائن او أوتاره العضلية.

تتمتع السيدات اللواتي يمارسن الرياضة بانتظام مقارنة باللواتي لا يمارسها بمعدل نبض قلب أبطأ وضغط دم منخفض ودورة دموية أفضل، وتوصيل الاكسجين لجميع أجزاء الجسم بصورة أكفأ. كذلك مستوى الكوليسترول في الدم يكون أقل. فالمحافظة على مستوى لياقة عال يعتبر من أهم الطرق للوقاية من أمراض القلب.

ومن فوائد اللياقة البدنية مقاومة السمعة الزائدة حيث تساعد الرياضة المنتظمة على السيطرة على مراكز الجوع والشبع في المخ التي تتحكم في الشهية. كما تساعد على حرق الدهون الزائدة في الجسم وهناك فوائد صحية أخرى للياقة البدنية تشمل تحسين طاقة الرثتين والتخفيف من أعراض الدورة الشهرية (الطمث)، وتقليل الاجهاد والنوم براحة أكثر، وشد عضلات الجسم بصورة أفضل، والقدرة على الشفاء من اصابات الجسم والامراض المختلفة بصورة أسرع. كما أن للياقة البدنية علاقة بالمظهر العام للجسم حيث ان التمرينات المختلفة والمنتظمة لاجزاء الجسم المختلفة تشد عضلات الخصر والحوض والفخذين والذراعين والبطن فيساعد ذلك على اكتساب قوام جميل ومتناسق وصحي. كما تساعد الرياضة على منع اي انحرافات أو تشوهات في القوام. وللرياضة تأثير صحي كذلك على الجلد وتساعد على الحفاظ على جلد نقي وسليم بالاضافة الى ذلك فانها تبطئ من عملية التقدم في السن ومن مظاهر الشيخوخة. كما أن للياقة البدنية تأثيراً على الصحة العاطفية والنفسية من عدة جوانب فالرياضة تخفف أو تزيل أي توتر أو ضغط نفسي فتتمتع السيدة بحالة من الاسترخاء مما يساعد على العمل بكفاية وسهولة.. كما تعطي الرياضة المنتظمة شعوراً بالصحة العامة والنشاط مما يزيد من الشعور بالثقة في النفس.

## ملخص لأهم فوائد اللياقة البدنية (١) :

- ١ - اكتساب قوام صحي وسليم.
- ٢ - تحسين المظهر العام للجسم والحصول على جسد رشيق وحسن المظهر.
- ٣ - إبطاء عملية التقدم في السن والتقليل من آثارها.
- ٤ - انخفاض نسبة الدهون والسيلولوز في الجسم.
- ٥ - اكتساب جسد ذو قوة عضلية متناسقة.
- ٦ - اكتساب قوة تحمل عامة للجسم.
- ٧ - أداء الأنشطة اليومية دون اجهاد ومواجهة الحالات الطارئة.
- ٨ - إيصال الاوكسجين الى جميع اجزاء الجسم بصورة اسرع وأكفاً.
- ٩ - التقليل من عوارض وآلام الدورة الشهرية (الطمث).
- ١٠ - الوقاية من بعض مضاعفات الحمل والتخفيف من آلام الظهر.
- ١١ - المساعدة في الاسراع بعملية الوضع.
- ١٢ - المساعدة في تسهيل عملية الهضم.
- ١٣ - إيصال الدم الى الدماغ بصورة أسرع وأكفاً.
- ١٤ - المساعدة على الانتباه والنشاط الذهني.
- ١٥ - تنظيم الشهية والتقليل من الشراهة وتخفيف وزن الجسم الزائد.
- ١٦ - الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.
- ١٧ - اكتساب علاقات اجتماعية واسعة وتحسين الشخصية.
- ١٨ - مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والمحافظة على الاتزان العاطفي.
- ١٩ - المساعدة على النوم بهدوء وراحة أكثر.

## بعض المفاهيم الخطأ عن ممارسة المرأة للرياضة :

على مدى الاعوام السابقة اكتسبت السيدات اللواتي رغبن في ممارسة الأنشطة الرياضية عدة مفاهيم غير صحيحة عن تأثير الرياضة على جسم المرأة نذكر منها :

- خطأ : ان المرأة التي تمارس التمارين الرياضية او تقوم برفع الاثقال يصبح جسمها ذا عضلات منتفخة وبارزة.

صح : تحد نسبة هرمون التسترون (هرمون الذكورة) المنخفضة في جسم المرأة من نمو العضلات الزائد كالذي نراه في جسم الرجل.

- خطأ : يمكن ان تنحف التمارين الرياضية حجم النهدين.

صح : عندما تمارسين الرياضة بانتظام وبقوة فانك تقومين بحرق السعرات الحرارية مما يؤدي الى تقليل نسبة الدهون المختزنة في الجسم فتكون النتيجة انخفاض في وزن الجسم الكلي.. فلا يمكن لأي برنامج رياضي متكامل تنحيف منطقة النهدين فقط.

- خطأ : يمكن أن تؤذي التمارين الشاقة أعضاء المرأة التناسلية.

صح : الحقيقة في هذا الجانب أن هذه الاعضاء عند المرأة محمية أكثر من الرجل وذلك لأنها داخلية ومحاطة بأعضاء وأنسجة عديدة داخل تجويف الحوض فهي أقل عرضة للإصابة منها عند الرجل. يعتبر الرحم أكثر عضو يتمتع بالحماية في جسم المرأة من المستبعد أن تؤذي حتى الأنشطة العنيفة أعضاء المرأة التناسلية.

- خطأ : قد تؤثر الرياضة على المدى الطويل تأثيراً سلبياً على عملية الولادة.

صح : اثبتت الابحاث أن المرأة الرياضية الحامل لا تتمتع بحمل طبيعي فحسب بل غالباً ما يكون حملها سهلاً وبفترة وضع أقصر. كما وجد

أن المرحلة الثانية (المخاض) في الولادة تكون مدتها أقصر. يعود هذا الفرق الى قوة العضلات ومرونتها لدى المرأة الرياضية.

- خطأ : التمارين الرياضية قد توقف أو تنهي الحمل وتسبب الاجهاض.

صح : على عكس هذه المقولة السابقة التمارين الرياضية المناسبة مطلوبة من قبل الاطباء للحوامل حيث وجدوا ان النشاط الرياضي المناسب لا يؤدي الى أي اجهاض تلقائي. فينصح دائما اذا كنت تمارسين أي نوع من الرياضة قبل الحمل فبإمكانك الاستمرار في ممارسته بعد الحمل الى أن يساورك الشعور بأن أداءها لم يعد مريحاً.

- خطأ : تؤدي الرياضة الى عدم انتظام موعد الدورة الشهرية.

صح : معظم السيدات اللواتي يمارسن الرياضة بانتظام لا يشكين من أي تأثير سلبي للرياضة على الدورة الشهرية ولكن أحيانا ممكن أن تؤدي ممارسة الرياضة العنيفة والشديدة كالتي تتطلبها بعض الرياضات التنافسية (مثل سباقات الجري لمسافات طويلة) الى انقطاع جزئي أو كلي في الدورة الشهرية وترجع النظريات هذا التأثير الى الضغط النفسي لطبيعة هذه الرياضات التنافسية والى انخفاض نسبة الدهون في الجسم وتأثير ذلك على هرمون الاستروجين. عموماً هذا التأثير السلبي مؤقت والتقليل من شدة التمارين يعيد الدورة الشهرية الى طبيعتها السابقة.

## الفصل الخامس

تنظيمات  
أنشطة المرأة  
في دولة  
الإمارات  
العربية  
المتحدة





بعد القفزة النوعية التي أحدثها اتحاد دولة الامارات العربية المتحدة كان من الطبيعي أن تتبوأ المرأة في هذا الكيان الحديث مكانة مرموقة لا تقل أبداً وبأي حال من الأحوال عما كان عليه قبل قيام الدولة. فلم يتم التفرقة بينهما بشكل واسع قبل انشاء جامعة الامارات العربية المتحدة في عام ١٩٧٧م أو بعد ذلك.. أو بمنحها فرص العمل والمناصب القيادية على اعتبار أن المرأة فرد مؤهل للمشاركة في عملية البناء والتنمية..

وكنتيجة طبيعية لدعم حكومة الامارات للمرأة في مختلف الميادين جاء تأسيس الاتحاد النسائي العام ليؤكد رسوخ فكرة العمل الوطني للمرأة في دولة الامارات العربية المتحدة، حيث التقت في شهر مارس من عام ١٩٧٥ في مدينة أبوظبي وبمبادرة من الشبيخة فاطمة بنت مبارك حرم صاحب السمو رئيس الدولة وفود خمس جمعيات نسائية تم تأسيسها في امارات الدولة وهي:

- ١ - جمعية نهضة المرأة الظببانية.
- ٢ - جمعية النهضة النسائية بدبي.

٣ - جمعية الاتحاد النسائية بالشارقة.

٤ - جمعية أم القيوين النسائية.

٥ - جمعية أم المؤمنين بعجمان.

وأدت لقاءات هذه الوفود الى الاتفاق على تأسيس اتحاد نسائي عام نظراً لوحدة الاهداف التي تتوخاها الحركة النسائية في كافة انحاء الدولة، وحرصاً على التنسيق الكامل والقيام فيما بينها، وتشجيعها على مواصلة نشر وتغطية النشاط النسائي لسائر الامارات، والاستفادة من كافة الكفاءات النسائية ورغبة في توحيد التمثيل الرسمي للحركة النسائية في الدولة.

وفي أغسطس وبالتحديد في السابع عشر منه تم الاعلام الرسمي عن قيام الاتحاد النسائي العام في دولة الامارات العربية المتحدة وتم كذلك انتخاب الشيخة فاطمة بنت مبارك حرم صاحب السمو رئيس الدولة رئيسة للاتحاد النسائي العام.

وحرصاً على أهمية هذا التنظيم كونه يمثل قمة التنظيمات النسائية في الدولة نعرضه باستعاضة في هذا الفصل.

### أولاً : الاتحاد النسائي وتشكيل لجانه

تم تأسيس الاتحاد النسائي بدولة الامارات العربية المتحدة عام ١٩٧٥م وبأشر أعماله عام ١٩٧٦م حيث انضم الى الاتحاد النسائي العربي العام فور تأسيسه.

وضم الاتحاد النسائي في عضويته الجمعيات النسائية المؤسسة له وهي:

أ - جمعية نهضة المرأة الطيبانية ومقرها أبوظبي.

ب - جمعية الاتحاد النسائية ومقرها الشارقة.

ج - جمعية أم القيوين ومقرها أم القيوين.

د - جمعية النهضة النسائية ومقرها دبي.

- هـ - جمعية أم المؤمنين ومقرها عجمان.  
و - جمعية رأس الخيمة ومقرها رأس الخيمة.

تتمثل أهداف العامة والتي نص عليها نظامه الأساسي في المادة الرابعة والتي تنحصر في :

١ - النهوض بالمرأة في البلاد روحياً وثقافياً واجتماعياً. ومعاونتها على الأخذ بأسباب النماء الشخصي والاجتماعي لتكون قادرة على المشاركة في النهضة الوطنية والعربية بما يتناسب مع طبيعتها مستشهادة في ذلك بالقيم والتقاليد العربية والاسلامية الصحيحة.

٢ - مد النشاط النسوي في البلاد ليشمل كافة الامارات بالدولة.

٣ - دعم النهضة الوطنية الشاملة التي تعم البلاد والاسهام في انجاحها بتحمل المسئوليات وآداء المهام التي تلائم المرأة باعتبارها أختاً وزوجة وعضواً فعالاً ومؤثراً في المجتمع.

٤ - اقامة علاقات وطيدة مع الجمعيات والاتحادات النسائية الأخرى خاصة في بلدان الخليج العربي والبلاد العربية.

٥ - متابعة نشاط الهيئات النسائية بالدولة والتعاون معها في الأمور التي تنسجم مع طبيعة الاتحاد وأهدافه. وتقاليده الخاصة.

وحتى يتم تحقيق هذه الأهداف نص النظام الأساسي للاتحاد النسائي العام في المادة الخامسة على الوسائل التي تتبع لتحقيق الهدف وهي :

١ - تشجيع تأسيس جمعيات نسائية في كافة الامارات تنضم بدورها الى الاتحاد وتتعاون معه.

٢ - التعاون مع الجمعيات النسائية الأعضاء في الاتحاد للتنسيق بين نشاطاتها وتقييم طاقتها المادية والتنفيذية تمهيداً لامدادها بما تحتاج اليه من خبرة أو مخططات أو عون أدبي أو مالي لتمكين من تحقيق أهدافها.

٣ - تأليف لجان نشاط نسوى على مستوى الاتحاد وتوفير عدد من الخبرات المتفرغات لمساعدة الجمعيات الاعضاء على النهوض بالأنشطة النسوية بكافة أنواعها الدينية والثقافية والاجتماعية والصحية والفنية والرياضية.

٤ - التعاون مع أجهزة الدولة المختلفة خاصة وزارة التربية والتعليم والشئون الاجتماعية والعدل والشئون الاسلامية والاعلام بما يعود على القطاع النسوي في البلاد بالنفع العام.

٥ - تنظيم اتصال مستمر ودوري بالمؤسسات النسائية العربية وتمثيل الجمعيات الاعضاء في المؤتمرات واللقاءات النسوية العربية والدولية.

٦ - اقامة المعارض والأسواق في الدولة في حدود القوانين المعمول بها وبعد الاتفاق مع السلطات المختصة.

٧ - فض المنازعات التي تقوم بين الجمعيات الاعضاء في الاتحاد بناء على طلب أطراف النزاع.

٨ - اصدار نشرة دورية تشمل الابحاث والدراسات والاحصاءات المتعلقة بالنشاط النسوي في الدولة.

٩ - ابداء الرأي لوزارة الشئون الاجتماعية بشأن كل جمعية نسائية جديدة تنشأ في الدولة قبل الترخيص لها.

وفي كل هذه الاطارات يلتزم الاتحاد النسائي التزاما كاملاً بأداب الشريعة الاسلامية في ضبط الاهداف وتحديد الوسائل وفي الطابع العام لجميع النشاطات والاعمال وفيما يصدر عنه من مواقف أو قرارات.

### لجان الأنشطة :

وحرصا من الاتحاد النسائي العام. ومن أجل تحقيق طموحات وآمال المرأة في اطاره. كان لابد من توفير أجهزة تتحمل المسؤولية في العمل بصفة مباشرة وبفاعلية أكثر ولذلك رؤي أن تخصص للأنشطة المختلفة لجان نوعية

تتولى كل منها التنفيذ والإشراف على قطاع من قطاعات هذه الأنشطة التي يضمها برنامج عمل يستهدف في مجموعة تحقيق تقدم ملموس للمرأة في شتى مجالات الحياة من تربية وتعليم وتنقيف وتوفير خدمات اجتماعية وصحية، وإعداد المرأة لكي تكون عضوا عاملا في مجتمعنا وسيدة بيت ومنتجة، مع ربطها بتراتها وتقاليدها الروحية والقومية والوطنية، وعلى ضوء هذه السياسة تشكلت سبع لجان للأنشطة في الاتحاد تعمل بالتعاون والتنسيق مع الجمعيات النسائية وترأس كل لجنة من هذه اللجان عضوة من اللجنة العليا للاتحاد النسائي. وهذه اللجان هي :

\* اللجنة الثقافية.

\* اللجنة الدينية.

\* اللجنة الفنية.

\* اللجنة الاجتماعية.

\* اللجنة الصحية.

\* اللجنة الرياضية.

\* لجنة التراث.

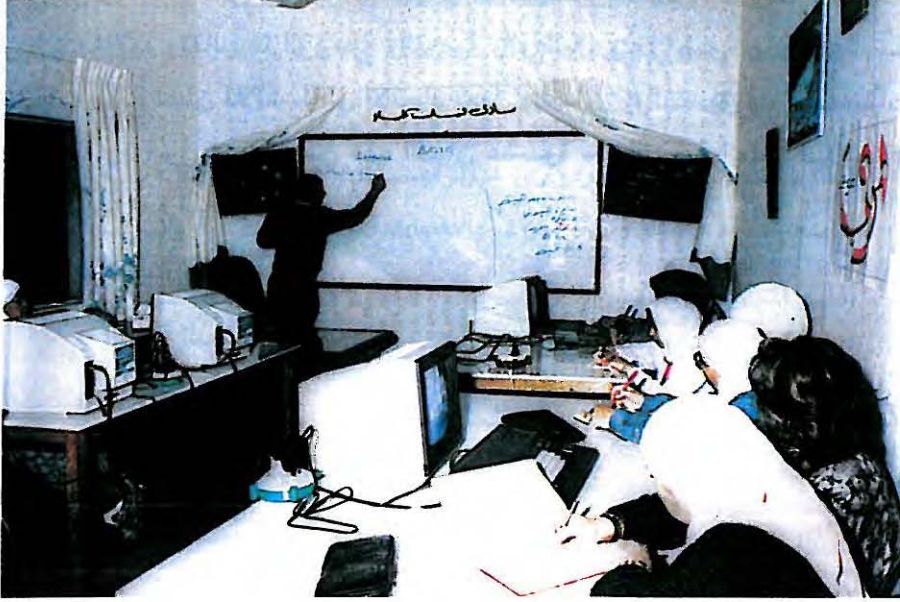
لجان الاتحاد النسائي تعمل من خلال أعمال لجان الجمعيات وتنسيق بين أعمالها وخطط عملها.

**اللجنة الثقافية :**

وتعمل هذه اللجنة على تعميق الفكر الوحدوي. وتنفيذ برنامج تنقيفي عام للمرأة في المدن والقرى والمناطق النائية مع العمل على مكافحة الأمية والقضاء عليها بفتح فصول لمحو الأمية وتعليم الكبار بمقار الجمعيات ورعاية الطفولة. وتحرص اللجنة على رعاية المواهب الأدبية وصقلها ونشر إنتاجها في المجلات الدورية التي تصدرها بعض الجمعيات النسائية في الدولة. مثل مجلة



«صوت المرأة» التي تصدرها جمعية الاتحاد النسائية بالشارقة. ومجلة «العهد الجديدة» التي تصدرها جمعية أم القيوين النسائية مجلة «النهضة» التي تصدرها جمعية النهضة النسائية بدبي.



والتي تغطي بأبوابها المختلفة كل ألوان المعرفة وشتى القضايا التي تهم المرأة بصفة عامة ويشارك في اعدادها وتحريرها العضوات القادرات على الاسهام بالكتابة والرأي.

كما تعمل اللجنة على تثقيف السيدات داخل المستشفيات ومراكز رعاية الأمومة والطفولة بالإضافة الى المحاضرات التي تعقدها الجمعيات بين الحين والآخر وفي مختلف المناسبات الدينية والوطنية والقومية والاجتماعية وتدعو اليها كبار المحاضرين من رجال الفكر والدين وعلماء الاجتماع والتربية والتعليم والأطباء وتقوم بنشر هذه المحاضرات في النشرات والمجلات الدورية التي تصدر عن الجمعيات.



كما تقوم بعرض الأفلام السينمائية والتعليمية والتثقيفية والترفيهية على اعتبار ان السينما وسيلة من وسائل التوعية والتثقيف مع تقديم العروض المسرحية التي يشترك فيها فرق التمثيل في الجمعيات. وهي عروض مسرحية تعالج شتى القضايا الاجتماعية المحلية خاصة ما يتعلق منها بالمرأة كقضية غلاء المهور وتعدد الزوجات. والزواج من الاجنبيات. الخ.

وتحرص اللجنة الثقافية على وضع الأعمال المهنية مثل اقامة دورات لتعليم اللغات الانجليزية والفرنسية والالمانية، وتعليم الكتابة على الآلة الكاتبة وتعليمهن التصوير والتحميض والطبع. وتعمل اللجان الثقافية على استضافة رائدات الحركات النسائية من مختلف بلدان العالم لاجراء حوار معهن من جانب عضوات الجمعيات حول قضايا المرأة وشئونهن، والتعرف على أوضاع وظروف الحركات النسائية في العالم ومدى ما حققته من تقدم وتنمية للمجتمع النسائي عندها.

وتحرص اللجنة على الاشتراك بالبحوث والدراسات في المؤتمرات النسائية التي تعقد على الاصعدة الاقليمية والدولية. وفي نفس الوقت تقيم الجمعيات أمسيات فنية تعرض فيها الدول العربية أو الدول الصديقة أنشطتها المختلفة وخاصة النسائية فيها حتى تتعرف المرأة بدولة الامارات على عادات وتقاليد الشعوب الأخرى وجهودها في النطاق النسائي.

#### اللجنة الدينية :

وتعمل اللجنة الدينية على غرس تعاليم الدين الاسلامي الحنيف في نفوس السيدات والفتيات وحثهن على احترام التقاليد والاحتشام في الزي عن طريق عقد الندوات والمحاضرات الدينية. كذلك اتاحة الفرصة لهن للاستفسار عن أية أسئلة دينية والاحتفال بالمناسبات الدينية المختلفة.

وتحرص الجمعيات على فتح مراكز تحفيظ القرآن الكريم والعمل على

تحفيظ العضوات والدارسات سوراً من الذكر الحكيم وتشجيعهن على ذلك. مع تدريس فقه العبادات والتفسير والتهديب. والاهتمام بتثبيت العقيدة الدينية الإسلامية في نفوس العضوات وحثهن على التمسك بأحكام الدين وشرائعه السمحة.

### اللجنة الاجتماعية :



ومهمة هذه اللجنة توفير الخدمات الاجتماعية المختلفة للمرأة ورعاية الطفولة والأمومة وحتى تتحقق هذه الأهداف وضعت اللجنة الثقافية في إطار برنامج الاتحاد هذه الأسس التي تكفل التكافل الاجتماعي للأسرة في كل أرجاء الإمارات.

\* وحتى يتحقق ذلك تقوم عضوات اللجان الاجتماعية بزيارات ميدانية للأسر للبحث عن المشاكل التي تواجه المجتمع والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها.

\* بحث المشاكل الاجتماعية والأسرية وتبصير العضوات بالواجبات الزوجية والعلاقات الاجتماعية.

\* تنظيم المحاضرات في الأمور والقضايا التي تواجه المجتمع المحلي مثل مشكلة انحراف الأحداث. والدور السلبي للخدمة الآسيوية والاجنبية داخل الاسرة المسلمة.

\* زيارة الاسر والعائلات وايجاد الترابط بين الأفراد والمساهمة في حل المشاكل الاجتماعية بين أفراد الأسرة ومحاربة الدجل والخرافات.

\* الاهتمام بوضع حلول لمشكلة غلاء المهور وتوعية الاهالي. وأيضا التوعية بالآثار السلبية لتعدد الزوجات والزواج من الاجنبيات.

\* تنظيم الرحلات الجماعية والحفلات الترفيهية لتدعيم الروابط بين عضوات الاتحاد.

\* انشاء دور للحضانة ترعى الصغار.

\* اشترك العضوات في برنامج أعمال المراكز والوحدات الاجتماعية التابعة لوزارة العمل والشئون الاجتماعية والتعاون معها فيما تقوم به من نشاطات في ميادين الخدمة والتنمية الاجتماعية.

\* اقامة المشروعات الخيرية. وتقديم المساعدات للفقراء في دول العالم وذلك بجمع الملابس والهدايا والتبرعات وارسالها للمحتاجين (منكوبي الحوادث).

#### اللجنة الصحية :

وتتحمل هذه اللجنة مسئولية رعاية الأمومة والطفولة والتوعية الصحية على مستوى الامارات. وبث التوعية باستخدام الوسائل الحديثة كالسينما والمسرح والملصقات المصورة. والنشرات المبسطة التي توضح الاهتمام بالنظافة

والوقاية من الأمراض وتشجيع المرأة على التردد على المستشفيات الحكومية للكشف المنتظم على الصحة والمبادرة بعلاج أي مرض طارئ.

لقاء المحاضرات الصحية داخل الجمعية وخارجها وتنظيم القوافل الطبية لاجراء المسح الطبي على سكان المناطق النائية وتوعيتهم حول الأمراض المعدية وطرق الوقاية منها وتعليم المرأة الاسعافات الأولية وتبصيرها بأهمية التطعيم.

اللجنة الفنية :



وتقوم هذه اللجنة بتنمية المواهب لدى العضوات وتدريبهن على العمل اليدوي واحترام وشغل أوقات الفراغ لديهن بما يفيد.. وذلك بإثارة الاهتمامات الفنية بالرسم والفنون الجميلة والتعرف على خامات البيئة المحلية والاستفادة منها.

تمكين عضوات الجمعية من الاستفادة من الخبرات في حياتهن الخاصة واختيار الملابس المناسبة وفن حياكتها وعمل وجبات غذائية اقتصادية وصحية



والاهتمام بمهارات التدبير المنزلي والخياطة بين العضوات وتعليمهن فنون التطريز وأشغال الابر والكانفاه. واقامة دورات تدريبية في الفنون المختلفة مثل الخزف والحفر على الخشب وتنسيق الزهور وغيرها. اقامة معارض سنوية تضم المنتجات التي تصنعها العضوات في لجان الانشطة الفنية لابرار عطاء المرأة في مجتمعنا وقدرتها على الابداع الفني.

#### اللجنة الرياضية :



وتهتم اللجان الرياضية بالانشطات الرياضية بالجمعيات وزودتها بأحدث الأجهزة والأدوات الرياضية والمتخصصات بالرياضة وتعمل على بث روح التعاون عن طريق الألعاب الجماعية ونشر الروح الرياضية والتنافس الشريف وتشجيع المرأة على ممارسة الرياضة الملائمة لمساعدتها على المحافظة على الرشاقة والصحة العامة ومواجهة حالات الملل. ايماناً بأن العقل السليم في الجسم السليم.

## لجنة التراث :

وإدراكا من الاتحاد النسائي. وانطلاقا من اهتمام الجمعيات النسائية والمرأة بصفة عامة. بضرورة ربط الحاضر بالماضي. وإحياء الموروثات الأصلية التي تعطي لمجتمعنا ملامحه المميزة له وحتى يتعرف الجيل الجديد بأصالة وتراث أجداده وتاريخه القومي. شكلت لجنة التراث مهمتها: جمع التراث من



المناطق المختلفة من ملابس وتحف وحلي وأواني ومخطوطات وأغان وحكايات وقصص ومأثورات شعبية وإحيائها باستخدامها في الحياة اليومية. دون أي تعارض مع الأخذ بمعطيات الحضارة المعاصرة.

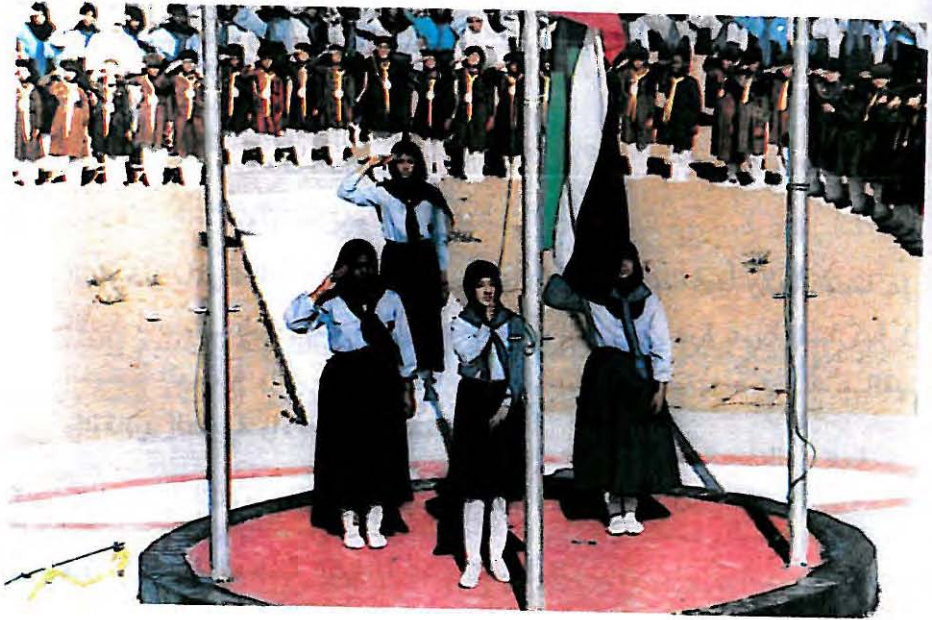
تحرص اللجنة على تقديم المحاضرات والندوات حول تراثنا. تدعو إليها المتخصصين في التاريخ والآثار والفنون الشعبية وغيرهم.

القيام بإنشاء أقسام لتعليم العضوات صناعة الملابس والحلي والمنتجات اليدوية التقليدية التي تتطلب مهارة فائقة في إعدادها.



وتقوم بالاشراف عليها بعض السيدات المتقدمات في السن ممن يجدن هذه الحرف والصناعات.

ومع كل هذا الكم من النشاطات لم ينسى الاتحاد النسائي المرأة البدوية في المناطق النائية. ومنذ تأسيسه وضع على عاتقه واجبا يتحتم عليه أدائه لتصل الى المرأة البدوية كل الخدمات ومظاهر الحضارة والثقافة، فوضع برنامجا من أجل ذلك وحدد أهدافا. أهمها التعرف على واقعها بدراسة وضعها الاجتماعي والاقتصادي والصحي والمشاكل التي تعاني منها وإيجاد الحلول المناسبة لها ضمن امكانية الاتحاد النسائي. وقنوات الاتصال مع المسؤولين في أجهزة الدولة للعمل على رفع مستواها واستغلال مهاراتها في أعمال مفيدة لتشارك فيها مع شقيقاتها في كل مكان بالدولة مع الاستفادة بالتغيير والتطور الذي شمل كل مكان بالدولة.



## ثانياً - اللائحة التنظيمية للاتحاد النسائي

### أولاً : النظام الأساسي :

مادة (٢) : من النظام الأساسي للاتحاد النسائي

للاتحاد النسائي شخصيته الاعتبارية وصلاحياته الادارية والتنظيمية المنصوص عليها في هذا النظام. والاتحاد وفقاً للقانون. له أهلية التملك والتصرف في الأموال المنقولة والعقارية وقبول التبرعات والهبات التي لا تتعارض مع الغايات التي يقوم عليها.

مادة (٣) :

يعتبر الاتحاد النسائي ذا نفع لا يسعى الى تحقيق ربح يشار اليه فيما يلي من أحكام هذا النظام «بالاتحاد النسائي» :

### ثانياً : الأهداف والوسائل :

مادة (٤) :

يهدف الاتحاد النسائي الى ما يأتي :

١ - النهوض بالمرأة العربية في البلاد روحياً وثقافياً واجتماعياً ومعاونتها على الأخذ بأسباب النماء الشخصي والاجتماعي لتكون قادرة على المشاركة في النهضة الوطنية والعربية بما يتناسب مع طبيعتها مستهدية في ذلك بالقيم والتقاليد العربية والاسلامية الصحيحة.

٢ - مد النشاط النسوي في البلاد ليشمل كافة امارات الدولة.

٣ - دعم النهضة الوطنية الشاملة التي تعم البلاد والاسهام في انجاحها بتحمل المسؤوليات وأداء المهام التي تلائم المرأة باعتبارها اختاً وزوجة وعضواً فعالاً ومؤثراً في المجتمع.

٤ - اقامة علاقات وطيدة مع الجمعيات والاتحادات النسائية الاخرى. خاصة في بلدان الخليج العربي والبلاد العربية.

٥ - متابعة نشاط الهيئات النسائية بالدولة والتعاون معها في الامور التي تنسجم مع طبيعة الاتحاد وأهدافه وتقاليده الخاصة.

#### مادة (٥) :

لتحقيق الأهداف السابقة يتولى الاتحاد على وجه الخصوص القيام

بما يلي:

١ - تشجيع تأسيس جمعيات نسائية في كافة الامارات. تضم بدورها الى الاتحاد وتتعاون معه.

٢ - التعاون مع الجمعيات النسائية الاعضاء في الاتحاد للتنسيق بين نشاطاتها وتقييم طاقاتها المادية والتنفيذية تمهيداً لامدادها بما تحتاج اليه من خبرة أو مخططات أو عون أدبي أو مالي لتمكن من تحقيق أهدافها وأهداف الاتحاد.

٣ - تأليف لجان نشاط نسوي على مستوى الاتحاد وتوفير عدد من الخبرات المتفرغات لمساعدة الجمعيات الاعضاء على النهوض بالأنشطة بكافة أنواعها الدينية والثقافية والاجتماعية والصحية والفنية والرياضية.

٤ - التعاون مع الأجهزة المختلفة خاصة وزارات التربية والتعليم والشئون الاجتماعية والشئون الاسلامية والاعلام بما يعود على القطاع النسوي في البلاد بالنفع العام.

٥ - تنظيم اتصال مستمر ودوري بالمؤسسات النسائية العربية وتمثل الجمعيات الاعضاء في المؤتمرات واللقاءات النسوية العربية والدولية المنسجمة مع طبيعة الاتحاد وأهدافه.

٦ - اقامة المعارض والاسواق الدولية في حدود القوانين المعمول بها وبعد الاتفاق مع السلطات المختصة.

٧ - فض المنازعات التي قد تقوم بين الجمعيات الاعضاء في الاتحاد بناء على طلب أطراف النزاع.

٨ - اصدار نشرة دورية تشمل الابحاث والدراسات والاحصاءات المتعلقة بالنشاط النسوي في الدولة.

٩ - ابداء الرأي لوزارة الشؤون الاجتماعية بشأن كل جمعية نسائية جديدة - تنشأ في الدولة قبل الترخيص لها.

مادة (٦) :

يتلزم الاتحاد التزاماً كاملاً بأداب الشريعة الاسلامية: في ضبط الاهداف وتحديد الوسائل وفي الطابع العام لجميع النشاطات والاعمال وفيما يصدر عنه من مواقف أو قرارات.

مادة (٧) :

ثالثاً : مقر الاتحاد وعضويته :

مادة (٨) :

يكون مقر الاتحاد في مدينة أبوظبي وينشأ فيها مركز لاجتماعاته وادارة نشاطه.

مادة (٩) :

العضوية في الاتحاد مقصورة على الجمعيات النسائية ويجوز لكل جمعية نسائية مؤسسة ومشهرة طبقاً لاحكام القانون أن تنضم الى عضوية الاتحاد.

مادة (١٠) :

يقدم طلب الانضمام الى الاتحاد من الجمعية الطالبة للبت بالاغلبية

المطلقة من قبل الجمعية العمومية للاتحاد ولا يؤثر انضمام الجمعية الى الاتحاد في شخصيتها المعنوية المستقلة وتخضع الجمعيات الاعضاء في الاتحاد لاحكام هذا النظام.

#### مادة (١١) :

تنتهي العضوية في الاتحاد بأحد الأسباب الآتية :

- ١ - انسحاب الجمعية العضو.
- ٢ - حل الجمعية العضو حلاً اختيارياً أو إجبارياً.
- ٣ - اسقاط العضوية عن الجمعية بقرار من الجمعية العمومية للاتحاد أو قراراته أو أهدافه ويصدر القرار في هذه الحالة بأغلبية الثلثين.

#### رابعاً : الهيئات الادارية للاتحاد :

#### مادة (١٢) :

للاتحاد ثلاث هيئات ادارية هي :

- ١ - اللجنة العليا للاتحاد.
  - ٢ - هيئة المكتب.
  - ٣ - الجمعية العمومية.
- ويرأس الاتحاد وهيئاته الثلاث المذكورة الرئيسة العامة أو نائبتها.

#### مادة (١٣) :

تعتبر اللجنة العليا مجلس الادارة للاتحاد وتشكل برئاسة الرئيسة العامة للاتحاد وعضوية رئيسات الجمعيات الاعضاء وعضوة عن كل جمعية يختارها مجلس اداراتها.

وتجتمع هذه اللجنة مرة على الاقل كل شهرين بدعوة من الرئيسة العامة للاتحاد ولا تكون اجتماعاتها صحيحة الا بحضور أغلبية أعضائها وتصدر قراراتها بالاغلبية المطلقة للعضوات الحاضرات.

وتحضر الامينة العامة للاتحاد جلسات اللجنة العليا للاتحاد دون أن يكون لها صوت المداولات.

#### مادة (١٤) :

تعتبر اللجنة العليا الهيئة الادارية المسئولة عن رسم السياسة العامة للاتحاد ومخططاته والاشراف العام على نشاطه وتتولى على وجه الخصوص الاعمال الآتية :

- ١ - انتخاب الرئيسة العامة ونائبة الرئيسة.
- ٢ - الاشراف على شئون الاتحاد اداريا وفنيا واصدار اللوائح الداخلية الخاصة به.
- ٣ - تشكيل اللجان التي تراها لازمة لحسن سير العمل والنشاط داخل الاتحاد وتحديد اختصاصات كل لجنة.
- ٤ - النظر في تعيين العاملات اللازمات للعمل في الاتحاد وتحديد رواتبهن وكل ما يتعلق بشئونهن وابداء الرأي في ذلك للرئيسة العامة.
- ٥ - اقرار مشروع الحساب الختامي ومشروع الميزانية وبرامج النشاط والتقرير السنوي للاتحاد قبل عرضها على الجمعية العمومية.
- ٦ - دعوة الجمعية العمومية لعقد اجتماعاتها العادية وغير العادية وتنفيذ قراراتها وبحث توصياتها.
- ٧ - تعيين المراقب المالي لحسابات الاتحاد وتقرير مكافآته.



#### مادة (١٥) :

- ١ - هيئة المكتب هي الجهاز التنفيذي المركزي لتسيير أعمال الاتحاد.
- ٢ - تتألف الهيئة برئاسة الرئيسة العامة للاتحاد وعضوية الامينة العامة له: وهي منتخبة من قبل الجمعية العمومية للاتحاد، وأمينه الصندوق وسكرتيرة تختارهما اللجنة العليا ويمكن للهيئة أن تستعين بموظفة أو أكثر للمعاونة في تسيير أعمالها دون أن تعتبر الموظفة من هيئة المكتب.
- ٣ - يشترط في اختيار عضوات الهيئة: العضوية العاملة في إحدى الجمعيات المؤسسة للاتحاد والاقامة في مقر الاتحاد أو وفرة الوجود به مع امكانية التحرك لسهولة الاجتماع ورعاية الأنشطة حسب مقتضيات العمل على مستوى الاتحاد بفروعه جميعاً.

٤ - تجتمع هيئة المكتب مرة كل ١٥ يوماً وكل ما دعت الحاجة الى ذلك.

٥ - مدة تشكيل هيئة المكتب سنة كاملة.

#### مادة (١٦) :

تتولى هيئة المكتب الاعمال الآتية :

- ١ - دراسة السياسة التنفيذية للمشروعات وبرامج النشاط المختلفة للاتحاد.
- ٢ - اعتماد المصروفات المالية في الحدود التي تقرها اللجنة العليا للاتحاد.
- ٣ - تسيير الاعمال اليومية والمستعجلة للاتحاد.

#### مادة (١٧) :

تتكون الجمعية العمومية للاتحاد من جميع اعضاء مجالس ادارة الجمعيات في الاتحاد وتجتمع اجتماعاً عادياً مرة كل عام كما يجوز أن تجتمع اجتماعات غير عادية على طلب مسبب من وزارة الشؤون الاجتماعية أو اللجنة العليا أو ربع عدد أعضائها.

#### مادة (١٨) :

تختص الجمعية العمومية العادية بالنظر في المسائل الآتية :

- ١ - اعتماد الحسابات الختامية للسنة المنتهية ومشروع الميزانية المقبلة.
- ٢ - الموافقة على برامج النشاط وخطة العمل بالنسبة للعام الجديد وإقرار التقرير السنوي للاتحاد.
- ٣ - انتخاب الامينة العامة للاتحاد من بين عضوات الجمعية العمومية المقيمت في مقر الاتحاد.
- ٤ - ما قد ترى بحثه من شؤون مخططات الاتحاد وسياسته ونشاطاته.

#### مادة (١٩) :

تختص الجمعية العمومية غير العادية بالنظر فيما يأتي :

- ١ - البت في استقالة الرئيسة العامة للاتحاد أو نائبة الرئيسة.
- ٢ - تعديل النظام الاساسي للاتحاد.
- ٣ - اسقاط العضوية في الاتحاد.
- ٤ - حل الاتحاد.
- ٥ - غير ذلك من المسائل الهامة والعاجلة.

#### مادة (٢٠) :

لا يجوز أن تنظر اي من الجمعيتين العموميتين العادية أو غير العادية في موضوعات غير مدرجة مسبقا في جدول اعمالها ولا يجوز عقدها للنظر في موضوع سبق اتخاذ قرار فيه الا بعد مضي عام كامل على الأقل من تاريخ صدوره.

#### مادة (٢١) :

توجه الدعوة لعقد الجمعية العمومية من قبل الامينة العامة بموافقة

الرئيسة العامة وتعتبر جلسات الجمعية العمومية صحيحة اذا حضرها اغلبية الجمعيات الاعضاء في الاتحاد ممثلة بأغلبية عضوات مجالس ادارتها فاذا لم يكتمل النصاب القانوني على الوجه المتقدم وجب تأجيل الاجتماع الى جلسة اخرى تعقد خلال الثلاثين يوما التالية ويعتبر الاجتماع الثاني صحيحا اذا حضره ممثلات عن غالبية الجمعيات الاعضاء في الاتحاد.

#### مادة (٢٢) :

يكون لكل جمعية عضو صوت واحد في مداولات الجمعية العمومية وفيما عدا الحالات التي ينص فيها على أغلبية خاصة تصدر الجمعية العمومية قراراتها بالاغلبية المطلقة ويكون التصويت علنياً (في حالات الانتخاب أو التي ترى فيها الجمعية أن يكون التصويت سرياً).

#### مادة (٢٣) :

تختص الرئيسة العامة للاتحاد بما يأتي :

- ١ - تمثيل الاتحاد لدى الجهات الرسمية وغير الرسمية والقضاء وغير ذلك.
- ٢ - رئاسة اللجنة العليا وهيئة المكتب والجمعية العمومية وإدارة جلساتها والتوقيع على محاضرها كذلك رئاسة ما قد تحضره من لجان داخلية.
- ٣ - توقيع الرسائل الصادرة باسم الاتحاد.
- ٤ - التوقيع مع أمينة الصندوق على كشوف الصرف والشيكات والتحاويل.
- ٥ - التحدث باسم الاتحاد.
- ٦ - اختيار من يمثل الاتحاد في الاستقبالات أو الوفود الرسمية.
- ٧ - البت في المسائل العاجلة التي لا تحتمل الارزاء لحين اجتماع اللجنة العليا للاتحاد فتعرض عليها ما تقرر بشأنها وذلك في أول اجتماع لها.
- ٨ - اصدار قرار تعيين لمن توافق اللجنة العليا على تعيينه في وظائف الاتحاد.

## مادة (٢٥) :

تختص نائبة الرئيسة العامة للاتحاد بما يأتي :

١ - النيابة عن الرئيسة العامة في حال غيابها في رئاسة جلسات الهيئات المختلفة.

٢ - مساعدة الرئيسة العامة فيما قد تطلبه من أعمال.

## مادة (٢٦) :

تختص الامينة العامة للاتحاد بما يأتي :

١ - ضبط محاضر الجلسات وعرضها للتصديق عليها في الجلسات التالية والتوقيع عليها مع الرئيسة العامة للاتحاد.

٢ - توجيه الدعوة للاجتماعات وتوزيعها على العضوات قبل الاجتماعات بفترة لا تقل عن ١٥ يوماً.

٣ - اعداد جداول أعمال جلسات الاجتماعات المختلفة وما يلزم لايضاحها من مذكرات.

٤ - متابعة تنفيذ قرارات اللجنة العليا والجمعية العمومية للاتحاد.

٥ - اعداد التقرير السنوي عن نشاط الاتحاد وعرضه على اللجنة العليا ثم الجمعية العمومية.

٦ - الاطلاع على جميع المكاتبات الواردة للاتحاد وعرضها على الرئيسة العامة للاتحاد.

٧ - الاشراف على جميع الاعمال الادارية وشئون الموظفين وحفظ سجلات الاتحاد وتنظيمها.

## مادة (٢٧) :

تختص أمانة الصندوق بما يأتي :

- ١ - تحصيل جميع الإيرادات من أموال وتبرعات وإيداعها في البنك لحساب الاتحاد.
- ٢ - الاحتفاظ بمبلغ ألف درهم بصفة دائمة بخزانة الاتحاد كسلفة مستديمة يتم استعادتها بموجب اعتماد مستندات الصرف السابقة مع الرئيسة العامة.
- ٣ - تنفيذ قرارات هيئة المكتب من النواحي المالية.
- ٤ - التوقيع مع الرئيسة العامة للاتحاد على أذونات الصرف والشيكات والتحاويل.
- ٥ - الإشراف على حسابات الاتحاد والمحافظة على جميع المستندات الدالة على الصرف وكذا الإيرادات الواردة للاتحاد.
- ٦ - ومع الحساب الختامي للسنة المالية المنتهية وإعداد مشروع ميزانية السنة المقبلة بالاشتراك مع الأمانة العامة.
- ٧ - إعداد كشوفات صرف المرتبات في أول كل شهر للموظفات الدائمات بالاتحاد وصرفها لهن بالمستندات اللازمة.
- ٨ - صرف فواتير المشتريات بعد اعتمادها من الرئيسة العامة.
- ٩ - ما قد يضاف إليها من اختصاصات أخرى بتكليف من الرئيسة العامة.

## مادة (٢٨) :

يجوز بقرار من اللجنة العليا للاتحاد تشكيل لجان من بين العضوات العاملات في الجمعيات الاعضاء في الاتحاد تصل بالتنسيق والتعاون مع هذه

الجمعيات على تشجيع وتنمية وتوجيه النواحي المختلفة للنشاط النسائي في تلك الجمعيات.

وترأس كل لجنة من هذه اللجان عضوة من اللجنة العليا وعلى اللجان أن تقدم عن نشاطها تقريراً نصف سنوي الى اللجنة العليا للاتحاد.

وتحدد اللجان واختصاصات كل منها على النحو المبين في المواد التالية:

### سادساً : اللجنة الثقافية :

مادة (٢٩) :

ترعى اللجنة الثقافية النشاط الثقافي في الجمعيات وخاصة ما يلي :

- ١ - تنظيم فصول محو الامية وفصول الدراسات المسائية.
- ٢ - تنظيم سلسلة محاضرات وندوات ثقافية.
- ٣ - عرض الافلام الثقافية والعلمية.
- ٤ - رعاية مكتبات الجمعيات وتنمية حب الاطلاع وتشجيع عمل البحوث والدراسات.
- ٥ - العمل على افتتاح دور للحضانة بالتعاون مع الوزارات المسئولة في الدولة.
- ٦ - تنظيم الاشتراك في المجلات النسائية المتخصصة وسائر المجلات الصالحة.
- ٧ - تشجيع المواهب الادبية.
- ٨ - اصدار مجلة للاتحاد النسائي.

### سابعاً : اللجنة الدينية :

مادة (٣٠) :

ترعى اللجنة الدينية النشاط الديني في الجمعيات الاعضاء وخاصة مايلي:

- ١ - الاهتمام بتثبيت العقيدة الدينية في نفوس العضوات واشاعة التمسك بأحكام الدين الحنيف.



٢ - تدعيم الثقافة الدينية عن طريق المحاضرات والندوات.

٣ - تنظيم الاحتفال بالمناسبات الدينية المختلفة.

٤ - الاسهام بتحرير الجانب الديني في مجلة الاتحاد.

### ثامناً : اللجنة الاجتماعية :

#### مادة (٣١) :

ترعى اللجنة الاجتماعية النشاط الاجتماعي في الجمعيات الاعضاء وخاصة ما يلي :

١ - اجراء دراسات للمشاكل الاجتماعية التي تواجهها المرأة في المجتمع المحلي وطرح الحلول الملائمة لها.

٢ - تنظيم الاحتفالات بالمناسبات الاجتماعية والوطنية والقومية والعالمية.

٣ - الاشتراك في تحرير الجانب الاجتماعي في مجلة الاتحاد النسائي.

٤ - التعاون مع وزارة الشؤون الاجتماعية فيما تقوم به من نشاطات في ميادين التنمية الاجتماعية.

### تاسعاً : اللجنة الفنية :

#### مادة (٣٢) :

ترعى اللجنة الفنية النشاط الفني في الجمعيات الاعضاء وخاصة مايلي :

١ - تنمية المواهب الفنية لدى العضوات وتدريبهن على العمل اليدوي واحترامه وشغل أوقات الفراغ لديهن بما يفيد وذلك باثارة الاهتمامات الفنية بأمور الرسم والاشغال والفنون الجميلة والتعرف على خامات البيئة المحلية والاستفادة منها.

٢ - تمكين عضوات الجمعيات من الاستفادة من الخبرات في حياتهن الخاصة

كاختيار الملابس المناسبة وحياتها وعمل وجبات غذائية صحية  
اقتصادية.

٣ - الاهتمام بوجه خاص بتدريب العضوات على مهارات التدبير المنزلي  
والخياطة.

٤ - اقامة المعارض الفنية.

٥ - الاسهام بتحرير الجانب الفني في مجلة الاتحاد.

عاشراً : اللجنة الصحية :

مادة (٣٣) :

ترعى اللجنة الصحية النشاط الصحي في الجمعيات الاعضاء وخاصة  
مايلي :

١ - بث التوعية الصحية والتثقيف الصحي.

٢ - التعريف بالامراض الشائعة وأسبابها وأعراضها وطرق الوقاية منها.

٣ - الاتصال بالمؤسسات التي تعتنى بالصحة العامة وتنظيم حلقات المناقشة  
مع المتخصصات.

٤ - الاهتمام بتوجيه الام الحامل ورعاية الطفل.

٥ - تدريب الفتيات على الاسعافات الأولية وتكوين الصيدليات في المنازل.

٦ - الاسهام بتحرير الجانب الصحي في مجلة الاتحاد.

مادة (٣٤) :

ترعى اللجنة الرياضية النشاط الرياضي في الجمعيات الاعضاء وخاصة  
فيما يلي :

١ - بث روح التعاون عن طريق الألعاب الجماعية وبث الروح الرياضية والتنافس الشريف.

٢ - تشجيع عضوات الجمعيات على ممارسة أنواع الرياضة الملائمة في منازلهن.

٣ - إتاحة الفرصة لممارسة النشاط الرياضي المناسب.

٤ - التعريف بالتمارين والتوجيهات الرياضية المناسبة للنساء وللإتي تساعدهن على المحافظة على سلامة الهيئة والصحة العامة ومواجهة حالات الحمل وما بعدها بما يلائمها.

٥ - الاسهام بتحرير الجانب الرياضي في مجلة الاتحاد.

### حادي عشر : مالية الاتحاد :

إذا أخل بالاحكام المبينة في هذا النظام.

في حالة الحل الجبري أو الاختياري تؤول أموال الاتحاد الى الجهات المعنية.

### مادة (٣٥) :

تبدأ السنة المالية للاتحاد من أول يناير وتنتهي في آخر ديسمبر من كل عام ومع ذلك تبدأ السنة المالية الأولى للاتحاد من تاريخ شهره وحتى نهاية ديسمبر من السنة التي يتم فيها الشهر.

### مادة (٣٦) :

تتكون الموارد المالية للاتحاد من :

١ - اشتراكات الجمعيات الاعضاء.

٢ - حصيلة الايرادات من المعارض والاسواق الخيرية والحفلات التي يقيمها الاتحاد.

٣ - التبرعات والهبات التي توافق اللجنة العليا على قبولها.

٤ - الاعانات الحكومية.

٥ - سائر الإيرادات الأخرى.

#### مادة (٣٨) :

تنشأ دفاتر محاسبة لتدوين حسابات الاتحاد بالتفصيل مع بيان وجود الإيرادات والمصروفات وتحفظ أمانة الصندوق في مقر الاتحاد بكافة المستندات والسجلات ودفاتر الحسابات والمكاتبات المتعلقة بذلك.

#### مادة (٣٩) :

جميع أثاث الاتحاد والمقتنيات الموجودة فيه تشكل جزءاً لا يتجزأ من مالهته ويلزم حصرها وتسجيلها وإدخال قيمتها في ميزانية الاتحاد على أن يحسب استهلاكها بنسبة ١٠٪ من قيمتها سنوياً.

#### مادة (٤٠) :

على الاتحاد أن ينفق أمواله في حدود الأهداف التي أنشئ من أجلها ولا يجوز له استثمار أمواله بطريقة غير مشروعة دينياً كما لا يجوز له الدخول في مضاربات مالية.

#### مادة (٤١) :

تضع سجلات الاتحاد لمراقبة وزارة الشؤون الاجتماعية ويلزم تقديم صور من الحساب الختامي والميزانية السنوية للوزارة المذكورة في موعد لا يتجاوز شهرين من انتهاء السنة المالية للاتحاد.

#### ثاني عشر : حل الاتحاد :

#### مادة (٤٢) :

يجوز حل الاتحاد حلاً اختيارياً بقرار من الجمعية العمومية له بحضور

ثلاثي الجمعيات الاعضاء على الاقل وموافقة أغلبية الحاضرات وفي هذه الحال  
تخطر وزارة الشؤون الاجتماعية بمكان وموعد هذا الاجتماع قبل انعقاده  
بخمسة عشر يوماً على الاقل.

### ثالثاً : نادي المنتزه للفتيات بالشارقة

ويعتبر نادي المنتزه للفتيات بالشارقة نموذجاً مثالياً لاندية الفتيات ليس  
فقط على مستوى دولة الإمارات بل على مستوى الخليج والوطن العربي ولانه  
احد التنظيمات الرائدة للمرأة في دولة الامارات العربية المتحدة. ويعد هذا النادي  
أول مركز رياضي خاص على مستوى الدولة. وتلاه فيما بعد عدة أندية  
تخصصية مثل :

\* نادي فتيات كلباء الرياضي الثقافي الذي أُنشئ في ٤/٤/١٩٨٤م  
استناداً للقانون الاتحادي رقم (١١) لسنة ١٩٨٠م ومقره اماره الشارقة ودائرة  
نشاطه منطقة كلباء.

وسوف نعرض في هذا الفصل أهم انجازاته.

\* نادي فتيات أم القيوين.

\* وشيد مؤخراً ناد رياضي لرعاية المرأة في اماره رأس الخيمة.

### النظام الاساسي لنادي المنتزه للفتيات بالشارقة.

#### مادة (١) : التأسيس

بتاريخ ٢٤/٤/١٩٨٢م في اماره الشارقة بمدينة الشارقة تأسس نادي  
المنتزه للفتيات وتم اشهاره بقرار رئيس المجلس الاعلى للشباب والرياضة رقم  
(٣١) بتاريخ ١٩/٦/١٩٨٢م وقيد بسجلات المجلس تحت رقم (٥٦) أندية

وجمعيات تطبيقاً لاحكام القانون الاتحادي رقم (٦) لسنة ١٩٧٤م (في شأن تنظيم الجمعيات ذات النفع العام).

#### مادة (٢) : الاهداف :

يهدف النادي الى النهوض بالفتاة او المرأة العربية في البلاد في المجالات الاجتماعية والثقافية والصحية والرياضية لانماء شخصيتها وتزويدها بالمعارف والخبرات ليتسنى لها الاسهام في خدمة المجتمع وتطويره على أسس علمية مدروسة.

وفي سبيل تحقيق هذه الاهداف يقوم النادي بالأعمال الآتية :

- ١ - نشر الوعي بأهمية تعليم الفتاة لتأخذ المرأة شخصيتها القوية القادرة على المساهمة مع الرجل في بناء الاسرة الحديثة التي تمثل المجتمع الجديد.
- ٢ - عقد الندوات وتنظيم المحاضرات واصدار المجلات والكتب والنشرات.
- ٣ - اقامة المؤتمرات في الداخل وحضور المؤتمرات في الخارج وتوطيد سبل الاتصال بالاندية المماثلة في البلاد الشقيقة والصديقة وزيارتها ودعوة اعضائها لزيارة البلاد لتبادل الخبرات والمعلومات.
- ٤ - مساعدة الفتاة والمرأة في البلاد على حل مشكلاتها الاجتماعية والنفسية لتقوية ثقتها بنفسها لتكون لها شخصيتها الذاتية ورأيها الحر.
- ٥ - الاهتمام بالتعمق في البحوث البيئية ودراسة العادات والتقاليد الاجتماعية وتطويرها بما يحقق النهضة المنشودة للبلاد.
- ٦ - المساهمة في نشر وعرض وتسجيل التراث الشعبي واقامة الندوات والمؤتمرات والمعارض التي تحقق هذا الهدف.
- ٧ - اقامة المواسم الثقافية والمعارض الفنية وتشجيع المواهب والقدرات لدى فتياتنا لابران شخصية المرأة العربية المسلمة.
- ٨ - تشكيل الفرق الاجتماعية والصحية التي تساهم في أعمال الخدمة العامة.



### مادة (٣) : الاعضاء المؤسسين :

وقد اجتمع الاعضاء المؤسسون الموضحة أسماؤهن بتاريخ  
١٩٨٢/٤/٢٤ لاقرار هذا النظام قبل أشهر الجمعية لدى المجلس الاعلى  
للرياضة والشباب

- ١ - الشیخة جواهر القاسمی.
- ٢ - عائشة السیار.
- ٣ - عزة القاسمی.
- ٤ - ایمان صقر القاسمی.
- ٥ - مریم عیسی المدفع.
- ٦ - شیخة علی سیف.
- ٧ - شیخة محمد المحمود.
- ٨ - صفیة المدفع.
- ٩ - حمدة محمد المدفع.
- ١٠ - عائشة علی الجلاهمة.
- ١١ - شیخة احمد المدفع.
- ١٢ - فاطمة مصبح خلفان.
- ١٣ - مهرة ماجد القاسمی.
- ١٤ - نهیمة عبدالعزیز الدوخی.
- ١٥ - شیخة مبارك الناهی.
- ١٦ - عائشة محمد صقر القاسمی.
- ١٧ - عائشة عبدالرحمن الباكر.
- ١٨ - حصة سالم الشامسی.

### العضوية :

مادة (٤) : يشترط فیمن ترغب فی الانضمام الى النادي ما یلي :

- ١ - الا يقل عمرها عن ثمانية عشر عاما.
- ٢ - أن تكون محمودة السيرة حسنة السمعة.
- ٣ - الا يقل المؤهل الدراسي الذي تحمله عن شهادة الثانوية العامة أو ما يعادلها.
- ٤ - ان تقدم طلبا للالتحاق به تزكية من عضوتين بالنادي ويعرض على مجلس الادارة للنظر فيه.
- ٥ - لا يحق الترشيح لمجلس الادارة لمن يقل عمرها عن الرابعة والعشرون عاما.

#### مادة (٥) : العضوية بالنادي :

##### (١) العضوة العاملة :

العضوات العاملات هن العضوات المؤسسات ومن انضممن الى النادي وفق شروط العضوية الموضحة في المادة (٤) ويشترط في العضوات العاملات أن يكن من مواطنات دولة الامارات العربية المتحدة.

##### (٢) العضوة المنتسبة :

يجوز لمجلس الادارة قبول عضوات منتسبات لمدد معينة وذلك استثناء من البندي (١)، (٢) من المادة (٤) على ألا يكون لهن حق التصويت والترشيح في الجمعية العمومية كما يجوز للمجلس النظر في تحويلهن الى العضوية العاملة بعد انتهاء مدة الانتساب ويشترط في أولئك العضوات أن يكن من مواطني الدولة.

#### الجمعية العمومية :

##### مادة (١٠) :

تتكون الجمعية العمومية من جميع العضوات العاملات اللائي سددن

اشتراكاتهن طبقاً لنظام الجمعية ولوائحها ويكون قد مضى على عضويتهم ستة أشهر على الأقل قبل موعد انعقادها.

#### مادة (١١) :

يجب دعوة الجمعية العمومية مرة كل سنة خلال شهرين من انتهاء السنة المالية ويجوز دعوتها لاجتماعات غير عادية بناء على طلب مسبق من المجلس الأعلى للشباب والرياضة أو مجلس الإدارة أو اذا طلب ذلك ربع الاعضاء العاملين الذين لهم حق حضور الجمعية العمومية، يشترط أن يكون الغرض من الاجتماع واضحاً وتوجه الدعوة من قبل مجلس الإدارة قبل الموعد المحدد بأسبوعين مرفقاً به جدول الاعمال ويخطر بذلك المجلس الأعلى للشباب والرياضة.

#### مادة (١٢) :

لا يجوز للجمعية العمومية أن تبحث أن تبحث غير المواضيع المدرجة في جدول اعمالها ولا يجوز عقد جمعية عمومية غير عادية للنظر في موضوع سبق ان اتخذ فيه قرار الا بعد مضي سنة ميلادية على تاريخ صدور هذا القرار.

#### مادة (١٣) :

تكون اجتماعات الجمعية العمومية قانونية اذا حضرها أكثر من نصف اعضائها فاذا لم يتكامل العدد القانوني في الموعد المحدد يؤجل الاجتماع الى موعد آخر على ألا تقل فترة التأجيل عن نصف ساعة ولا تزيد عن اسبوع ويصبح الاجتماع حينئذ قانونياً مهما كان عدد الحاضرين وتكون القرارات نافذة المفعول بموافقة ثلثي الاعضاء الحاضرين على ان يذكر ذلك في خطاب الدعوة.

أما فيما يتعلق بالقرارات الخاصة بتعديل النظام الأساسي أو اسقاط عضوية كل أو بعض عضوات مجلس الإدارة أو حل الجمعية أو ادماجها مع غيرها فيشترط لصحتها حصولها على أغلبية ثلثي عضوات الجمعية العمومية.

#### مادة (١٤) :

إذا اجتمعت الجمعية العمومية فعلا وحالت ظروف قاهرة دون اتمام جدول الاعمال ترفع الجلسة ويعتبر الاجتماع قائما على أن يستأنف في موعد اخر تحدده الجمعية العمومية للنظر في باقي الموضوعات المدرجة في جدول الاعمال ويقوم مجلس ادارة باخطار العضوات بموعد الاجتماع وتعتبر القرارات التي اتخذت في الاجتماع الاول صحيحة.

#### مادة (١٥) :

ليس للجمعية العمومية أن تنتظر في غير المسائل الواردة بجدول الاعمال وإذا بدأ الاجتماع صحيحا فلا يؤثر في صحة القرارات التي تتخذ انسحاب أي عدد من العضوات على ألا يقل عدد الموجودات عن عشرين عضوة.

#### مادة (١٦) :

ترأس الجمعية العمومية رئيسة مجلس الادارة وفي حالة غيابها ترأسها نائبة الرئيسة أو أكبر العضوات سنا وتعتبر أمينة سر مجلس الادارة أمينة سر الجمعية العمومية.

#### مادة (١٧) : اختصاصات الجمعية العمومية :

- ١ - التصديق على محضر الاجتماع السابق.
- ٢ - مناقشة واعتماد التقرير السنوي عن السنة المنتهية.
- ٣ - مناقشة واعتماد الحساب الختامي للسنة المالية المنتهية ومشروع الميزانية للسنة المقبلة.
- ٤ - بحث الاقتراحات المقدمة من مجلس الادارة والاعضاء.
- ٥ - انتخاب أعضاء مجلس الادارة الجديد أو شغل المراكز الشاغرة.

مادة (١٨) : ح - اختصاصات الجمعية العمومية غير العادية :

١ - بحث المسائل الهامة والعاجلة التي يرى عرضها مجلس الادارة او ربع عدد الاعضاء الذين لهم حق حضور الجمعية العمومية.

٢ - تعديل النظام الاساسي.

٣ - البت في استقالة رئيسة الجمعية العمومية أو الاستقالات المقدمة من عضوات مجلس الادارة بعضهن أو كلهن بسبب أمور تتعلق بكيان النادي أو المصلحة العامة وكذلك حل مجلس الادارة.

٤ - اسقاط العضوية عن عضوات مجلس الادارة كلهن أو بعضهن.

٥ - حل الجمعية أو أدماجها مع غيرها أو ابطال قرار من قرارات مجلس الادارة.

مادة (١٩) :

في حالة قبول استقالة مجلس الادارة أو حله تقوم الجمعية العمومية في اجتماعها غير العادي بتأليف لجنة مؤقتة مكونة من خمسة اشخاص من بين اعضائها للقيام بأعمال مجلس الادارة وتحديد موعد لاجراء الانتخابات خلال شهر من هذا الاجتماع.

مادة (٢٠) :

تكون جميع قرارات الجمعية العمومية بصورة علنية فيما عدا انتخاب مجلس الادارة فيتم بالتصويت السري ويكون الترجيح لمن ينال أكثر عدد من الاصوات فاذا تساوى إثنان أو أكثر وكانوا من حيث ترتيبهم يشكلون زيادة في العدد المطلوب يعاد الانتخاب فيما بينهم فان استمر التساوي أجريت القرعة لتحديد الفائز.

#### مادة (٢١) :

إذا كان عدد المرشحين لعضوية مجلس الإدارة مساويا لعدد عضوات مجلس الإدارة أو لعدد المراكز الشاغرة يعلن فوز العضوات المرشحات بالتزكية دون حاجة لإجراء انتخابات.

#### مجلس الإدارة :

#### مادة (٢٢) :

يدير النادي مجلس إدارة مكون من : تسعة أعضاء تنتخبهن الجمعية العمومية بالاقتراع السري.

#### مادة (٢٣) :

مدة أعضاء مجلس إدارة النادي سنة واحدة فقط ويجوز إعادة انتخابهم.

#### مادة (٢٤) :

يمثل مجلس الإدارة النادي فيما له من حقوق وما عليه من واجبات.

#### مادة (٢٥) :

ينتخب مجلس إدارة النادي من بين عضواته بالاقتراع السري رئيسة ونائبة رئيسة وأمينة سر وأمينة للصندوق.

#### مادة (٢٦) :

الاماكن التي تخلو من عضوية مجلس الإدارة لأي سبب من الاسباب يجوز للمجلس شغلها من بين عضوات الجمعية العمومية اللاتي لهن نشاط ملحوظ في النادي.



مادة (٢٧) :

ينعقد مجلس الادارة مرة كل شهر على الاقل للنظر في شئون النادي.

مادة (٢٨) :

يشترط لصحة اجتماع مجلس الإدارة أن يحضره ثلث العضوات.

مادة (٢٩) :

يشترط لصحة قرارات مجلس الادارة أن تصدر بأغلبية أصوات الحاضرات فاذا تساوت يرجح الجانب الذي فيه صوت الرئيسة.

مادة (٣٠) :

إذا تغيبت عضوة من عضوات مجلس الادارة عن حضور جلسات المجلس ثلاث مرات متتالية دون ابداء أسباب مقبولة تعتبر مستقيلة من عضوية المجلس ويصدر بذلك قرار من مجلس الادارة.

مادة (٣١) :

يختص مجلس ادارة النادي بادارة شئونه وعلى وجه الخصوص ما يأتي:

- ١ - اعداد التقرير السنوي لنشاط النادي.
- ٢ - وضع مشروع الميزانية السنوية للنادي والحساب الختامي للسنة المنتهية ومراجعة تقرير مراقب الحسابات.
- ٣ - تحديد المصرف الذي تودع فيه أموال النادي.
- ٤ - اعداد اللوائح المالية الداخلية التي يسير عليها العمل في النادي.
- ٥ - تعيين الموظفين اللازمين.

- ٦ - دعوة الجمعية العمومية للانعقاد وتنفيذ قراراتها.
- ٧ - اعتماد العقود والاتفاقات التي تبرم مع النادي.
- ٨ - تشكيل ما يراه من لجان فرعية لتنظيم اعمال النادي.
- ٩ - اعتماد اشتراك عضوات النادي في المؤتمرات الدولية.
- ١٠ - تشكيل فروع للنادي في المدن التي يقررها المجلس.
- ١١ - اصدار اللائحة التنفيذية للنادي.
- ١٢ - قبول العضوات وفصلهن في حدود احكام هذا النظام وكذا تحديد اشتراك العضوية.
- ١٣ - الفصل في الشكاوي المقدمة للمجلس.
- ١٤ - تفسير مواد هذا النظام.

#### مادة (٣٢) :

##### رئيسة مجلس الادارة :

تباشر رئيسة مجلس الادارة الاختصاصات الآتية :

- ١ - رئاسة جلسات الجمعية العمومية ومجلس الادارة.
- ٢ - تمثيل النادي أمام الوزارات والهيئات.
- ٣ - توقيع جميع العقود التي تبرم مع النادي وذلك بعد موافقة مجلس الادارة.
- ٤ - التوقيع مع أمينة الصندوق على أذونات الصرف والشيكات.

#### مادة (٣٣) :

##### نائبة رئيسة مجلس الادارة :

تقوم مقام الرئيسة في حالة غيابها ولها جميع سلطاتها.

## مادة (٣٤) :

### أمانة السر :

تباشر أمانة السر الاختصاصات التالية :

- ١ - اعداد الدعوة وعمل الترتيبات اللازمة لاجتماعات مجلس الادارة وكذا الجمعية العمومية وتحرير المحاضر الخاصة بذلك وتسجيلها في الدفاتر الخاصة بذلك والتوقيع عليها من رئيسة الجلسة.
- ٢ - الاشراف على جميع أعمال النادي الادارية والكتابية وشئون الموظفين.
- ٣ - رفع تقرير سنوي الى مجلس الادارة عن أعمال النادي.
- ٤ - عرض طلبات العضوية على مجلس الادارة.
- ٥ - تنفيذ قرارات مجلس الادارة.
- ٦ - تنسيق أعمال اللجان الفرعية.
- ٧ - حفظ الملفات والسجلات والدفاتر والمستندات الادارية والاختتام.

## مادة (٣٥) :

### أمانة الصندوق :

تباشر أمانة الصندوق الاختصاصات الآتية :

- ١ - تحصيل جميع إيرادات النادي.
- ٢ - تنفيذ القرارات المالية لمجلس الادارة في حدود الميزانية.
- ٣ - الاشراف على حسابات النادي.
- ٤ - ايداع أموال النادي في المصرف الذي يختاره مجلس الادارة.
- ٥ - اعداد مشروع الميزانية وتقديمه لمجلس الادارة.
- ٦ - وضع الحساب الختامي السنوي للنادي وتقديمه لمجلس الادارة.
- ٧ - التوقيع مع الرئيسة أو من يقوم مقامها على أذونات الصرف والشيكات.
- ٨ - حفظ السجلات والمستندات والدفاتر المالية.

## مادة (٣٦) :

### مقررات اللجان :

تحدد اللائحة الداخلية للنادي واجبات ومسئوليات مقررات اللجان من  
عضوات مجلس الادارة وهن :

- ١ - مقرة اللجنة الاجتماعية.
- ٢ - مقرة اللجنة الثقافية.
- ٣ - مقرة اللجنة الرياضية.
- ٤ - مقرة اللجنة الفنية.
- ٥ - مقرة لجنة العلاقات العامة.

### موارد النادي وكيفية استغلالها والتصرف فيها :

## مادة (٣٧) :

تتكون ايرادات النادي من :

- ١ - اشتراكات الاعضاء التي يحددها مجلس الادارة.
- ٢ - الاعانات سواء كانت حكومية أو غير حكومية.
- ٣ - التبرعات والهبات.
- ٤ - الوصايا والاقواف.
- ٥ - حصيلة ايراد الحفلات والمهرجانات والمعارض التي تقيمها والمجلات التي تصدرها والكتب التي تنشرها.
- ٦ - الموارد الاخرى التي يوافق عليها مجلس الادارة.

**مادة (٣٨) :**

تبدأ السنة المالية للنادي في أول يناير وتنتهي في آخر ديسمبر.

**مادة (٣٩) :**

تودع اموال النادي في المصرف الذي يقرره مجلس الادارة ويحدد مجلس الادارة السلفة النثرية التي تبقى طرف أمينة الصندوق.

**مادة (٤٠) :**

يشترط لصرف أي مبلغ من أموال النادي أن يوقع على أذن الصرف كل من رئيسة النادي وأمانة الصندوق.

**مادة (٤١) :**

أموال النادي مخصصة للصرف على أهدافه ولا يجوز انفاقها في غير ذلك.

**مادة (٤٢) :**

يحتفظ النادي في مقره بدفاتر مبين فيها الايرادات والمصروفات.

**أحكام ختامية :**

**مادة (٤٣) :**

لمجلس الادارة الحق في تفسير هذا النظام.

**مادة (٤٤) :**

لا يحل النادي الا بقرار من جمعية عمومية غير عادية وبحضور أكثر من نصف العضوات وتكون الموافقة بأغلبية أصوات الحاضرات على أن يخطر المجلس الاعلى للشباب والرياضة بموعد ومكان انعقاد هذه الجمعية قبل انعقادها بخمسة عشر يوما على الأقل.

مادة (٤٥) :

تؤول أموال وممتلكات النادي بعد حله الى المجلس الاعلى للشباب والرياضة.

مادة (٤٦) :

لا يجوز للقائمين على شئون النادي بعد صدور القرار الخاص بحله ان يتصرفوا في أمواله او مستنداته الا بقرار من المجلس الاعلى للشباب والرياضة يحدد طريقة التنفيذ وكيفية التصرف في الاموال والمستندات.

مادة (٤٧) :

لا يجوز للنادي أن ينتسب أو ينضم الى هيئة أخرى الا بعد الحصول على ترخيص من المجلس الاعلى للشباب والرياضة.

مادة (٤٨) :

لا يجوز تعديل هذا النظام الا بعد مرور سنتين ميلاديتين على تاريخ تنفيذه.

مادة (٤٩) :

يعتبر هذا النظام نافذ المفعول من تاريخ الاشهار.



## رابعاً - انجازات نادي فتيات كلباء

### أولاً : دورات تدريبية :

- ١ - دورة في حفظ وتجويد القرآن الكريم في شهر رمضان سنوياً.
- ٢ - دورات في الكمبيوتر :
- ١ - دورات للطالبات.
- ٢ - دورات للسيدات.
- ٣ - دورات في السكرتارية :
- ١ - دورات للطالبات.
- ٢ - دورات للسيدات.
- ٤ - دورات في الموسيقى :
- ١ - للفتيات الصغار من سن (٦ - ١٢ سنة).
- ٥ - دورات في الفنية :
- ١ - للفتيات من سن (٦ - ١٢ سنة).
- (مرسم حر) الحرف على الخشب.
- ٢ - للسيدات (الخزف - المعادن - الجلود).
- ٦ - دورات في الخياطة :
- ١ - للفتيات من سن (١٢ - .....).
- ٢ - للسيدات العاملات وربات البيوت.
- ٧ - دورات في فن الطبخ :
- ١ - للفتيات والسيدات العاملات.
- ٢ - لربات البيوت.
- ٨ - دورة التصوير الضوئي (بالتعاون مع مركز التقنيات).
- ١ - للفتيات من سن (١٠ سنوات).
- ٢ - للسيدات العاملات وربات البيوت.

- ٩ - دورات في البالية:  
١ - للفتيات الصغيرات من س (٤ - ١٠).  
١٠ - دورات في تنسيق الزهور :  
١ - للسيدات العاملات وربات البيوت.  
١١ - دورات في الأعمال اليدوية (التراث)  
١ - للفتيات والسيدات.

### ثانياً : الندوات والمحاضرات : (تقام سنوياً)

- ١ - المولد النبوي.  
٢ - الاسراء والمعراج.  
٣ - الحج والعمرة.  
٤ - فضل شهر رمضان المبارك.  
٥ - السنة الهجرية.  
٦ - بر الوالدين.  
٧ - الزكاة.  
٨ - التنشئة الاجتماعية للابناء.  
٩ - يوم الصحة العالمي.  
١٠ - الرضاعة الطبيعية وأثرها على صحة الألم والطفل.  
١١ - يوم الطفل الخليجي.  
١٢ - الأمراض المعدية وطرق الوقاية منها.

### ثالثاً : الاحتفالات (سنوياً) :

- ١ - الاحتفال بالعيد الوطني لدولة الامارات.  
٢ - الاحتفال برأس السنة الهجرية.  
٣ - الاحتفال بعيد الأم.  
٤ - الاحتفال برأس السنة الميلادية.  
٥ - الاحتفال بمرور عام على الانتفاضة الفلسطينية.

- ٦ - الاحتفال بيوم الطفل الخليجي.
- ٧ - الاحتفال بالطفل (مهرجان الطفل الخاص بامارة الشارقة).
- ٨ - الاحتفال بتكريم الطالبات المتفوقات.

#### رابعاً : المعسكرات النوعية :

- ١ - استضاف النادي المعسكر الرياضي لجميع مدارس الدولة لكرة الطائرة يوم كامل ١٩٨٨ م.
- ٢ - استضافة مرشدات جميع المدارس للمنطقة الشرقية (معسكر يوم كامل) ١٩٨٨ م.
- ٣ - معسكر اجتماعي رياضي وجماعة الخدمة العامة لمدارس كلباء بنات لمدة ثلاث ايام دون مبيت ٨٧ - ٨٨ - ١٩٨٩ م.
- ٤ - معسكر اجتماعي رياضي لمدارس البنات بكلباء يوم كامل ٨٧.
- ٥ - اليوم المفتوح لمهرجان الطفل (سنوياً).
- ٦ - استقبال النادي لوفد مجلس التعاون للمعاقين بمناسبة مهرجان المعاقين العام الماضي الذي استضافته مدينة الشارقة للخدمات الانسانية ١٩٨٨ م.
- ٧ - استقبال النادي لوفد مجلس التعاون بمناسبة ندوة أنشطة الفتيات الذي استضافته دولة الإمارات العربية المتحدة هذا العام ١٩٨٩ م.
- ٨ - اقيمت في النادي جميع مباريات مدارس المنطقة الشرقية بنات (سلة / يد / تنس / طائرة / ريشة / ألعاب قوى).
- ٩ - استضاف النادي المعسكر الفني الاول للمتميزات على مستوى الدولة ١٩٩٠ / ٤ / ١٦ م.

## خامساً : المعارض :

١ - تقام في النادي سنوياً :

١ - معرض الخزف.

٢ - معرض رسوم الاطفال ولوحات فنية.

٣ - معرض ملابس من انتاج دورات التربية الاسرية.

٤ - معرض الكتاب المعاصر الاول والذي يقام هذا العام في الفترة من ٣/٢٥ الى ٤/٥/١٩٨٩م.

٢ - يقيم النادي دروس تقوية للطالبات سنوياً للمرحلتين الاعدادية والثانوية.

سادساً : شاركت عضوات النادي في الندوات التي اقيمت على مستوى مجلس التعاون الخليجي :

١ - ندوة سلطنة عمان.

٢ - ندوة دولة الكويت.

٣ - ندوة دولة الامارات العربية المتحدة.

## خامساً : حركة المرشدات في دولة الإمارات



تعتبر حركة المرشدات حركة تربوية وطنية، تهدف الى تربية النشء نحو الأفضل واعداد المواطنة الصالحة لخدمة المجتمع، وذلك عن طريق برامجها الحافلة التي تهتم بتنمية المهارات العلمية والروحية والتطبيق العملي وبناء الشخصية السليمة لدى الفتيات.. وكذلك تهدف الى تنمية روح الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية عن طريق العمل والتنافس داخل المجموعات في فرق المرشدات والزهرات. وايماننا منا بأهمية حركة المرشدات وأهدافها نعرض في هذا الفصل بعض المعلومات عن أهم أنشطة الجمعية التي قامت بها منذ تأسيسها لتعكس صورة صحيحة عن منجزاتها كمؤسسة نسائية نشطة في دولة الإمارات العربية المتحدة بعدد المعلومات التي توفرت لدى.



## تاريخ حركة المرشدات بدولة الامارات



تكونت أول فرق المرشدات والزهرات بدولة الامارات العربية المتحدة في يناير عام ١٩٧٣م وقد اشتركت هذه الفرق في بدء تكوينها في العرض العام الذي اشتركت فيه الكشافة والمرشدات بالمخيم الأول الذي أقيم بمنطقة الحميرة بالشارقة في فبراير عام ١٩٧٤م وكان عددهن (٥٠٠) زهرة ومرشدة. وقد تفضل رئيس الدولة صاحب السمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان بحضور هذا المهرجان الكشفي الارشادي ورافقه أصحاب السمو حكام الامارات والسادة الوزراء وكبار رجال الدولة.

ويعتبر هذا المهرجان هو الانطلاقة الاولى لحركة المرشدات في دولة الإمارات العربية المتحدة ومنذ ذلك الحين والحركة الارشادية تشهد اقبالا متزايدا عاما بعد عام باعتبارها حركة تربوية متكاملة نحو اعداد المواطنة الصالحة في كافة الوجوه.



## تأسيس جمعية المرشديات :

بدأت فكرة تأسيس جمعية المرشديات بدولة الإمارات العربية المتحدة في أوائل عام ١٩٧٥م أثناء زيارة الامينة العامة للمكتب العربي السيدة بهية عبدالنبي. بعد أن اطلعت على نشاط المرشديات ومدى التقدم السريع الذي حققته. تم الاتفاق على التقدم للمكتب العربي بطلب العضوية فيه بعد استيفاء جميع الشروط المقررة للعضوية وكانت تابعة لوزارة التربية والتعليم حينذاك تحت اسم هيئة المرشديات المركزية. وفي مارس ١٩٧٥م اشترك في اجتماعات اللجنة العربية التي انعقدت في المكتب العربي للمرشديات بالقاهرة وقد يمثل الدولة ومكون من ثلاث عضوات للتقدم بطلب الانضمام بعضوية المكتب العربي. وقد وافقت اللجنة العربية على اشترك دولة الامارات العربية المتحدة كعضوة في المكتب العربي للمرشديات.

وقد تقدمت عضوات الوفد باللائحة الاساسية والانظمة والقوانين المنظمة لحركة المرشديات في الدولة وقد تم اعطاء العضوية الكاملة للهيئة خلال المؤتمر العربي السادس بتونس ١٩٧٦م.

وفي عام ١٩٨١م تم تحويل الهيئة الى جمعية واشهارها بقرار من المجلس الأعلى للشباب والرياضة كجمعية أهلية تحت اسم «جمعية مرشديات الامارات» وفي عام ١٩٨٤م حصلت على العضوية المنتسبة للمكتب العالمي للمرشديات في ١٩٨٤/٤/٧م.

## مجلس ادارة جمعية المرشديات :

- روضة عبدالله المطوع.
- فاطمة محمد هادي.
- شيخة طارش ربيع.
- زينب محمد شهداد.
- أمينة جمعة الماس.

- صالحة حبيب عمران.
- عائشة سيف سباع.
- ممثل عن المجلس الاعلى للشباب والرياضة.
- ممثل عن جامعة الامارات.

### مجلس ادارة جمعية المرشدات :

#### اهداف الجمعية :

- ١ - العمل على نشر المبادئ الاساسية للوعد والقانون طبقاً لمبادئ مؤسس الحركة وتخضع لقوانين الجمعية العالمية للمرشدات.
- ٢ - العمل على تربية الفتيات ليكن مواطنات صالحات.
- ٣ - أن تكون مفتوحة اختياريا أمام جميع الفتيات دون النظر الى الدين والجنس واللون وتدبر نفسها بنفسها وهي مستقلة وغير تابعة وغير مناصرة لأي منظمة سياسية.
- ٤ - عضوية الجمعية مفتوحة للاتي يقبلن المبادئ المشروحة في الوعد والقانون.

#### هيكلية الجمعية :

- تتألف الجمعية من :
- الجمعية العمومية.
- مجلس الادارة.
- المفوضيات. (أبوظبي - دبي - الشارقة - رأس الخيمة)
- ويحق للجمعية انشاء مكاتب فرعية ومفوضيات تمثلها في سائر مناطق الدولة.

## نشاطات الجمعية

### أولاً - الاجتماعات الداخلية :

- ١ - اجتماع اللجنة العربية بامارة الشارقة تحت رعاية الدكتور الشيخ سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة عام ١٩٧٦م.
- ٢ - اجتماع اللجنة العربية للمرشدات بامارة الشارقة تحت رعاية الشيخة جواهر حرم سمو حاكم الشارقة وعضو المجلس الاعلى عام ١٩٨٢م.

### ثانياً : الدورات التدريبية الداخلية :

- ١ - دورة اعداد قائدات ومرشدات وزهرات عام ١٩٧٣م.
- ٢ - دورة تدريبية للمرشدات المبتدئات في هيئة امسيات عام ١٩٨٤م.
- ٣ - دورة تدريبية لقائدات الزهرات والمرشدات عام ١٩٧٥م.
- ٤ - دورة صقل قائدات ومرشدات عام ١٩٧٦م.
- ٥ - دورة صقل قائدات ومرشدات عام ١٩٧٩م.
- ٦ - دورة صقل قائدات ومرشدات عام ١٩٨٠م.
- ٧ - دورة تدريبية لاعداد المرشدات المبتدئات رتبة ثانية عام ١٩٨٢م.
- ٨ - دورة تدريبية لاعداد قائدات الزهرات والمرشدات عام ١٩٨٤م.
- ٩ - دورة تدريبية لرئيسات الطلائع عام ١٩٨٤م.

### ثالثاً : الدورات التدريبية الخارجية :

- ١ - الدورة التدريبية لاعداد قائدات الزهرات والمرشدات بدولة البحرين مارس ١٩٧٥م.
- ٢ - الدورة التقديمية لقائدات المرشدات بسوريا عام ١٩٧٧م.
- ٣ - الدورة التقديمية للقائدات بالكويت عام ١٩٨١م.
- ٤ - الدورة التدريبية لرئيسات طلائع الفرق يناير الكويت ١٩٨٥م.

ويتبلور هذا العطاء في مرحلة الجولات التي تحمل شعار الخدمة العامة وقد ساهمت المرشدات في مجال الخدمة العامة كالاتي :

- ١ - الاشتراك في اسبوع المرور.
- ٢ - زيارة المستشفيات وتقديم الهدايا للأطفال المرضى بمناسبة عيد الطفولة.
- ٢ - الاحتفال بالاعیاد القومية والوطنية.
- ٤ - زيارات ميدانية لبعض المناطق بالدولة وتوعية المواطنين.
- ٥ - الاشتراك في يوم التشجير بالامارات.

#### رابعاً : الرحلات الخارجية :

- ١ - رحلة ثقافية وتاريخية لاسبانيا للتعرف على الآثار عام ١٩٨٠م.
- ٢ - رحلة ثقافية وتاريخية الى المغرب عام ١٩٨١م.
- ٣ - رحلة ثقافية وتاريخية الى تونس عام ١٩٨١م.
- ٤ - رحلة ثقافية وتاريخية الى اليونان عام ١٩٨٤م.

#### خامساً : الزيارات الخارجية :

- ١ - زيارة لجمعية مرشدات الكويت عام ١٩٧٧م.
- ٢ - زيارة لجمعية مرشدات البحرين عام ١٩٧٨م.
- ٣ - زيارة لجمعية مرشدات الاردن عام ١٩٧٩م.

#### سادساً : اللقاءات :

- ١ - المشاركة في اللقاء الاول لرئيسات وأمينات السر لجمعيات المرشدات في دول الخليج في الفترة من ٧ - ١٢ من شهر فبراير ١٩٨٣م.
- ٢ - اللقاء الثاني لرئيسات وأمينات السر لجمعيات المرشدات بدول الخليج في الفترة من ٢١ - ٢٦ ربيع الأول، ١٤٠٤ هـ - الموافق ١٥ - ٢٠ ديسمبر عام ١٩٨٤م في مسقط بسلطنة عمان.
- ٣ - اللقاء الثالث لرئيسات وأمينات السر لجمعيات المرشدات في الخليج في الفترة من ٦ - ٨ من فبراير ١٩٨٧م بدولة الكويت.

## اجتماعات اللجنة العربية للمرشدات :

- ١ - اجتماع اللجنة العربية رقم (١٣) بالقاهرة عام ١٩٧٥ م.
- ٢ - اجتماع اللجنة العربية رقم (١٤) بالشارقة عام ١٩٧٦ م.
- ٣ - اجتماع اللجنة العربية رقم (١٥) بالسودان عام ١٩٧٨ م.
- ٤ - اجتماع اللجنة العربية رقم (١٦) بالشارقة عام ١٩٨٣ م.
- ٥ - اجتماع اللجنة العربية رقم (١٧) بالاردن عام ١٩٨٤ م.
- ٦ - اجتماع اللجنة العربية رقم (١٨) بالكويت عام ١٩٨٥ م.
- ٧ - اجتماع اللجنة العربية رقم (١٩) بالكويت عام ١٩٨٦ م.
- ٨ - اجتماع اللجنة العربية رقم (٢٠) بالبحرين عام ١٩٨٧ م.
- ٩ - اجتماع اللجنة العربية رقم (٢١) بالقاهرة عام ١٩٨٨ م.

## المؤتمرات العربية :

- ١ - المؤتمر السادس في تونس عام ١٩٧٦ م.
- ٢ - المؤتمر السابع في المغرب عام ١٩٧٨ م.
- ٣ - المؤتمر الثامن في ليبيا عام ١٩٨٤ م.
- ٤ - المؤتمر التاسع بالاردن عام ١٩٨٤ م.
- ٥ - المؤتمر العربي العاشر للمرشدات بصنعاء عام ١٩٨٦ م في الفترة من ٢٦ - ٣١ من شهر يوليو.
- ٦ - المؤتمر الحادي عشر للمرشدات بالامارات عام ١٩٨٨ م في الفترة من ٥ - ٨ ديسمبر ١٩٨٨ م.

## المؤتمرات الدولية :

المؤتمر العام بفرنسا عام ١٩٨١ - المؤتمر العالمي للمرشدات في نيويورك عام ١٩٨٤ م.

## المخيمات الخارجية :

- ١ - المشاركة في المخيم العربي السادس في تونس عام ١٩٧٦ م.
- ٢ - المشاركة في المخيم العربي السابع في المغرب عام ١٩٧٨ م.
- ٣ - المشاركة في المخيم العربي الثامن في ليبيا عام ١٩٨٠ م.
- ٤ - المشاركة في المخيم العربي التاسع في مصر عام ١٩٨٥ م.
- ٥ - المشاركة في المخيم العربي العاشر في المغرب عام ١٩٨٨ م.
- ٦ - المشاركة في المعرض الذي اقامته وزارة الاعلام والثقافة بالملكة المغربية في سبتمبر ١٩٨٨ م.
- ٧ - المشاركة في المعرض الاسلامي التجاري الثالث بالقاهرة في أكتوبر.
- ٨ - المشاركة في المخيم العربي العاشر للمرشدات في المملكة المغربية في أغسطس ١٩٨٨ م.



## الفصل السادس

الأنشطة  
الرياضية  
للمرأة

مع ازدياد عدد الاندية والمراكز الصحية الخاصة بدولة الامارات العربية المتحدة في الآونة الاخيرة ازدادت شعبيتها تمشياً مع ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى السيدات، ووعيهن بأهمية مزاولة الأنشطة البدنية المختلفة المتعلقة بصحة الجسد والتخلص من السممة التي تعاني منها الكثير من السيدات.

وعلى الرغم من زيادة وتنوع ما تعرضه هذه الاندية الخاصة في أندية المرأة الصحية من تمارين وأجهزة حديثة والتي يكون هدفها الرئيسي هو المحافظة على رشاقة الجسم ولياقته البدنية والتخلص من الوزن الزائد، إلا أنها غير مقنعة تماماً لكثير من فتيات الامارات بسبب ارتفاع رسوم الاشتراك في بعض هذه الاندية وزيادة نسبة المترددات من الاجانب على هذه الاندية بالإضافة الى عدم مناسبة الموقع وتجهيزه كذلك.

ولقد أجرى الكاتب دراسة مسحية على هذه الاندية والمراكز في دولة الإمارات بالإضافة الى مقارنة هذه الاندية الخاصة بالسيدات مع مراكز اللياقة وكمال الاجسام وأندية الكاراتيه والتايكواندو والجودو في الدولة. واتضح من هذه الدراسة ان بامارة دبي اكبر عدد من هذه الاندية (١٤)، وفي أبوظبي (٨) وناد صحي خاص بالسيدات. أما في الشارقة فيوجد (٦) أندية.

وتقدم هذه الاندية أنشطة مختلفة بهدف كسب أكبر عدد من المترددات ومن هذه الأنشطة :

أولاً : الايروبيك.

ثانياً : تمارين الاثقال بجانب التمارين.

ثالثاً : تمارين الاطالة والاسترخاء.

رابعاً : اليوجا.

خامساً : التمارين السلبيه المتواصلة بالاجهزة المساعدة.

سادساً : حمامات السونا.

سابعاً : التدليك.

وسوف نقوم في هذا الفصل باستعراض لكل هذه الانشطة بالتفصيل (تعريفها - أهميتها - كيفية ممارستها).

## أنشطة الاندية الصحية المختلفة

هناك عدة أنواع من الانشطة الرياضية كل منها له خصائصه وتستطيع أن تختار المرأة منها ما يناسبها :

### أولاً - الايروبيك :

الايروبيك هي صيحة عالمية ظهرت في الولايات المتحدة الامريكية ثم انتشرت في أوروبا معبرة عن أداء التمرينات الرياضية المصاحبة للموسيقى لفترة لا تقل عن ٢٠ دقيقة، وتزيد حتى ٤٥ دقيقة ومازالت الايروبيك تكتسب أرضاً جديدة في طريقة اهتمامات الباحثين عن الصحة واللياقة والرشاقة(١)، وتتضمن الايروبيك عمل عضلي غير كبير ولكن يشمل مجموعات عضلية كبيرة في الجسم لمدة طويلة من الزمن (٢٠ الى ٦٠ دقيقة) ويتطلب هذا النوع من التمرين طاقة الاوكسجين المستنفذ في الجسم. فتمثل الايروبيك القدرة على أداء عمل بدني من خلال التحمل الهوائي ومن المعروف ان الانسان يعمل تحت التحمل الهوائي واللاهوائي، ويرجع هذا التقسيم الى عمليات الايض خلال النشاط البدني والرياضي. فالتحمل الهوائي يتم في غضون توافر الاوكسجين وهو ما يسمى بالايض الاوكسجيني ويؤدي تحسين عنصر التحمل الى زيادة كفاءة القدرة الهوائية والقدرة اللاهوائية حيث يتحسن عمل القلب والرئتين من خلال رفع كفاءة القدرة الهوائية أي العمل في وجود الاوكسجين وهناك علاقة قوية بين القدرة الهوائية ومستوى تغيير العوامل التالية :

١ - نبض القلب في الدقيقة الواحدة.

٢ - نبض الاوكسجين.

٣ - أقصى سعة لاستهلاك الاوكسجين.

---

(1) HERBERT A. DEVRIES, Physiology of Exercise, 1980.

#### ٤ - كمية دفع الدم في الدقيقة الواحدة.

وتتحكم الطاقة والقدرة الهوائية في تحديد مستوى الفرد في الرياضيات التي تتميز بطول زمن التحمل مثل أداء التمرينات الرياضية بالموسيقى. ففي هذه الحالة تتلقى العضلات كمية كبيرة من الاوكسجين تعادل الطاقة المستهلكة في الأداء ويجب أن تكون قوة التدريب ضمن طاقة احتمال المتدرب. فيجب الانتباه أن لا يزيد معدل نبض القلب عن ١٣٠ الى ١٥٠ نبضة/الدقيقة.

يجب ممارسة أنشطة الايروبيك المختلفة بانتظام، والحد الأدنى هو ٣ أو ٤ مرات في الاسبوع للحصول على اللياقة المطلوبة. كما يجب التدرج في زيادة شدتها في عدة اسابيع.

تعطي لياقية(١) تدريبات الايروبيك معظم الفوائد الرئيسية للصحة الجسدية والمظهر الجيد والصحة النفسية. على سبيل المثال وليس الحصر هي تحدث التغيرات الفسيولوجية المطلوبة المساعدة على الوقاية من النوبات القلبية وأمراض الأوردة الدموية وتحسن الايروبيك من طاقة الجسم لتوصيل الاوكسجين لجميع انسجة وأجزاء الجسم، وفي نفس الوقت ينمو القلب قويا فيضخ كمية من الدم أكبر بانقباضات أقل وتزداد كمية الدم في الجسم عامة بازدياد استهلاك الاوكسجين واستنفاذه تزداد قوة تحمل الجسم كله. لذلك تعتبر الايوربيك أفضل أنواع التدريبات التي يمكن اتباعها للصحة العامة.

ان كثيرا من السيدات العربيات يعانين من أمراض السمنة وأمراض السكري وارتفاع ضغط الدم والازمات القلبية وأمراض العمود الفقري لأسباب أهمها:

#### ١ - الخمول وعدم ممارسة الرياضة بأنواعها المختلفة.

#### ٢ - التوتر النفسي والعصبي الناتج عن الجلوس لفترات طويلة في المنزل.

---

(1) SOROCHAN, W.D., Promoting your health, 1981.

٣ - مشاكل البنين والبنات ومع الأزواج.

٤ - التغذية غير السليمة وعدم اتباع نظام غذائي صحيح.

والمرأة تحتاج الى التمرينات البدنية التي تمارس على ايقاع الموسيقى (الايروبيك) لان كل نغمة لها حركة. فتكتسب الخبرة الرياضية مع الآخرين وترتقي عناصر اللياقة البدنية كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة تحت اشراف تخصصي، ووفق برنامج رياضي مدروس ومنظم يتناسب مع قدرات الافراد. ولذا يتم تقسيم دروس الايروبيك الى مجموعات مختلفة حسب المستوى من مبتدئين الى متقدمين، وبممارسة تمرينات الايروبيك تتعرف السيدات الى بعضهن ويتم تبادل الخبرات الاجتماعية والرياضية بينهن بشكل لم يسبق له مثيل من قبل، فتشعر الواحدة منهن بانخفاض حدة التوتر النفسي والتعامل مع الآخرين بشكل أفضل وتقبل الحياة بطريقة أكثر نشاطاً وسعادة وحيوية. كما أن الموسيقى والجماعة تساعد الفرد وتشجعه على الاستمرار في الممارسة والانتظام.

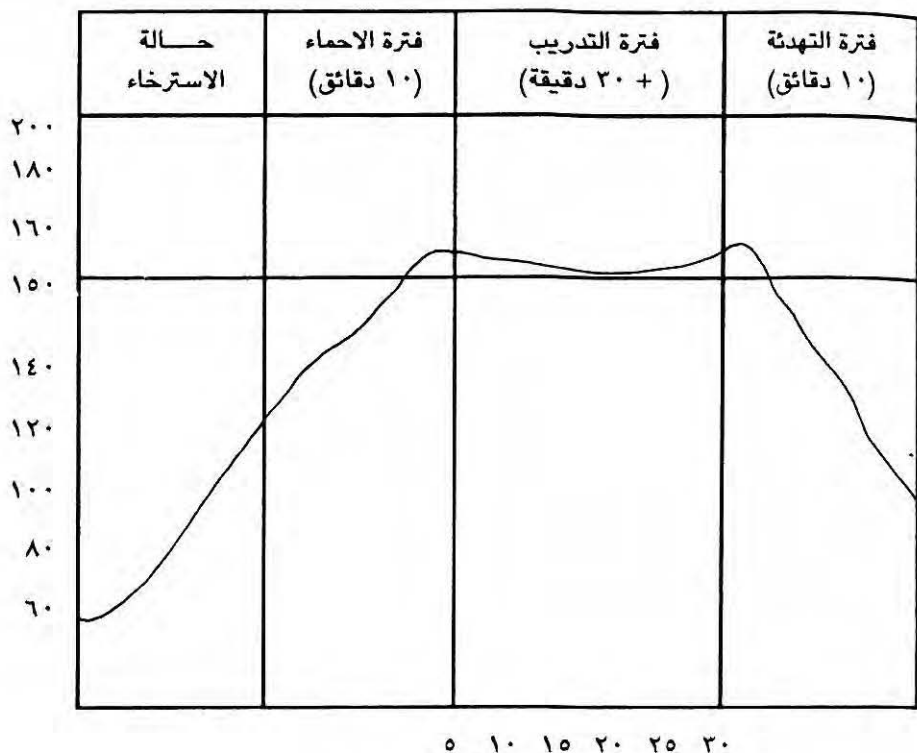
#### نظام النقاط لكوبر :

اقترح كوبر (١) في كتابه (Aerobics) أن يكون البرنامج الرياضي اذا كان محدوداً (١٢ - ٢٠ دقيقة/يومياً) ذو شدة كافية لايصال معدل نبض القلب الى ١٥٠ نبضة/دقيقة أو أكثر والثبات على هذا المعدل وللوصول الى النتائج المطلوبة يجب المشاركة في نشاط رياضي يرفع معدل نبض القلب تدريجياً الى ١٥٠ نبضة أو أكثر في الدقيقة.

ويجب الاستمرار في هذا النشاط مع ثبات معدل النبض ١٥٠ نبضة/الدقيقة (انظري الرسم) :

---

(1) COOPER, The Aerobics way, 1978.



دقائق التدريب

مثال على التأثير المطلوب للتدريب في تمارين الايروبيك، تغير نبض القلب مع فترات الراحة والاحماء، التدريب والتهدئة، الاحماء الجيد يهيء الجهاز الدوري التنفسي لتمرين أشد والبرنامج الرياضي الجيد هو الذي يرفع معدل نبض القلب تدريجياً الى ١٥٠ نبضة أو أكثر في الدقيقة ويحافظ على هذا المعدل لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر وذلك ٣ مرات في الاسبوع.

إذا لم يكن البرنامج ذو شدة تصل بمعدل النبض الى هذا الرقم يجب الاستمرار في الممارسة الى أكثر من ٢٠ دقيقة حيث تعتمد المدة الكاملة المحسوبة الى حد كبير على كمية الاوكسجين المستنفذ.

ولكن كيف يمكن التأكيد من ارتفاع معدل نبض القلب الى هذا الرقم أثناء ممارسة التدريب؟



الجواب هو عن طريق قياس كمية الاوكسجين المطلوبة في مختلف انواع الرياضات ودراسة معدل نبض القلب لآلاف من الرجال والسيدات المشاركين في برامج الايروبك هذه وأعد كوبر نظام نقاط يقلل من الحاجة الى تتبع معدل النبض ويعطي هذا النظام اثناء الممارسة عدداً من النقاط لعدد من الرياضات ذات نوع معين ولمدة معينة فكلما زادت شدة التدريب زاد عدد النقاط. مثلاً الجري لمسافة ميل واحد في مدة تقل عن ٨ دقائق يستحق ٥ نقاط والجري لمسافة ميل واحد في مدة تتراوح من ٨ دقائق الى ١٠ دقائق يستحق ٤ نقاط والجري لمسافة ميل واحد في مدة تتراوح من ١٠ الى ١٢ دقيقة يستحق ٣ نقاط. وللوصول الى التأثير المطلوب من تدريبات الايروبك والحفاظ عليه وفقاً لكوبر يجب ان يحصل الرجل على ٣٠ نقطة في الاسبوع وتحصل السيدة على ٢٤ نقطة في الاسبوع وتستطيع السيدة بذلك ان تختار برنامجاً او نشاطاً ذا ٤ نقاط (مثل الجري بمسافة ميل واحد في ٨ الى ١٠ دقائق) وتمارسه ستة مرات في الاسبوع. ففي نظام النقاط هذا لا تحتاجين الى قياس معدل النبض مراراً.

وأفضل الانشطة التي يمكن أن تمارسيها كتمارين ايروبك هي الجري والسباحة وركوب الدراجات والمشي والجري في وضع الثبات وكرة اليد وكرة المضرب والقفز على الحبل وكرة السلة (انظري الجدول):

| النشاط الرياضي | المدة / أو المسافة                 |
|----------------|------------------------------------|
| كرة السلة      | ١٤ دقيقة                           |
| ركوب الدراجات  | ٢ ميل في ٦ - ٨ دقائق               |
| المبارزة       | ٢٠ دقيقة                           |
| كرة القدم      | ٢٠ دقيقة                           |
| الجولف         | ١٢ حفرة (بدون عربات مزودة بمحركات) |
| كرة اليد       | ١٤ دقيقة                           |
| الهوكي         | ١٤ دقيقة                           |

| النشاط الرياضي          | المدة / أو المسافة               |
|-------------------------|----------------------------------|
| اللكروس (١)             | ٢٠ دقيقة                         |
| القفز على الحبل         | ٨ دقائق (متواصلة)                |
| الجري، المشي            | (ميل في ١٢ - ١٤,٥ دقيقة)         |
| التجديف (مجدافين)       | ١٢ دقيقة (٢٠ جدفة / الدقيقة)     |
| التزلج على اللوح الخشبي | ٣٠ دقيقة                         |
| أو الجليد               |                                  |
| التزلج على الماء        | ٢٠ دقيقة                         |
| كرة القدم الاميركية     | ٢٠ دقيقة                         |
| الاسكواش                | ١٤ دقيقة                         |
| الجري في وضع الثبات     | ٧,٥ دقيقة بمعدل ٤٥٠ - ٥٢٥ خطوة/د |
| السباحة                 | ٢٥٠ ياردة في ٤ - ٦ دقائق         |
| كرة المضرب (فردى)       | ١,٥ مجموعة                       |
| المشي                   | ٢ ميل في ٢٩ - ٤٠ دقيقة           |
| كرة الطائرة             | ٣٠ دقيقة                         |
| المصارعة                | ٥ دقائق                          |

مثال على نظام النقاط لكوبر، الانشطة الرياضية المذكورة مساوية لنقطتين.

(١) اللكروس: لعبة يحاول المشتركون فيها تسديد الكرة بمضارب طويلة المقابض الى مرمى الخصم.

## ثانياً : تمارينات الاثقال :

يخلط كثير من الناس بين اصطلاح تمارينات الاثقال وبين اصطلاحى رفع الاثقال وبناء أو كمال الاجسام. فتمارينات الاثقال هي التمرين باستخدام الاثقال أو الاوزان المساعدة في رفع جوانب معينة من مستوى اللياقة البدنية سواء لهذه الغاية في حد ذاتها أو لتحسين الأداء في رياضة معينة. أما رفع الاثقال فهو نشاط تنافسي معروف في المنافسات الاولمبية حيث إنه عبارة عن محاولة رفع أثقل وزن ممكن فوق رأس الشخص ورياضة كمال الاجسام هي أيضاً رياضة تنافسية تعد الشخص للحصول على أعلى درجة ممكنة من نمو العضلات (في الضخامة والتناسق) من خلال استخدام الاثقال.

هناك عدة مفاهيم شائعة خطأ بين الناس حول ممارسة تمارينات الاثقال للسيدات والتي يجب تصحيحها :

١ - خطأ : تتحول الانسجة العضلية الى دهون عند التوقف عن ممارسة التمارينات.

صح : تختلف أنسجة العضلات عن الانسجة الدهنية. فلا يمكن تحويل أو تغيير أي منها الى الآخر. في حين أنه من الممكن تغيير مقدارها نسبياً الى بعضها البعض. على سبيل المثال تستطيع التمارينات المناسبة أن تؤدي الى زيادة في كتل العضلات ونقصان في كتل الدهون.

٢ - خطأ : «تمارينات الاثقال تحد من مرونة الجسم بنمو العضلات الزائدة».

صح : لا يؤدي برنامج التمارينات اذا تم اعداده وتنفيذه بصورة جيدة وسليمة الى تقليل المرونة بل العكس. يؤدي الى زيادة مرونة أجزاء الجسم المختلفة ولكن اذا تم تنمية العضلات بصورة زائدة من الممكن أن يقلل ذلك من مرونة المفاصل المارة بها هذه العضلات.

٣ - خطأ : «السيدات اللواتي يقمن باستخدام الاوزان أو الاثقال ينتهي بأجسام منتفخة بالعضلات».

صح : تعتمد زيادة حجم العضلات عند ممارسة تمارين الاثقال على نوع البرنامج المستخدم من قبل السيدة وعلى نوعية جسمها حيث إن الجسم القصير عرضة للزيادة في حجم العضلات بسهولة.

٤ - خطأ : «تسبب التمارين بالاثقال آلام شديدة في العضلات».

صح : اذا تم اتباع برنامج التمارين بدقة مع المحافظة الدائمة على الاحماء الجيد ثم التهدئة بعد التمارين تقل فرصة حدوث أي مشاكل أو آلام يتعرض لها الشخص ومن المتوقع أن تشعر السيدة بقليل من التيبس بعد التمرين ولكن ليس بالآلام المفاجئة الشديدة فيعني ذلك أنها أفرطت في أداء التمارين بصورة زائدة.

٥ - خطأ : «تحول العادة الشهرية دون ممارسة تمارين الاثقال»

صح : تكون عادة آلام العادة الشهرية (الطمث) أقل حدة عند السيدات اللواتي يمارسن الرياضة بانتظام مقارنة باللواتي لا يمارسن الرياضة بتاتا وتكون ممارسة الرياضة أثناء نزول الطمث حائل فقط عند عدم الشعور بالراحة. فهي لا تؤثر على الأداء من الناحية العضوية ولكن ربما نفسياً. ويحدث عادة التوقف التام للطمث عند السيدات اللواتي يقمن بالتمارين بشدة لأغراض تنافسية.

٦ - خطأ : «تشكل التمارين بالاثقال خطراً أثناء الحمل»

صح : تنصح معظم الآراء انه اذا كنت تمارسين الرياضة ضمن برنامج معين وبانتظام قبل الحمل بالاستمرار في ممارسته أثناء الحمل ولكن يفضل استشارة الطبيب قبل ذلك.

برنامج التمرينات بالاثقال اذا أعد بطريقة سليمة يكسب المرأة عدة فوائد  
قيمة نذكر بعض منها :

- ١ - زيادة في قوة العضلات.
- ٢ - زيادة في قوة احتمال وثبات العضلات.
- ٣ - زيادة في قوة احتمال الجسم عامة ولياقة.
- ٤ - زيادة في المرونة والمدى الحركي للمفاصل.
- ٥ - اكتساب مفاصل أقوى ومقاومة للاصابات.
- ٦ - نقصان كمية الدهون المتراكمة في الجسم.
- ٧ - تحسين قوام الجسم وشكله.
- ٨ - تحسين التناسق بين اعضاء الجسم المختلفة وحركتها.
- ٩ - زيادة قدرة الجسم على القيام بالاعمال اليومية المختلفة.
- ١٠ - الاحساس بالصحة العامة.
- ١١ - التقليل من الضغط النفسي.
- ١٢ - زيادة الثقة بالنفس.
- ١٣ - تحسن الحياة الاجتماعية.

#### نظرية التمرين بالاثقال :

هييوقراط قالها أولاً (١) : «ما هو يستخدم ينمو ويتطور ولا يتخلص منه» أجسامنا خلقت للعمل والحركة، ولسوء الحظ تساعد طبيعة حياتنا الحالية ذلك حيث يقضي معظم الناس كثيراً من الوقت في أعمال تستهلك القليل من الحركة مما يؤدي الى فقدان كثير من التكامل العقلي والفيزيائي للجسم. فللحفاظ على اجسامنا في أفضل حال نحتاج الى زيادة حركتها. أي نحتاج إلى

---

(1) TONY LYCHOLAT, Weight training for women, 1987.

تكليف جهاز أو عدة أجهزة من الجسم بالعمل بقدر يكفي هذا الجهاز للتكيف مع الوضع الجديد، وينظر الجسم للتمرينات اليومية على أنها شيء يهدد العمل اليومي وفي مقابل ذلك يتكيف الجسم على المدى الزمني الطويل حتى يستطيع أن يلغي تهديد هذه التمرينات لعمله. مثال على ذلك في حالة رفع أوزان ثقيلة جداً الى الأعلى والأسفل تصبح العضلات المؤدية لهذه الحركة أقوى وذات استطاعة للقيام بالحركة المطلوبة وهذا التتابع صحيح لجميع على الفائدة المطلوبة منه.

لذلك من المهم جداً تحديد طبيعة هذه الزيادة في العمل بدقة. إذا كان الهدف هو تقوية العضلات فقط يؤدي التمرين برفع أوزان كبيرة الى الأعلى والأسفل لبضع مرات فقط. أما إذا كان الهدف هو الحصول على زيادة في قوة احتمال العضلات فقط يؤدي التمرين برفع أوزان خفيفة الى الأعلى والأسفل لمرات كثيرة وللحصول على طاقة من التمرين ترفع أوزان ثقيلة الى الأعلى والأسفل بأكبر سرعة ممكنة للحصول على لياقة بدنية عامة لا نسعى الى أعلى المستويات من كل ذلك وإنما نحتاج الى القليل من كل ما سبق، ويحدد هذا الوزن بحيث تستطيع السيدة رفعة من ١٢ الى ١٥ مرة فقط. وإذا لم يكن باستطاعة السيدة رفع وزن معين هذا العدد من المرات فإنه يكون أثقل من المطلوب. أما إذا استطاعت رفعه أكثر من ١٥ مرة فإنه يكون أخف من المطلوب.

### كيفية تحديد برنامج التمرينات :

يجب أن يسبق التمرينات بالاثقال أو أي نوع من التمرينات الاحماء الجيد. فعملية الاحماء تعمل على اعداد الجسم للقيام بأعمال أشد تستهلك طاقة كبيرة ويجب أن تحدد هذه العملية الاهتمام بأمرين :

أولاً : يجب تحريك جميع المفاصل والعضلات في الجسم ويتم ذلك بزيادة مدى وشدة الحركة تدريجياً وتكون الحركات متناسقة ومتتابعة. فبالاحماء بهذه الطريقة تقل فرصة التعرض للإصابة.. وثانياً : يعمل الجسم بتكامل أكبر



من ارتفاع درجة الحرارة. لذلك يفضل أن تكون عملية الاحماء بالقيام بتمارين تحرك مجموعات عضلية كبيرة تؤدي الى ارتفاع حرارة الجسم كالعدو أو القفز أو ركوب الدراجة الثابتة وتستمر عملية الاحماء من ١٠ الى ١٥ دقيقة ويجب على السيدات المتقدمات في السن واللواتي يفتقرن الى اللياقة أن يقضين مدة أطول في الاحماء تصل الى ١٥ - ٢٠ دقيقة.

يجب أن يشمل البرنامج المختار جميع أجزاء الجسم المختلفة وتحتاجين الى تمرين واحد أو اثنين لكل جزء من أجزاء الجسم ويكون مجموع التمارين من ١٠ الى ١٢ تمرين بالاثقال ولكن اذا رايت أنك تحتاجين الى التركيز أو الزيادة في التمرين على جزء معين من اجزاء الجسم بإمكانك اضافة تمرينات اضافية لهذا الجزء ويجب دائما الموازنة بين أجزاء الجسم المختلفة في البرنامج ككل وعدم نسيان أو التغاضي عن جزء معين دون الآخر.

وهناك قدر من المهارة يجب تعلمها عند القيام بأي تمرين لأول مرة لذلك للحفاظ على سلامتك يستحسن استخدام أوزان خفيفة عند البدء بممارسة التمرينات أو حتى عدم استخدام الاوزان بتاتاً. فالأهم من ذلك هو تعلم أداء التمرين بصورة صحيحة وليس البدء بحمل الاثقال الكبيرة، ولتحسين مستوى اللياقة يجب تكرار التمرين من ١٢ الى ١٥ مرة ولا تقلقي اذا لم تستطيعي التكرار حتى هذا العدد من أول مرة. فبعد عدة ايام يمكنك زيادة عدد المرات بالتدريج وحسب قدرة تحملك حتى تصلي الى ١٥ مرة. وعليك الانتقال من تمرين الى آخر سريعا لزيادة القدرة على التحمل والوصول الى اللياقة البدنية العامة. ويجب التأكد دائما من القيام بعملية التهدئة بعد الانتهاء من أداء التمارين وذلك بالرجوع الى نفس الحالة الفيزيولوجية التي كان عليها الجسم قبل البدء بالتمارين.



### ثالثاً : تمارين الاستطالة والاسترخاء (١) :

#### ١ - الاستطالة :

تعتبر الرغبة في التمدد والتمطي دافعاً طبيعياً للجسم حيث يتمطي الفرد منا للتخلص من التعب والاجهاد والتصلب في أجزاء الجسم بعد الثبات في وضع معين لفترة طويلة وتستخدم هذه الظاهرة كنوع من التدريبات لانها سهلة وممتعة وآمنة. فتعتبر استطالة العضلات والتمطي أفضل ترياق للتوتر الجسماني والذهني حيث إنها تفيد الجسم كله وخاصة العمود الفقري، وتخلص تمارين الاستطالة العضلات من الشد والتوتر وتنشط الدورة الدموية. كما تساعد على التخلص من الضغط النفسي تاركة الجسم نشطاً ومرتخياً، ويكتسب الجسم قواماً صحياً وسليماً بالانتظام في ممارسة تمارين الاستطالة

---

(1) TOBIAS & STEWART, Stretch and relax - A day by day work out and relaxation programme, 1985.

ويزداد المدى الحركي لمفاصل الجسم عامة وتحسن حركته، ولا تقتصر الاستطالة على التخلص من التوتر فقط بل هي امتداد حركي للعضلات، وفي نفس الوقت التركيز الذهني على حركة الجسم ككل بدلا من العمل على مجموعة معينة من العضلات أو مفاصل محددة ويؤدي هذا التركيز الى نفاذ بصيرة المتدرب وإدراكه بطريقة تحرك جسمه، فتزداد طاقة الجسم الفيزيائية والعقلية والعاطفية. والتنفس بعمق جزء مهم من تمارين الاستطالة وعادة ما يتشاءب الفرد عند التمطي للتخلص من التعب والاجهاد وأخذ شهيق عميق متبع بزفير في نهاية التمطي وينمو هذا الربط بين حركة الجسم والتنفس عند ممارسة التمارين بانتظام.

بالإضافة الى ذلك يجب موازنة النظام والترتيب في ممارسة التمارين الخاصة بالاستطالة والتمدد الى الخارج بأوضاع مركزية الى داخل الجسم وتختلف شدة الاستطالة من شخص الى آخر. كما يجب عدم ممارستها كنوع من التنافس ويفضل البدء بأقل شدة استطالة حتى يتم فهم الحركة وممارستها بصورة صحيحة ومفتاح النجاح في هذا النوع من التمارين هو الانتظام.

#### نقاط عامة :

أقرئي النقاط التالية قبل البدء بتمارين الاستطالة وهي مهمة اذا رغبت في ممارسة هذا التمرينات بصورة آمنة والاستفادة منها بصورة كاملة.

١ - اذا كان لديك أي شك في سلامة صحتك خذي استشارة الطبيب قبل البدء بالممارسة.

٢ - ابدئي ببطء وابدئي بالتمارين الخفيفة ثم الأكثر شدة منها التي تحتاج الى قوة ومرونة أكثر.

٣ - ثبتي رجلك بصورة مستقيمة في العديد من أوضاع تمارين الاستطالة

وشدي عضلات فخذيك الامامية دائماً لمنع نفسك من الضغط على ركبتيك واصابة أربطة مفصلك.

٤ - البسي ملابس واسعة ومريحة.

٥ - مارسي التدريبات على أرضية غير زلقة وقدماك عاريتان حتى تستطيعي شد أصابع قدميك مع الملامسة الكاملة للأرضية.

٦ - لا تبدئي الممارسة بعد الأكل مباشرة.

٧ - خذي قسطاً من الراحة اذا كان جسمك مجهداً فسوف تزداد لياقتك البدنية تدريجياً مع الالتزام بالممارسة.

٨ - ارخي عضلات جسمك ولا تجبريها أبداً على الاستطالة فمع امتداد أطرافك السفلي تتمدد عضلات ساقيك بعيداً عن عمودك الفقري مساعدة مفاصلك على التحرك بحرية.

٩ - ابدئي بالحركة مقرونة بالتنفس الى الخارج (الزفير) ثم عاودي التنفس طبيعياً، ولا توقفي تنفسك فقد يسبب ذلك التوتر والاجهاد وعند الانتهاء من الاستطالة تنفسي الى الداخل (الشهيق).

١٠ - ثبتي قدماك جيداً على الأرض عند اتخاذ وضع تتباعد فيه قدماك بعيداً عن بعضهما البعض.

١١ - اثبتي في وضع الاستطالة الى أقصى مدة تستطيعين فيها الثبات وتحمل تمدد عضلاتك. في البداية تكون عدة ثواني وتزداد مدة الثبات تدريجياً مع الاستمرار في الممارسة.

١٢ - انتبهي لحركة عمودك الفقري مع تمدد جسمك.

١٣ - قومي بتأدية الحركة في كلتا جهتي الجسم وابدئي بجهة واحدة ثم الأخرى مع مراعاة ان تكون مدة الثبات متساوية.



١٤ - انهي التمرين وغيري الوضع بحرص وانتباه كالبداية ويجب الانتباه جيداً في الاوضاع التي ينخفض فيها الرأس عن مستوى القلب.

#### برامج تمارين الاستطالة :

تشكل طرق ممارسة التمرينات لاحداث تغيير فوري في الجسم خطراً اذا لم يتم أدائها بالصورة الصحيحة. فيجب ان يحدث التغيير تدريجياً ولا يمكنك ان تجبري جسمك على امتلاك المرونة الكاملة في ليلة واحدة. فعليك الالتزام بالممارسة المنتظمة اذا كان الهدف هو تقوية الجسم وامتلاكه المرونة واللياقة اللازمة، ويجب الالتزام بالممارسة المنتظمة والطريقة المثالية هي أن تكون الجلسات يومية ذات فترة معينة قصيرة مثلاً ٢٠ دقيقة ولكن يفضل ان تمارس التدريبات عدة مرات اسبوعياً قبل البدء بالجلسات الطويلة وهناك عدة برامج لتمرين الاستطالة كل منها ذو مستوى مختلف من الشدة فمنها للمبتدئين وأخرى ذات شدة اكبر.



## ب - الاسترخاء :

يستهلك الضغط النفسي اليومي الذي يعيشه الفرد طاقة كبيرة ويؤدي الى تجميع التوتر داخل الجسم والاسترخاء هو طريقة اتباع فترات من النشاط تتخللها فترات من الراحة والهدوء وهو لا يعد هروبا من الحياة العصرية ولكنه فرصة لاستعادة الطاقة المستهلكة فهو ضرورة حياتيه يومية بعيدا عن أن يكون نوعاً من الترفيه.

تعتبر ممارسة هواية أو رياضة معينة لبعض الناس وسيلة جيدة للترفيه ومقاومة ضغوط الحياة اليومية ومع أن الهوايات والرياضات وسيلة للترفيه والاسترخاء الا ان بإمكانها أن تفتح على الشخص بابا من التوتر أيضا فليس هناك أي تعويض عن فترات يومية قصيرة من الهدوء والراحة التامة.

يؤثر الاسترخاء على المستوى الجسماني الفيزيائي بتحرير التوتر الموجود في العضلات وتحسين الدورة الدموية وتنشيط وتنظيم معدل نبض القلب وضغط الدم ولكن يؤدي الاسترخاء العميق الحقيقي الى أكثر من ذلك. فبالإضافة الى تحرير التوتر داخل الجسم للاسترخاء تأثير الهدوء والسكون على العقل عن طريق ائزان عمل المخ، ويختلف تأثير الاسترخاء عن تأثير النوم ولكن عند ممارسة الاسترخاء قد تنتهين منه بأن تنامي، ولكن كونك نائمة لا يعني أنك في حالة استرخاء. وعند استرخائك فانك تتنفسين تلقائيا ببطء وذلك لان جسمك يحتاج الى كمية أقل من الاوكسجين وقد يكون هذا الايقاع الطبيعي الهاديء وسيلة مفيدة لتركيز الانتباه. وتتلقى طريقة تنفسك أوامرها من عدة أشياء تتضمن قوام الجسم وحدة توتر العضلات والعادات الشخصية للفرد، وتحسن طريقة التنفس تدريجياً مع ازدياد قوة الجسم ومرونته وقوامه خلال تمارين الاستطالة.

تصبح عملية التنفس أكثر سهولة وطبيعية في عملية الاسترخاء ويتمدد صدرك والقفص الصدري بصورة صحيحة مع عملية التنفس ويمكنك البدء بعد



ذلك بممارسة التنفس العميق البطيء. فهذا التنفس البطيء يزيد من كمية الهواء الداخلة الى جسمك بدون استنفاد أي طاقة غير ضرورية، ولا تأخذي طريقة التنفس البطيء على أنها واجب والتزام تفرضينه على نفسك ولكن هو امتداد لحالة استرخائك تصلين اليها دون اجهاد أو تعب وبذلك تؤدي الى الشعور بالنشاط وتجدد شبابك.

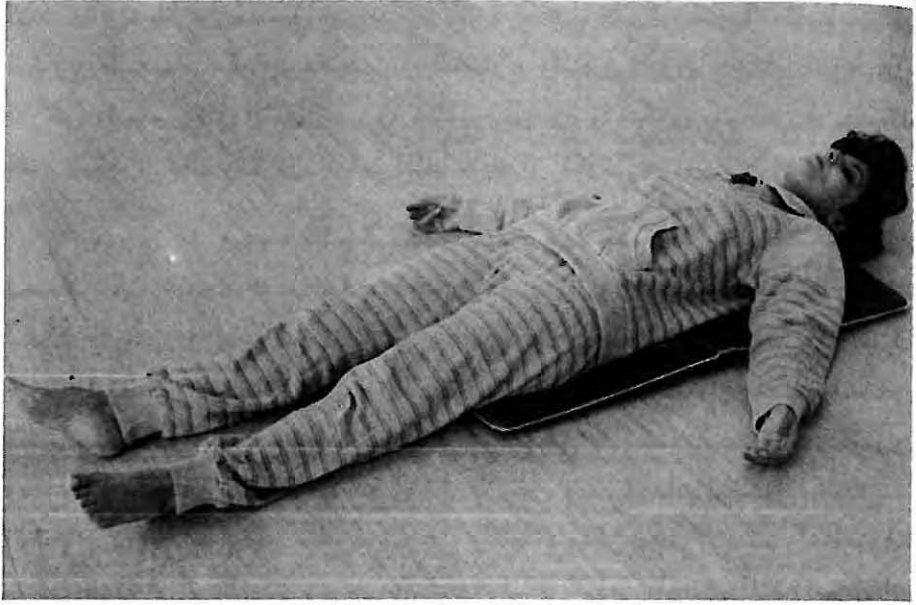
### كيفية ممارسة الاسترخاء :

تعلم كيفية الاسترخاء للحد من التوتر العضلي هو عملية سهلة ولكن يجدها معظم الناس عملية صعبة عند تعلم استرخاء العقل والذهن ومهما كان مستوى ارتخاء جسمك وشعورك به الا انه من الصعب السيطرة على الافكار غير المرغوبة والمقلقة من التغلغل في ذهنك والتفكير بها، ولكن مع ممارسة الاسترخاء بصورة صحيحة ومع الارشادات التالية بإمكانك الارتخاء ذهنياً وجسدياً ولا تيأسي من أول مرة اذا ظل ذهنك في سباق مع الافكار الموجودة فيه ولكن داومي على الممارسة والتدريب وستجدين نفسك وقد وصلت الى الهدف المطلوب.

الوقت المثالي لممارسة الاسترخاء هو بعد اكمال برنامج تمارين الاستطالة اليومي ويساعدك التمدد وانثناء العمود الفقري وتحرير التوتر في مفاصل وعضلات جسمك على استعادة نشاطك واحساسك بالراحة. كما أن الاستطالة تساعدك على تركيز ذهنك في كل حركات جسمك ويعطيك هذا التركيز شعوراً بالكمال واحساساً يجب أن يبقى معك عند استلقائك بعد نهاية جلسة الاستطالة.

طريقة استلقائك على الارض هي مهمة ويجب مراعاة أن يكون كل جزء من أجزاء جسمك مسنوداً بدرجة متساوية حتى لا يميل جسمك نحو جهة أكثر من الأخرى ويتولد نوع من التوتر يعاكس عملية الاسترخاء. لهذا السبب لا ينصح بالاستلقاء على جانبك مع التقاف جسمك أو على ظهرك وانحناء رأسك الى جهة واحدة وأفضل وضع للاسترخاء هو الموضع في الصورة.. الموضع

الاساسي للاسترخاء هو البدء بثني ركبتك ووضع قدميك مسطحتين على الارض ثم بامكانك اتخاذ الوضع الآخر وهو مد رجلتك واحدة ثم الاخرى مع مراعاة عدم تقوس ظهرك وهناك العديد من الاوضاع البديلة لهذا الوضع للذين لا يجدون الوضع السابق مريحاً.



#### ممارسة الاسترخاء :

اختاري مكاناً دافئاً وهادئاً بعيداً عن الضوء الساطع والضوضاء وانزعي النظارات أو العدسات اللاصقة وافرشي بطانية أو سجادة ناعمة على ارض واستلقي على ظهرك ثم اثني ركبتك وضعي قدميك مسطحتين على الارض قريباً من أردافك واتركي خصرك والجزء السفلي من ظهرك يهبط على الارض وعضلات ظهرك السفلي ترتخي ودون شد عضلاتك مدى بهدوء التقوس الخلفي الموجود خلف رقبتك.. سوف يهبط ذقنك الى الاسفل قليلاً مع ارتخاء

وقد كانت اليوجا منذ القدم عميقة الجذور في نفوس الآلاف من الافراد  
الا انها في هذا العصر قد طغى عليها النسيان وانصرف الناس عنها الى الالعب  
الرياضية الحديثة المتطورة وبالرغم من ان اليوجا وسيلة فعالة لاكتساب  
الصحة وحسن التفكير في الامور ومواجهة الحقائق والتخلص من المتاعب  
وبخاصة في هذا العصر المليء بالمتاعب والقلق والارهاق العصبي الا انها كادت  
تفقد وجودها لولا ان لديها مهتمين لا يتخلون عنها ابدا بعد ان عرفوا فائدتها  
وقدرتها على خلق حياة أفضل.

- ماهي اليوجا ؟

هل اليوجا فلسفة ؟ ... لا

هل اليوجا دين ؟ .... لا

هل تتضمن آثارا سحرية أو روحانية أو التنويم المغناطيسي أو البوذية  
المزخرفة في اسلوب غربي ؟ .... لا

إن اليوجا مجرد كلمة في لغة الهند معناها الاتحاد وتجمع بين رياضة  
النفس والعقل والجسم والروح وعلاقة كل منهما بالآخر، وهي بعيدة كل البعد  
عن الدين وبريئة من تلك الافعال التي يمارسها بعض فقراء الهند من الوقوف  
سنوات على ساق واحدة أو تعذيب النفس بوسيلة من وسائل ابتغاء الشهرة بين  
الناس. فالـيوجا وسيلة قديمة وطريق سهل لترويض العقل وتقوية الجسد  
الضعيف حتى يتواءم مع صاحبه والبيئة المحيطة به، والعمر نفسه لا أهمية له  
لا ن اليوجا من وجهة عامة يمكن ان تمارس من عمر تسع سنوات وهذا هو  
الحد الأدنى من العمر الذي يسمح بتفهم روح اليوجا حسب ما جاء في معظم  
البرامج المتخصصة في اليوجا، وكثيرا ما يصرح أن المرء لا يستطيع البدء  
بالـيوجا بعد الستين من عمره ولكن مع ذلك فان العديد من الممارسين بدأوا في  
السبعين وأحرزوا نتائج مفيدة مع تجدد شبابهم جسدياً وعقلياً.

تمرينات وأفكار اليوجا :

ان رياضة اليوجا العقلية والجسمية يمكن القيام بها بشكل فردي أو

جماعي وهناك من يمارسها في الاندية وعلى الشواطىء والحدائق وفي المنازل ويمكن ممارستها في الغرف بعد ان يغير هواؤها.

ورياضة اليوجا تصلح في كل الاوقات، في الصباح الباكر ومع اشراق الشمس أو ضحاها أو في الغروب مع افولها، وإن لم تجد الوقت فأثناء الليل وفي أي فصل من فصول السنة. انها رياضة العمل والروح والجسم والغدد والاعصاب لانها تعلمنا فعل الخير والرحمة بالغير ومساعدة المحتاج، والتسامح والمحبة وتبعدنا عن النفاق والحسد والغيرة والقلق النفسي.

لقد لاحظ ممارسو اليوجا قديما ان القلب السليم أساس الحياة السعيدة والحيوية الدائمة، لذا اهتموا كل الاهتمام بالقلب وراحته وخصصوا له بعض التمرينات، فأكثرنا من تمرينات التنفس والاسترخاء. وتمرينات ينخفض فيها الرأس عن مستوى الجسم حتى تعمل الجاذبية الارضية على مساعدة عضلات القلب في عملها وتساعد على تدفق الدم بسهولة الى كل أجزاء الجسم وبخاصة في الرأس وهذه التمرينات معروفة باسم الهاثايوجا (Hathayoga) وهي في الحقيقة تعمل على تقوية عضلات القفص الصدري والبطن والوسط والحوض وباقي اعضاء الجسم وتقاوم الجاذبية الارضية وترمي الى حفظ الجسم في الوضع الصحيح. كما تهدف الى تنشيط الامعاء وترتيبها في مكان التجويف في منطقة الحوض. أما تمرين الوقوف على الرأس الذي يعد وسيلة فعالة لتغذية المخ بكمية وافرة من الاوكسجين الذي يحمله الدم فيؤدي الى تنشيط خلايا المخ كي يكون قادراً على مواجهة متاعب الحياة وما فيها من قلق وقد أظهرت التجارب صحة وحقيقة فائدة هذه التمرينات.

كما ذكر سابقاً (١) إن المرونة وليونة الجسم تعد جزءاً هاماً من اللياقة البدنية العامة فاذا كان الجسم متصلباً لا يصبح بإمكانه اتخاذ قوام متوازن في مختلف الاوضاع مما قد يؤدي الى آلام واجهاد وتوتر. فالاستطالة هي هدف من أهداف اليوجا الهامة والتي من خلالها يتم التواصل الروحي والجسماني

---

(1) SYOLTOARE, Keep fit, 1986.

والوصول الى حالة الاسترخاء. وهناك المئات من الاوضاع التي تتخذ في رياضة اليوجا وتأثير هذه الاوضاع هو دائماً احداث التوازن بين مختلف اجزاء الجسم وتؤدي الى التناغم والانسجام بين الجسد والعقل فيعمل جانباً الجسم مع اليمين واليسار مع التركيز الخاص على الاجزاء المتصلبة والضعيفة ولهذه العملية ايضاً نتائج أخرى حيث يعمل العقل تلقائياً للحفاظ على الوضع المتخذ والمحافظة على قوة الشد المطلوبة دون اجهاد ومقاومة العضلات المقابلة وذلك من خلال التركيز. وبالتالي مع مرور الوقت يمر الفرد بعملية اكتشاف الذات والتقبل للنفس وبالإضافة الى ذلك يصل الفرد الى حالة من الاسترخاء الذهني.

### كيف ومتى تمارس اليوجا ؟

- يجب ممارسة اليوجا بعد مرور عدة ساعات على آخر وجبة تناولها الشخص حتى تكون المعدة خاوية من الطعام.

- أفضل وقت للممارسة هو الصباح الباكر.

- يجب ارتداء ملابس خفيفة ومريحة وأن لا تكون ضيقة والقدمان حافيتان ويفضل أن يمارس الفرد اليوجا وهو عار من الملابس اذا كان الطقس يسمح بذلك.

- يفضل ممارسة اليوجا في مكان دافئ ذو تهوية.

- يحتاج الشخص الى بطانية عند اتخاذ بعض الاوضاع وتتطلب أوضاع أخرى وجود أي جسم للاستناد عليه في ارتفاع خصر الجسم كقضيب مثبت على الجدار أو كرسي.

تعتبر رياضة اليوجا للعديد من الاشخاص من ممارسيها مفتاح ممارستهم لانشطة الحياة اليومية. هي عملية فن اكتشاف الذات والشعور به.

### جمال المرأة من وجهة نظر اليوجا :

اليوجا تطلب منك سيدتي ان تقدري نفسك أولاً بأمانة واخلاص وعند ذلك يمكنك أن تنظري الى نفسك نظرة صحيحة وهنا فقط يمكن لليوجا أن

تساعدك على اظهار جمالك الروحي والخلقي، فتجعل منك سيدة قوية في تواضع وناجحة بحسن التصرف وحكيمة في افعالك، تعرفين نفسك وتعرفين الله، وتعملين الحق وتحاسبين الضمير، وتعرفين اولادك وحقهم عليك وحق زوجك وحق جميع افراد الاسرة.

والآن وقد رأيت نفسك تحت المجهر وعرفت عيوبك الجسمانية ونوع افكارك اسأل نفسك!! هل بروز البطن نتيجة شرب الماء والسوائل بكثرة أم هو بسبب كثرة الاكل لانني لا اترك المائدة الا عند وصول الطعام الى حلقي؟ أو لعلي ابتلع طعامي دون أن أمضغه جيداً؟ ثم فكري ما هو نوع الغذاء الذي تفضليه دائماً هل هو الدهنيات أو النشويات أو الحلويات ثم انظري الى جوانبك البارزة وأردافك الثقيلة هل هي بسبب جلوسك وقلة الحركة في بيتك بسبب اعتمادك على الخدم في كل صغيرة وكبيرة؟ وهل بشرتك وعيناك ذابلة بسبب كثرة السهر وشرب الدخان، أو بسبب حالتك العصبية؟ هل أنت مريضة بالروماتيزم؟ هل أنت رفيعة أكثر من اللازم أم بدينة أكثر من المعقول؟ هل هذا بسبب الإمساك المزمن الذي سبب لك التهاباً في القولون ونتج عن ذلك امتصاص الجسم لسموم الفضلات المتعفنة في القولون؟

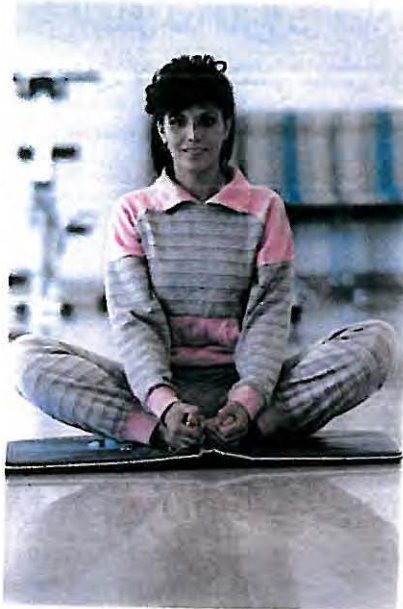
واليوجا تود منك سيدتي أن تسأل نفسك عندما تكوني في حالة هياج وان تقفي امام المرأة وتنظري لوجهك، وأسأل نفسك، هل أنا متوترة بسبب حادث، أم بسبب الخوف من شيء ما؟ أم بسبب حالة قلق؟ أو غيره؟ فإذا عرفت السبب ابتسمي وانظري لوجهك وراقبي كيف تغيرت ملامحه وهدأت.. ألا تعلمين أن ٩٥٪ من حالات الامراض تكون في غالب الوقت بسبب حالات عقلية وأفكار غير صحيحة وتصرفات دون تفكير وترو!! ان استقرار العقل وهدوء النفس يجعل منك سيدة جميلة باسمة في شباب دائم. واعلمي ان جميع حالات ارتباكات الرحم والعادة الشهرية ومتاعب المبيض والبرود الجنسي ترجع الى القلق والعقد العصبية والهياج العصبي والغيرة.

على أن أول نصيحة تهتم بها اليوجا وتعمل على اظهارها هي الاسترخاء التام. فكلما شعرت بالتعب والضيق أو التهيج استلق على سجادة على الارض أو على فراشك اذا كانت الواحة خشبية وتمطي بقوة ثم استرخي تماماً وتنفسي



بهدهوء وانتزان رتيب لبضع دقائق حتى تشعري بالراحة الجسدية والعقلية. وتجدي اعصابك وقد هدأت وزال عنها التوتر، عند ذلك اجلسي بهدهوء وابتسمي وانهضي وقفي امام المرآة وراقبي وجهك وانظري وانت مبتسمة تجدين وجهك مشرقا وعينيك تتألقان وجيدك في بهاء وراحة والانوثة والحيوية والسعادة تغمرك.

والنصيحة الثانية أن تحدي لنفسك كل يوم نصف ساعة تقومين فيها بما يروق لك من تمرينات اليوجا واذا كنت موظفة أو سيدة بيت أو طالبة فاحرصي على ان تجدي لنفسك الوقت إما في الصباح قبل الافطار أو قبل الغروب والعشاء واختاري مجموعة من التمرينات التي تتناسب مع قوامك. عندئذ ستتغلبين بها على ازالة العيب الذي عرفتیه.



والنصيحة الثالثة هي تنظيم طعامك بحيث لا تندفعي وراء الطعام الدسم أو أكل الحلوى بكثرة وبخاصة فيما بين الوجبات حتى لا يزداد وزنك.

اتخذي لنفسك قراراً وضعي نصب عينيك الصحة ورشاقة القوام وراقبي نفسك دائماً ولتكن عقيدتك قول الرسول عليه الصلاة والسلام «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

### خامساً : التمرينات السلبية المتواصلة بالاجهزة المساعدة (١) :

استخدمت كثير من الاجهزة الرياضية في العقد الاخير وكثير منها ادخل فيها جهاز الحاسب الآلي كالدراجة الثابتة (Computerized Cycle Ergometer) ، وجهاز التجديف (Computerized Rowing Machine) وغيرها. وصممت هذه الاجهزة للاستخدام في المنازل وال النوادي الصحية واستحدث مؤخراً اجهزة الطاولات المساعدة للتمارين السلبية المتواصلة (Continuous Assistive - Passive Exercise Tables) هذه الاجهزة عادة ما تتكون من مجموعة من ستة طاولات (انظر الصورة توفر تدريبات سلبية متواصلة وذات مقاومة خفيفة للجذع والاطراف وصمم هذا النوع من التدريبات بغرض التقليل من محيط أجزاء معينة من الجسم مثل (الساقين والردفين والخصر والجزء العلوي من الذراعين) دون بذل تمرينات شاقة.

يشكل هذا النوع من التدريبات اغراء لكثير من الافراد وكبار السن وغير النشيطين لانها قد تعطي بعض فوائد ممارسة التمارين الرياضية المعتادة دون بذل جهد كبير.

---

(1) MARTIN & KAUWELL, Continuous Assistive-Passive exercises and cycle ergometer training in sedentary women , Med. Sci Sports, vol. 22.4: 523-527, 1989.



**الصورة الاولى :** هذه الطاولة تقوم بتدريب منطقة الارداف ومنطقة الظهر السفلى فيستلقي الشخص على البطن على الطاولة مع امتداد الرجل فوق الوسادة المتحركة وتتحرك الوسادة هذه الى الاعلى والاسفل (ثني ومد) ويقوم الشخص بشد عضلات مفصل الحوض العليا والسفلى مع حركة الوسادة.



**الصورة الثانية :** هذه الطاولة تقوم بتدريب الساقين والجذع والذراعين ويستلقي الشخص على الطاولة على الظهر مع وضع كيس رمل يزن ١٠ أرطال



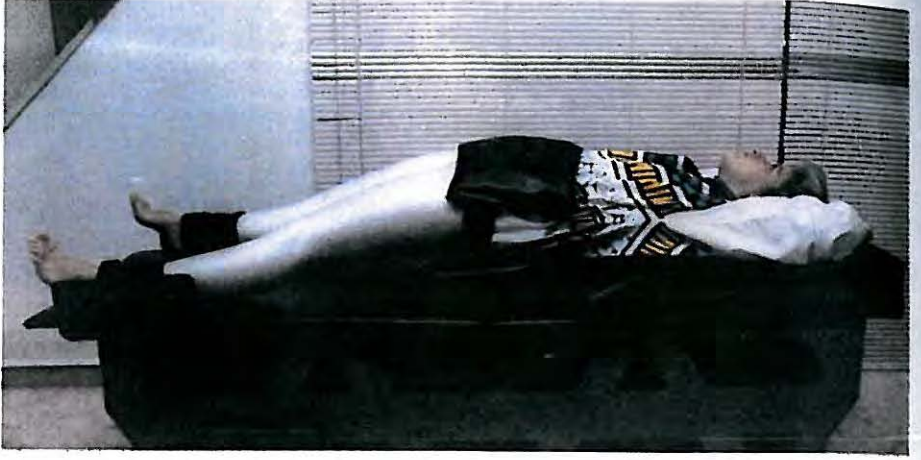
على مفصل القدمين وتهتز وتتحرك الوسادة الموجودة أسفل الظهر الى الامام والخلف مع مقاومة الشخص قليلا بذراعيه ورجليه.

**الصورة الثالثة :** هذه الطاولة تقوم بتدريب الساقين مع استلقاء الشخص على ظهره والقدمان مثبتتان برباط خاص ويتحرك هذا الرباط الى الداخل والخارج في اتجاه دائري ويقاوم الشخص الحركة قليلا في عكس حركة الرباط.



**الصورة الرابعة :** يستلقي الشخص على الظهر على الطاولة والجزء

العلوي من الطاولة يتحرك بالتبادل الى الاعلى والى الاسفل (ينخفض ويرتفع) ويشد الشخص عضلات البطن ورفع مشط القدم الى الاعلى خلال الحركة الى الاعلى. ومن الممكن أداء هذا التمرين بالعكس كما هو موضح بالصورة.



**الصورة الخامسة :** على هذه الطاولة يستلقي الشخص على ظهره مع وضع الردفين على وسادة متهتزة ويوضع ثقل وزنه ٥ أرطال على البطن ويدفع الشخص بقدميه ضد الجزء السفلي من الطاولة وصممت هذه الطاولة لتقوية البطن والاردا ف والارجل.

**الصورة السادسة :** طاولة الاهتزاز تستخدم كأخر تدريب وصممت لاسترخاء الشخص بعد التمارين السابقة.

لم يقدم أي تقرير علمي عن تقييم لهذا النوع من التمارين حتى قام مارتن وكوويل بعمل دراسة قارنا فيها تأثير هذا النوع من الاجهزة وتأثير جهاز الدراجة الثابتة على محيط الجسم ومقدار طيات الجسم وأقصى سعة لاستهلاك الاوكسجين على السيدات غير النشيطات (عديمات اللياقة البدنية) بعد سن اليأس ووجد انه لا ينتج عن التدريبات بواسطة هذا النوع من الاجهزة اي انخفاض في محيط الجسم أو مقدار طيات الجسم أو وزن الجسم بعكس



التمرينات على الدراجة الثابتة التي نتج عنها زيادة في اقصى سعة لاستهلاك  
الايوكسجين وفقدان وزن الجسم.

لذلك يجب ان نكون حريصين جدا عند اختيارنا لهذا النوع من التدريبات  
الذي لا ينصح به.



## سادساً : حمامات السونا :

ابتكر حمام السونا المعرق من قبل الفنلنديين والحمامات بأنواعها المختلفة غاية صحية ضرورية لحفظ صحة الانسان وانعاش جسده وتوقيته حتى لا تسد مسام الجسم بافرازات العرق فيتوقف الجلد عن اتمام وظيفته فتبقى كل المواد اللازم خروجها من الجسم كامنة فيه فتدور مع الدم وتفسده وتعرضه لامراض جلديه كثيرة وهي أيضا من مكملات الاعداد البدني للفرد السليم الذي يحافظ على التمرين المتواصل حفظاً على لياقته البدنية.

يرهق العمل السريع المتواصل عضلات الجسم ويقعدها عن المثابرة على العمل وذلك لان كل عضلة في الجسم تستمد الطاقة التي تلزمها للقيام بالعمل من حروق مواد غذائية تستمدتها من الدم. ومن البديهي (١) أن عملية الاحتراق. تخلف رواسب ونفايات تسبب شعور العضل بالتعب وتشل قدرته على العمل الى ان يتم اخلاء أو تنظيف العضل من هذه الرواسب فيستعيد العضل بعد تنظيفه من هذه المواد نشاطه من جديد وعملية التنظيف هذه تتم بطريقة امتصاص الدم الوريدي لهذه الرواسب السامة والذهاب بها الى الكلية التي تقوم بعملية فصلها وتصفيتها من الدم لتطردها مع البول الى خارج الجسم والكلية ويشاركها في عملية التصفية والتقنية هذه الجلد بما فيه من غدد كثيرة العدد جدا تفرز العرق الذي لا يختلف في تركيبه الكيماوي كثيرا عن البول، فتتنقية الجسم من المواد السامة التي تسبب التعب للعضلات تتم بواسطة المصفاة في الجسم: الكلية وغدد العرق، فالتعريق اذن يعني اخراج السموم المتراكمة في الخلايا العضلية والتي تسبب تعب العضلات وشل قدرتها على العمل وتسرع في اراحة العضل منها واستعادة نشاطه وقدرته على العمل.

وانواع حمامات السونا كثيرة فمنها حمام الهواء الساخن ومنها حمام البخار.. حمام الهواء الساخن أكثر راحة للجسم وتحمله للحرارة. كما أن كمية

---

(١) الدكتور أمين رويحه، الجمناستيك الصباحي يزيل السمنة ١٩٨٢.

العرق التي يفرزها الجسم في اثنايه تبلغ ضعف ما يمكن أن يفرزه في الحمامات البخارية التي لا تتجاوز كمية العرق الذي يفرزه الجسم فيها (٢٠٠ - ٣٠٠) غرام فقط.

#### فوائد الحمامات (١) :

- ١ - تساعد في ازالة السمنة.
- ٢ - تفيد البشرة وتزيد من نعومتها وتفتح مسامها.
- ٣ - الافرازات التي تنزل من العرق تخلص الجسم من السموم التي به وتزيل آلام الظهر والرطوبة وآلام المفاصل.
- ٤ - لا يمكن الاستغناء عنها في حالات انقاص الوزن.
- ٥ - تعالج تصلب الشرايين.

#### الحالات التي لا تعطي فيها الحمامات :

- ١ - حالات ضغط الدم.
- ٢ - الحالات التي يكون فيها خطورة واضحة من أن يحدث انفجار شرياني.
- ٣ - عقب نزيف المخ أو في البطن أو الرئتين أو المثانة.
- ٤ - ارتفاع درجة الحرارة عن ٣٧ درجة مئوية.
- ٥ - حالات اختلال الدورة الدموية مثل الجلطة الدموية.
- ٦ - الحالات غير العادية في الجلد أو الحروق أو الامراض الجلدية.
- ٧ - حالات الحمل.

ما يجب أن نراعيه عند أخذ حمام السونا :

- ١ - عدم التعرض لأي تيار هوائي.
- ٢ - عدم زيادة المدة عن الوقت المحدد.

---

(١) احمد الصباحي عوض الله، الصحة الرياضية والعلاج الرياضي، ١٩٨٣م.

- ٣ - ضرورة تجفيف الجسم جيداً بعد اخذ الحمام.
- ٤ - ضرورة تجفيف فروة الرأس وتنشيف الاذنين من الداخل جيداً.
- ٥ - ضرورة الراحة والاسترخاء على الظهر مدة نصف ساعة على الاقل بعد الحمام.

### سابعاً : التدليك :

التدليك هو استعمال اليدين في مواضع معينة من الجسم لزيادة نشاط الدورة الدموية في هذا العضو ولتنشيط خلاياه وتجري على العضلات وأنسجة الجسم حركات التدليك المختلفة من مسح وعجن ولف طبي للحصول على الارتقاء بوظيفة الجلد والاسراع بالدورة الدموية الليمفاوية والارتقاء بها، وسحب الدم من اعضاء الجسم الداخلية وتنبيه الاعصاب أو تلطيف حدتها كما تقتضي الحالة، والتخلص من الفضلات والرواسب في أجزاء الجسم الرخوة والذهاب بآثار الورم في الانسجة والارتقاء بعملية التغذية.

والتدليك الرياضي يستخدم كناحية من نواحي العلاج الرياضي لمساعدة الفرد على تحسين وظائف أعضائه ورفع مستوى حالته الجسمانية، ويجب ان يزاوَل الفرد عمل التدليك طالما احتاجت اليه لياقته البدنية حتى تبلغ أقصى درجة الكمال عن طريق تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية.

### وقت التدليك :

ان التدليك بعد حمام بخار أو حمام عادي دافئ يكون تأثيره أكبر لان البشرة بعد الحمام تكون أكثر ليونة وسهولة في التدليك. كما أن المسام تكون مفتوحة والدورة الدموية أكثر نشاطاً والاعصاب أكثر حساسية أي أن الوقت المناسب لاستعمال التدليك هو ما بعد الحمام مباشرة ويجب ان يراعى في عملية التدليك أن حرارة الجسم الطبيعية هي ٣٧ درجة فاذا ارتفعت درجة الحرارة الى ٣٨ درجة م يجب أن توقف عملية التدليك حتى يدلي الطبيب برأيه في الحال.

## فوائد التدليك :

ان جميع الوظائف الفسيولوجية للبشرة تكون أكثر نشاطا بالتدليك وفي نفس الوقت فان النهايات العصبية الرفيعة التي توجد بالبشرة تتنبه بلطف على هذا الأثر الميكانيكي والدورة في البشرة تصبح أكثر نشاطا، والتبادلات الغذائية تتم أيضا بنشاط أكثر، والتخلصات تصبح أكثر، وعلى ذلك فان سير الاعضاء الأخرى مثل الرئتين والكليتين يكون عملها أسهل.

## فائدة التدليك على الدورة الدموية :

يساعد التدليك على تغذية الاعضاء بالدم عن طريق التأثير الميكانيكي على الاوردة والاعوية كما أن التأثير العصبي والكيماوي يساعدان على توسيع الشعيرات الدموية وحضور الدم للاعضاء.

## فوائد التدليك على العضلات :

يساعد التدليك على تزويد العضلات بالدم وعلى التخلص من الفضلات التي قد تعوق وظيفتها فيحفظها في الحالة الطبيعية وأن حركة الدم والسائل الليمفاوي في الاوردة انما هو نتيجة لضغط العضلات وليس نتيجة لحركة خروج الدم من القلب.

## فوائد التدليك على الجلد :

يساعد التدليك على ازدياد الدورة الدموية وعلى افراز الخلايا العرقية كما يغذي ويولد عمل الاحساس في الانسجة الظاهرة ويخلص الجسم من الخلايا الميتة أو أي مادة ضارة او عديمة الفائدة التي قد تعوق الوظيفة الطبيعية. كما أنه يهدئ الاعصاب بسبب درجة أفضل في التطبيق العصبي كذلك يساعد في وظيفة الغدد ذات القناة وعديمة القناة.

## فوائد التدليك على الانسجة الدهنية :

يساعد التدليك على تكثر الخلايا الدهنية والتخلص منها.

### فوائد التدليك على الاعضاء الداخلية :

التدليك يساعد على حركة الامعاء وعلى افراز الكبد كما يساعد في عملية الامتصاص ويزيد من الدم الشرياني، ويحسن وينظم حركة الامعاء الدموية ويساعد على انسياب السائل الليمفاوي.

### فوائد التدليك على الاعصاب :

يعد التدليك الخفيف الاعصاب لنشاط جديد، كما انه ينبه كل الجهاز العصبي، التدليك الخفيف يؤثر على الاعصاب المتصلة بعملية الامتصاص فتتنبه بطريقة غير مباشرة والتدليك الذي يتم بشكل ضغط مستمر يقلل من التنبيه الزائد للعصب كما انه يحدث حالة تخدير مؤقت في الاعصاب.

### التمرين والتدليك :

ان التمرين البدني ينمي عضلات الجسم ويقومها ولكنه يترك فضلات التعب والتدليك يقلل من وجود هذه الفضلات بازالة المتجمع منها ودفعة الى الاوعية الليمفاوية للتخلص منه، وللأثر الذي يحدثه التدليك في توريد كمية أفضل من الدم الى العضلات والاسراع في التخلص من الفضلات، وكذا يغذي التدليك الجهاز العضلي ويمنع تجمع الفضلات ويقاوم الترهل الذي يحدث من عدم الاستعمال كما انه يحدث حرارة محلية، وتأكسد الدهن وتزويد الخلايا العضلية بالحس اللازم، وكذلك لا يمكن ان نستغني عن التمرين بالتدليك الا في الحالات الطبيعية وانما نستفيد منه كعامل مساعد ولكن في حالات المرض نستخدمه كبديل للتمرين.

بالاضافة الى ماسبق تستخدم أجهزة مختلفة كاجهزة التدليك الكهربائية وبعض انواع التنبيه الكهربائي باستخدام تيارات معينة لتنبيه العضلات عن طريق اثارة الاعصاب المغذية لها.. هذه الاجهزة لها اشكال وأعضاء مختلفة تبعا للشركات المصنعة لها وآلة التدليك الكهربائية تدلك بالاهتزاز ولها تأثير مثالي في

انعاش الجلد الجاف المتهدل وإزالة التجعدات والارتخاء فيه وتنظيفه من البثور وإزالة التجمعات الدهنية غير الطبيعية فيه ولكل آلة تدليك كهربائية رؤوس يمكن استبدالها بسهولة لأن لكل رأس فيها شكله وتكوينه الخاص نوعا خاصا من العمل ومكان استعماله في الجسم.

بإمكانك سيدتي أن تختاري ما يناسبك من كل ما سبق وأن تبدئي في مزاولته سواء بزيارتك لأحدى الأندية الصحية المتوفرة أو في المنزل إذا أمكن ذلك.



## الفصل السابع

خطواتك  
الرياضية  
الأولى

نقدم لك سيدتي في هذا الفصل أهم المبادئ الأساسية التي يجب اتباعها قبل البدء بممارسة أي نوع من الرياضة. كما نعرض عليك بعض التمرينات البسيطة التي تستطيعين أن تؤديها في المنزل مقرونة ببعض الإرشادات حول الغذاء الصحي الأمثل.

### أولاً - كيف تؤدي التمارين؟ - إرشادات عامة :

هناك بعض المبادئ الأساسية التي يجب أن تلمي بها قبل البدء بممارسة الرياضة حتى تعود عليك بالفائدة الكاملة.

### ثانياً - رياضة المشي :

خصص هذا الجزء لرياضة المشي دون غيرها لما لها من فوائد عدة وسهولة ممارستها في أي وقت وأي مكان.

### ثالثاً - برنامج مقترح للتمارين الرياضية :

تم عمل برنامج تمارين رياضية بسيطة تستطيعين أو تؤديها في المنزل دون أن تأخذ من وقتك الكثير.

### رابعاً - الرياضة والغذاء :

يعتبر الغذاء مهم جداً للحفاظ على الصحة العامة وحتى تحافظي على رشاقته يجب الاهتمام بنوعية وكمية غذائك.

وفي نهاية الفصل نأمل أن تكوني قد قررت متى وكيف ستمارسين الرياضة وقد وضعت لنفسك برنامجاً رياضياً وغذائياً صحياً وسليماً.

## أولاً - كيف تؤدين التمارين ؟

### ارشادات عامة

أولاً : يجب زيارة الطبيب قبل البدء بأي برنامج لعمل فحص عام للجسم واخبري الطبيب بنوعية الرياضة التي سوف تمارسينها وقد تحد بعض الحالات من قوة ونوعية الرياضة ومنها السمنة الزائدة واضطرابات القلب وضغط الدم المرتفع والسكري وامراض الرئة.

ثانياً : عندما تقررين البدء بممارسة أي نوع من الرياضة عليك اختيار وقت مناسب خلال يومك لممارسة هذه التمارين فليس هناك أي سبب عضوي للالتزام بوقت معين وثابت تمارسين فيه الرياضة يومياً، ولكن يجد معظم الناس أنفسهم يؤدون بصورة أفضل عند الالتزام بنفس الوقت كل يوم فتشكل التمارين لديهم روتيناً ونظاماً يومياً بدلا من ايجاد وقت للممارسة كل يوم بين عمل وآخر، ويتعين عليك أيضا تحديد عدد الايام التي سوف تمارسين فيها الرياضة في خلال الاسبوع.

ثالثاً : ابدئي ممارستك للتمارين الرياضية اذا تم اختيارها بتحديد عدد مرات تكرار كل تمرين وعدد مرات التكرار هو قرارك أنت حسب قدرتك في كل مرة ولكن يفضل البدء بمرات قليلة ثم زيادتها تدريجيا في كل مرة.

رابعاً : يجب ارتداء زي رياضي مناسب، على سبيل المثال اذا كنت تمارسين رياضة الجري فأهم شيء في الزي الرياضي هو زوجان من الاحذية الرياضية المناسبة للحفاظ على القدمين من الاصطدامات والاصابات وكذلك تحتاجين الى لبس رياضي واسع يسمح بحرية الحركة كما يجب الابتعاد عن ارتداء الملابس المطاطية والثقيلة التي تعمل على تعرق الجسم فهي تؤثر سلبياً على جهاز تبريد الجسم من خلال تبخر العرق.

خامساً : يجب عدم البدء بممارسة اي نوع من الرياضة قبل مرور ٩٠ دقيقة على آخر وجبة تناولتها كما يفضل شرب كمية وافية من السوائل لتعويض ما يفقده الجسم أثناء الرياضة.

سادساً : يجب الالتزام بعملية الاحماء عند الاستعداد لممارسة الرياضة فقد يعرضك عدم القيام بعملية الاحماء للاصابة بالشد العضلي وإصابات أخرى عديدة ويمكن القيام بعملية الاحماء عن طريق بعض تمارين الشد والمرونة، بذلك تقومين تدريجياً برفع درجة حرارة الجسم وزيادة معدل انقباضات القلب والتنفس وشد عضلات الجسم وعند الوصول الى ذلك تستطيعين عمل التمارين الأقوى بسهولة والوصول الى الحالة المطلوبة من التكيف الجيد الناتج عن هذه الرياضة.

سابعاً : عملية التهدئة لا تقل أهمية عن الاحماء وهي الفترة التي تعقب الانتهاء من أدائك للتمرين وعند ممارسة أي نوع من الرياضة تنتج العضلات نوعاً من المواد الزائدة أو الفضلات يجب التخلص منها ويقوم الدم أثناء التمارين بهذه العملية بصورة سريعة في كل انحاء الجسم لكن اذا قمت بالتوقف فجأة بعد التمارين يبطئ ذلك الدورة الدموية سريعاً تاركة هذه الفضلات في الاوعية الدموية وغالباً ما تسبب الآلام والتصلب الذي نشعر به في عضلات الجسم، فعملية التهدئة كالسير لبرهة أو تحريك الذراعين تجعل لحركة الدم من السرعة ما يكفي لازالة أغلب الفضلات المتولدة من التمارين ذات الجهد الأكبر.

ثامناً : أخذ حمام بارد أو فاتر بعد التمارين فكرة جيدة، فالحمام الساخن يؤدي الى حركة الدم السريعة والمفاجئة الى الجلد للتخلص من الحرارة الزائدة مما قد يسبب صداعاً أو مضاعفات أخرى ناتجة عن زيادة حرارة الجسم الناتجة عن ممارسة التمرينات بالاضافة الى حرارة الماء الساخن لذلك يساعد الحمام البارد على التخلص من الحرارة الزائدة في الجسم ويعيده الى طبيعته.

تاسعاً : دائماً راقبي العلامات التالية :

- النبض غير المنتظم.
  - ألم مفاجيء أو ضغط في منطقة الصدر.
  - ألم أو ضغط في الذراع أو الحنجرة بعد التمرينات.
  - دوار في الرأس.
  - التعرق البارد.
  - استجابة غير طبيعية للتمارين.
- إذا ظهرت أي من هذه العلامات فجأة أوقفي التمرينات على الفور واستدعي الطبيب.

## ثانياً - رياضة المشي

تتميز رياضة المشي بالبساطة وانعدام التكاليف ويستطيع أضعف الناس مثل الناقهين من المرض والكهول والمسنين أن يقوم بها ويمشي بسرعة ميل في الساعة مثلاً دون أثر من الاجهاد ويمكن ان توجه هذه الرياضة لبعض الاطفال ممنوعين من رياضة عنيفة مثل روماتيزم القلب والربو ويفضل أن تؤدى في مجموعات بدل أن تكون فردية حتى يمنع الاحساس بالملل ولا تستدعى هذه الرياضة أي لياقات بدنية خاصة غير سلامة الجسم وخلوه من الامراض الشديدة والحميات.

في حركات المشي تعمل جميع عضلات ومفاصل الجسم فتذوب الاملاح الموجودة في المفاصل وتقل الآلام الروماتيزمية فيها. كما ان رياضة المشي تخفف من ضغط الدم على الرأس والاعضاء الباطنية ورياضة المشي هي الرياضة الطبيعية الاولى للانسان منذ نشأته وهي ثلاثة أنواع :

١ - المشي الاعتيادي : وهو مشي الطريق وتكون الخطوة فيه عادة طويلة وبطيئة وكلما كانت المشية آلية (اتوماتيكية) قلت العناية بشكلها وطريقتها وقل احساس المرء بالتعب وإزدادات المسافة التي يمكن قطعها وتختلف مشية الرجال عن النساء. كما تختلف مشية الافراد من نفس الجنس تبعاً للتعود.

٢ - المشي العلاجي : كتمرين لاصلاح القوام واعتداله وترقيته وتعويد الحركة الرشيقة السلسة، فهو في التمرينات التربوية التي نعلمها للتلاميذ في دروس التربية الرياضية وتكون المشية فيه خفيفة مرنة تتبع توقيتاً دقيقاً. ومن شروطها أن تكون القامة معتدلة مع عدم تصلب المفاصل أو دفع الكتفين للخلف ويكون الرأس مرتفعاً والنظر للامام، وتتأرجح الذراعان اماماً من المرفقين بحرية مع حركة طفيفة في مفصلي الكتفين وتقتصر حركة الجذع على انحراف طفيف جداً ناتج عن حركة الحوض وعادة ما تكون الخطوة قصيرة وسريعة.



٣ - المشي الرياضي : وهو يختلف عن النوعين السابقين من الناحية الفسيولوجية ومن ناحية فن الحركة فهو يتطلب قوة وطلاء وينقصه عادة جمال الحركة وغرضه الاول السرعة.

- زمن طول الخطوة : يبلغ طول الخطوة الاعتيادي ٦٦ سم ومدتها ١٠/٦ من الثانية ويقطع الفرد المتوسط الطول في مشيته الاعتيادية نحو ٦٠ خطوة مزدوجة في الدقيقة وبارتداد السرعة يزداد طول الخطوة واذا ما وصلت الى ١٨٥ خطوة في الدقيقة تقريباً يقل طولها.

ارشادات عامة :

- ارتدي حذاء رياضياً مناسباً عند اختيارك ممارسة رياضة المشي.  
- ارتدي ملابس تسمح بحرية حركة رجلك وتفضل الملابس القطنية التي تسمح بتبريد عرق جسمك.

- اذا كان الجو بارداً.. ارتدي ملابس ثقيل من تيارات الهواء البارد.  
- لا تنسي شرب كميات وافية من السوائل لتعويض ما فقدته عن طريق التعرق.

- ابدئي بخطوات بطيئة ثم زبدي سرعتها تدريجياً كما يفضل الاحماء قبل ذلك بتمارين الشد والاستطالة لعضلات بطة الساق الخلفية والعضلة ذات الرؤوس الاربعة الفخذية.

- انهي رياضة المشي بخطوات بطيئة وتمارين التنفس العميق لتهدئة الجسم.

وينصح بممارسة رياضة المشي يومياً وبانتظام ولكن ابدئي تدريجياً، ابدئي بممارسة المشي ثلاثة مرات في الاسبوع لمدة تتراوح من ٢٠ الى ٢٥ دقيقة ثم زبديها تدريجياً حتى تصبح رياضة يومية تصل مدتها من ٤٥ الى ٦٠ دقيقة.

## ثالثاً : برنامج مقترح للتمارين الرياضية

يتميز هذا البرنامج بسهولة وبساطة تمارينه وتستطيعين اختيار العدد الذي يناسبك من التمارين ثم زيادتها مع انتظامك في ممارستها. اختاري عدة تمارين من المجموعة لتنتهي برياضة شملت كل أجزاء جسمك ويتضمن هذا البرنامج المقترح تمارين لعملية الاحماء والتمارين الرياضية المختلفة لرشاقة الجسم ثم ينتهي بتمارين التهدئة. (قامت بعمل هذه التمارين المدربة الرياضية فائزة فخري من مركز أمواج الصحي).

### ١ - تمارين الاحماء :

#### ١ - الجري في المكان :

ابديتي الجري برفق وببطء بحيث تكون اصابع القدم أول ما يلامس الأرض - الاستناد على اصابع القدم يكون برفق والا فان آلاما ستظهر في عضلات الساق، ويفضل الجري في الهواء الطلق.



الغرض من التمرين هو تنشيط الجهاز الدوري وزيادة الفعالية التنفسية حيث يصبح القلب أقوى ويعمل بكفاءة أكبر وللمشي تأثير في تقوية عضلات الفخذين.

## ٢ - ملامسة اصابع القدم :

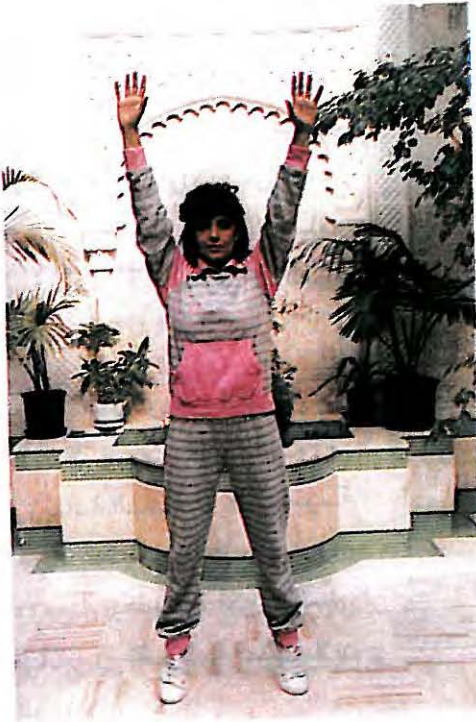


قفي باستقامة، ذراعاك الى الجانبين واحني  
جذعك باتجاه الارض ثم اثني الركبتين برفق  
واجعلي يديك تلامسان أصابع القدمين وحتى  
الرسغ ثم عودي الى وضع الاستقامة - كرري  
التمرين من ١٥ الى ٣٠ مرة.

هذا التمرين وسيلة فعالة من وسائل التمدد وستشعرين بشد خفيف  
يبدأ في عضلة الساق وينتقل عبر مؤخرتك الى الجزء الاسفل والاعلى في ظهرك  
وذراعيك.

## ٣ - التدوير الكامل

للذراع : قفي باستقامة  
والقدمان متباعدتان بحجم  
تباعدهما عن بعضهما في  
وضع الاستراحة وابدئي  
برفع ذراعيك الى الجانبين ثم  
الى الاعلى حتي يلتقيا  
ويتشابكا معا فوق رأسك  
ليشكلا قوسا كاملا قبالة  
جسمك. وبزيادة تكرار  
التمرين تزداد حركة (دوران  
مفصل الكتفين)، وليكن أداؤك  
في البداية بطيئاً وافعلي الشيء  
ذاته في الاتجاه المعاكس -  
كرري التمرين لـ ٢٠ مرة في



كل اتجاه.. يزيد هذا التمرين من القوة العضلية للصدر والجزء الاعلى من الظهر ويعزز القدرة على الانثناء في مفصل الكتف.



٤ - ثني الجذع : انتصبي وقوفا ويداك خلف الرقبة واصابع الكفين متشابكة ببعضهما والقدمان متباعدتان بحجم تباعدهما عن بعضهما في وضع الاستراحة، ثم ميلي جذعك أقصى ما يمكن الى اليسار مع ابقاء يديك خلف الرقبة ثم اعيدي جذعك الى وضع الاستقامة - كرري التمرين الى جهة اليمين وتحتاجين الى تكرار التمرين من ١٠ الى ٢٠ مرة لكل اتجاه.

يعمل هذا التمرين على رشاقة الخصر وعضلات الجزء الاعلى من الجذع مما يحد من الترهل الذي يصاب به عادة منتصف الجذع.



٥ - وقفة المروحة : قفي باستقامة والقدمان متباعدتان بحجم تباعدهما عن بعضهما في وضع الاستراحة وترفع الذراعين الى مستوى الكتف وراحتا اليد باتجاه الارض ثم اثني الجذع وميليه من اليمين الى اليسار مع انزال اليد اليمنى لتلامس اصابع القدم اليسرى - عودي الى وضع البداية وكرري الفعل ذاته في



الاتجاه المعاكس - كرري التمرين من ٥ الى ١٠ مرات، يعتبر هذا التمرين وسيلة تمدد فعالة خصوصاً لعضلات الفخذين والخصر والجزء الاسفل من الظهر.

## ٢ - تمارين الرشاقة :



١ - الجلوس القرفصاء والذراعان متقاطعان : استلقي على ظهرك وساقك مثنيتان والذراعان متقاطعتان وكل يد تمسك بالكشف المقابل لها - ارفعي جذعك في اتجاه وضع الجلوس وازفري واثت تجلسين حتى بلوغك أقصى الامام قبل أن تعودى الى وضع البداية - كرري التمرين من ١٥ الى ٢٠ مرة. يزيد هذا التمرين من قوة عضلات البطن.

٢ - الالتواء البسيط : اجلسي على الارض والساق اليمنى ممدودة باستقامة ارفعي ساقك اليسرى لتقاطع ساقك اليمنى مع وضع القدم اليسرى مفتوحة على الارض وفيما يخص يدك اليمنى أو صليها الى الجهة اليسرى قرب فخذ ساقك اليسرى مع وضع يدك اليسرى مباشرة خلفك - اجلسي باستقامة لمدة



دقيقة واجعلي رأسك ينعطف باتجاه اليسار لتلقي نظرة على كتفك الايسر وابقى على هذا الوضع وعدي لغاية الرقم ١٠ ثم افعلي الشيء ذاته ولكن بالاتجاه الآخر.

### ٣ - وقفة الكتف :



استلقي على ظهرك واليدان ممدودتان الى الجانبين ورفع الساقين معا



باستقامة، وجعلهما طليقتين بالهواء ثم انحناء كلتا الساقين الى أحد الجانبين باتجاه الارض (دون ملاستها) ثم نقل الانحناء الى الجانب الآخر - عودي بعد ذلك الى وقفة البداية وكرري التمرين من ٦ الى ٢٠ مرة.

يعد هذا التمرين أسلوباً فعالاً في تقوية عضلات الظهر والخصر والوركين.



#### ٤ - الرفعة الجانبية للساق :

استلقي على جنبك ورأسك يستند على يدك اليمنى ومرفقك الايمن مستقر على الارض وارفعي ساقك اليسرى الى اقصى حد ممكن ثم انزلي ساقك الى ما كانت عليه ثم كرري التمرين بالساق الاخرى من ١٠ الى ٣٠ رفعة لكل ساق.

يؤدي هذا التمرين الى بث الحركة في العضلات الجانبية للساقين والوركين كما يسهم في تخفيف الخصر من خلال تقوية جوانب الجذع.

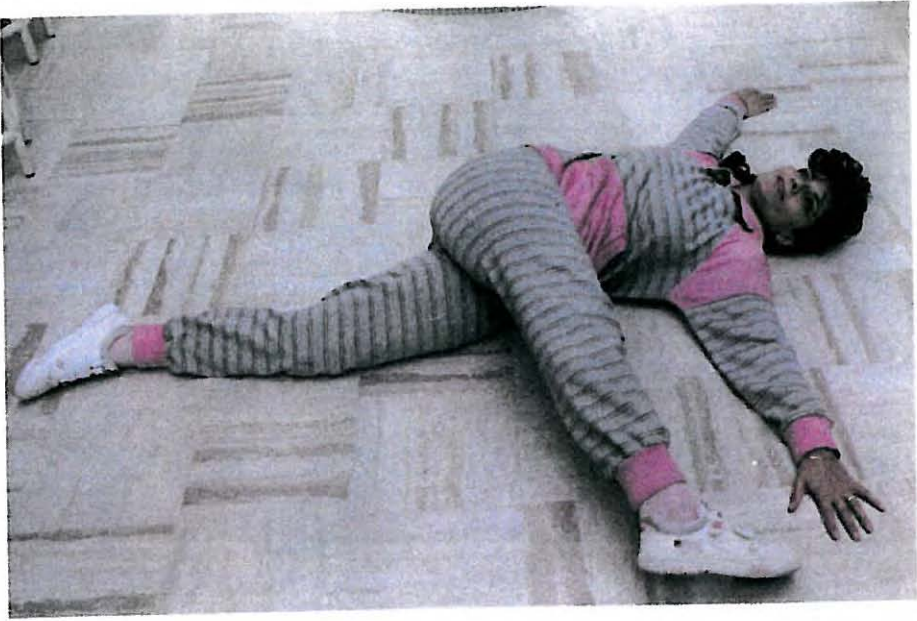
## ٥ - الدفع بالركبة إلى الأعلى أو الدفع إلى الأعلى :



اضطجعي أرضاً على بطنك ووجهك متجه إلى الأسفل والركبتان مثنيتان والقدمان مرفوعتان عن الأرض ويداك مثبتتان تحت كتفك والكفان مفتوحتان على الأرض والاصابع تؤشر الاستقامة إلى الامام، وأبدئي برفع جسمك إلى الأعلى بعيداً عن الأرض حتي تستقيم ذراعاك استقامة كاملة ويستوي جسمك من الرأس إلى الركبة مع تجنب حدوث تقعر أو تحدب بمنتصف الجسم، ثم عودي إلى وقفة البداية - كرري التمرين من ١٥ إلى ٣٠ مرة.

يقوي هذا التمرين مؤخرة الذراعين والكتفين ويزيد من القوة العضلية للعضلات التي تسند الثديين.

## ٦ - تطويق الساق (الساق على الساق) :



استلقي على الظهر والساقان متوازيتان والذراعان ممددتان الى الجانبين وراحتا اليدين مفتوحتان على الارض، ثم ارفعي باستقامة ساقك اليسرى الى الاعلى ثم انزليها عبر جسدك في محاولة لجعلها تلامس أطراف اصابع يدك اليمنى، ثم عودي الى وقفة البداية، وكرري الفعل ذاته ولكن بالاتجاه المعاكس - كرري التمرين من ٥ الى ١٠ مرات.

يحدث هذا التمرين تمدد في عضلات مؤخرة الظهر والجزء الاعلى من الساق والخصر وكذلك يقوي عضلات البطن.



## ٧ - المحراث :

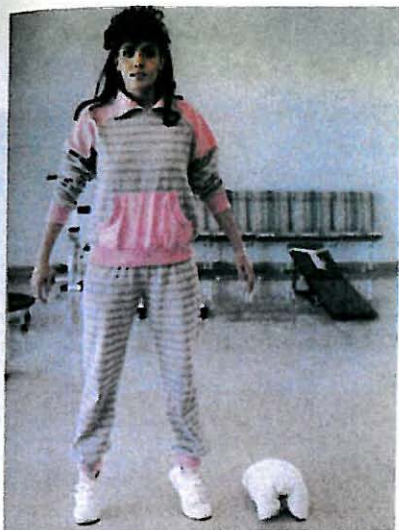


استلقي أرضاً على الظهر والذراعان ممدودتان خلف الرأس وانت تزفريين - ارفعي ساقيك باستقامة الى ما فوق رأساً ثم انزليها خلفاً باتجاه الارض الى أقصى ما يمكن - ابقى على هذا الوضع وأنت تستنشقين الهواء عودي الى وقفة البداية وكرري من ٥ الى ٧ مرات.

يعمل هذا التمرين على تمدد عضلات الظهر وتقوية عضلات البطن.

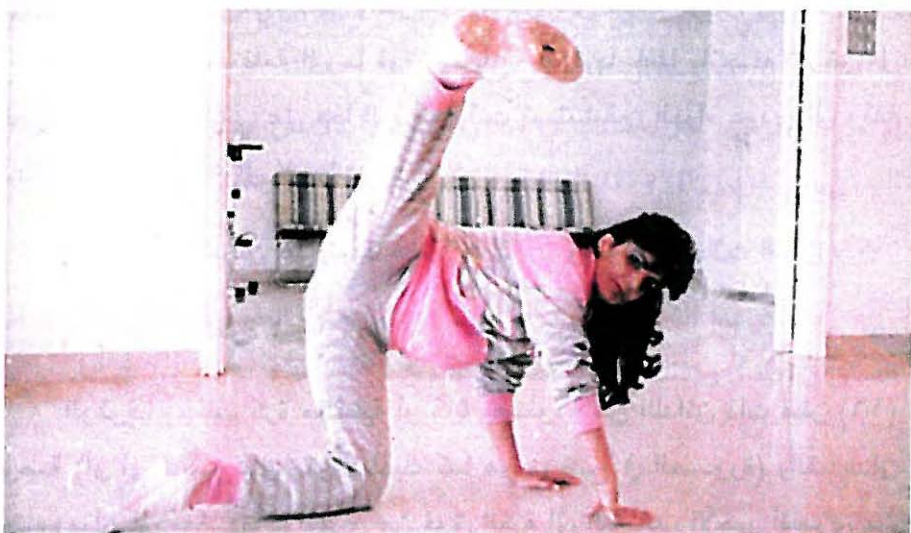
## ٨ - قفزات الكرة :

الوقوف بجانب كرة مطاطية أو كرة مصنوعة من اللدائن ذات قطر (١٦) بوصة (او اي جسم عالي متوفر لديك كما هو موضح في الصورة) والقدمان مضمومتان الى بعضهما - اقفزي من فوق الكرة الى الجانب الآخر اقفزي من ٢٠ الى ١٢٠ قفزة.



يعمل هذا التمرين على تقوية اندفاع الدم وتنشيط حركته بالجسم ويضع تناسقك أمام الاختبار.

٩ - تدوير الساق :



اتخذي لنفسك وضعا مريحا بالاستناد على الكفين والركبتين ورأسك



مرفوعاً - ارفعي احدى ساقيك خارجا باتجاه جانبي ثم دوري هذه الساق الى الامام بحركة دائرية عريضة وباتجاه عقارب الساعة، واكملي عدد الدورات المحددة وعودي الى وضع البداية، ثم كرري التمرين ولكن بالساق الاخرى - كرري التمرين من ١٠ الى ٣٠ مرة لكل ساق.

هذا التمرين مناسب جدا في تقوية فخذيك وخصرك ومؤخرتك.

١٠ - مد الساق جلوساً :



اجلسي وساقاك ممدودتان وكفك مفتوحتان على الارض واصابعك تشير الى الجانبين - انحني الى الخلف واثني ركبتك وارفعي قدميك عن الارض، وبحركة تناوبية اجعلي احدى ساقيك في وضع الاستقامة مع إبقاء الساق الاخرى في وضع الانثناء - كرري التمرين من ٢٠ الى ٤٠ مرة.

تقوى هذه الحركات عضلات البطن والفخذين.



## ١١ - السحب التناوبي للساق من الركبة :



استلقي على الظهر والساقان ممدودتان والذراعان الى الجانبين - اسحبي  
احدى الساقين الى الاعلى باتجاه صدرك مع امساك الساق بكلتا ذراعيك وأنت  
ممسكة بها كرري مع الساق الاخرى من ٥ - ٧ مرات.

يؤدي هذا التمرين الى تقوية عضلات الفخذين والمؤخرة والوركين واحداث  
تمدد بها.

## ١٢ - الرفعة الجانبية للذراع :



قفي باستقامة وقدماك ملتصقتان ببعضهما وذراعاك الى الجانبين ثم خذي نفسا عميقاً، وارفعي ذراعيك الى مستوى الكتف ثم الى الاعلى واجعلي جسدك يرتكز برفق على رؤوس اصابع القدمين ثم ازفري ببطء وعودي الى وقفة البداية - كرري التمرين من ١٠ الى ٣٠ مرة لكل ذراع.

يعمل هذا التمرين على تناسق الخصر والاطراف العليا والكتفين.

## ١٣ - القضم بالأسنان / الصراخ:



اجلسي أوقفي باستقامة واليدين مستقرتان على الخصر وركزي وجهك على جعل وجهك صغيراً الى أقصى حد، ثم عودي واجعليه كبيراً الى أقصى ما يمكن، وهو ما يحدث عادة حينما تصرخين ابقِي على وضع كل حالة ٥ ثوان وكرري ٦ مرات.

يعمل هذا التمرين على تمدد عضلات الوجه.

#### ١٤ - بناء الصدر :

من وضع الوقوف أو الجلوس اجعلي يد كل ذراع تمسك بساعد الذراع الاخرى ثم ثبتيهما على بعد ما يقارب ٤ بوصات من الجسد قبالة الصدر وبوتيرة سريعة وبشدة ارفعي كلتا الذراعين سوية إلى الأمام ثم استكيني وعاددي الفعل من جديد.



#### ١٥ - التمدد باستخدام السلم :

قفّي على حافة درجة أو رصيف واجعلي كعبيك لا تستندان على شيء - انهضي بجسـدك الى الاعلى مستندة على أطراف أصابع القدمين، وابقى على هذا الوضع وأنت تعدّين لغاية الرقم ١٠، ثم أنزلي كعبي قدميك الى ما دون مستوى الدرجة وابدئي العد حتى الرقم ١٠، ولتحقيق الفائدة القصوى أنزلي كعب قدم واحدة في كل مرة - كرري التمرين ٥ مرات.



يعمل هذا التمرين تمداً مناسباً في وتر أكيلس الذي يربط عضلة الساق بالكعب.

## ٢ - تمارين الاسترخاء :



١ - ثني الجذع : كرري التمرين من ١٠ إلى ٢٠ مرة كل في اتجاه والغرض منه الاسترخاء.

٢ - ملامسة أصابع القدم : كرري التمرين من ١٥ إلى ٣٠ مرة الغرض منه الاسترخاء.

٣ - المشي والتنفس بعمق : لمدة ٦٠ ثانية والغرض منه الاسترخاء.



## رابعاً - الرياضة والغذاء

ان كثيراً من نظم الاكل في هذه البلاد ومثيلاتها من بلاد الشرق قد غدى مليئاً بالاطفاء، فمواعيد الطعام وأنواعه ومقاديره وطرق اختياره وطهوه.. الخ، كلها أمور لا تدخل اليوم في حساب الغالبية الكبيرة، على الرغم من أن إهمالها قد أدى إلى الكثير من شكايات الجهاز الهضمي وآلامه.

يتناول الناس عادة ثلاث وجبات في اليوم.. وجبة الإفطار ووجبة الغذاء ووجبة العشاء، وفيما عدا فئات قليلة من الناس ليس لديهم ميعاد محدد لكل وجبة فمن الضروري أن يحدد لكل وجبة من الوجبات ميعاد ثابت لا يختلف بين يوم وآخر أكثر من ١٥ - ٢٠ دقيقة، وبذلك تعتاد الغدد المختلفة بالجهاز الهضمي على العمل في ميعاد ثابت. اذ لهذا الاعتياد أهمية كبرى في انتظام عملها ونشاطها، والطريقة المثلى هي ان تحدد لكل وجبة ميعاداً على أن تفصل كل وجبة عن الأخرى فترة من الزمن لا تقل مدتها عن ٥ - ٦ ساعات..

وللمضغ الجيد البطيء عدة فوائد : فهو يساعد على تفتيت الطعام الى جزئيات صغيرة وبذا يسهل تأثير العصارات الهضمية عليها، كما أن المضغ يساعد اللعاب على الاختلاط بالطعام اختلاطاً تاماً وبذلك يمكن خميرة التياالين التي باللعاب ان تحلل نشويات الطعام على وجه كامل واللقمة المطحونة جيداً سهلة البلع وسهلة الاختلاط بالعصير المعدي، كما أنها سهلة الانتقال على ممر القناة الهضمية وذلك على العكس من قطع الطعام الكبيرة التي لم تمضغ كما يجب وفضلاً عن كل هذا ففي المضغ الجيد استمتاع بحاسة الذوق وتدريب للأسنان على العمل.

وللمعدة سعة تتفاوت من شخص لآخر ويجب ان يكون مقدار الطعام الذي يتناوله اي شخص في كل وجبة لا يزيد عن سعة معدته بحال، بحيث لا يشعر المرء لا بشد على جدار معدته ولا بانفتاح فيها والضرر كل الضرر يحدث

عندما ويتناول المرء كمية كبيرة من الطعام، ثم تتمدد جدارها فتضعف قوة انكماش عضلاتها، فلا تقوم بنصيبها من خض الطعام وخلطه بالعصير المعدي ودفعه الى ممر القناة الهضمية بالقوة التي كانت تفعل بها ذلك من قبل، مما يؤدي الى ارتباكات معدية عديدة.

والتغذية يمكن ان تكون بسيطة ومتساوية دون ان تنخفض قيمتها الغذائية وفي الحرب العالمية الاولى اشتهر الجنود العثمانيون بقوة طاقتهم في تحمل الأعباء، وكان غذاؤهم مكوناً من الخبز والزيتون الأخضر والتمر والبرغل. ويندر ان يوجد فيه أي قدر من اللحوم وكل زائر لمدينة استانبول وبغداد يعجب لطاقة الحمالين الاكراد على رفع الأحمال الثقيلة بقوة ومثابرة على الرغم من ان أجسامهم رقيقة ممشوقة وهم لا يأكلون اللحم الا نادراً والتفسير العلمي لهذه الظاهرة بسيط جداً<sup>(١)</sup>.

يستمد العضل طاقته للعمل من حرق المواد السكرية (النشويات) ونتيجة لهذا الاحتراق يتكون غاز حامض الفحم الذي يرتبط مع القلويات في الدم، وللتعويض عن ذلك تنقل كريات الدم الحمراء غاز الاوكسجين (مولد الحموضة) من الرئتين وكلما ازدادت القلوية في الدم ازدادت القدرة على استيعاب كمية اكبر من غاز حامض الفحم الذي يسبب تعب العضل والتمارين الرياضية يرفع هذه القدرة بنسبة ٢٠٪ والاغذية التي تزود الدم بفائض القلوية هي: البطاطس والخضروات والفواكه والحليب. أما التي تفرغ الحموضة فهي: اللحم والأسماك والجبن والخبز وكل المأكولات التي تضع من الدقيق وحبوب القطاني والحمص والفاصوليا والعدس وكذلك الجوز وهذا ما يجب ملاحظته في تنويع الغذاء. فيؤخذ فيه من البطاطس والخضروات والفواكه والحليب (٥ - ٧) أضعاف ما يؤخذ فيه من اللحوم والخبز والاغذية المصنوعة من الدقيق.

وهذه بعض الارشادات حول تنظيم التغذية لمساعدة السيدات اللاتي يزاوِلن الرياضة:

---

(١) أحمد الصباحي عوض الله، الصحة الرياضية والعلاج الرياضي، ١٩٨٢م.



يستمد العضل في الجسم الطاقة للعمل مما هو موجود في الجسم من السكر أما عناصر الغذاء الأخرى من المواد الدهنية والبروتين فليست ذات أهمية للعمل العضلي، ولكن لا يستغنى في هذا الصدد عن كميات مناسبة من الفيتامينات والمركبات (الأملاح) المعدنية الموجودة في الفواكه والخضروات وكل الأطعمة التي تحتوي على النشاء في تركيبها (الخبز والدقيق والارز والبطاطس) تحول النشاء الى سكر. لذلك يحسب النشاء في التمثيل الغذائي مساوياً للسكر والجسم السليم يخزن كمية من السكر في الكبد وفي العضلات بشكل ما يسمى (غلوكوجين Glykogen)، وهذه الكمية المخزونة تكفي عضلات الجسم لعملها مدة (١٠٠) دقيقة، أي أن بإمكان عضلات الجسم كلها أن تعمل بقوة لمدة (١٠٠) دقيقة قبل أن يتم استهلاك كمية السكر المخزونة حتى آخرها، وهذه فرضية محض نظرية إذ أنه من غير الممكن عملياً حمل عضلات الجسم جميعها على العمل في آن واحد، وفي التمرينات الرياضية تزداد كمية السكر التي تخزن في الكبد والعضلات الى ستة أضعافها كما ثبت من فحص جثث راكبي الدراجات عند تعرضهم لحوادث مميتة في المسابقات الطويلة، وهذه الزيادة لم تنشأ من زيادة في الغذاء بل هي نتيجة للتمرين المستمر ومثل ذلك يشاهد عند العدائين والمتسلقين والمتزلجين وكل الألعاب الرياضية الأخرى التي تتطلب التمرين الطويل والتي تحمل الاحشاء (الكبد، القلب، الرئتين) على العمل بأقصى الانجازات.

وكل زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي تزيد عبثاً في انجاز الحركات الرياضية.. لذلك كان لوزن الجسم أهمية كبرى عند ممارسة الرياضة ولهذا السبب يجب على الرياضية مراقبة وزن جسمها وذلك بوزنه (٢ - ٣) مرات في الاسبوع أما وزن الجسم يومياً فإنه يؤدي الى حدوث مناقضات لا يمكن تفسيرها في بعض الاحيان وقد تكون لها أسباب عادية كشراب الماء وامتلاء الأمعاء في حالات الزيادة والتعرق في حالات النقصان، هذا ويجب أن يتم الوزن في اوقات ثابتة وفي حالة ارتداء الملابس نفسها وأفضل ما يحقق ذلك هو

وزن الجسم في الصباح عاريا وبعد إفراغ السبيلين أي الامعاء والبول، وقبل تناول اي شىء من الاشربة والمأكـل.

وللوقاية من زيادة الوزن يتجنب استعمال ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وهو ليس من المواد المغذية ولكن من التوابل التي تحسن مذاق الطعام بحكم العادة المتبعة في المطبخ. ويحتاج الجسم البشري الى كمية (١,٥ - ٢) جم من ملح الطعام يوميا ليكون منه (حامض الكلورهيديريك) في عصارة المعدة الخاصة بالهضم، وفيما عدا ذلك لا يحتاج الجسم الى كميات اضافية من هذا الملح، والواقع ان الفرد منا يتزود يوميا بمقدار (٨ - ١٠ او ١٤) جم منه لكثرة استعماله في تهيئة الأطعمة. أما كمية (١,٥ - ٢) جم التي يحتاج اليها الجسم فانه يستمدّها من مختلف انواع الغذائية وجلها ان لم يكن كلها يحتوي في تركيبه على قدر من ملح الطعام بنسب مختلفة وفي بعض أمراض الكلى والقلب يحتم الاطباء فرض حمية خالية من ملح الطعام، ذلك لان هذا الملح يتطلب عند وصوله الى الانسجة والخلايا داخل الجسم ماء يدخل فيه ويخفف تركيزه وعلى الكلى وغدد العرق ان تفرز هذا الملح المنحل فيه الى خارج الجسم للتخلص منه لعدم لزومه للجسم، وهذا يكون عبئا اضافيا على القلب أولاً لامتناعه مع الماء المنحل فيه، كما يكون عبئا اضافيا على الكلى وغدد العرق في الجلد لتصفيته من الدم واخراجه الى خارج الجسم والذين لا يطيب لهم الاستغناء كليا عن ملح الطعام يمكنهم استبداله باملاح مشابهة له في الطعم تباع في الصيدليات بعضها خال كليا من كلوريد الصوديوم وبعضها الآخر يحتوي في تركيبه على نسبة ضئيلة منه.

كذلك للوقاية من زيادة الوزن يجب تجنب المواد الدهنية والاطعمة المطبوخة فيها، فالخضروات تتناول على الافضل نيئة بشكل سلطة او مسلوقة بقليل من الماء اذا كانت غير صالحة لعمل السلطة كالبطاطس وماشابه.. وهذه تقشر بعد السلق عند أكلها وليس قبل ذلك لكي لا تخسر شيئاً من فيتاميناتها بتأثير التأكسد في الهواء.

ويستمد الجسم طاقته للقيام بالاعمال العضلية والفسولوجية من احتراق المواد التي يتغذى بها، وما يتكون من هذا الاحتراق من وحدات حرارية يحولها الجسم الى طاقات عمل وعلى هذا القياس يمكن تعيين مقدار الوحدات الحرارية (كالوري) التي يحتاج إليها الجسم بالنسبة لما يقوم به من أعمال عقلية وأعمال فسيولوجية في داخله وبعد دراسات علمية خاصة اتفق العلماء على تقدير الوحدات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم وفقا للبيان الآتي (١) :

| الاشخاص             | الوحدات الحرارية |
|---------------------|------------------|
| - دون جهد جسماني    |                  |
| الذكور              | ٢٤٠٠             |
| الاناث              | ٢٠٠٠             |
| - مع الشغل المعتدل  |                  |
| الذكور              | ٣٠٠٠             |
| الاناث              | ٢٥٠٠             |
| - مع الشغل المتوسط  |                  |
| الذكور              | ٣٦٠٠             |
| الاناث              | ٣٠٠٠             |
| - مع الاشغال الشاقة |                  |
| الذكور              | ٤٢٠٠             |
| الاناث الحاملات     | ٢٨٠٠             |
| - الاناث المرضعات   | ٣٠٠٠             |
| - الشيوخ            |                  |
| الرجال من سن ٦٥     | ٢٠٠              |
| النساء من سن ٦٠     | ٢٠٠٠             |

(١) الدكتور أمين رويحة، الجمناستك الصباحي بزيل السمنة، ١٩٨٣ م.

وهذا تقدير متوسط وقد يزيد عدد الوحدات فيه أو ينقص بضع وحدات ويظل على كل حال الاقرب الى الحقيقة فاذا تساوت كمية ما يحتويه الغذاء المتناول بحساب الوحدات الحرارية مع مقدار ما يستهلكه أو ما يحتاج اليه الجسم منها حافظ على وزنه.. أما اذا زادت كميته عن ذلك ازداد وزن الجسم عن حده الطبيعي بالسمنة.

- الحد الطبيعي لوزن الجسم - وضع الاستاذ النمساوي المختص كرتنر (Gertner) في جامعة فيينا بعد دراسات دقيقة وطويلة هذا الجدول (١):

| طول الجسم<br>بالسم | وزن الجسم<br>بالكيلو جرام | طول الجسم<br>بالسم | وزن الجسم<br>بالكيلو جرام | طول الجسم<br>بالسم | وزن الجسم<br>بالكيلو جرام | طول الجسم<br>بالسم | وزن الجسم<br>بالكيلو جرام |
|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|
| الرجال للنساء      | الرجال للنساء             | الرجال للنساء      | الرجال للنساء             | الرجال للنساء      | الرجال للنساء             | الرجال للنساء      | الرجال للنساء             |
| ١٤٥                | -                         | ٤٠,٧               | ١٦٣                       | ٦١,٧               | ٥٧,٨                      | ١٨١                | ٨٤,٥                      |
| ١٤٦                | -                         | ٤١,٥               | ١٦٤                       | ٦٢,٨               | ٥٨,٩                      | ١٨٢                | ٨٥,٩                      |
| ١٤٧                | -                         | ٤٢,٤               | ١٦٥                       | ٦٤                 | ٦٠                        | ١٨٣                | ٨٧,٣                      |
| ١٤٨                | -                         | ٤٣,٣               | ١٦٦                       | ٦٥,٢               | ٦١,١                      | ١٨٤                | ٨٧,٧                      |
| ١٤٩                | -                         | ٤٤,٢               | ١٦٧                       | ٦٦,٤               | ٦٢,٢                      | ١٨٥                | ٩٠,١                      |
| ١٥٠                | ٤٨,١                      | ٤٥,١               | ١٦٨                       | ٦٧,٦               | ٦٣,٣                      | ١٨٦                | ٩١,٦                      |
| ١٥١                | ٤٩                        | ٤٦                 | ١٦٩                       | ٦٨,٨               | ٦٤,٤                      | ١٨٧                | ٩٣,١                      |
| ١٥٢                | ٥٠                        | ٤٦,٩               | ١٧٠                       | ٧٠                 | ٦٥,٦                      | ١٨٨                | ٩٤,٦                      |
| ١٥٣                | ٥١                        | ٤٧,٨               | ١٧١                       | ٧١,٢               | ٦٦,٨                      | ١٨٩                | ٩٦,١                      |
| ١٥٤                | ٥٢                        | ٤٨,٨               | ١٧٢                       | ٧٢,٥               | ٦٨                        | ١٩٠                | ٩٧,٧                      |
| ١٥٥                | ٥٣                        | ٤٩,٨               | ١٧٣                       | ٧٣,٨               | ٦٩,٢                      | ١٩١                | ٩٩,٣                      |
| ١٥٦                | ٥٤                        | ٥٠,٨               | ١٧٤                       | ٧٥,١               | ٧٠,٤                      | ١٩٢                | ١٠٠,٩                     |
| ١٥٧                | ٥٥,١                      | ٥١,٨               | ١٧٥                       | ٧٦,٤               | ٧١,٦                      | ١٩٣                | ١٠٢,٥                     |
| ١٥٨                | ٥٦,٢                      | ٥٢,٨               | ١٧٦                       | ٧٧,٧               | ٧٢,٨                      | ١٩٤                | ١٠٤,١                     |
| ١٥٩                | ٥٧,٢                      | ٥٣,٨               | ١٧٧                       | ٧٩                 | ٧٤                        | ١٩٥                | ١٠٥,٧                     |
| ١٦٠                | ٥٨,٤                      | ٥٤,٨               | ١٧٨                       | ٨٠,٣               | ٧٥,٣                      | ١٩٦                | ١٠٧,٣                     |
| ١٦١                | ٥٩,٥                      | ٥٥,٨               | ١٧٩                       | ٨١,٧               | ٧٦,٦                      | ١٩٧                | ١٠٨,١                     |
| ١٦٢                | ٦٠                        | ٥٦,٨               | ١٨٠                       | ٨٣,١               | ٧٧,٩                      | ١٩٨                | ١١٠,٥                     |

(١) الدكتور امين رويحه، الجمناسك الصباحي يزيل السمنة، ١٩٨٣م.

وبمعرفة وزن الجسم ومراجعة هذه القائمة لمعرفة ما يجب ان يكون عليه الوزن الطبيعي بالنسبة للطول تستطيعين سيدتي بعملية حسابية بسيطة تحديد ما عندك من زيادة أو نقصان بالوزن ويبقى عليك تنظيم النظام الغذائي للتخفيف لمعرفة ما في كل مادة غذائية من كالورات حرارية.

والوجبة الغذائية الموزونة يجب أن تحتوي على صنفين من المجموعات الاربعة الغذائية كحد أدنى يومياً... هذه المجموعات الاربعة هي ,

- مجموعة الالبان - للبروتينات والنشويات والدهون والكالسيوم وفيتامين أ.

- مجموعة اللحوم - للبروتينات والدهون والحديد وفيتامين أ ود وب.

- مجموعة الخضروات والفواكه - للنشويات والاملاح وفيتامينات ج و أ.

- مجموعة الحبوب والخبز - للبروتينات والنشويات والاملاح وفيتامين ب.

هذه المجموعات الغذائية بامكانك استخدامها كأساس تنظيم وجباتك الغذائية.

## الفصل الثامن

مواقف  
رياضة المرأة  
في مجتمع  
دولة الامارات  
العربية المتحدة



## المحتوى :

أولاً : المقدمة

ماهية البحث والحاجة اليه

تساؤلات البحث

أهداف البحث

مجالات البحث

ثانياً : الدراسة

ثالثاً : إجراءات البحث

خطوات البحث

رابعاً نتائج البحث ومناقشتها

مناقشة النتائج

خامساً : الاستنتاجات

سادساً : توصيات البحث

## أولاً : المقدمة :

حين خلق الله عز وجل البشر وكل الكائنات الحية جعل من كل منهما زوجين اثنين الذكر والانثى، وتمثل المرأة نصف المجتمع الفعال فهي الام والزوجة والاخت والابنة، والمجتمع السليم يعتمد على الرجال في البناء والدفاع، ويعتمد على النساء في اعداد الرجال والاجيال الاعداد السليم لمواجهة اعباء الحياة وبناء المستقبل المشرق. وتؤثر الرياضة على تكامل الصحة والمقومات الجمالية الحسية والمعنوية للمرأة بشكل كبير فالقوام السليم. والحيوية لا يتأتيان الا باتباع العادات الصحية السليمة كممارسة التمرينات والانشطة الرياضية المختلفة والالتزام بالعادات الغذائية السليمة.

وقد كرم الله المرأة في الاسلام تكريما عظيما واعطاها حقوقاً كثيرة لم تعطها لها كثير من المجتمعات حتى الآن، وقد جاء ذكر المرأة في غير موضع في القرآن الكريم واوصى الرسول الكريم ﷺ بالنساء خيراً، وقد نزلت سورة في القرآن الكريم باسم النساء تكريماً وتعظيماً لقدر المرأة. ولم تكن المرأة منذ ظهور الاسلام في معزل عن الحياة وكان الرسول ﷺ يضرب المثل لاصحابه عن كيفية معاملة المرأة حتى إنه ﷺ كان يسابق السيدة عائشة رضي الله عنها مشاركة لها وترويحاً لنفسها. وتعليماً لاصحابه.

ورغم التقدم الكبير الذي يشهده العالم كله بصفة عامة وتشهده دول المنطقة ودولة الإمارات العربية المتحدة بصفة خاصة الا أن نظرة المجتمع للمرأة لم تتغير عن النظرة القديمة، وليست هذه الدراسة بقصد التقييم أو التحديد أو القياس لهذه النظرة بقدر امكانية التوصل الى نتائج علمي مدروس يضع التصور الامثل لكيفية الممارسة الرياضية للمرأة في دولة الإمارات.

ان النساء (١) يختلفن عن الرجال في الفروق الجينية الاولى وهذه نقطة

---

(١) أحمد بلقيس، توفيق مرعي، ص ٤٧.

واضحة لاختلاف فيها، ولكن هناك فروقا أخرى موجودة في التركيب وفي السلوك، فالنساء يختلفن عن الرجال تشريحيًا وفسولوجيًا وفي النواحي النفسية والبيولوجية فإذا نظرنا لهذه الناحية الأخيرة (البيولوجية) كمثال يلاحظ أن هناك دراسات كثيرة أجريت دلت على نتائجها على وجود هذه الفروق فمثلاً قام جاري وشينلد (Garay and Scheinled) بحصر الفروق البيولوجية الهامة بين الرجل والمرأة وأشارت النتائج إلى أنه :

١ - في كل أنواع القوة فإن الرجال أقوى من السيدات وعند سن (١٤) سنة كان الصبيان أقوى قليلاً من البنات هذا بالرغم من زيادة عمر الفتيات بما يقرب من سنة من حيث النمو الهيكلي.

٢ - في سن (١٩) سنة فإن الفتى أقوى من الفتاة بما يقرب من الضعف ويظهر ذلك في الميل القوي عند الفتية إلى عدم الاستقرار وممارسة الأنشطة العنيفة.

٣ - الذكور أسرع من الإناث في الحركات اليومية العادية.

٤ - بين السادسة والسابعة عشرة يصبح الفتيان أسرع في زمن الرجوع من الفتيات (\*).

٥ - الفتيات أكثر حساسية بالألم وهذا فرق قد يكون له أثر في الرياضة التلاحمية (١).

والنساء عامة يقمن بأعمال كثيرة سواء في المنزل أو خارجه، وقد ارتفعت نسبة عمل المرأة في دول العالم بشكل ملحوظ لتصل في رومانيا على سبيل المثال إلى ٤٨,١٪ وفي الاتحاد السوفييتي وإنجلترا حوالي ٣٢,٩٪.

---

(\*) زمن الرجوع: هي الفترة الزمنية التي تستغرق لاسترجاع المعلومات والمهارات التي سبق تعلمها في موقف معين.

(١) Garay E, and Sceinledm, Amran "Sep Differences In Mental Trcuts" p. 19 - 105 (١)  
- 154.

أما في الدولة العربية فتصل الى ٩,٦٪ في احسن الحالات كما في سوريا، وتنخفض لتصل الى ٠,٣٪ في تونس، أما في دولة الامارات العربية المتحدة فلم تزد قوة العمل بالنسبة للمرأة بأكثر من ٥٪ حتى الآن (تقريباً).

هذا ويختلف وضع المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة كثيراً عن هذا الوضع الا في بعض النواحي التي فرضتها الطفرة الاقتصادية على العمالة الاجنبية في مختلف الاعمال في الدولة بما في ذلك العمل المنزلي.

وقد ساهمت المرأة بنصيب وافر في العمل المنزلي بالرغم من نسبة العمالة بين النساء التي ارتفعت أخيراً في الدولة ولكن هناك عوامل كثيرة تداخلت بالنسبة لعمل المرأة يذكر منها على سبيل المثال القيم الاجتماعية والمقصود منها هنا اتفاقات مشتركة بين أفراد المجتمع، وهي المسئولة عن الأفراد وتحديد المرغوب وغير المرغوب في الحياة الاجتماعية(١).

وهناك مؤثرات كثيرة على المرأة في دولة الإمارات بخلاف القيم، فدراسة المرأة تتطلب الالمام بجوانب مختلفة تتحكم في توجيهها، والتي قد يصعب الفصل بينها في بعض الأحيان فهناك جانب اجتماعي وسياسي واقتصادي وثقافي. كلها جوانب متشابكة ويؤثر بعضها في البعض الآخر.

واذا كانت قضية المرأة تطرح نفسها من زوايا مختلفة في الدول المتقدمة الا انه في ضوء البحث يتم التركيز من الناحية الرياضية لانها مازالت رهينة القيم والعادات والتقاليد المعطلة للياقة البدنية داخل المنزل او خارجه. وذلك انه في خلال فترة وجيزة نتيجة للعائد المادي للنفط تحولت المرأة من كائن منتج اقتصاديا الى كائن مستهلك فالعائد النفطي أثر على حركة المرأة ولياقتها مما يؤثر بدوره على صحتها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والانفعالية. وهذا بدوره ايضا يؤثر على تربية النشء الذي هو أساس بناء هذه الدولة.

---

(١) موزة عبيد غياش «أثر القيم على المرأة العاملة في مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة، ص ١٢٤ - ١٢٨.

فالرياضة تساعد على تنمية الكفايات العقلية والحركية النافعة في الحياة والمساعدة على النمو الاجتماعي وأتاحة الفرصة لممارسة الحياة السليمة والتمتع بالنشاط البدني والترويح كما تساهم في تنمية الصفات القيادية الصالحة واستثمار وقت الفراغ بما يعود على المرأة بالصحة والسعادة وبالتالي على المجتمع بالنفع (١).

ان دور المرأة يختلف من مجتمع لآخر ومن بيئة لأخرى ومع اتفاق المجتمعات على ان دور المرأة الرئيسي هو رعاية الأسرة الا انه مع تطور متطلبات الحياة شاركت المرأة في بناء المجتمع الاقتصادي والسياسي وأصبح لها دور ايجابي في مختلف الاعمال التي يقوم بها الرجل بل واصلت كفاحها لنيل حقها البدني وحق المنافسة في مختلف الرياضات.

وقد دلت البحوث والدراسات على أنه لا توجد تأثيرات سلبية لممارسة الرياضة على الحالة الصحية للمرأة وأوصت كذلك هذه الدراسات بأهمية محافظة المرأة على لياقتها البدنية عن طريق جرعة منتظمة من الرياضة تمكنها من الحفاظ على حيويتها ولياقتها الشاملة.

ومن هذا المنطلق وفي ضوء دور المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة تناول الباحث فكرة معوقات رياضة المرأة في الدولة عله يجد الاجابة وال حلول لهذه المعوقات مع الأخذ في الاعتبار ان هذه الدراسة ليست دعوة لخروج المرأة عن العادات والتقاليد العربية الاسلامية العريقة وليست دعوة للسفور، كما انها ليست دعوة للتحرر من القيم الاسلامية، ولكنها محاولة للبحث عن بعض معوقات ممارسة المرأة للرياضة والعمل على وضع أفضل التصورات لشكل رياضة المرأة بحيث تحافظ على وضعها وكذلك على القيم العربية والاسلامية السامية.

---

(١) اثر التوظيف السلبي لعائدات النفط على المرأة في مجتمع الامارات ص ٣٥.

والغرض من الرياضة هنا ليس رياضة البطولات والمنافسات ولكن ممارسة أي لون من ألوان النشاط الرياضي الذي يحقق للمرأة الصحة والنضارة والشباب ويبعث في نفسها البهجة والمرح والسرور ويضفي على حياتها لمسة من الرضا والسعادة، ان الرياضة التي تهتم بها الدراسة الحالية هي الرياضة من أجل الصحة وليست الرياضة من أجل البطولة، والصحة مطلب أساسي وحق لجميع أفراد المجتمع.

## ماهية البحث والحاجة اليه

إن المرأة من الجماعات الأقل حظاً في المجتمع والأشد حرماناً من اشباع حاجتها الى النشاط الرياضي بالرغم من أن ممارستها للرياضة يعد شرطاً أساسياً لنموها المتوازن ولياقتها الشاملة وصحتها المتعافية. لذلك يلاحظ ان النساء كثيراً ما يتعرضن للأمراض والتشوهات القوامية والسمنة والترهل وخاصة في المجتمع العربي وبالتحديد في منطقة الخليج حيث تنقيد المرأة بالبيت ولا تتركه الا نادراً وقد يرى البعض أن الواجبات المنزلية التي تقوم بها تفي حاجتها من الحركة والنشاط البدني، والحقيقة أن المرأة تحتاج بالإضافة الى ذلك نشاطاً بدنياً مقصوداً كما تحتاج الى توعيتها بالفوائد والقيم التي ينطوي عليها النشاط البدني، والأمر الذي يجعلها تقبل على أداء الواجبات المنزلية برغبة وحيوية ونشاط، ثم تقوم بعد ذلك بأنشطة بدنية أخرى تحقق لها التوازن في النمو والانفعال، وتقيها شر التشوهات والانحرافات القوامية.

لذلك لابد من اىصال الرياضة الى المرأة في كل موقع، فهي صانعة الأجيال ونصف المجتمع وتنقيفها فكراً وممارسة يحفظ لها صحتها، ويضمن حسن تربيتها لأطفالها، يقول المثل الاغريقي القديم «المرأة القوية تنجب أطفالاً أقوياء».. اصحاء(١).

---

(١) تشارنزا. بيوكر، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، أسس التربية البدنية.



ومفهوم ممارسة الرياضة للمرأة من المفاهيم الهامة التي يجب توضيحها في أذهان الفتيات والسيدات في الدولة وذلك بصورة علمية واضحة، وهذا ما يدفع الباحث الى اجراء هذه الدراسة كمحاولة علمية تستهدف التعرف على اسباب عزوف المرأة عن ممارسة الرياضة ومحاولة وضع الحلول المناسبة لها. وقد وضع الباحث تساؤلات البحث وأهدافه في اطار محدد يحاول فيه بداية تحديد معوقات الممارسة الرياضية للمرأة بشكل عام وفقا لبعض المحاور التي امكنه استنتاجها من خلال الملاحظات العامة واقترابه ومعايشة لمجتمع دولة الإمارات كأحد أبناء هذا المجتمع الذي نشأ وتربى فيه، وعائش الحركة الرياضية بكافة ابعادها، وأيضا عن طريق المقابلة مع المتخصصين في هذا المجال وقد تم توضيح ذلك في اجراءات البحث، وهذه المحاور تتلخص فيما يلي :

١ - البعد الاجتماعي.

٢ - البعد المادي.

٣ - البعد الثقافي.

٤ - البعد النفسي.

٥ - البعد الصحي.

ولم يقتصر الباحث في الدراسة على مجرد تحديد هذه المعوقات وفقا للمحاور المحددة حيث أن الانسان هو كائن حي يعيش في المجتمع يؤثر فيه ويتأثر به لذلك حاول الباحث من خلال هذه الدراسة أيضا التطرق الى بعض الاسباب الأخرى التي قد يكون لها بعض التأثيرات المتبادلة مع هذه الاسباب مثل دور الزواج وانتقال الفتاة من حالة الى حالة أخرى ومن مجتمع أسرتها وسلطة الأب الى مجتمع أسرتها الخاصة وسلطة الزوج وقد يصاحب ذلك الانتقال واتجاهاتها وفقا لتفاعلها مع الزوج الذي ارتبطت به، وقد يكون لذلك تأثيره السلبي أو الإيجابي على ممارسة المرأة للرياضة. هذا خلافا لما تشعر به من تغيرات بيولوجية تصاحب عمليات الحمل والولادة وزيادة الوزن وغيرها مما قد يزيد من دافعيته بالاحساس بأهمية الممارسة الرياضية، كما تطرق

البحث ايضا الى دراسة العلاقة بين المستوى التعليمي بتأثير الرياضة عاملاً هاماً في الممارسة الرياضية أو لعدم الممارسة، ويلعب التعليم دوراً هاماً في تنمية هذا الوعي لدى المرأة المتعلمة نظراً لزيادة ثقافتها وفرصتها في الاطلاع مما قد لا يتوفر للمرأة غير المتعلمة، وقد يكون لذلك ايضا دوره في التأثير على الممارسة الرياضية.

وقد يكون ايضا لعامل السن تأثير على ممارسة الرياضة فقد تمارس الفتيات الرياضة كنوع من التحرر والانطلاق وزيادة الطاقة، كما قد يكون الدافع لممارسة الرياضة لديهن ضعيفاً أيضاً، وقد يختلف الامر في حالة زيادة عمر المرأة وخوفها من اعراض كبر السن فتحاول ان تمارس الرياضة كنوع من المقاومة للتغيرات البيولوجية المصاحبة للتقدم في العمر أو كنوع من علاج السمنة أو غيرها، وهكذا يمكن للسن أن يكون عاملاً مؤثراً في اختلاف طبيعة المعوقات للممارسة الرياضية للمرأة.

كما ان الانتقال من المرحلة التعليمية الجامعية الى مرحلة الحياة العملية قد يكون له تأثير على الممارسة الرياضية، فقد تكون سبباً في زيادة الاقبال على الممارسة الرياضية نتيجة التخلص من أعباء المذاكرة، وقد تكون سبباً معوقاً نتيجة الاندماج في مشاكل الحياة العملية اليومية.

## تساؤلات البحث :

- لكي يتحقق الهدف الرئيسي للبحث، وضع الباحث بعض التساؤلات التي قد تفيد في تحديد اتجاهات ومحاور البحث الرئيسية وهي كما يلي :
- ١ - ما هي المعوقات الرئيسية التي تحول بين المرأة وممارسة الرياضة في مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة ؟
  - ٢ - هل تختلف هذه المعوقات تبعاً للحالة الاجتماعية للمرأة (متزوجة وغير متزوجة) ؟
  - ٣ - هل تختلف المعوقات تبعاً للمستوى التعليمي للمرأة ؟
  - ٤ - هل لعامل السن تأثير على نوعية معوقات ممارسة المرأة للرياضة ؟
  - ٥ - هل تختلف طبيعة المعوقات للمرأة بعد تخرجها من الجامعة وانخراطها في الحياة العملية ؟

## أهداف البحث :

- هذه الدراسة عبارة عن محاولة لمعرفة وتحديد أهم أسباب احجام المرأة في دولة الامارات العربية المتحدة عن ممارسة الرياضة للوقوف على الحلول المناسبة لها :
- ١ - تحديد أهم معوقات ممارسة المرأة للرياضة في مجتمع دولة الامارات.
  - ٢ - تحديد معوقات ممارسة المرأة للرياضة في مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة تبعاً للحالة الصحية الاجتماعية (متزوجات وغير متزوجات).
  - ٣ - تحديد معوقات ممارسة المرأة للرياضة في مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة تبعاً للمستوى التعليمي.

٤ - تحديد معوقات ممارسة المرأة للرياضة في مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة تبعاً لاختلاف السن.

٥ - المقارنة بين معوقات ممارسة المرأة للرياضة في مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة تبعاً لمرحلة التعليم الجامعي والخريجات.

## مجالات البحث :

تنقسم مجالات هذا البحث الى ثلاثة أقسام هي :

### (١) المجال الجغرافي :

حيث أجريت هذه الدراسة على عينات من امانة أبوظبي - دبي - الشارقة - رأس الخيمة - أم القيوين - عجمان - الفجيرة - بالإضافة الى مدينة العين بدولة الامارات العربية المتحدة.

### (٢) المجال البشري :

اقتصرت هذه الدراسة على (٦١٧) فتاة وسيدة، تحمل جنسية دولة الإمارات العربية المتحدة موزعة على مختلف امارات ومدن الدولة السابقة الذكر.

### (٣) المجال الزمني :

استغرقت هذه الدراسة قرابة الستة أشهر بعد أن تأكد الباحث من فعالية الاستمارة المصممة ومدى تلاؤمها مع الأهداف والأبعاد الموضوعية، حيث بدأ العمل بالدراسة في شهر فبراير عام ١٩٨٩م حتى شهر ابريل من العام ١٩٩٠م.

## ثانياً - الدراسات النظرية

تتناول هذه الدراسة هدفا عاما وهو بحث معوقات ممارسة المرأة للرياضة في دولة الامارات العربية المتحدة كما تتناول أيضا خمسة محاور هامة هي المحور الاجتماعي، المحور النفسي المحور الاقتصادي والمحور البدني والصحي والفسولوجي وكذلك الثقافي المرتبط بالرياضة وهي مجتمعه محاولة لتغطية معظم جوانب الحياة لدى المرأة في هذا المجتمع كما هو الحال في العديد من الدراسات التي تناولت المرأة في هذا المجتمع مثل دراسة الدكتورة موزة عبيد غباش عن أثر القيم على المرأة العاملة في مجتمع دولة الامارات المنشورة في مجلة شؤون اجتماعية العدد الثامن عشر السنة الخامسة ١٩٨٨ وكذلك الدراسة المنشورة للدكتور ناصر ثابت تحت عنوان المرأة والتغيرات الاجتماعية المرافقة، دراسة اجتماعية ميدانية على عينة من العاملات لدولة الإمارات العربية المتحدة عام ١٩٨٣.

ودراسة اخرى لكلثم محمد أسد حول المرأة العاملة في دولة الإمارات وهي دراسة لتأثير القيم على المرأة العاملة في دولة الامارات العربية المتحدة وهي دراسة منشورة عام ١٩٩٠م.

هذا بالاضافة الى عدة كتابات عن المرأة في دولة الإمارات منها على سبيل المثال لا الحصر المرأة في دولة الإمارات خطوة الى الامام وخطوتان الى الوراء لطاهر حسين حسن، ودراسة اخرى للدكتورة نجاة عبدالله النابه تحت عنوان المرأة في الامارات الى أين؟ وهي منشورة في شؤون اجتماعية العدد السابع عشر - السنة الرابعة ١٩٨٨م.

كما طرحت خولة لوتاه موضوعا مطولا في شؤون اجتماعية - العدد الرابع السنة الاولى ١٩٨٤م تحت عنوان التوظيف السلبي لعائدات النفط على المرأة في مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة بالاضافة إلى كم من المقالات

والدراسات والبحوث عن المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام وفي جوانب عدة.

غير أن دراسة معوقات رياضة المرأة في مجتمع دولة الامارات تسعى الى هدف آخر وهو شعار لانطلاق رياضة المرأة في دولة الامارات وهذا الشعار هو (الرياضة من أجل الصحة والجمال) لتصبح نقطة انطلاق واسارة بدء، ويصبح كذلك شعاراً للمرأة في محاولة للخروج من العزلة وحتى تصبح حياة المرأة أكثر اشراقاً وبهجة، وليس المقصود هنا بكلمة الصحة هو جمال الوجه بحد ذاته فقط. بل هو جمال المرأة من حيث المقاييس الجسمية العلمية المعروفة.

فالجمال شيء نسبي يختلف تقديره من شخص الى آخر ومن مجتمع لآخر فالجمال يختلف في مقاييسه عند العرب عنه عند الاوربيين وكذا عند الصينين واليابانيين والاغريق، فاختلاف القوميات وتباين الفلسفات الاجتماعية والطبيعية الجغرافية والمناخية وتقاليدها كل مجتمع أوجدت اختلافاً حول تقدير وقياس الجمال لدى المرأة.

ان ما دفع الباحث الى القيام بهذه الدراسة هو ايمانه العميق بأهمية الرياضة في حياة الانسان بشكل عام والمرأة بشكل خاص، ولقد شغلت ظاهرة معوقات ممارسة المرأة للرياضة أذهان الباحثين وتناولتها بعض الدراسات خارج حدود دولة الامارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج لعدة اعتبارات تتفاوت بتفاوت كل مجتمع على حدة.

#### الدراسات المشابهة :

نظرا لضخامة المراجع الخاصة بالمرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة ودول المنطقة بشكل عام، وتواضع الدراسات في المجال الرياضي الذي يعني بالمرأة بشكل خاص، فقد لجأ الباحث الى العرض لبعض الدراسات المشابهة من المجتمع المصري كجزء من المجتمع العربي. والقريب الى طبيعة مجتمعنا في دولة الامارات العربية المتحدة.



في الدراسة الأولى التي قامت بها فتنات محمد جبريل وأخريات (١) عن ظاهرة أحجام تلميذات المرحلة الثانوية محافظة الاسكندرية نحو ممارسة النشاط الرياضي) يناير ١٩٨٥م، والتي كانت تهدف الى التعرف على أهم الاسباب المتعلقة بأحجام التلميذات عن الاشتراك في أنواع النشاط الرياضي بالمدرسة (درس التربية الرياضية، النشاط الداخلي، النشاط الخارجي) ومن نتائج الدراسة :

- ١ - أظهر البعد الاجتماعي والاقتصادي أعلى مستوى لأحجام التلميذات.
- ٢ - احتل البعد البدني والصحي المستوى الثاني لأحجام التلميذات.
- ٣ - احتل البعد الثقافي والديني المستوى الثالث لأحجام التلميذات.
- ٤ - البعد الترويحي يحتل المستوى الرابع لأحجام التلميذات.
- ٥ - احتل البعد الانفعالي آخر الأبعاد.

وقامت أيضا إخلاص عبدالحفيظ (١٩٧٩) (٢) بدراسة حول اسباب عزوف طالبات الجامعة عن ممارسة النشاط الرياضي.

كان من نتائج هذه الدراسة ان عزوف طالبات الجامعة عن ممارسة النشاط الرياضي يرجع الى عدة أسباب أهمها: أن نظام الدراسة بالكليات لا يتناسب مع ممارسة النشاط الرياضي كما انها تعوق حضور المحاضرات، ولا وجود لنسبة مثوية من درجات آخر العام لممارسة النشاط الرياضي يضاف الى المجموع الكلي للدرجات، بالإضافة الى عدم وجود حوافز مشجعة للممارسة.

ودراسة أخرى قام بها لبيب أحمد المفيد (١٩٧٤) (٣) حول (معوقات

---

(١) فتنات محمد جبريل وأخريات (ظاهرة أحجام تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية نحو ممارسة النشاط الرياضي) يناير ١٩٨٥.

(٢) إخلاص محمد عبدالحفيظ (دراسة أسباب عزوف طالبات الجامعة عن ممارسة النشاط الرياضي).

(٣) لبيب أحمد المفيد (١٩٧٤م) معوقات النشاط الرياضي للجامعات.

النشاط الرياضي بالجامعات) وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على معوقات النشاط الرياضي بالجامعات والتي تحول دون ممارسة الشباب للنشاط الرياضي، ووضع الحلول المناسبة لازالة هذه المعوقات، وقد أسفرت هذه الدراسة عن ان الاقبال على ممارسة النشاط الرياضي يتأثر بمقدار وموعد الوقت الحر، وكانت هناك علاقة بين الحالة الاقتصادية وممارسة النشاط الرياضي لطلبة الجامعة.

وقام فوزي قادوس (١) (١٩٧٦م) بدراسة ميدانية حول عزوف طلبة المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي.

وقد أسفرت أهم النتائج الى ان هناك قصوراً في الوعي الرياضي والثقافة الرياضية بين أولياء الامور ومدرسي التربية الرياضية، وكذلك مدرسي المواد الأخرى وتلاميذ المرحلة وانتشار المдрكات الخاطئة بأن التربية الرياضية مضيعة للوقت.

### التعليق على الدراسة :

اتفقت كل من فتنات محمد جبريل وأخريات بأن البعد الثقافي، وهو من المдрكات الخاطئة. مع دراسة فوزي قادوس على انه أحد الأسباب التي تعوق ممارسة المرأة للنشاط الرياضي. واتفقت أيضا دراسة فتنات محمد وأخريات مع دراسة لبيب أحمد على أن العامل الاقتصادي من معوقات ممارسة النشاط الرياضي.

أما دراسة فوزي قادوس ولبيب أحمد وإخلاص عبدالحفيظ فتبين من خلالها أن عامل الوقت يعتبر من العوامل المؤثرة والمعوقة لممارسة النشاط الرياضي، بينما انفردت دراسة إخلاص عبدالحفيظ بعدم وجود حوافز مشجعة للممارسة الرياضية، وهذا يعتبر في رأي الباحث من العوامل الاقتصادية المؤثرة أيضا.

---

(١) فوزي السيد قادوس (عزوف طلبة المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي).

ويرى الباحث ان اختلاف المجتمعات عن بعضها إنما يرجع أساساً الى اختلاف العامل الاقتصادي والثقافي وطبيعة الدوافع بين المجتمعات وهذا يدعو الى مزيد من الاهتمام بدراسة المعوقات التي تمنع ممارسة المرأة للرياضة في كل مجتمع وفقاً لظروفه وتقاليده وعاداته. وهذه الدراسة تعمل متواضعة على تحقيق هذا العجز الواضح في مجال الدراسات حول هذه المشكلة في مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة.

### ثالثاً - اجراءات البحث

#### (١) منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي لمناسبته لاجراءات هذه الدراسة.

#### (٢) العينة :

شملت العينة الاجمالية (٧٢٨) مبحوثة وقد اكتفى الباحث بعدد (٦١٧) استمارة فقط، بعد استبعاد (١١١) استمارة غير مستوفاه أو غير واضحة.

#### (٣) شروط إختيار العينة :

أ - الخريجات العاملات في مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة الطالبات المنتظمات في جامعة الامارات العربية المتحدة.

ب - اقتصرت العينة على المرأة المواطنة فقط.

ج - متزوجات تعليم عال حيث بلغ عدد اللاتي تتراوح اعمارهن بين (١٨ - ٢٥) سنة ٢٦، وعدد السيدات اللاتي تتراوح اعمارهن بين (٢٦ فأكثر) ٧٠ سيدة اي بمجموع (١٠٦).

د - بلغ عدد غير المتزوجات للتعليم المتوسط للاعمار من (١٨ - ٢٥) ٥٣ أما الاعمار من ٢٦ فأكثر فقد بلغ العدد ٧ أي بمجموع (٦٠).

هـ - عدد افراد العينة غير المتزوجات تعليم عال واللاتي تتراوح اعمارهن من (١٨ - ٢٥) ١٣١، ووصل العدد الى ٣٧ - من الاعمار التي تتراوح من (٢٦ فأكثر) أي بمجموع (١٦٨).

و - مستوى تعليم البحوثات (تم استبعاد الاميات منهن).

ر - تم استبعاد الاستمارة التي يكون فيها عمر البحوثة اقل من ١٨ سنة وعلى ذلك يكون المجموع النهائي في التعليم العالي والمتوسط (١٨٣) وغير المتزوجات للتعليم العالي والمتوسط أيضا - كان العدد (٣٣٤).

وقسمت عينة البحث كما في الشكل التالي :

جدول (١)  
توزيع تكرارات أفراد العينة

| المستوى التعليمي                                 | المرحلة السنوية | المتزوجات | غير المتزوجات | المجموع الكلي |
|--------------------------------------------------|-----------------|-----------|---------------|---------------|
| تعليم عال                                        | ١٨ - ٢٥         | ٣٦        | ١٣١           | ١٦٧           |
|                                                  | ٢٦ - فأكثر      | ٧٠        | ٣٧            | ١٠٧           |
| تعليم متوسط                                      | ١٨ - ٢٥         | ٣٢        | ٥٣            | ٨٥            |
|                                                  | ٢٦ - فأكثر      | ٤٥        | ٧             | ٥٢            |
| طالبات في مختلف المراحل الدراسية بجامعة الامارات |                 |           | ٢٠٦           | ٢٠٦           |
| المجموع                                          |                 | ١٨٣       | ٤٣٤           | ٦١٧           |

## أدوات البحث :

استخدم الباحث الأدوات التالية :

### أولاً : المقابلة :

تم استخدام أسلوب المقابلة مع الأفراد عينة الدراسة بالقدر الذي يحقق خلق خلفية جيدة حول الامام بمعوقات هذا المجال من بعض العوامل وكذلك الدارسات في جامعة الامارات بالاضافة الى:

١ - موجهات مادة التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم بدولة الامارات.

٢ - بعض المدرسات العاملات (مدرسات مادة التربية الرياضية).

٣ - الاختصاصيات الاجتماعيات في بعض مدارس الامارات.

٤ - مدربات الرياضة في المعاهد والأندية الخاصة.

### ثانياً : الاستبيان :

قام الباحث بتصميم استمارة تشتمل على الأبعاد التالية :

مرفق رقم (١) :

١ - البعد الاجتماعي وتحدهه العبارات (١، ٢، ٣، ٤، ٧).

٢ - البعد المادي وتحدهه العبارات (٥، ٦، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨).

٣ - البعد الثقافي وتحدهه العبارات (٩، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩).

٤ - البعد النفسي وتحدهه العبارات (١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥).

٥ - البعد الصحي وتحدهه العبارات (١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١).

وقد أعطيت ثلاث درجات للاجابة ب (غالباً) ودرجتين للاجابة ب (أحياناً) ودرجة واحدة للاجابة ب (لا تأثير) وذلك حسب أهمية العبارات كما وضعها الباحث).

#### صدق المقياس :

استخدم الباحث طريقة صدق المحتوى أو المضمون حيث عرض المقياس على ثلاثة خبراء من اساتذة التربية الرياضية والتربية، لا تقل خبرتهم في البحث العلمي عن عشر سنوات وجميعهم من الحاصلين على الدكتوراه وهم:

١ - الاستاذ الدكتور/ أبو العلا احمد عبدالفتاح - استاذ مادة فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.

٢ - استاذ مساعد دكتور/ ناهد عسكر - موجهة التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم.

٣ - استاذ مساعد دكتور/ زكية احمد - موجهة مادة التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم.

#### التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بحساب متوسط الزمن الذي يستغرق في الاجابة على الاستبيان فاتضح أنه يتراوح ما بين (١٥ - ٢٠ ق) وتؤكد الباحث ان هذا الوقت مناسب ولا يدعو لتعب أو ملل كما أن عبارات المقياس واضحة.

#### الاسلوب الاحصائي :

قام الباحث باستخراج النسب المئوية لابعاد الدراسة ومقارنتها لبعضها البعض.



## رابعاً - نتائج البحث ومناقشتها

### جدول (٢)

مجموع الدرجات لأبعاد الدراسة والنسب المئوية لها

| أبعاد<br>الدراسة | مجموع<br>الدرجات | النهاية<br>العظمى | النسبة<br>المئوية |
|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| البعد الاجتماعي  | ٤٨٩٢             | ٩٢٥٥              | ٥٢,٨٥%            |
| البعد النفسي     | ٣١٤٠             | ١٢٩٧٥             | ٢٤,٢٣%            |
| البعد الصحي      | ٥١٠١             | ١١١٠٦             | ٤٥,٩٣%            |
| البعد الثقافي    | ٨٢١٩             | ١٦٦٥٩             | ٤٩,٣٣%            |
| البعد المادي     | ١٤٢٥١            | ٢٠٣٦١             | ٦٩,٩٩%            |

يلاحظ من الجدول أن البعدين المادي والاجتماعي هما في مقدمة معوقات ممارسة الرياضة لأفراد عينة البحث الكلية، حيث حققا نسبة مئوية تزيد عن ٥٠ / وجاء في الترتيب بعد ذلك البعد الثقافي ثم الصحي ثم النفسي.

جدول (٣)  
مقارنة معوقات ممارسة الرياضة للمتزوجات وغير المتزوجات (العاملات)

| غير المتزوجات  |                |               | المتزوجات      |                |               | أبعاد الدراسة   |
|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|
| النسبة المئوية | النهاية العظمى | مجموع الدرجات | النسبة المئوية | النهاية العظمى | مجموع الدرجات |                 |
| ٣٥,٢٧٪         | ٣٤٢٠           | ١٨٢٢          | ٥٣٪            | ٢٧٤٥           | ١٤٥٥          | البعد الاجتماعي |
| ٤٧,٢٦٪         | ٤٧٨٨           | ٢٢٦٣          | ٤٨,٣٦٪         | ٢٨٤٣           | ١٨٦٩          | البعد النفسي    |
| ٤٥,٨٣٪         | ٤١٠٤           | ١٨٨١          | ٤٧,٣٨٪         | ٣٢٩٤           | ١٥٦١          | البعد الصحي     |
| ٤٩,٣٠٪         | ٦١٥٦           | ٣٠٣٥          | ٤٧,٧٣٪         | ٤٩٤١           | ٢٤٠٨          | البعد الثقافي   |
| ٥٥,٢٧٪         | ٩٥٠٤           | ٥٢٥٣          | ٧٠,٧٥٪         | ٦٠٣٩           | ٤٢٧٣          | البعد المادي    |

يوضح الجدول السابق رقم (٣) مقارنة بين الأبعاد المختلفة للبحث لدى كل أفراد عينة البحث، المتزوجات وغير المتزوجات ويلاحظ من المقارنة الأفقية والرأسية ما يلي :

- ١ - يتضح الفارق بين كلتا المجموعتين في البعد المادي، حيث تزيد النسبة المئوية لدى المتزوجات مقارنة بغير المتزوجات.
- ٢ - تقارب النسبة المئوية في باقي الأبعاد بالجدول.
- ٣ - تشابه كلتا المجموعتين في ترتيب أولوية المعوقات تبعاً للنسبة المئوية.

مقارنة معوقات ممارسة الرياضة للمتزوجات وغير المتزوجات تبعاً لدرجة التعليم  
جدول (٤)

| أبعاد الدراسة   | متزوجات تعليم عال |                |                | متزوجات تعليم متوسط |                |                | غير متزوجات تعليم عال |                |                | غير متزوجات تعليم متوسط |                |
|-----------------|-------------------|----------------|----------------|---------------------|----------------|----------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------------------|----------------|
|                 | مجموع الدرجات     | النسبة المئوية | النسبة المئوية | مجموع الدرجات       | النسبة المئوية | النسبة المئوية | مجموع الدرجات         | النسبة المئوية | النسبة المئوية | مجموع الدرجات           | النسبة المئوية |
| البعد الاجتماعي | ٧٧٩               | ١٥٩٠           | ٤٨,٩٩          | ٦٧٦                 | ١١٥٥           | ٥٨,٥٢          | ١٣٣٩                  | ٢٥٢٠           | ٥٣,١٣          | ٤٨٣                     | ٩٠٠            |
| البعد النفسي    | ١٠١٣              | ٢٢٢٦           | ٤٥,٥٠          | ٨٢٦                 | ١٦١٧           | ٥١,٠٨          | ١٦٧٤                  | ٣٥٤٨           | ٣٤,٤٤          | ٥٨٩                     | ١٢٦٠           |
| البعد الصحي     | ٨٥٨               | ١٩٠٨           | ٤٤,٩٦          | ٧٠٣                 | ١٣٨٦           | ٥٠,٧٢          | ١٤٠١                  | ٣٠٢٢           | ٤٦,٣٢          | ٨٠                      | ١٠٨٠           |
| البعد الثقافي   | ١٣٢٦              | ٢٨٦٢           | ٤٦,٣٣          | ١٠٩٢                | ٢٠٧٩           | ٥٢,٥٢          | ٢٢١٠                  | ٤٥١٦           | ٤٨,١٢          | ٨٢٥                     | ١٦٢٠           |
| البعد المادي    | ٢٣٥٤              | ٣٤٩٨           | ٦٧,٢٩          | ١٩١٩                | ٢٥٤١           | ٧٥,٥٢          | ٢٨٦١                  | ٥٥٤٤           | ٦٩,٦٤          | ١٢٩٢                    | ١٩٨٠           |
|                 |                   |                |                |                     |                |                |                       |                |                |                         | ٧٠,٣٠          |

يوضح الجدول السابق المقارنة بين أفراد عينة البحث (المتزوجات) تبعاً للمستوى التعليمي في معوقات ممارسة الرياضة، ويلاحظ من الجدول أن البعد المادي يحل المرتبة الأولى بين باقي الأبعاد الموقفة لممارسة الرياضة، وأن كان يزيد بالنسبة للمتزوجات (تعليم متوسط) عنه بالنسبة للمتزوجات (تعليم عال)، ويأتي البعد الاجتماعي في المرتبة الثانية لدى كلا المجموعتين كما أن الزيادة أيضاً كانت لدى مجموعة المتزوجات (تعليم متوسط) أما بالنسبة لباقي الأبعاد فإن الفرق بينها لا تتجاوز ٢٪ وتعتبر فروقاً ضئيلة وأن كانت النسبة المئوية أكثر لصالح المتزوجات نوات التعليم المتوسط.

كما يتضح أن البعد المادي يأتي في مقدمة معوقات ممارسة الرياضة لدى غير المتزوجات تبعاً لباقي الأبعاد الثلاثة، وعند المقارنة بين كلا المجموعتين يتضح أيضاً تقارب النسب المئوية.

**جدول (٥)**  
**مقارنة بين معوقات ممارسة الرياضة لدى المتزوجات العاملات**  
**تبعاً للسن**

| ٢٦ فما فوق (ن = ٤٠) |                |               | ١٨ - ٢٥ سنة (ن = ٦٨) |                |               | أبعاد الدراسة   |
|---------------------|----------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|-----------------|
| النسبة المئوية      | النهاية العظمى | مجموع الدرجات | النسبة المئوية       | النهاية العظمى | مجموع الدرجات |                 |
| ٥١,٥٣               | ١٧٢٥           | ٨٩٩           | ٥٥,٤٩                | ١٠٢٠           | ٥٦٦           | البعد الاجتماعي |
| ٤٨,٠٧               | ٢٤١٥           | ١١٦١          | ٤٧,٤٧                | ١٤٢٨           | ٦٨٧           | البعد النفسي    |
| ٤٦,٤٧               | ٢٠٧٠           | ٩٦٢           | ٤٨,٩٣                | ١٢٢٤           | ٥٩٩           | البعد الصحي     |
| ٤٩,٠٨               | ٣١٠٥           | ١٥٢٤          | ٤٨,٦٩                | ١٨٣٦           | ٢٨٩٤          | البعد الثقافي   |
| ٦٩,٢٢               | ٣٧٩٥           | ٢٦٢٧          | ٧٣,٣٥                | ٢٢٤٤           | ١٦٤٦          | البعد المادي    |

يلاحظ من الجدول رقم (٥) ان مقارنة الأبعاد تتم في ضوء عامل السن لدى أفراد عينة البحث المتزوجات وبملاحظة النسب المئوية بالجدول يتضح ان عامل البعد المادي يأتي في مقدمة الأبعاد لدى كلتا المجموعتين يليه عامل البعد الاجتماعي مع تقارب النسب المئوية للأبعاد الثلاثة الأخرى وكذلك تقاربها بين كلتا المجموعتين، وبالمقارنة يلاحظ زيادة النسبة المئوية للبعد المادي لدى المتزوجات الأصغر سناً (١٨ - ٢٥)، مقارنة بالمتزوجات الأكبر سناً (٢٦ فأكثر) وكذلك نفس الملاحظة بالنسبة لعامل البعد الاجتماعي.

**جدول (٦)**  
**مقارنة بين معوقات رياضة المرأة لغير المتزوجات العاملات**  
**تبعاً للسن**

| ٢٦ فما فوق (ن = ٦٠) |                |               | ١٨ - ٢٥ سنة (ن = ١٦٨) |                |               | أبعاد الدراسة   |
|---------------------|----------------|---------------|-----------------------|----------------|---------------|-----------------|
| النسبة المئوية      | النهاية العظمى | مجموع الدرجات | النسبة المئوية        | النهاية العظمى | مجموع الدرجات |                 |
| ٥٠,٤٥               | ٦٦٠            | ٣٣٣           | ٥٣,٩٤                 | ٢٧٦٠           | ١٤٨٩          | البعد الاجتماعي |
| ٤٦,١٠               | ٨٢٤            | ٤٢٦           | ٤٧,٥٤                 | ٣٨٦٤           | ١٨٣٧          | البعد النفسي    |
| ٥٦,٨١               | ٧٩٢            | ٤٥٠           | ٤٣,٢٠                 | ٣٣١٢           | ١٤٣١          | البعد الصحي     |
| ٤٨,٩٠               | ١١٨٨           | ٥٨١           | ٤٩,٣٩                 | ٤٩٦٨           | ٢٤٢٥          | البعد الثقافي   |
| ٧٣,٤٨               | ١٤٥٢           | ١٠٦٨          | ٦٨,٩٣                 | ٦٠٧٢           | ٤١٨٦          | البعد المادي    |

يلاحظ من الجدول رقم (٦) أن البعد المادي في مقدمة الأبعاد المعوقة لممارسة الرياضة لأفراد عينة البحث غير المتزوجات، بالمقارنة بين المجموعتين تبعاً للسن يتضح أن في ترتيب الأبعاد يأتي البعد الصحي لمن هن فوق (٢٦ سنة) من غير المتزوجات في المرتبة الثانية ثم البعد الاجتماعي فالثقافي، بينما يأتي البعد الاجتماعي في المرتبة الثانية بالنسبة لمجموعة غير المتزوجات العاملات يليه البعد الثقافي ثم النفسي ثم الصحي.

## جدول (٧)

### معوقات ممارسة الرياضة لدى طالبات الجامعة

| النسبة<br>المئوية | النهاية<br>العظمى | مجموع<br>الدرجات<br>(ن = ٢٠٦) | الأبعاد         |
|-------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|
| ٥٢,٢٦             | ٣٠٩٠              | ١٦١٥                          | البعد الاجتماعي |
| ٥٠,٦٩             | ٤٣٢٦              | ٢١٩٣                          | البعد النفسي    |
| ٤٤,٧٤             | ٣٧٠٨              | ١٦٥٩                          | البعد الصحي     |
| ٤٩,٩١             | ٥٥٦٢              | ٢٧٧٦                          | البعد الثقافي   |
| ٦٩,٠٥             | ٦٧٩٨              | ٤٧٢٥                          | البعد المادي    |

يلاحظ من الجدول رقم (٧) ان البعد المادي يحتل المرتبة الاولى بين المعوقات عن ممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات الجامعة يليه البعد الاجتماعي ثم النفسي ثم الثقافي وأخيراً الصحي.



**جدول (٨)**  
**مقارنة بين معوقات ممارسة الرياضة لدى السيدات العاملات**  
**وطالبات الجامعة**

| طالبات الجامعة    |                   |                  | العاملات          |                   |                  | أبعاد الدراسة   |
|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|-----------------|
| النسبة<br>المئوية | النهاية<br>العظمى | مجموع<br>الدرجات | النسبة<br>المئوية | النهاية<br>العظمى | مجموع<br>الدرجات |                 |
| ٥٢,٢٦             | ٣٠٩٠              | ١٦١٥             | ٥٣,١٥             | ٦١٦٥              | ٣٢٧٧             | البعد الاجتماعي |
| ٥٠,٦٩             | ٤٣٢٦              | ٢١٩٣             | ٤٧,٥٢             | ٨٦٣١              | ٤١٠٢             | البعد النفسي    |
| ٤٤,٧٤             | ٣٧٠٨              | ١٦٥٩             | ٤٦,٥٢             | ٧٣٩٨              | ٣٤٤٢             | البعد الصحي     |
| ٤٩,٩١             | ٥٥٦٢              | ٢٧٧٦             | ٤٩,١٣             | ١١٠٩٧             | ٥٤٥٣             | البعد الثقافي   |
| ٦٩,٠٥             | ٦٧٩٨              | ٤٧٢٥             | ٧٠,٢٣             | ١٣٥٦٣             | ٩٥٢٦             | البعد المادي    |

يلاحظ من الجدول رقم (٨) أن البعد المادي يحتل المرتبة الأولى لدى كلتا المجموعتين من السيدات العاملات وطالبات الجامعة يليه البعد الاجتماعي ثم يختلف الترتيب بعد ذلك حيث يأتي في المرتبة الثالثة بالنسبة للسيدات العاملات ثم البعد الثقافي يليه النفسي ثم الصحي، بينما لطالبات الجامعة يأتي البعد النفسي في المرتبة الثالثة يليه الثقافي ثم الصحي.

**جدول (٩)**  
مقارنة بين معوقات ممارسة الرياضة لدى  
طالبات الجامعة والسيدات العاملات (تعليم عال)

| العاملات (تعليم عال) |                   |                  | طالبات الجامعة ( ) |                   |                  | أبعاد الدراسة   |
|----------------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------------|------------------|-----------------|
| النسبة<br>المئوية    | النهاية<br>العظمى | مجموع<br>الدرجات | النسبة<br>المئوية  | النهاية<br>العظمى | مجموع<br>الدرجات |                 |
| ٥١,٥٣                | ٤١١٠              | ٢١١٨             | ٥٢,٢٦              | ٣٠٩٠              | ١٦١٥             | البعد الاجتماعي |
| ٤٦,٦٩                | ٥٧٥٤              | ٢٦٨٧             | ٥٠,٦٩              | ٤٣٢٦              | ٢١٩٣             | البعد النفسي    |
| ٤٥,٨٠                | ٤٩٣٢              | ٢٢٥٩             | ٤٤,٧٤              | ٣٧٠٨              | ١٦٥٩             | البعد الصحي     |
| ٤٧,٧٩                | ٧٣٩٨              | ٣٥٣٦             | ٤٩,٩١              | ١٥٥٦٢             | ٢٧٧٦             | البعد الثقافي   |
| ٦٨,٧٣                | ٩٠٤٢              | ٦٢١٥             | ٦٩,٠٥              | ٦٧٩٨              | ٤٧٢٥             | البعد المادي    |

يلاحظ من الجدول رقم (٩) ان البعد المادي يأتي في المرتبة الأولى من الأبعاد المعوقة لممارسة النشاط الرياضي لدى طالبات الجامعة والسيدات العاملات ذوات التعليم العالي.

ويأتي البعد الاجتماعي في المرتبة الثانية ثم تتقارب النسبة المئوية لدى المجموعتين في باقي الأبعاد وكذلك عند مقارنة الأبعاد ببعضها البعض.

كما ان الفارق بين النسب المئوية للبعد المادي أو الاجتماعي بين كلتا المجموعتين يعتبر ضئيلاً لا يتعدى ٢٪.

## مناقشة النتائج :

### ١ - البعد المادي :

جاء في المرتبة الاولى من الأبعاد المعوقة لممارسة النشاط الرياضي لدى جانبين هامين هما :

١ - الامكانيات المادية للممارسة اي الميزانية او التكلفة (الملاعب، الاندية، الادوات والأجهزة والمواصلات).

٢ - الامكانيات البشرية من حيث القيادات التربوية والمدربات المتخصصة.

وعند مناقشة الجانب الأول وهو الخاص بالامكانيات المادية فان الفئة السنية التي تناولتها الدراسة تزيد عن المرحلة السنية الدراسية، وبذلك فانها لا تستفيد من برامج التربية الرياضية في المدارس نظراً لانتهائها من هذه المرحلة ويبقى بعد ذلك أمام الفتاة طريق من ثلاثة. أما العمل أو استكمال الدراسة أو المكوث في المنزل، سواء بسبب الزواج أو غيره، وعلى هذا فان ممارسة الرياضة في هذه الحالة تصعب على الفتاة من الناحية المادية لعدم توافر الاندية الرياضية المتخصصة للسيدات كاندية الرجال التي تخضع لرقابة ومتابعة الدولة بطريقة مباشرة.

ولو ان الباحث يرى امكانية الاستفادة من المنشآت الرياضية القائمة في الاندية الرياضية الخاصة بالرجال (أندية القطاع الأهلي) فيما لو خصص وقت ملائم لممارسة الرياضة من قبل السيدات الراغبات تحت اشراف اداري وفني نسوي يحقق الأهداف الموضوعة.

وعند الحديث عن هذا الجانب نلاحظ ان فرصة وامكانية ممارسة فتاة الامارات للرياضة متوافرة. ولكن في الاندية الخاصة أو التجارية ان صح التعبير، وبالرغم من ارتفاع المستوى الاقتصادي لدخل الفرد في الامارات وعدم دفع رسوم الاشتراك في تلك الاندية على الفتيات الا أن هذه الاندية تستغل

المنتسب اليها استغلالا سيئا لعدم وجود منافسة من قبل القطاع الحكومي كما هو الحال بالنسبة لقطاع الرياضة الأهلي وبعض الاندية الخاصة بكمال الأجسام وألعاب الدفاع عن النفس المنتشرة في الدولة التي تؤدي خدماتها للشباب فقط، هذا من جهة، ومن جهة أخرى لفت نظر الباحث ان هناك أبعادا أخرى تدخل في عدم انتظام واستساغة مزاولة الرياضة في الاندية الخاصة من قبل بنت الامارات بسبب تعدد الجنسيات وخاصة الاجنبيات منهن المترددات على هذه الاندية بالاضافة الى أن اعتقاد البعض من ان هناك كاميرات مراقبة ترصد تحركاتهن اثناء الممارسة للنشاط الرياضي عند ترددهن على هذه الاندية التجارية.

## ٢ - البعد الاجتماعي :

يأتي البعد الاجتماعي في المرتبة الثانية من معوقات ممارسة الرياضة لدى المرأة في مجتمع دولة الامارات، ويتمثل البعد الاجتماعي في رفض الاسرة والمجتمع للممارسة الرياضية وكذلك لاعتقاد البعض ان ممارسة الرياضة تخالف التعاليم الدينية، وفي الحقيقة إن رفض الاسرة والمجتمع قد يرجع أساسا الى نقص الوعي بأهمية الرياضة ودورها في المجتمع الحديث، وكذلك تأثيرها على المرأة وعطائها في المجتمع بالاضافة الى الدور المنوط بها كربة بيت، بالرغم من ان نسبة عدد النساء العاملات في دولة الامارات العربية المتحدة لم تتعد ٥٪ فقط.

أما بالنسبة للتعاليم الدينية فان الرياضة اذا لم تتم في حدود التعاليم الدينية من حيث عدم الممارسة أمام الرجال وكذلك ارتداء الملابس المناسبة فانها تعتبر غير ذات جدوى في مجتمع مسلم محافظ كمجتمع دولة الإمارات، هذا وقد كرم الله المرأة في الاسلام منذ قديم الازل تكريما عظيما وأعطاهم حقوقا كثيرة لم تعطها كثير من المجتمعات حتى الان، وقد جاء ذكر المرأة في أكثر من موضوع في القرآن الكريم والسنة المحمدية فكيف نبخسها حقا من حقوقها ألا وهو الممارسة الرياضية التي تحقق لها الصحة والسعادة وتضفي عليها مزيدا

من الثقة عند الأداء، ولقد أوصى الرسول محمد ﷺ بالنساء خيرا حيث لم تكن المرأة منذ ظهور الاسلام في معزل عن الحياة وكان الرسول ﷺ يضرب المثل لاصحابه عن كيفية معاملة المرأة حتى انه صلوات الله وسلامته عليه كان يسابق السيدة عائشة (رضي الله عنها) تطيبا لنفسها وترويجا عنها وتعلima لاصحابه كذلك.

قالت عائشة: سابقني رسول الله ﷺ فسبقته فلبثت حتى اذا ارهقني اللحم (اي سمنت) فسابقني.. فسبقني فقال هذه بتلك يا عائشة (يشير الى المرة الاولى).

وقال ﷺ: «كل شيء ليس من ذكر الله لهو لهو» الا اربع خصال. مشى الرجل بين الغرضين (للمي) وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعلم السباحة.

ورغم التقدم الكبير الذي يشهده العالم في شتى أنواع ودروب المعرفة الا ان النظرة (نظرة المجتمع) لرياضة المرأة ما زالت قاصرة في الدولة حتى الان.. ونحن على اعتاب القرن الواحد والعشرين، بالرغم من الاحداث والاخبار التي تنقلها لنا وكالات الانباء العالمية يوميا ونقبل على رؤيتها ونتابعها بشغف الا أننا نكتفي بمشاهدتها فقط، نقصرها على اخواننا وزوجاتنا وأمهاتنا وبناتنا.. كم نحن متناقضون.

وفي اعتقاد الباحث ان النظرة بعمق وصراحة لرياضة المرأة في دولة الإمارات تحتاج الى طرح جريء من قبل المرأة نفسها، بالاضافة الى عامل الزمن الكفيل بمعالجة القصور والنظرة السطحية لجوانب عديدة قد تكون أكثر أهمية من هذا البحث ومحتواه برمته.

### البعد الثقافي :

يأتي هذا البعد في المرتبة الثالثة ويتمثل في جانبين اساسيين هما :

- ١ - انتشار بعض المعتقدات غير الصحيحة عن تأثيرات الرياضة السلبية على أنوثة المرأة مثل ظهور العضلات أو الخشونة أو الخوف من الاصابات.

## ٢ - نقص المعلومات عن أسلوب الممارسة الرياضية وكيفيةها.

وفي الحقيقة فإن البعد الثقافي بالرغم من انه جاء في المرتبة الثالثة الا ان الباحث يرى انه من أهم الابعاد الخمسة ولكن كونه احتل المرتبة الثالثة فهذا يؤكد على عدم الوعي الرياضي ومن الممكن ان تكون معالجته هي التوصية الاولى لهذه الدراسة، حيث إن المعتقدات غير الصحيحة اذا ما تم تفسيرها وتوضيحها وبيان حقيقتها فانها سوف تزيد من الوعي الصحي والرياضي مما يزيد بدوره الدافعية لممارسة الرياضة دون أية امكانيات، فممارسة التمرينات الرياضية البدنية في اي حجرة بالمنزل لا تتطلب اي امكانات سوى الامام ببعض المعلومات الرياضية الصحية الاولى، وهناك تمرينات مطاطية العضلات (Stretching) وهي لجميع أجزاء الجسم ولا تحتاج لاماكن واسعة ويمكن تأديتها في المنزل والمكتب أو أي مكان.

### البعد الصحي :

يأتي البعد الصحي كمعوق لممارسة النشاط الرياضي في جانبين أساسيين

هما :

١ - العوامل البيولوجية المرتبطة بالانثى لظروف الحمل والدورة الشهرية وزيادة الوزن.

٢ - الأحاسيس الناتجة عن ممارسة الرياضة بطريقة غير سليمة كالشعور بالصداع أو الشعور بضعف الحركة والتعب من أقل مجهود، وبمناقشة الجانب الأول وهو المرتبط بالعوامل البيولوجية يلاحظ ان نقص المعلومات التي ترجع الى البعد الثقافي هي السبب الحقيقي وراء هذا البعد.

فمن المعروف حاليا ان هناك بعض التدريبات البدنية الخاصة التي تؤدي خلال مرحلة الحمل وتساعد على تسهيل عملية الولادة، كما ان هناك تمرينات أخرى تؤدي بعد الولادة لاستعادة قوة عضلات البطن ومعالجة عيوب القوام



التي حدثت نتيجة الحمل، كما ان ممارسة الرياضة المنتظمة تساعد على الاحتفاظ بالوزن المثالي نظرا للتخلص من السعرات الحرارية الزائدة التي تؤدي الى السمنة وهكذا فانه اذا ما توافرت المعلومات والبرامج الرياضية العلمية الموضوعية والمدرسة لكل حالة فان المرأة ستجد أنها تتلاءم مع حالتها وتساعد على تخفيف المعاناة البدنية التي تمر بها نظراً لتلك العوامل البيولوجية.

أما بالنسبة للجانب الآخر والمرتبط بالاعراض الناتجة عن الممارسة غير الصحيحة كالصداع والشعور بالضعف والتعب فان توضيح كيفية الممارسة السليمة وأهمية الاحماء قبل الاداء والتهديئة بعد الاداء واختيار نوع العمل البدني وعمل التدريب الذي يتلاءم مع الحالة البدنية والسن وغيرها، يساعد في تقليل مثل هذه الحالات، واتباع أسلوب التدرج من زيادة الحمل يقي من الاصابات والاحساس بالضعف أو عدم القدرة على الاداء.

#### البعد النفسي :

يأتي البعد النفسي في المرتبة الأخيرة بالنسبة للمعوقات المرتبطة بعدم ممارسة المرأة للنشاط الرياضي في دولة الإمارات، بالرغم من أهمية هذا البعد، الا أنه يحتل جانبا هاما من معوقات الدراسة وهذا مؤشر جيد يدل على ان هناك استعدادا وميلا ودافعا لممارسة الرياضة.

وتشير نتائج البحث الى ان معظم اسباب المعوقات النفسية ترجع الى نقص الدافعية للممارسة الرياضية ووجود ميول سلبية تجاه الرياضة بالاضافة الى الشعور بالخجل من الممارسة.

وعودة أخرى الى البعد الثقافي الذي يعتبره الباحث من أهم المعوقات، فان زيادة الوعي بدور الرياضة في العصر الحديث وكيفية وقايتها لأمراض المدنية الحديثة، وتغلب تأثيرها في التخلص من الوزن الزائد أو الحصول على القوام السليم الخالي من التشوهات، وكل هذه المعلومات والمعارف المرتبطة كنتائج

للممارسة التجارية، عند توافرها ستؤدي الى زيادة الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

كما ان حسن اختيار مدرسات مادة التربية الرياضية من قبل المسؤولين عن هذا القطاع بوزارة التربية والتعليم، وإنتقاء المدربات ممن تتوافر فيهن الشخصية المتميزة المثقفة الواعية بأبعاد الرياضة سوف يقلل من تكوين اتجاهات سلبية نحو الرياضة.

بالاضافة الى ان الالتزام بالممارسة في أماكن مخصصة وبالملابس الملائمة واختيار التمرينات والانشطة المناسبة فان ذلك سوف يقلل لا محالة من الاحساس بالخجل من ممارسة الرياضة.

#### مناقشة النتائج :

وفي ضوء نتائج هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة فهي تتفق مع نتائج دراسة كل من فتنات جبريل وإخلاص عبدالحفيظ وأحمد المغير في ان البعد المادي والاجتماعي احتل أعلى المستويات، كما اتفقت النتائج مع نتائج دراسة فتنات حيث جاء البعد الثقافي في المستوى الثالث واتفقت أيضا مع دراسة فتنات وإخلاص من ان البعد النفسي احتل المستوى الأخير.

ولكن اختلفت نتائج هذه الدراسة مع فتنات جبريل من حيث البعد الصحي الذي احتل هنا المستوى الرابع بينما احتل المستوى الثاني في دراسة فتنات.

وفي رأي الباحث ان اختلاف هذا الترتيب البسيط ربما يرجع لطبيعة العينة والمجتمع مع أن الباحث يرى في حدود هذه النتائج المتقاربة لهاتين الدراستين ان تأثير المجتمع يكاد يكون متقاربا لانه مجتمع اسلامي.

وقد أشار فوزي قادون إلى أن أسباب العزوف عن ممارسة الرياضة

يرجع الى ان هناك قصوراً في الوعي الرياضي والثقافي الذي احتل المستوى الاول وهذه النتائج تختلف مع ترتيب نتائج هذه الدراسة.

ويلاحظ من مناقشة هذه النتائج أنها تكاد تتفق في معظم نتائجها مما يؤكد على ضرورة الاهتمام والعمل على ازالة هذه المعوقات وايجاد الحلول المناسبة لها وفقاً لترتيب أهميتها.

## خامساً - الاستنتاجات

بناء على الدراسة المسحية التي أجريت وفي حدود عينة البحث والادوات المستخدمة أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

١ - تتحدد معوقات ممارسة الرياضة لأفراد عينة البحث على التالي: البعد المادي ثم الاجتماعي ثم الثقافي ثم الصحي وأخيراً النفسي.

٢ - تزيد أولوية البعد المادي لدى المتزوجات أكثر منه لغير المتزوجات.

٣ - تزيد أولوية البعد المادي للمتزوجات (تعليم متوسط) عنه بالنسبة للمتزوجات (تعليم عال) وتتشابه باقي الأبعاد لدى المتزوجات بالرغم من اختلاف المستوى التعليمي.

٤ - تزيد أولوية البعد المادي ويليه البعد الاجتماعي لدى المتزوجات العاملات الأصغر سناً مقارنة بالأكبر سناً.

٥ - تتشابه المعوقات عند ممارسة الرياضة لدى غير المتزوجات بالرغم من اختلاف المستوى التعليمي مع أولوية البعد المادي والاجتماعي.

٦ - بالرغم من أولوية البعد المادي كمعوق لممارسة الرياضة لدى الفتيات غير المتزوجات العاملات إلا أنه تزيد نسبته المثوية لدى من هن فوق (٢٦ سنة) ويمثل البعد الصحي أهمية لديهن مقارنة بمن هن أقل من (٢٥ سنة) اللاتي يكون البعد الاجتماعي لديهن هو المعادل لأهمية البعد الاجتماعي لدى من هن فوق ٢٦ سنة.

٧ - تتحدد معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدى الطالبات الدارسات بجامعة الامارات العربية المتحدة تبعاً للتالي.. أولاً .. البعد المادي ثم الاجتماعي فالنفسى فالثقافى وأخيراً الصحى.

٨ - البعد المادي هو المعوق الأول لعدم ممارسة الرياضة لدى طالبات الجامعة والسيدات العاملات، وتتشابه نفس المعوقات تبعا لأولويتها العاملات وطالبات الجامعة.

٩ - البعد المادي والاجتماعي هما أهم بعدين معوقين لطالبات الجامعة عند ممارسة الرياضة، وتتشابه الطالبات والخريجات في نفس المعوقات عند ممارسة النشاط الرياضي.

## سادساً - التوصيات

في ضوء نتائج البحث واعتمادا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من جمعها وانطلاقا مما تشير اليه مناقشات النتائج وفي اطار حدود مجالات هذه الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- ١ - توفير الميزانية الكافية للنشاط الرياضي في جميع مراحل التعليم حتى يتسنى توفير الادوات والاجهزة اللازمة والحوافز لتشجيع ممارسة الرياضة.
- ٢ - زيادة الوقت المخصص للنشاط الرياضي من حصص التربية الرياضية في جميع مراحل التعليم والاهتمام بتوفير القادة الرياضيين التربويين من مدرسات ومشرفات ومدربات.
- ٣ - حسن اختيار من يقومون باعداد وتنفيذ البرامج الخاصة بالتربية الرياضية في جميع المراحل.
- ٤ - اعداد المدارس بحيث تكون مركز اشعاع للبيئة المحيطة حتى يمكن للتلميذات والفتيات والسيدات اللاتي يقمن في اماكن قريبة من هذه المدارس من ممارسة النشاط الرياضي دون اي تكلفة بعد الدوام مع توفير المشرفات المتخصصة.
- ٥ - توعية اولياء الامور بأهمية ممارسة الرياضة على الصحة العامة مما يدفعهم على تشجيع بناتهم على الممارسة الفعلية للانشطة الرياضية التي تعود نتائجها على تكوين الشخصية السوية لفتيات الامارات.
- ٦ - طرح الرياضة كمساق يدرس في جامعة الامارات للفتيات والمبادرة بانشاء قسم خاص للتربية الرياضية بكلية التربية أسوة بالبنين لتخريج كوادر تعمل بايجابية على نشر وتنظيم الرياضة لفتيات وسيدات الامارات.



٧ - انشاء أندية خاصة للسيدات في كل امانة لاتاحة الفرصة لممارسة النشاط الرياضي مع توفير الامكانيات المادية والبشرية لهذه الاندية.

٨ - تقديم نماذج لتمرينات رياضية وانشطة ترويحوية خاصة بالمرأة يمكن ممارستها داخل البيت وذلك بتغيير حركاتها اليومية لتكون بمثابة تمرينات تعويضية بطريقة سليمة بما يتمشى مع طبيعة عملها كربة بيت ومما يعكس عليها لياقة بدنية عالية والمحافظة على القوام السليم.

٩ - ان الجمعيات النسائية كان لها دور هام في استقطاب سيدات المجتمع لما لها من أنشطة اجتماعية وثقافية ودينية فيجب اضافة الانشطة الرياضية للسيدات حتى تكتمل الفائدة المرجوة منها ويكتمل الهدف من انشائها وهو الاهتمام بجميع النواحي الفكرية والاجتماعية والبدنية والصحية لخدمة المرأة في دولة الامارات.

١٠ - اعداد اماكن في الخلاء والحدائق العامة وعلى الشواطىء اسوة ببعض الدول المتقدمة، بها أجهزة رياضية ومعدات وأدوات ترويحوية ومكتوب عليها طريقة استخدامها وفوائدها وطريقة التقدير الذاتي لكل فرد وتشجيع الاسر على ارتياد هذه الاماكن لقضاء وقت في الانشطة الرياضية والاستمتاع بوقت الفراغ في نشاط هادف بناء .

١١ - تشجيع الاسر على المشاركة الايجابية في المراكز الاجتماعية الرياضية المخصصة للعائلات والسيدات وتنظيم فعاليات رياضية بين زائرات النادي من ربات البيوت والطالبات والموظفات.

١٢ - الحد من انتشار المراكز التجارية للصحة والجمال والتي غالبا ما يكون هدفها الكسب المادي فقط على حساب نوعية الخدمة التي تقدمها بالاضافة الى استخدامها لبعض الادوية والعقاقير والاجهزة الغذائية المؤثرة بشكل كبير على الصحة العامة للمرأة مما يؤثر على تعميق الحس بأهمية الرياضة.

١٣ - زيادة الوعي الصحي والرياضي في جميع مراحل التعليم وذلك بتقديم افلام ونشرات على طالبات المدارس مرة كل اسبوع على الاقل.

١٤ - نشر الوعي الرياضي بين فتيات وسيدات الامارات عن طريق الاذاعة والتلفزيون تشير الى اهمية ممارسة الرياضة على الصحة العامة واللياقة البدنية بالاضافة الى تقديم نشرات دورية رياضية مكتوبة تحوي ما هو جديد في ممارسة المرأة للرياضة.

١٥ - ان للتلفاز فوائد كبيرة من ناحية تأثيره على المشاهدين وخاصة ربات البيوت فيجب اعداد نشرات رياضية مصورة عن رياضة المرأة واعداد برامج خاصة للياقة البدنية تخدم هذه الفئة من المجتمع وهي المرأة في كل وظائفها أو موظفة أو ربة بيت.

## مستخلص

عنوان البحث : «معوقات رياضة المرأة في مجتمع دولة الامارات العربية المتحدة» وتهدف هذه الدراسة الى محاولة التوصل الى أهم أسباب معوقات ممارسة المرأة للرياضة في دولة الامارات العربية المتحدة.. وقد استخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات حيث شملت عينة البحث الاجمالية (٦١٧) مبحوثة يمثلن الطالبات والعاملات في مختلف الاعمار وجميعهن من مواطنات دولة الامارات العربية المتحدة، وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

إن البعد المادي احتل المستوى الاول في المعوقات يليه البعد الاجتماعي ثم الثقافي ثم الصحي وأخيراً البعد النفسي، هذا وقد كانت الاولوية للبعد المادي للمتزوجات (تعليم متوسط) عنه للمتزوجات تعليم عال وتشابه باقي الابعاد لدى المتزوجات.

كما أظهرت النتائج أن الأولوية للبعد المادي يليه الاجتماعي لدى المتزوجات العاملات الاصغر سناً.

وتشابهت المعوقات لغير المتزوجات بالرغم من اختلاف المستوى التعليمي مع أولوية البعدين المادي والاجتماعي.. وزادت نسبة البعد المادي لغير المتزوجات العاملات لمن هن فوق ٢٦ سنة.. وتعادل لديهن البعد الصحي والاجتماعي، أما ترتيب الابعاد لطالبات الجامعة فكان البعد المادي ثم الاجتماعي فالنفسى فالثقافي وأخيراً الصحي وتشابه هذا مع العاملات والخريجات.

## الخاتمة

اللهم اني أتجه اليك بالحمد والشكر ان منحتني من لدنك  
العون والارادة ووهبتني الصبر والمثابرة حتى تم لي انجاز  
هذا العمل وتحقيق ما كنت اطمح اليه من تسجيل حروف  
بيضاء في حياتي العملية.

واعترافا مني بجميل كل من مد لي يد العون والمساعدة  
بالمشورة وابداء الرأي حتى ظهر هذا الكتاب بهذه الصورة  
أسجل عظيم شكري وامتناني وتقديري، سائلا المولى عز  
وجل ان يجزيهم عن ذلك خير الجزاء.

مع اعتذاري لاي خطأ يظهر في طيات هذا الجهد.. كونه أول  
نتاج وتجربة لي في هذا المضمار

﴿ربنا لا تؤاخذنا ان نسينا أو أخطأنا﴾

صدق الله العظيم

احمد سعد

## المراجع العربية

(القرآن الكريم)

(الكتب)

- ١ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح - بيولوجيا الرياضة - دار الفكر العربي - القاهرة، ١٩٨٥.
- ٢ - أحمد الصباحي عوض الله - الصحة الرياضية والعلاج الرياضي - ١٩٨٣ م.
- ٣ - أمين رويحة - الجمناستيك الصباحي يزيل السمّة - ١٩٨٣ م.
- ٤ - تشارلز أ. بيوكر - ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده - أسس التربية البدنية مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر - القاهرة، نيويورك - ١٩٦٤ م.
- ٥ - رفعت إبراهيم بشير - التغير الاجتماعي والتنمية في دول الخليج العربية - ١٩٨٧ م.
- ٦ - سوزان اوليفان - الرشاقة الكاملة للمرأة - ترجمة حسين علي - ١٩٨٩ م.
- ٧ - عائشة السيار - النهضة النسائية - يونيو ١٩٨٠ م.
- ٨ - عباس المسيري - اليوجا والشباب الدائم - ١٩٧٧ م.
- ٩ - عصام عبدالخالق - التدريب الرياضي - نظريات، تطبيقات - ١٩٨١ م.
- ١٠ - كلثم محمد أسد - المرأة العاملة في دولة الإمارات العربية المتحدة ١٩٩٠ م.
- ١١ - محمد حسن الحربي - تطوير التعليم في دولة الامارات العربية المتحدة - مقدمة توثيقية ص ٢٦ - مارس ١٩٨٨ م.

١٢ - محمد الرميحي - البترول والتغير الاجتماعي والتنمية في دول الخليج العربية ١٩٨٧ م.

١٣ - محمد عفيفي - دليل المرأة.. قوامها - جمالها - صحتها - ١٩٨٧.

١٤ - محمد فارس - نبض ١٣٠ - ١٩٨٩ م.

### (الدراسات)

١ - وزارة الاعلام «دولة الامارات العربية المتحدة» الامارات حقائق وأرقام - ١٩٨٣ / ١٩٨٤ ص ١٤١.

٢ - المنظمة العربية للتربية الثقافية والعلوم - دولة الإمارات العربية المتحدة دراسة مسحية شاملة - معهد البحوث والدراسات العربية ١٩٧٨.

٣ - حميد الشبيبي - دراسة لبعض المؤشرات الكمية في حجم العمل للسنة النسوية في دولة الامارات.

٤ - المرأة والعمل المؤتمر الاقليمي الثالث للمرأة في الخليج والجزيرة العربية المجلد الاول في عام ١٩٨٤ بأبوظبي والكويت عام ١٩٨٥ م.

٥ - وزارة التربية والتعليم - قسم المعلومات والتوثيق - خلاصة احصائية عن التعليم.

٦ - ناصر ثابت - المرأة والتنمية والتغيرات الاجتماعية المرافقة - دراسة اجتماعية ميدانية على عينه من العاملات بدولة الامارات العربية المتحدة الطبعة الاولى ١٩٨٣ م.

٧ - فتنات محمد جبريل وأخريات - ظاهرة احجام تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية نحو النشاط الرياضي - المجلد الثالث لبحوث المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة في الدول النامية - يناير ١٩٨٥ م.



## (الرسائل)

- ١ - اخلاص محمد عبدالحفيظ - دراسة اسباب عزوف طالبات الجامعة عن ممارسة النشاط الرياضي - رسالة ماجستير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان - القاهرة - ١٩٧٩.
- ٢ - آمنة خليفة محمد ١٩٨٨ - الدور التعليمي والثقافي للجمعيات النسائية بدولة الإمارات العربية المتحدة - رسالة دكتوراه.
- ٣ - فوزي السيد قادوس - عزوف طلبة المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي دراسة ميدانية - رسالة ماجستير غير منشورة.
- ٤ - لبيب احمد المغير - معوقات النشاط الرياضي بالجامعة - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان القاهرة - ١٩٧٤ م.
- ٥ - هداية عبدالله - أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت - رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة حلوان القاهرة - ١٩٨٣ م.

## (الجرائد والمجلات)

- ١ - جريدة الخليج ملحق خاص عن العيد الوطني الثامن عشر - ٢ ديسمبر - ١٩٨٩ ص ٦٦.
- ٢ - سلمى مطر سيف - جريدة الخليج - الحركة النسائية بالامارات الى اين؟ ص ٩٠ - مارس ١٩٨٥ م.
- ٣ - صبيح عبدالمنعم احمد - تطور مكانة وتعليم المرأة في دولة الخليج العربي - مجلة شؤون اجتماعية - العدد السابع عشر - ربيع ١٩٨٨ م.
- ٤ - طه حسين حسن - المرأة في دولة الامارات خطوة الى الامام خطوتان الى

الوراء - مجلة شؤون اجتماعية - العدد الخامس - ابريل  
١٩٨٥ م.

٥ - موزة عبيد غباش - أثر القيم على المرأة العاملة في مجتمع الامارات العربية  
المتحدة - مجلة شؤون اجتماعية - العدد الثامن عشر السنة  
الخامسة - ١٩٨٨ م.

٦ - نجات النابه - المرأة في دولة الامارات الى أين؟ مجلة شؤون اجتماعية العدد  
السابع عشر - ربيع ١٩٨٨ م.

٧ - مجلة شؤون اجتماعية - أثر التوظيف السلبي لعائدات النفط على المرأة في  
مجتمع الامارات - العدد الرابع - السنة الاولى - ديسمبر  
١٩٨٤ م.

(موسوعة)

١ - الجمال والرشاقة - موسوعة الهوايات ٦ منشورات دار ومكتبة الهلال -  
١٩٨١ م.

## المراجع الأجنبية

1. Disen Marvin E.  
The Precess of Social Organization  
Pienethart and Winsten, NY 1969
2. Gafay, E. and Schielend, Amram  
Sep difference in menetal Trcuts  
By lehological monograph,k 1973
3. Allport  
Pattern And Growth in Personality 1961
4. Allsen, Et. Al.  
Effects of the Menstrual Cycle on Mazimum Oxygen Uptake  
Physician Sports Med, 5 : 53-55, 1977.
5. Astrand, Et. Al.  
Girl Swimmers 0 with Special Reference to Respiratory and  
Circulatory, Adaptation and Gynecological And Psychiatric  
Aspects.Acta Paediat., 147, 1963.
6. Bransford and Howley  
Oxygen Cost of Running in Trained And Untrained Men and  
Women Med. Sci. Sports, 9 : 41-44, 1977.
7. Butt  
Psychology of Sports  
1967
8. Cooper  
The Aerobics Way  
1978
9. Erdley  
Gynecological Survey of the Female Athletes  
J. Sports Med., 2 : 174-79, 1962.
10. Erkola  
The influence of Physical Training During Pregnancy on  
Physical Work Capacity and Circullatory Parameters.  
Scand. J. Cltn. Lab. Invest., 36 : 747 - 54, 1976

11. Finn  
Perception of Violence Among High-Hostile and Low-Hostile  
Women Athletes and non-athletes before and after exposure to  
sport Files, Doctoral Dissertation, Spring Field College, 1976
12. Heardamn  
Doctoral Dissertation  
Spring Field College, 1976
13. Herbert  
Physiology of Exercise For Physical Education and Athletics  
1980.
14. Klais And Moack  
Frau And Sport  
1961.
15. Knuttgen And Emerson  
Physiological Response to Pregnancy at Rest and During Exer  
cise J. Appl. Physiol. 36:549 - 53. 1974.
16. Kane  
Psychological Aspects of Sports wiht Special Reference to  
The Female, Women And Sports  
A Natrional Research Conference, University Peak PA:  
College of Health, Physical Education and Recreation, 1972.
17. Lehmkuhl And Smith  
Brunnstrom's Clinical Knesiology  
1983
18. Lorenz  
On Aggression  
1963
19. Martin And Kauwell  
Continuous Assistive - Passive Exercise and Cycle Ergometer  
Training In Sedentary Women  
Med. Sci. Sports 22 (4) : 523 - 527, 1989
20. Morehous and Gross  
Maximum Performance  
1977
21. Phillips  
Effects of The Menstrual Cycle on Pulse Rate and Blood  
Pressure before and after Exercise  
Res. Q., 39 : 327 - 33, 1968.

22. Sage  
Humanistic Psychology and Coaching, sport psychology  
An Analysis of Athlete Behaviour, 1978.
23. Simkin  
The Complete Pregnancy Exercise Program  
1980
24. Syoltosr  
Keep Fit  
1986
25. Tobias & Stewart  
Stretch and Relax  
A Day by Day work out and Relaxation Programme, 1985.
26. Williams  
Personality Characteristics of the Successful Female Athlete  
Sport Psychology, An Analysis of Female Behaviour, 1978
27. Wilmore, ET. AL.  
Body Physique And Competition of the Female Distance Runner  
ANN. N.Y. Acad. Sci., 301 : 764 - 76, 1977.
28. Sydltoare, Keep fit, 1986.

## المحتويات

|     |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| ٧   | المقدمة .....                                               |
| ١١  | التقديم .....                                               |
| ١٣  | الفصل الأول : المرأة في دولة الامارات العربية المتحدة ..... |
| ١٥  | أولاً : المرأة وتطور المجتمع الخليجي .....                  |
| ١٨  | ثانياً : المرأة في الامارات .....                           |
| ٢٤  | ثالثاً : المرأة والتعليم .....                              |
| ٣٨  | رابعاً : المرأة والعمل .....                                |
| ٤٥  | الفصل الثاني : واقع رياضة المرأة في دولة الامارات .....     |
| ٥١  | أولاً : الرياضة المدرسية .....                              |
| ٦٢  | ثانياً : الرياضة في جامعة الامارات العربية المتحدة .....    |
| ٧٧  | ثالثاً : رياضة القطاع الاهلي .....                          |
| ١٠١ | الفصل الثالث : الرياضة وصحة المرأة .....                    |
| ١٠٥ | أولاً : الرياضة والدورة الشهرية (الطمث) .....               |
| ١٠٧ | ثانياً : الرياضة والحمل .....                               |
| ١١٢ | ثالثاً : الرياضة والولادة .....                             |
| ١١٦ | رابعاً : الرياضة بعد الولادة .....                          |
| ١١٧ | خامساً : البدانة عند المرأة .....                           |
| ١٢٠ | سادساً : الجوانب النفسية .....                              |
| ١٣١ | الفصل الرابع : خصائص المرأة الرياضية .....                  |
| ١٣٤ | أولاً : التكوين الجسماني للمرأة .....                       |
| ١٣٨ | ثانياً : مقاييس جسم المرأة المثالي .....                    |
| ١٦٩ | ثالثاً : أهمية اللياقة البدنية وعناصرها للمرأة .....        |



الفصل الخامس : تنظيمات أنشطة المرأة في دولة الامارات ..... ١٦٩

أولاً : الاتحاد النسائي وتشكيل لجانه ..... ١٧٢

ثانياً : اللائحة التنظيمية للاتحاد النسائي ..... ١٨٤

ثالثاً : نادي المنتزه للفتيات بالشارقة ..... ١٩٩

رابعاً : انجازات نادي فتيات كلباء ..... ٢١٣

خامساً : حركة المرشدات في دولة الامارات العربية المتحدة .. ٢١٧

الفصل السادس : الانشطة الرياضية للمرأة ..... ٢٢٥

أولاً : الايروبيك ..... ٢٢٨

ثانياً : تمرينات الانتقال ..... ٢٣٤

ثالثاً : تمرينات الاطالة والاسترخاء ..... ٢٣٩

رابعاً : اليوجا ..... ٢٤٦

خامساً : التمرينات السلبيه ..... ٢٥٢

سادساً : حمامات السونا ..... ٢٥٧

سابعاً : التدليك ..... ٢٥٩

الفصل السابع : خطواتك الرياضية الاولى ..... ٢٦٣

أولاً : ارشادات عامة للتمرينات ..... ٢٦٦

ثانياً : رياضة المشي ..... ٢٦٩

ثالثاً : برنامج مقترح للتمارين الرياضية ..... ٢٧١

رابعاً : الرياضة والغذاء ..... ٢٨٦

الفصل الثامن : الدراسة الميدانية ..... ٢٩٣

(معوقات رياضة المرأة في مجتمع دولة الامارات)

المراجع العربية ..... ٣٣٩

المراجع الأجنبية ..... ٣٤٣

مطابع البيان التجارية هاتف ٤٤٤٤٠٠ ص ب ٢٧١٠ دبي

## هذا الكتاب

.. لا نذهب بعيدا اذا قلنا إن البدانة عند بعض الناس تبدو من الامور السهلة البسيطة التي لا تشكل أي خطر على صحة الانسان ونشاطه في الحقول الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية والعلمية، ولكن اذا تعمقنا بالاسباب الكامنة خلف البدانة تبين لنا أنها من أشد الاخطار التي تدهم الفرد وتحد من حيويته. فالاشخاص الاقوياء اللذين يتمتعون بضخامة الجسم وانتفاخ الكرش والترهل يقعون غالبا في الحيرة ويدورون في دوامة مفرغة من الافكار النفسية المتعددة. فتارة يتساءلون عن سبب هذه الضخامة وذلك الانتفاخ البطني والترهل، وهل هذا دليل صحة وعافية أم ليس سوى مرض من الأمراض المستعصية التي يعجز الطب عن الاهتمام الى اسبابه وعوارضه؟ والسيدات بصورة خاصة ينتابهن الخوف والقلق اذا ظهرت عوارض البدانة والسمنة والترهل على اجسادهن، فيحاولن بكل امكاناتهن ايجاد تفسير منطقي وطبي لهذه الظاهرة الخطيرة التي تقف حائلا دون نشاطهن في الحقل الاجتماعي والوظيفي لأن منظرهن يصبح ملفتا للانظار.

مما لاشك فيه أن العمل والحركة المتواصلة قد يخففا بعض هذه البدانة ولكن دون أن يقضي عليها قضاء تاما.. واذا عرضت هذه المشكلة على الاطباء لا شك سوف يفشلون في ايجاد الحلول المرضية لها اذا لم يتعاون الشخص السمين تعاوننا كليا معهم وينفذ بدقة ارشاداتهم وتعاليمهم كافة.



### أحمد سعد عبدالله الشريف

- بكالوريوس في التربية الرياضية.
- دورة دولية لاعداد مدربي كرة الطائرة للمستوى الاول بجمهورية مصر العربية.
- دورة متقدمة في تدريب الكرة الطائرة بتيشيكوسلوفاكيا.
- دورة اعداد القيادات الرياضية للجنة الاولمبية الدولية باليونان.
- دورة في فلسفة التربية الرياضية والرياضة باليابان.
- لاعب كرة طائرة بالفريق الاول بنادي الشباب بدبي ٧٨ - ١٩٨٧.
- عضو المنتخب الوطني للكرة الطائرة ١٩٨٣.
- مدرب قطاع الناشئين للكرة الطائرة بنادي الشباب ١٩٨٧.
- مساعد مدرب الفريق الاول للكرة الطائرة بنادي الشباب ١٩٨٩.
- حكم كرة طائرة الدرجة الاولى.
- معد ومقدم برامج رياضية في اذاعة وتلفزيون دبي.
- رئيس قسم التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم ٨٧ - ١٩٩٠.
- معيد بقسم التربية الرياضية بكلية التربية - جامعة الامارات العربية المتحدة ١٩٩٠.
- الجوائز والشهادات التقديرية
- شهادة الامتياز في التقديم لاحسن برنامج تلفزيوني لعام ١٩٨٩.
- الجائزة الاولى في مسابقة بحوث الشباب ١٩٩٠.