التكيفات الفسلجية (أثر التدريب الرياضي المنتظم على معدل ضربات القلب وضغط الدم لدى النساء العربيات)

اسوان محمود هاشم

aswanmahmood0@gmail.com

الملخص

يعنى البحث بدراسة التكيفات الفسيولوجية الناجمة عن ممارسه الرياضة لدى النساء العربيات، ودور التقنيات الطبية الحديثة في تحسين الأداء الرياضي والنشاط البدني على بعض المتغيرات البدنية متمثلة في (القوة والتحمل العضلي، السرعة والمرونة)، والمؤشرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب وضغط الدم) ومعرفة تأثيره لدى السيدات. تبرز التغيرات الفسيولوجية مثل تحسين كفاءة الجهاز القلبي التنفسي وزيادة الكتلة العضلية وتعزيز التحمل العضلي كمؤشرات أساسية لتطور الأداء البدني. وتعد هذه التغيرات محورية لتكييف الجسم مع المتطلبات البدنية المختلفة في الرياضة. يسلط البحث الضوء على أحد أهداف التنمية المستدامة وهو الهدف الثالث (التمتع بالصحة الجيدة والرفاه) ان نظرة المجتمع حول مشاركة النساء في الرياضة لا تزال تعيق المرأة الرياضية، ولهذا يجب تغيير هذه النظرة فعالم المعتقدات والممنوعات هي التي تعيق انفتاحها وتقدمها كإنسانة وكمراة ثم كرياضية بحيث مازالت النساء في تلك الحلقة. وبهذا فنحن نعلم أن مجال الرياضة له أهمية وفائدة جداً كبيرة لصحة المرأة وللياقتها في كل مراحل حياتها وبذلك ينعكس على رقي المجتمع وازدهاره وتطوره.

الكلمات المفتاحية: المرأة والرياضة، المتغيرات البدنية، المؤشرات الفسيولوجية، التدريب الرياضي، متغيرات الدم.

Physiological adaptations (The impact of regular sports training on heart rate and blood pressure in Arab women)

ABSTRACT

The research is concerned with the study of physiological adaptations resulting from the practice of sports in Arab women. and the role of modern medical techniques in improving sports performance and physical activity on some physical variables represented by (muscular strength and endurance. speed and flexibility). physiological indicators (heart rate and blood pressure) and knowing its effect on women. Physiological changes such as improving the efficiency of the cardiovascular system. increasing muscle mass and strengthening muscle endurance are emerging as key indicators of the development of physical performance. These changes are central to adapting the body to different physical requirements in sport. The research highlights one of the Sustainable Development Goals. which is Goal 3 (enjoying good health and well-being). The societal perception of women's participation in sports continues to hinder female athletes. making it essential to change this outlook. as the existing beliefs and taboos restrict their growth and advancement as individuals. women. and athletes. trapping them in a cycle.

Therefore. the field of sports holds significant importance and benefits for women's health and fitness at all stages of life. which in turn contributes to the advancement. prosperity. and development of society.

Keywords: women and sports. physical effort .blood variable. sports development. Physical exercise.

١- المقدمة:

علم التدريب الرياضي استطاع في الآونة الأخيرة الاستفادة من شتا العلوم من اجل الوصول بالرياضي الى اعلى مستويات الانجاز. كما ساهمت في اكتشاف أكبر قدر ممكن من مخزون قدراته التي حباه بها الخالق سبحانه وتعالى. المرأة هي نصف المجتمع ومربية الأجيال والمرأة التي تتمتع بكامل صحتها وقوتها تستطيع أداء رسالتها في الحياة بطريقة سليمة وبصورة أفضل مما ينعكس إيجابيا على المجتمع بالتقدم والازدهار. أحدث التطور في المواقف والاعتقادات تحولا في الأسباب والظروف التي كان يتوقف عليها اشتراك النساء في الرياضة ففي معظم دول العالم تعدالرياضة عنصرا هاما للامن والدخل القومي ووسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك وضرورة لاكتساب الصحة واللياقة البدنية والنفسية والعقلية ولقد كان للرياضة المختلفة والأسلوب العلمي، حيث اعتمد علماءها على العلوم نصيب وافر من التقدم؛ إلى أن أصبحت من المجالات التي تظهر مدى ما توصلت إليه الدولة من تقدم يستدل عليه من وصولها للرياضة لمستوى أفضل فممارسة النشاط البدني تؤثر على العديد من الأجهزة الحيوية بالجسم فكلما زادت فترة الممارسة ارتفع مستوى تكيف الجسم تبعا للمثيرات فهي تعمل على تقليل نسبة الدهون بالجسم، وتزيد من سريان الدم في الأوعية الدموية وبالتالي تحسن من مستوى ضغط الدم وتزيد من كفاءة القلب ومعدل النبض وتحسين السعة الحيوية.

(بدوي، ٢٠٢٤، ص ٢٦٤)

من المعروف أن ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر على مجموعة معينة من الأفراد أو جنس من الأجناس وأصبحت الرياضة حاجة ملحة ونوع من أنواع العلاج والتأهيل خصوصا عند المرأة لتكوينها الفسيولوجي ودورها الاجتماعي فان المرأة اليوم أصبحت تنافس الرجال في ممارسة الأنشطة البدنية إضافة الى حاجتها الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها ورشاقتها وحتى حالتها النفسية والانفعالية والاجتماعية. ولم تكن الرياضة النسوية العربية وليدة الصدفة بل شهدتها التاريخ وخط لها صفحات واسعة، إذا أن الرياضيات العربيات وعلى مر السنين أثبتن جدارتهن ومقدرتهن على مواكبة التطورات الرياضية وخوض غمار المنافسة في معظم الألعاب الرياضية وعلى إثر ذلك تكونت فرق وأندية ومنتخبات للنساء واشتركت في المحافل المحلية والقارية والدولية والدليل على ذلك البطولة

اللاعبة العراقية (ميساء حسين) واللاعبة (دانة حسين) وهما لاعتبا ساحة وميدان

(هجيره صالح، ٢٠٢٠، ص ١٨)

أهمية البحث:

تكمّن أهمية الدراسة التي تتبلور حول عوائق ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى بعض النساء في محاولة إيجاد الأسباب التي تمنع المرأة عن ممارسة الرياضة في حياتها اليومية، لكونها جزء مهم في المجتمع إبراز ويمكن ايجاز أهمية ممارسة المرأة للرياضة كالآتي:

- كشف العوائق التي تبعد النساء العربيات عن ممارسة الرياضة واقتراح حلول للمشاكل التي تواجه المرأة أثناء ممارستها للرياضة.

- اقتراح حلول للمشاكل التي تواجه المرأة أثناء ممارستها للرياضة.

- توعية المرأة بالفوائد الناجمة عن ممارسة الرياضة.

- تحسيس المجتمع بمبادئ الرياضة وما لها من فوائد إيجابية تعود على المرأة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس للالتزام الصحي لمرضى ضغط الدم لممارسين النشاط الرياضي:

- معرفة كل المعوقات الأساسية ممارسة النشاط الرياضي لدى بعض النساء

- إبراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة وإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهها المرأة أثناء ممارستها للرياضة

- توعية المرأة بالفوائد التي تعود لها بممارسة الرياضة وتحديد أسباب عزوف الاناث عن ممارسة الرياضة

- معرفة الأسباب الدينية والاجتماعية لنفور المرأة عن ممارسة الرياضة في الدول العربية عنها في الدول الاجنبية ومعالجتها.

- تأثير التدريب الرياضي على معدل دقات القلب وضغط الدم لدى النساء.

مصطلحات البحث:

- الالتزام الصحي والرياضي

- الالتزام في المجال هو حقيقة الامتثال للقواعد التي يضعها المختصين في الصحة واتباع ارشاداتهم الطبية.

- ارتفاع ضغط الدم يكون ضغط الدم مرتفعا عند تجاوز معدل الضغط الانقباضي 140mmhg

فرضيات الدراسة:

- تعدد العوائق التي تحول النساء عن ممارسة الرياضة مثل: (العوامل الدينية، الوسط الاجتماعي.....)
- الوسط الاجتماعي يحول دون ممارسة النساء للرياضة
- العوامل الدينية التي تعيق المرأة عن ممارسة الرياضة.

مشكلة الدراسة:

إن الرياضة النسائية ضرورية للصحة البدنية والصحة العقلية والتفاعل الاجتماعي، ولكن مشاركتها في الرياضة أصبحت أقل وضوحًا، وخاصة في المؤسسات التعليمية والمنظمات الرياضية مثل الجامعات. وقد أدى هذا الافتقار إلى التعرض إلى تقليص اهتمام المرأة وميلها نحو هذا المجال الحيوي. ويرجع ذلك إلى ضيق وحدود وجهات النظر في المجتمعات العربية والإسلامية، مما أدى إلى أحكام مبنية على معتقدات لا أساس لها من الصحة.

(فإن لفظ الرياضة يستعمل في ثلاثة أنواع: في رياضة الأبدان بالحركة والمشي، يذكر ذلك الأطباء، وغيرهم، وفي رياضة النفوس بالأخلاق الحسنة المعتدلة والآداب المحمودة وفي رياضة الأذهان بمعرفة دقيق العلم والبحث عن الأمور الغامضة. ويعرفها المختصون أنها كل نشاط بدني له صفة اللعب، يتضمن صراعا مع الذات، أو مع الغير، أو في مواجهة العناصر الطبيعية

(المحمود، ١٩٩٥، ص ٢٣١)

مما سبق يتضح أن الرياضة البدنية أشهر أنواع الرياضات في العصر الحديث؛ فإن الذهن ينصرف إليها غالباً عند إطلاق كلمة (رياضة)، ولكنها أضحت تختزل في الألعاب الرياضية التي تمارس على مستوى الدول والأفراد تحكمها قوانين، وأعراف إقليمية ودولية.

الرياضة والمرأة:

لقد نص الإسلام على الاهتمام بالرياضة وقد جاء هذا في الحديث الشريف " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " بهذا أوصانا نبينا محمد عليه الصلاة والسلام بأن نعلم أولادنا الرياضة وهذه لا شك خير وصية يجب أن نستهدفها في أعمالنا ونقول أيضا أن العقل السليم في الجسم السليم ومن هنا فالرياضة لها أهمية كبيرة في تكوين المجتمع وخاصة للمرأة. الواقع أن المرأة لها أثرها الأول في تنشئة المجتمع وفي رعاية الطفل وفي تنشئته الصحية فالرجل في عمله، ولكن العبء الأول في تربية هذا الطفل يقع على عاتق المرأة وعلى مسؤولياتها ومن هنا كان تقديرنا وكان تقدير القيادات كلها، والإسلام للمرأة فالجنة تحت أقدام الأمهات "كما أن الرياضة والمرأة تجمع ما بين تربية الأخلاق والقيم وما بين وقع على كاهلهم عبء هذا العمل وعبء تنشئة أفراد أمة، أثبتت الدراسات العلمية وجود اختلافات بيولوجية بين الرجل والمرأة ولهذا يجب مراعاة هذه الفروق عند اختيار الأنشطة الرياضية للمرأة حيث أن أجهزتها الداخلية لديها الوقاية الكافية لهذه الحركات، وأوصت بضرورة اهتمام المرأة بلياقته البدنية عن طريق التدريب المنتظم لممارسة الرياضة (الشافعي، ١٩٩٩، ص ٤٠٣)

ولا تزال مشاركة المرأة بالرياضة محدودة في العديد من المجتمعات لأسباب حضارية واجتماعية وثقافية ودينية عديدة، والمرأة في كل المجتمعات تنظر إلى مساواة حقيقية مع الرجال فيما يخص غرض التدريب والتشجيع والرعاية والأعمال الإدارية الخاصة بالمؤسسات الرياضية، حيث أن فرص التدريب غير متكافئة مع نظيرها الرجل وهي لا تجد التشجيع الكافي في العائلة أو المجتمع والطقوس القائمة فيه كما أن الصحافة الرياضية تعلق على أخبار الرياضيين الرجال، في حين أن تمنح لكلا الجنسين بشكل متكافئ (العزاوي و إبراهيم، ٢٠٠٧، ص ١٣١).

دوافع المرأة لممارسة لنشاط الرياضي:

ان الاشتراك في النشاط الرياضي يجب ان يكون اختيارياً فالإجبار يساعد على اكتشاف المرأة لذاتها ولا يساعد على تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والسعادة الشخصية. ومهما كان نوع النشاط الممارس فانه يعتمد اساساً على ممارسته على الدافع، فاذا كان الدافع هو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط في ذاته نشاط ترويحي اما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدنية والتعرف على اصدقاء جدد وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتي مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة".

وأيا كانت الآراء فهناك وقت يكون الفرد اقل تحملاً للمسؤولية وقد عرف هذا الوقت على انه الوقت الحر او وقت الفراغ وهو ذلك الوقت الذي يفعل فيه الفرد ما يحلو له.

(درويش والخولي، ١٩٩٠، ص ٢١٠)

العوامل الموجبة لممارسة المرأة للرياضة:

- أ. ان المرأة اقل حركة وتعرضا للهواء الطلق، كما ان حياتها الاجتماعية اضعف من الرجل ولا بد من تعويض هذه الحياة السلبية بممارسة الأنشطة الرياضية (الشكري، ٢٠٢٤، ص ٢)
- ب. لا تحتاج طبيعة عمل المرأة في البيت ونوع مهنتها في المكتب او المصنع الى جهد كبير ومن ثم فأنها تحتاج الى حركة ونشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- ج. تتعرض المرأة الى تقلبات صحية في فترات الحيض والحمل والولادة تتأثر معها صحتها ونشاطها وتصبح بحاجة ماسة الى تمارين وانشطة تعويضية ووقائية تتناسب وطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات.
- د. المرأة أكثر تعرضا للسمنة وضعفا في اللياقة بحكم تكوينها البيولوجي ومن ثم فأنها تحتاج الى مزاوله الأنشطة الرياضية وبشكل مستمر لان نسبة الشحوم في جسم المرأة تبلغ تقريبا (٢٨،٢%)
- هـ. تتعرض المرأة الى تقلبات نفسية وعاطفية أكثر من الرجل بحكم تكونها العاطفي ونضجها النفسي، وخير وسيلة للتغلب على هذه التقلبات هي ممارسة الرياضة من اجل تجديد طاقتها وتغيير روتين حياتها.

تأثير التدريب الرياضي على ضغط الدم معدل ضربات القلب:

- ضغط الدم ومعدل دقات القلب هما عاملان مهمان في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، وهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً بأداء القلب وكفاءته في ضخ الدم إلى كافة أجزاء
- يتمثل ضغط الدم بقوة دفع الدم على جدران الاوعية الدموية التي ينتقل خلالها لإمداد كافة انسجة الجسم بالغذاء والاكسجين.
- الحفاظ على ضغط دم طبيعي (عادة حوالي ١٢٠/٨٠ مم زئبق) يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، ويمنع أضرار الأوعية الدموية والكلية.
- الضغط المرتفع (ارتفاع ضغط الدم) يمكن أن يؤدي إلى ترسبات دهنية في الأوعية، مما يزيد من مقاومة تدفق الدم ويضع عبئاً على القلب. معدل دقات القلب هو عدد مرات ضربات القلب في الدقيقة. يُعتبر المعدل الطبيعي عادة بين ٦٠ و ١٠٠ دقة في الدقيقة عند الراحة.

معدل ضربات القلب يشير إلى كيفية استجابة القلب لاحتياجات الجسم. عندما يكون المعدل مرتفعاً أو منخفضاً بشكل غير طبيعي، قد يشير إلى مشاكل صحية. يمكن أن يكون معدل دقات القلب السريع مؤشراً على وجود مشاكل في الأوعية الدموية أو اضطراب في إيقاع القلب. الحفاظ على معدل ضربات قلب مناسب يعزز كفاءة القلب في تزويد الجسم بالدم والأوكسجين. عندما يكون ضغط الدم مرتفعاً، قد يعمل القلب بجهد أكبر لضخ الدم، مما يزيد من معدل دقات القلب العكس صحيح أيضاً؛ عند وجود معدل ضربات قلب غير طبيعي، قد يتسبب في تأثيرات سلبية على ضغط الدم. من بين عوامل الخطر التي تتسبب في الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

التقدم في السن، والتاريخ المرضي للمريض، والزيادة في الوزن (السمنة)، وعدم ممارسة الرياضة بانتظام، والتدخين،

، واتباع نظام غذائي غير متوازن يحتوي على كميات قيمة من أملاح البوتاسيوم وفيتامين د، ممارسة الرياضة ممكن أن تقلل من ضغط الدم الانقباضي الضغط الموجود على الشرايين عندما ينبض القلب، والذي يمثله الرقم العلوي في قياسات الضغط. تمارين مثل المشي والركض وركوب الدرجات الهوائية. (عبدالرحمن شاهين ٢٠٢٣، ص ٢٢٨)

الاستمرارية في التدريب المنتظم يؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية للاعبين مع اختلاف فترة الحمل البدني، فإن أقصى طاقة للنشاط العضلي تعتمد على العمليات الهوائية واللاهوائية والذي يرفع من كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، والعضلي، والعصبي، وكلها تحسنت كفاءة وإمكانات اللاعبين. انعكس ذلك بدوره على مستوى أدائهم المهارى.

التدريب الرياضي يسهم في زيادة عضلات التنفس، كما يقلل من مقاومة الهواء وبالتالي تزداد السعة الحيوية ويقل معدل التنفس، وبالتالي تتحسن وظائف الجهازين الدوري والتنفسي، وتحسن ضربات القلب (سميحة على سالم الصقري، ٢٠٢٤، ص ١٥٣)

المؤشرات الوظيفية تعطي مؤشراً عن حالة اللاعب الطبية والبدنية ومعرفة التغيرات الناتجة في المؤشرات الوظيفية والممتثلة بمعدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي والانبساطي

(سعد منم النعيمي، ٢٠١١، ص ٣)

كما أن ممارسة التدريب الرياضي تؤدي إلى زيادة السعة الحيوية من ناحية احتياج الفرد الرياضي لكمية من الهواء ليستخلص اوكسجين منها بأكبركمية فممارسة النشاط الرياضي يستلزم الإمداد بكميات كبيرة من الأوكسجين (حتى تتناسب مع عملية الايض الغذائي وإنتاج الطاقة Coetsee)

يمكن أن يسبب النشاط البدني تغييرات إيجابية في أعضاء الجسم المختلفة المتمثلة بالقلب والأوعية الدموية والدم والرئة والغدد الصماء والمناعة والكلية والخلايا العصبية واللمفاوية، لأنها تعتبر جزءا من إعادة تأهيل العديد من الأمراض المزمنة، ونجحت في تحسين نوعية الحياة والحد من الوفيات الناتجة عن سرطان الثدي، وبالتالي يمكن ممارسة الرياضة كتدخل، ليس فقط لتحسين نوعية الحياة ولكن أيضا البقاء على قيد الحياة بشكل عام. والرياضة تؤدي الى تحسن في قوة وكفاءة عضلات التنفس وخاصة عضلات ما بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز فيزداد القفص الصدري اتساعاً، ومرونة خلال عمليات التنفس وهذا يساعد في اداء العمليات التنفسية على نحو أفضل لدى الأشخاص الرياضيين خاصة عند أداء الجهد البدني

التغيرات في الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي وحجم الضربة ومعدل النبض والناتج القلبي والتي تعتبر من المؤشرات الوظيفية والمهمة التي تعكس مدى سلامة وظائف القلب وبالتالي مدى تلاؤم الجهد المبذول مع القابلية الوظيفية للقلب. ان تحديد تأثير كل من الراحة الإيجابية والسلبية على عدد نبضات القلب والمقارنة بينهما من حيث سرعة الشفاء وعودة نبضات القلب إلى طبيعتها أو حولها تم اختبارها من خلال مجموعتين تستخدمان مع كل نوع من الراحة ووجد الباحث تأثيرا كبيرا للنوعين على نبضات القلب مع تفضيل الراحة الإيجابية أوصت الدراسة بتعميمها على الاتحادات للاستفادة من البرامج التي يتم تدريسها في الدورات التدريبية لصالح المدربين واللاعبين

(علاء الدين عبدالله طه ٢٠٢٤، ص١)

الرياضة والطعام الصحي قد يغنيان مرضي ضغط الدم عن الأدوية حيث ان تعديل نمط حياة مرضي الضغط من خلال ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام وتناول الطعام الصحي يمكن أن يقلل من اعتماد المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم على الأدوية . وارتفاع ضغط الدم على القلب والأوعية الدموية التي تؤدي إلى سكتات دماغية السبب الرئيسي للإصابة بأمراض وازمات قلبية.

معوقات مزاولة المرأة للرياضة:

الرياضة النسوية تشكو من معوقات عديدة تحد من انطلاقتها من بينها عدم الاهتمام بالقاعدة الأساسية وعدم فسح المجال لأكثر عدد ممكن من النساء أو الفتيات لممارسة الرياضة

(بوموس، ٢٠٢٣، ص ٣٥)

وذلك لم يكن هناك أي دور للاتحاديات النسوية والمدارس والمعاهد وعدم الاهتمام بهذا الجانب من الأساس -فواقع الرياضة النسوية غير مشجع فلم تجد النسوة على ممارسة الرياضة مما يوجب أن تكون هناك مدارس رياضية نسوية لبناء قاعدة صحيحة لمختلف الفئات العمرية حتى نتمكن من الوصول الى المستويات التي وصلت لها دول العالم الأخرى.

فالرياضة شيء أساسي في حياتنا اليومية ولا يوجد فرق بين النساء والرجال لكن مع الأسف الشديد يختلف الوضع تماما عند العرب بحيث لا توجد أي اهتمامات بالرياضة النسوية من أية جهة من الجهات لذلك بدأت تتحسر تدريجيا. في السنوات الأخيرة، كان هناك ارتفاع هائل في الاحتراف والملف الشخصي للرياضة النسائية. توجد الآن بطولات كرة القدم والرجبي وكرة الشبكة الاحترافية للسيدات في عدد من البلدان. مع الاستمرار في الاعتراف بالتفاوت في الفرص والرواتب والتعرض الإعلامي بين نخبة الرياضيين من الذكور والإناث، فإن زيادة الاحتراف أتاحت للرياضيات الفرصة للتدريب بدوام كامل وكذلك الوصول إلى التدريب الرياضي الاحترافي وعلوم الرياضة ودعم الطب الرياضي للمساعدة في تحقيق أقصى قدر من إمكانات الأداء (Emmonds et al..2019.p2)

الرياضة تحتاج الى وعي والى برامج متكاملة لكي ترتقي الى مستوى يؤهلها لأخذ موقعها المناسب بانطلاقة تضعنا في الطريق القويم نحو رياضة نسوية متطورة تليق بنساء العرب بعيدا عن الهموم وما يحيط بها من مشاكل وصعوبات وادراكا أو خشية منا في احتمال وتأويل معنى التطور بهذا القطاع الرياضي.

الذي سيضيف زحما قويا نحو صياغة قرارات ومقترحات ومشاريع وأفكار بناءة بكل واقعيته وفعاليتها ستصب في معرفة أسباب عزوف المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي.

(هجيره صالح، ٢٠٢٠، ص ٢٥).

ومن اجل إيجاد حلول لهذه القضية يجب اتباع ما يلي:

- أ. ممارسة الرياضة في أماكن لا يمكن للمرأة أن تظهر فيها علانية من خلال منتديات نسوية خاصة تدار من مدربات متخصصات.
- التأكيد على الجانب الشمولي للرياضة النسوية وتوفير الأجواء الملائمة لها لأن ممارسة الرياضة حق للجميع والتي تعني الترويج عن النفس والحفاظ على اللياقة البدنية والرشاقة التي تعد من ضروريات المرأة في عصرنا الراهن.
- ب. التأكيد على أن الرياضة وسيلة من وسائل مواجهة العنف الذي استشرى نتيجة الظروف المعروفة وليس من خلال القوة البدنية ولكن من خلال ما تعنيه مفاهيم الرياضة من ألفة ومحبة وصدقة وسلام.
- ج. تماسك المجتمع وتنبذ حالات الكراهية والعوانية والانتقام فيه لأن الرياضة رسالة محبة وسلام. والجهات الأخرى مدعوة الى بناء رياضة نسوية متطورة تحقق للمرأة وطموحها وهذا يأتي من خلال تحقيق الوعي المطلوب وتشجيع المرأة. (هجيره صالح، ٢٠٢٠، ص ٢٥).

الأسباب الرئيسية التي تؤدي الى عزوف المرأة عن الرياضة:

- أ. عدم كفاية الوعي بين النساء حول أهمية وفوائد التمارين الرياضية، وارتباطها بالتغذية السليمة، ومساهمتها في الحفاظ على الصحة المثلى واللياقة البدنية والوقاية من الأمراض.
- ب. قد تؤدي بعض الممارسات المجتمعية والأعراف الثقافية إلى تثبيط عزيمة النساء عن المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- ج. إن طبيعة بعض المهن، مثل العمل المكتبي المستقر، قد تساهم في انخفاض اللياقة البدنية لدى النساء من خلال استلزمها الحد الأدنى من الحركة، مما يؤدي بالتالي إلى إنفاق طاقة أقل من تناول الطاقة، مما يؤدي في النهاية إلى زيادة الوزن.

أهمية الرياضة للنساء من الجانب النفسي:

تبين الدراسات ان الرياضة للنساء مفيدة صحيا ونفسيا وجسديا كالآتي:

- أ. نتيجة للتركيز الكامل الذي يعيشه العقل عند ممارسة الرياضة، أثبتت الدراسات العلمية أن التمارين التي تتضمن قدراً كبيراً من الجهد البدني مفيدة للدماغ. فتعمل بالتالي على تنشيط الدورة الدموية، مما يمد الإنسان بالطاقة والحيوية والنشاط اللازمين للقيام ببقية أنشطة روتينه اليومي.
 - ب. تساعد في حرق الدهون في الجسم وتمنح الجسم شكلاً متناسقاً فبذلك تحافظ على الوزن المثالي في جميع الأوقات. نتيجة لكون ممارسة هذه الأنشطة تتطلب الصبر والتحمل من الفرد، مما ينعكس إيجاباً على تواصله مع الناس في محيطه، كما أنها تساعد على كسر الملل واستغلاله في أوقات الفراغ.
 - ج. تمنح شعوراً بالاسترخاء العام وترفع من معنويات الفرد.
 - د. الأنشطة البدنية هي أنشطة شاملة تقوم على مبدأ العقل السليم في الجسم السليم، فهي تخلق حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي، والتي تتمثل في عملية خلق التوازن بين الجسد والروح. - تعمل هذه التمارين على تفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة.
 - هـ. تعمل على تنشيط الدورة الدموية، مما يمد الإنسان بالحيوية والطاقة والنشاط، مما يسمح له بالقيام بجميع مهامه اليومية بأقصى قدر من الكفاءة.
 - و. لأنها تعمل على رفع وتحفيز هرمون السعادة والراحة النفسية، تعتبر هذه الأنشطة أفضل نظام علاجي لمن يعانون من مجموعة متنوعة من الأمراض وحالات الاكتئاب. بالإضافة إلى أنها تعتبر وسيلة وقائية تمنع الإنسان من التعرض لهذه الأمراض.
 - ز. تعمل على تقوية عضلات الجسم، مما يمنع الإنسان من الشعور بالتعب، مما يفسد المزاج تلقائياً. بالإضافة إلى أنها تزيد من اللياقة البدنية ومرونة الجسم لدى الإنسان، وتحافظ على الوزن المثالي له طالما التزم بأداء هذه التمارين، مما يؤثر بشكل إيجابي على حالته النفسية.
 - ح. هذه الأنشطة تحتاج من الفرد امتلاك أفكار الصبر والتحمل والفهم والتخطيط والاستراتيجيات والتأمل، فإنها توفر إحساساً بالهدوء العام وتعزز من معنويات الفرد.
- (هجيرة صالح، ٢٠٢٠، ص ٢٨).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- ١-تحسين اداء (المتغيرات الفسيولوجية والبدنية) السعة الحيوية في الراحة وبعد المجهود - معدل النبض في الراحة وبعد المجهود - عدد مرات التنفس في الراحة وبعد المجهود
- ٢- نقص المعرفة الاجتماعية والثقافية والدينية بالرياضة أدى إلى ارتباك في المفاهيم وصراع في القيم، مما أثر على فكرة مشاركة المرأة في الرياضة.
- ٣- الخجل هو العائق النفسي الأساسي للمرأة التي تفكر في المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- ٤- العوائق المرتبطة بالجانب الديني تجعل من الصعب على المرأة المشاركة في الأنشطة الرياضية. وتتمثل هذه العوائق، بالإضافة إلى تلك المرتبطة بالجانب الأكاديمي، في عدم التوافق بين الوقت المخصص لممارسة الأنشطة الرياضية والحياة الاجتماعية للمرأة، فضلا عن عدم قدرتها على ممارسة أنشطتها الرياضية. الثقافة، والتي كان لها تأثير على مشاركتهم في الأنشطة الرياضية.

التوصيات:

- ١- ضرورة تزويد المرضى بالتعليمات والتوصيات اللازمة وحثهم على اتباع التوصيات لتفادي المضاعفات.
- ٢- إنشاء المرافق المناسبة والفريدة من نوعها للمرأة، وتوفير المعدات اللازمة لتمكين مشاركة المرأة في الرياضة.
- ٣- اجراء دراسات متعمقة تهدف الى زيادة وتحسين الالتزام الصحي.
- ٤- تعزيز برامج التدريب الرياضي المتكاملة واعتماد تقنيات متقدمة لقياس الأداء الفسيولوجي.

المصادر

- درويش، كمال والخولي امين. اصول الترويح، واوقات الفراغ، ط ١، عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٠.
- الشافعي، حسن أحمدو مرسي، سوزان أحمد. تاريخ الرياضة في المجتمعين العربي والدولي منشأة المعارف.
- سعد منعم النعيمي تأثير اختبار حكام كرة القدم على مستوى تركيز بعض المتغيرات البيو كيميائية والمؤشرات الوظيفية وقائع مؤتمر العلمي الدولي في كلية التربية الرياضية/الموصل ٢٠١٣، ٢٠٢٠.
- صالحى هجيرى ٢٠٢٠. عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء لمدينة الوادي بحث مسحي أجري على بعض النساء لمدينة الوادي.
- العزاوي، إياد عبد الكريم و إبراهيم، مروان عبد المجيد، علم الاجتماع التربوي الرياضي. الطبعة الأولى، الإصدار الأول ٢٠٠٧، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ودار الثقافة للنشر، عمان.
- المحمود، عبد الرحمن. موقف ابن تيمية من الأشاعرة. أصل هذا الكتاب رسالة دكتوراه تقدم بها المؤلف إلى كلية أصول الدين بجامعة الإمام بن سعود الإسلامية. مكتبة الرشد - الرياض، ط: ١، ١٤١٥ هـ.
- عبد الرازق طه خليل، محمد، محسن علي علي أبو النور، علي، مراد زكي، رائف، & ... هناك عبد المطلب سعد الدين. (٢٠٢٤). تأثير التمرينات بالأنقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية للسيدات ما بعد عملية استئصال الثدي من (٤٠ : ٥٠) سنة. مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة، 4(4)، 48-66.
- بوموس. (٢٠٢٣). واقع ممارسة الرياضة النسوية في ولاية البيض . دراسة ميدانية لعينة من ممارسات الرياضة. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 8(1)، 35-54.
- بدوي، خليل محمد، ذو الفقار، ريم محسن، معتوق، & هاجر محمود محمد محمد. (2024). تأثير النشاط البدني على بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية ومستوي هرمون السيروتونين لدى المعلمات المغتربات بدولة الكويت. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 76(1)، 164-288.
- أ. د سميحة على سالم الصقري. (٢٠٢٤). تأثير تدريبات التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم بمنطقة ترهونة *Damu Journal of Sport Sciences*، 147-162، 1(3).

- عبد الرحمن شاهين، أ. ع. خ.، & أسماء عاطف خضرى. (٢٠٢٣). قياس الالتزام الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع للممارسين للنشاط الرياضي. *مجلة بحوث التربية الشاملة*.، 17(33)
- Coetsee. et al . 1997. Adaptive Responses to Under Water. Swimming Training. S.A. Journal for Research in Sport. Physical Education and Recreation. Pretoria.
- Emmonds. S.. Heyward. O.. & Jones. B. (2019). The challenge of applying and undertaking research in female sport. *Sports medicine-open*. 5. 1-4
- The effect of hospitalization on the number of heartbeats through the use of rest in the training unit of Development and Research for Sport Science Activities. 5(2). 39-53 (Alshedifat. M. (2019 DRASSA Journal