

القابلية البدنية والوظيفية للمرأة خلال مراحل الدورة الشهرية

م.م محمد بجاي عطيه

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

يجب دراسة الوظائف الفسيولوجية لجسم المرأة، وخاصة التي تحصل في وظائف الغدد الجنسية والأعضاء الداخلية التي تخص الدورة الشهرية، وتبدأ في سن (9 - 14) سنة، خلال المراحل المختلفة للدورة الشهرية يلاحظ اختلاف القابلية الوظيفية للجسم، إذ أن قبل الدورة الشهرية وإثناء الحيض تزداد حساسية الجهاز العصبي ويزداد النبض ويرتفع الضغط الدموي وغالبا تترافق هذه الأعراض بالشعور بعدم الراحة وآلام الرأس. تختلف النساء الرياضيات عن بعضهن خلال الدورة الشهرية في القابلية البدنية و الوظيفية ومدى التكيف مع الجهد العضلي، حيث أن مستوى السرعة والقوة و القوة المميزة بالسرعة خلال فترة الدورة الشهرية عند الرياضيات تكون غير متساوية.

وقد لوحظ عند لاعبات الجمناستك تدني النتائج التي ظهرت في الأيام الأولى من الحيض وكذلك في اليوم (13-14) من الدورة الشهرية، أما في اليوم (6-12) و (15 - 25) من الدورة الشهرية فقد لوحظ تحسن بالدقة في الحركة أما في الأيام التي تلتها فان دقة الحركة قلت، حيث تقل قبل الدورة الشهرية (قبل يوم من بدء الحيض)، و بعد انتهائه مباشرة يلاحظ بطء في الوظائف الاستشفائية والتي تبدأ بعد انتهاء الجهد، أن الجهد التدريبي الكبير والذي تصاحبه انفعالات شديدة القوه يمكن أن يؤدي إلى توقف النمو الجنسي (تتوقف الدورة الشهرية بعمر 15 سنة) كما تتأثر المرأة بالنواحي النفسية والاجتماعية والخلقية بشكل اكبر من الرجل وتكون أكثر قلقا وحساسية في الظروف الصعبة، ولهذا فمن الضروري دارسه كافة الخصوصيات التكوينية للمرأة والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث بتأثير التمارين الرياضية.

وان من النقاط الواجب مراعاتها عندا تمارس المرأة الرياضية اثناء الدورة الشهرية هي:

- 1- ان الطاقة الجسمية بالنسبة للمرأة تكون في اوجها بعد الدورة واقلها قبل الدورة بيوم او يومين، وهذا لا يشمل رياضيات المستوى العالي المعتادات على الرياضة.
- 2- على المدرب الا يجعل الاشتراك في التمارين اثناء الدورة الشهرية الزاميا بل بمحض ارادة الفتيات فقط.

3- تمنع العاب القوى والمسافات الطويلة اثناء الدورة الشهرية.

4- تمنع السباحة وخاصة في ماء درجة حرارته اقل من 16 درجة مئوية.

5- تمنع الفتيات في سن المراهقة اطلاقا من التمارين اثناء الدورة الشهرية.

عد ظهور أي المم اثناء الدورة الشهرية بعد التمرين او اثناءه يجب مراجعة الطبيب واستشارته فورا