

المحاضرة الأولى: ألعاب القوى للنساء

إن مزايا ممارسة النشاط الرياضي لدى النساء و الرجال متشابهة بصورة عامة، و منها بالطبع ألعاب القوى بالرغم من وجود فوارق بين الجنسين.

* أسباب تأخر إنتشار رياضة ألعاب القوى لدى النساء :

- لقد كانت هناك أحكام مسبقة و شكوك حول قدرات النساء على ممارسة الرياضات التي تتصف بالقوة و السرعة و أحيانا بالتحمل، و هذه الأحكام المسبقة و الشكوك أخرت تطور ألعاب القوى النسائية عقودا. غير أن هذه القيود إنتهت حاليا، خاصة بعد ان حققت لاعبات ألعاب القوى أرقاما قياسية عالية في كل أنواع ألعاب القوى تخطت مستويات الرجال في المراحل السابقة.

- إن الفكرة الخاطئة عن تشوه الشكل و القوام و المنظر الخارجي عبر ممارسة ألعاب القوى و التي ربما إرتكزت على مظهر بعض لاعبات الرمي قد خلطت بين السبب في هذا الشكل و بين تأثير التدريب نفسه، مما أخر إقبالهن على ممارسة رياضة ألعاب القوى.

لقد تأخر إدخال مسابقات النساء في بطولات العالم و في البرنامج الأولمبي نتيجة العاملين السابقين.

* ما يجب أخذه في الإعتبار عند إختيار نوع النشاط الرياضي للممارسة و التدريب عند

الجنسين:

- 1- إختيار النشاط المناسب لعمر اللاعب او اللاعبة
- 2- اختيار المسابقة التي تتناسب مع الخصائص المميزة للفرد
- 3- البدء بالتدريب القاعدي الملائم للتدريب اللاحق
- 4- تجنب النشاطات ذات الشدة العالية أو الخطيرة دون الإعداد المناسب و الوافي
- 5- التدرج في التقدم و الإنتقال من مرحلة إلى أخرى بعد الوصول إلى المستوى المطلوب بها.

* المزايا التي تقدمها ألعاب القوى و المقارنة بين الجنسين:

- إن إحدى مزايا رياضة ألعاب القوى الغنية بالتنوع هي انها تتيح مجالا واسعا يناسب معظم البنى الجسمية للرجال و النساء . فهي ذات خصائص مثالية من حيث أن مسابقاتها تناسب الطويل و القصير و السريع و لاعب التحمل و الرشيق ذو الطاقة العالية و الضخم ذو البنية القوية.

- من خلال هذا الطيف الواسع توجد لاعبات قويات البنية يتمتعن بأجسام ضخمة و لاعبات أخف بنية و أكثر رشاقة و لاعبات تحمل ذوات بنى نحيلة. و مع ذلك فإن هناك مسابقات متنوعة تلائمهن و تعطينهن الشعور بالثقة و بالرضا عن أنفسهن.

- إن ما يجب تجنبه هو المقارنة المباشرة بين إنجازات النساء و إنجازات الرجال، إذ أن كلا منهما موجود إلى جانب الآخر و ليس لأحدهما صلة مباشرة بالآخر.

- لقد أصبحت الأرقام القياسية العالمية للرجال في الماضي في متناول لاعبات ألعاب القوى اليوم لا بل إنهن قمن غالبا بتحسين هذه الأرقام التي كانت في حينها اقصى ما يحققه الرجال.

- إن هذه الحقيقة وحدها تدل على التقدم الرائع الذي حققته النساء في ألعاب القوى مقارنة بالرجال، و السبب راجع إلى تطور التدريب.

* الفروق العامة بين الرجال و النساء :

- إن النمو البيولوجي و البلوغ الأسرع لدى النساء ساعدهن على الوصول إلى أفضل النتائج في عمر مبكر في بعض الألعاب كالجهاز و السباحة.

- يضاف إلى ذلك أن النساء كثيرا ما يعمرن في الرياضة لمدة أطول

- لقد تبين ان الولادة و الأمومة لا تمنعان تحقيق الأرقام القياسية فيما بعد إذ لم تكن فترة الإنقطاع طويلة، بل إن النتائج تتحسن أحيانا مع العودة إلى الرياضة و المنافسة.

- و تتجلى الفروق بين الرجال و النساء في المجالات التالية:

أ - الفروق في المسابقات.

ب - الفروق في البنية الجسمية.

ج - الفروق في البنية العصبية و العصبية النفسية.

د - الفروق الفنية (التكنيك).

هـ - الفروق في التدريب.

أ- الفروق في المسابقات:

1- الفروق في المسابقات الفردية:

1-1- في العدو و الجري العادي:

لم تعد هناك فروق في أطوال المسافات في البطولات العالمية بين النساء و الرجال.

1-2- في الحواجز:

- يختلف طول المسافة القصيرة فقط، فهي 100 م ح للنساء و 110 م ح للرجال.

- يختلف ارتفاع الحاجز لدهن فهو: 84 سم في 100 م ح للنساء مقابل 1.067 م في

110 م ح للرجال.

- و مسافة الإقتراب للحاجز الأول 13 م للنساء مقابل 13.72 م للرجال و المسافات بين

الحواجز 8.5 م مقابل 9.14 م للرجال و المسافة النهائية 10.5 م مقابل 14.02 م للرجال

بما يتناسب و فروق مسافة السباق.

- و يختلف ارتفاع الحاجز لدهن في سباق 400 م ح، اذ يبلغ لدهن 76 سم مقابل

0.914 م للرجال.

1-3- في الوثب:

- ليست هناك فروق في مسابقات الوثب بين النساء و الرجال سوى في بعد لوحة الارتقاء عن حفرة الوثب ، و في طبيعة زانات القفز .

1-4- في الرمي:

يختلف وزن الأداة و ابعادها فقط، فالفرق من حيث الوزن هو:

- يكون وزن الكرة المعدنية و المطرقة: 4 كغ للنساء مقابل 7.260 كغ للرجال.

- يكون وزن القرص: 1 كغ للنساء مقابل 2 كغ للرجال.

- يكون وزن الرمح: 600 غ للنساء مقابل 800 غ للرجال.

مع فروق في طول الرمح و ابعاده و حجوم الكرة و المطرقة و القرص.

2- الفروق في المسابقات المركبة:

- تختص النساء بالسباعي المؤلف من 7 مسابقات (حواجز + 2 جري + 2 وثب + 2 رمي)

تجرى على يومين متتاليين كالتالي:

اليوم الأول: 100 م ح - وثب عال - قذف كرة - 200 م عدو.

اليوم الثاني: وثب طويل - رمي رمح - 800 م جري.

- و يختص الرجال بالعشاري المؤلف من 10 مسابقات (حواجز + 3 جري + 3 وثب + 3 رمي) تجرى على يومين متتاليين كالتالي:

اليوم الأول: 100 م عدو - وثب طويل - قذف كرة - وثب عال - 400 م جري.

اليوم الثاني: 110 م ح - رمي قرص - قفز بالزانة - رمي رمح - 1500 م جري.

ب- الفروق في البنية الجسمية بين النساء و الرجال: و تشمل:

أولاً- الفروق التشريحية:

ان هيكل جسم المرأة اصغر نسبيا و يتجلى ذلك فيما يلي:

- 1- ان طول الرجلين لدهن اقصر .
- 2- ان محيط الصدر لدهن اصغر .
- 3- ان الحوض لدهن اعرض و زواياه مختلفة.
- 4- ان انحناءات العمود الفقري لدهن اكبر و خاصة في المنطقة القطنية.
- 5- ان الكتلة العضلية لدهن اقل بينما الكتلة الدهنية لدهن اكبر .
- 6- ان الجهاز العضلي لدهن اقل قوة و الياف العضلات اقل حجما و قوة.
- 7- ان مركز ثقل الجسم لدهن اخفض مما يساعدهن على التوازن.

ثانياً: الفروق الجهازية:

أ- ان السعة الحيوية و بالتالي كمية الاكسجين القصوى المتناولة لدى النساء اقل بسبب:

- صغر حجم القفص الصدري و الرئتين النسبي.

- المرونة الأقل مستوى في عملية التنفس الصدري و البطني.

ب- إن الوظيفة القلبية الدورانية لدى النساء محدودة بسبب صغر حجم القلب ، و بالتالي

تكون كمية الدم التي يضخها القلب في الجهاز الدوراني اقل.

ج- ان عدد الكريات الحمر في وحدة قياس الدم اقل أيضا ، و تكون بالتالي كمية

الاكسجين المتناولة اقل

د- ان العمليات الكيميائية الحيوية الداخلية و عمليات التبادل اثناء النشاط العضلي لدهن

اقل من الرجال.

ج- الفروق العصبية و النفسية و الانفعالية:

- ان الجوانب العاطفية و الانفعالية لدهن اعلى مستوى.

- ان الحساسية لدهن اعلى و يجب ان يوضع ذلك في الاعتبار عند التخطيط للتدريب عند

النساء.

- ان الجوانب الايقاعية لدهن افضل أيضا.

د- الفروق الفنية (التكنيك):

1- في الجري:

يكون طول الخطوة لديهم اقصر ، الا ان تردد الخطوات لديهم متساوي مع الرجال ، كما ان عمل الذراعين اقل فعالية.

2- في الحواجز:

ان المرونة افضل لديهم بالإضافة الى ان انخفاض ارتفاع الحواجز يجعل زاوية اجتياز الحاجز اخفض مما يسهل عملية الاجتياز ، و يجعل الحركة فوق الحاجز اسرع و اكثر توافقا ، كما ان حركة رجل الارتقاء اكثر اقتصادية.

3- الوثب العالي و القفز بالزانة:

- تناسب الوثبة بالظهر النساء اكثر بحكم المرونة التي يتمتعن بها و هي العنصر الأهم ، و كذلك لقلة الحاجة الى الارتقاء المعتمد على قوة الوثب و استبداله بالارتقاء المعتمد على سرعة الاقتراب

- ان خفة وزن الزانة لدى النساء تساعدن على نقل القوة اليها لثنيها ، و الاستفادة من امتدادها.

4- الوثب الطويل و الثلاثي:

- تكون مسافة الاقتراب لديهم اقصر لبلوغهن السرعة القصوى بمسافة اقصر .

- تكون فترة الطيران الأخيرة اقصر و اخفض مما يؤثر على طريقة الطيران.

5- رمي الكرة و القرص و المطرقة:

ان خفة وزن الأداة تسمح لهن بأداء الحركة بسرعة ، و هذا ما يسمح بتحقيق دورانات في المطرقة اكثر و بتحقيق ارقام جيدة رغم نقص عنصر القوة النسبي.

6- رمي الرمح:

تستفيد النساء من خفة وزن الأداة بالإضافة الى الاستفادة من عنصر المرونة الأعلى لديهن في الخطوات الأخيرة و في اتخاذ وضعية الرمي المناسبة و في حركة الرمي.

هـ - الفروق في التدريب:

في مسابقات الجري:

أ- ان ما يسمى بقانون الثلث يمكن تطبيقه و يشمل:

1- تخفض المسافة المطلوبة من النساء في التدريب بمقدار الثلث.

2- تخفض فترات العمل السريعة بمقدار الثلث.

3- تزداد فواصل الراحة بين فترات التدريب بمقدار الثلث.

ملاحظة: ان التعديلات الثلاثة لا يمكن ان تطبق في آن واحد.

ب- ان التدريب ذي الشدة العالية جدا يجب ان يكون بالنسبة للنساء اقل قدرا، و عند تنفيذه يراعى ان يكون على فترات متباعدة ، و ذلك لان القدرة على استعادة القدرة بعد الجهد (الاستراحة) عند النساء أبطأ.

ج- كما ان الجري صعودا على مرتفعات او على مدرجات يجب ان لا يكون كبيراً.

في مسابقات الوثب:

- يكون مستوى تدريب القوة السريعة و الانفجارية و أنواع الوثب الأخرى بدرجات اقل منه لدى الرجال.

في مسابقات الرمي:

- ان التدريب بالانتقال الإضافية يتم باوزان متوسطة ، و يكون الأداء السريع فيها ليس كبيرا لديهم.

- تبدأ تدريبات القوة بتطوير القوة العامة ، ثم يتم الانتقال بعدها الى القوة الخاصة

- تتم زيادة الاوزان الإضافية الى ما دون القصوى من قدرة اللاعب كحد اقصى ، مع تجنب الافراط في التكرار سواءاً كانت تمرينات القوة للرمي او للوثب.

ملاحظة: ان الفروق في التدريب آخذة في التراجع مع ارتفاع مستوى الأرقام القياسية التي

تحققها النساء في البطولات.

