

## **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 تتتصف بالقوة و السرعة و أحياناً بالتحمل، و هذه الأحكام المسبقة و الشكوك أخرت تطور ألعاب القوى النسائية عقوداً. غير أن هذه القيود إنتهت حالياً، خاصة بعد أن حققت لاعبات ألعاب القوى أرقاماً قياسية عالية في كل أنواع ألعاب القوى تخطت مستويات الرجال في المراحل السابقة.

- إن الفكرة الخاطئة عن تشوّه الشكل و القوام و المنظر الخارجي عبر ممارسة ألعاب القوى و التي ربما ارتكزت على مظهر بعض لاعبات الرمي قد خلّطت 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 أخذة في الإعتبار عند اختيار 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 الإنقال 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 أنها تتيح مجالاً واسعاً يناسب معظم البنية الجسمية للرجال و النساء. فهي ذات خصائص مثالية من حيث أن مسابقاتها تتناسب 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 تعطيهن الشعور بالثقة و بالرضا عن أنفسهن.
- إن ما يجب تجنبه هو المقارنة المباشرة بين إنجازات النساء و إنجازات الرجال، إذ أن كلاً منها 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 أقصى 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 ساعدن على الوصول إلى أفضل النتائج في عمر مبكر في بعض الألعاب كالجمباز و السباحة.

- يضاف إلى ذلك أن النساء كثيرة ما يعمرن في الرياضة لمدة أطول  
لقد تبين ان الولادة و الأمومة لا تمنعن 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).

ه - 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 الحاجز:**

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

- يختلف ارتفاع الحاجز لديهن 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

الحاجز 8.5 م مقابل 9.14 م للرجال و المسافة النهاية 10.5 م مقابل 14.02 م للرجال

بما يتاسب و فروق مسافة السباق.

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

0.914 م للرجال.

### **3- في الوثب:**

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

### **4- في الرمي:**

يختلف وزن الأداة و ابعادها فقط، فالفارق 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)

تجري 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 كالتالى:

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.

### بـ- الفروق في البنية الجسمية بين النساء و الرجال: و تشمل:

#### أولاًـ الفروق التشريحية:

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

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

#### ثانياًـ 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 لديهن اقل من الرجال.

### ج- الفروق العصبية و النفسية و الانفعالية:

- ان الجوانب العاطفية و الانفعالية لديهن اعلى مستوى.

- ان الحساسية لديهن اعلى و يجب ان يوضع ذلك في الاعتبار عند التخطيط للتدريب عند النساء.

- ان الجوانب الايقاعية لديهن افضل أيضا.

#### **د- الفروق الفنية (التكنيك):**

##### **1- في الجري:**

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

##### **2- في الحاجز:**

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

##### **3- الوثب العالي و القفز بالزانة:**

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

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

##### **4- الوثب الطويل و الثلاثي:**

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

- تكون فترة الطيران الأخيرة أقصر و أخفض 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 اكثراً و بتحقيق ارقام جيدة رغم نقص عنصر القوة النسبي.

### 6- رمي الرمح:

تسقى 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:

أـ ان ما يسمى بقانون الثلث يمكن تطبيقه و يشمل:

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

2- تخفيض فترات العمل السريعة بمقدار الثلث.

3- تزداد فوائل 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 قدرأ، و عند تغيفنه يراعى ان يكون على فترات متبااعدة ، و ذلك لان القدرة على استعادة القدرة بعد الجهد (الاستراحة) عند النساء أبطأ.

ج- كما ان الجري صعودا على مرتقفات 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 بالاثقال الإضافية يتم باوزان متوسطة ، و يكون الأداء السريع فيها ليس كبيرا لديهن.

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

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

**ملاحظة:** ان الفروق في التدريب آخذة في التراجع مع ارتفاع مستوى الأرقام القياسية التي تحققها النساء في البطولات.

