

أهمية الرياضة للبنات

يتحدث عن موضوع أهمية الرياضة للبنات د. أحمد الشيشاني الحاصل على دكتوراة في علم التدريب الرياضي، وأخرى في برامج الصحة واللياقة البدنية/ الجامعة الهاشمية-عمان، ويقول "إن الرياضة مفيدة للذكر والأنثى على حدّ سواء؛ فهي تساعد على:-

- زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.

- زيادة قوة وتحمل العضلات والأوتار والأربطة.

- منع أمراض نقص الحركة المتمثلة في تصلب الشرايين، والسمنة، والالام الظهرية.

- التقليل من نسبة الدهون والتخفيف من كمية الكوليسترول في الدم.- الوقاية من التشوهات القوامية نتيجة لممارسات خاطئة أو لتدريب خاطئ.

- تأخر الشيخوخة.

أما النشاط الرياضي المناسب للفتاة فهو كل نشاط رياضي يصلح للإنسان، فلا يهم إن كان ذكراً أم أنثى، والأنثى قادرة بطبيعتها الفسيولوجية والميكانيكية على ممارسة كافة أنواع الرياضات، ولكن ما يُميز الرجل عن المرأة في تمارين القوى العضلية هو أن نمو العضلات لدى الرجل أكبر منه لدى المرأة، وبالتالي فالرجل أكثر قدرة على ممارسة هذا اللون من الرياضات، فهرمون التسترون هو المسؤول عن نمو العضلات لدى الرجل، وهذا لا ينفي بالضرورة نمو العضلات لدى الإناث، وإنما بمعدودية أقل من الرجل، كما يُفضل أن تكون الأثقال لدى الفتيات ضمن مقاومات خفيفة 50-75% من القوى القصوى.

وليس هناك من استثناء بين الذكر والأنثى، ففي مرحلة الطفولة المبكرة لا بد من تدريب الحواس الداخلية في الجسم من أوتار، وعضلات، وأربطة ...) لتشكيل فيما بعد ذخيرة للجسم في مختلف الحركات الرياضية، وخير الرياضات المسموح بها في هذه المرحلة هو الحجل والقفز؛ لأن الأوتار التي تصل بين المفاصل في جسم الطفل/ الطفلة ما زالت في طور النمو، فحتى لا تتمزق وتتأذى لا بد من ممارسة رياضات لا تشكل ضغطاً على الأوتار، وبالتالي يُحذر من ممارسة رياضة **رياضة** الوثب والقفز عالياً في هذه المرحلة؛ خشية ارتطام الجسم بالأرض مما يُسبب بدوره تمزقاً للأوتار.

أما في **مرحلة المراهقة** / النمو: فلا بد من التدريب على تمرينات الجهاز الدوري والتنفسي، وذلك بالتمرين على رياضة السباحة، والوثب، والقفز. وحول أفضل أنواع الرياضات التي تُتقنها الفتاة يقول د. أحمد الشيشاني: يُحكم تكوين المرأة جسمانيًا فهي تستطيع أن تُتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز، والسباحة، والتمارين الهوائية والغطس وأي نشاط آخر يحتاج من شأنه إلى مرونة عضلية ورشاقة وتوازن وتوافق عضلي.

وفي موضوع أهمية الرياضة للبنات نود الإشارة أن الفتاة يمكنها ممارسة العديد من الرياضات أثناء الدورة الشهرية، فتشير الدراسات إلى عدم وجود خطورة في ممارسة أي أشكال الرياضات، ولكن يُحذّر عدم ممارسة الرياضة قبل الدورة بيوم أو يومين مع تجنب حركات السقوط والقفز وركوب الخيل والوثب أثناء الدورة الشهرية.

الفتيات والرياضات العنيفة

يلاحظ في الفترة الأخيرة زيادة إقبال الفتيات على **ألعاب القوى** والألعاب العنيفة كالجودو، والتايكندو والكاراتيه وتشجيع الأهل لهن على ذلك، ووصلت العديد منهن إلى مراكز متقدمة في هذه اللعبة على مستوى العالم العربي، ويعلق على ذلك الدكتور محمود عودة أستاذ علم الاجتماع ونائب رئيس جامعة عين شمس بمصر: لقد اتجهت الفتيات إلى ممارسة هذه الألعاب ليتعلمن الدفاع عن أنفسهن .

بعد أن زادت حوادث اغتصاب الفتيات وخطفهن أو تعرض البعض لهن بالأذى، وأصبح الأهل يشجعون بناتهن على تعلم وممارسة هذه الرياضات أيضًا لنفس الأسباب.

ويقول د. أحمد الشيشاني معقبًا: إن **الرياضات العنيفة** هي التي تتطلب احتكاكًا قويًا مع الخصم، وتعدّ الرياضات الجماعية مثل: كرة القدم، والمصارعة، والملاكمة، والتايكواندو خير مثال على ذلك. أو تلك التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة وسرعة مثل رفع الأثقال بسرعة، أو حركات عنيفة تتطلب القوة والسرعة. ففي هذه الرياضات جميعاً يُحذّر عدم ممارسة الإناث لها، وإن تقّمت فليكن الخصم إناثًا.



لكن د. أحمد الشيشاني يحذر من بعض المخاطر، ويؤكد: تكمن الخطورة في أن الهيكل العظمي لدى الإناث لا يتحمل الرضوض، كما أن **الخلع** في المفاصل أسهل عند المرأة منه لدى الرجل. وأسوأ ما في الأمر أنه قد تلجأ بعض الرياضات إلى التخفيف من نسبة الدهون في الجسم عن الحد الطبيعي لممارسة بعض الرياضات مثل الجمباز، والركض لمسافات طويلة (الماراثون)، والتزحلق على الجليد وفي هذه الحالة يتكون الخلل في الدورة الشهرية لدى الرياضية، إما في عدم الانتظام أو الانقطاع، وبالتالي تصبح أكثر عُرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام.

شيرين الدويك-عمان / عبير صلاح الدين-القاهرة