

09

من الأهميات الناجحات في المجال الرياضي سهام الرشيدى لاعبة منتخبنا الوطني لألعاب القوى لأصحاب الهمم، فهي أم لابن وحيد هو عبد الله «9 سنوات»، يعتبر بالنسبة لها الدنيا بأكملها، وشاركت الرشيدى في بطولات (أرافورا) بأستراليا، محفلة بالميدالية البرونزية في رمي الرمح وشاركت في ملتقى العين في عام 2010، وحصلت على المركز الأول في بطولة هولندا، وبنجالور العالمية بالهند 2009، وبطولة التشيك الودية كما شاركت في ماراثون زايد الدولي في 2010 بمسافة 6 كم، وشاركت بعدها في بطولة الألعاب الآسيوية في مدينة جوا نزهو الصينية، محفلة بفضية رمي القرص، كذلك شاركت في الدورة العربية في عام 2011 وبطولة المرأة في دول مجلس التعاون في أبوظبي، وحصلت على المراكز الأولى في كل من (القرص والرمح والجملة)، كما شاركت في كثير من المسابقات والبطولات الدولية، ودورة الألعاب البارالمبية الدولية في لندن 2012، ودورة الألعاب البارالمبية الدولية في ريو دي جانيرو 2016، ونالت فضية دورة ألعاب غرب آسيا البارالمبية.

2017

اعتمدت مؤسسة الشارقة لرياضة المرأة في إطار سعيها إلى الارتقاء برياضة المرأة وتطويرها في دولة الإمارات بشكل عام وإمارة الشارقة بشكل خاص في سبتمبر الماضي عدداً من الألعاب الرياضية التي تلي توجهاً وأهداف المؤسسة.

فقد ضمت إلى جانب كرة السلة وكرة الطائرة وكرة الطاولة رياضة الرماية والمبارزة والقوس والسهم وألعاب القوى كخيارات أخرى للراغبين من النساء في خوض هذه النوعية من الرياضات بالإضافة إلى الفروسية - القفز على الحواجز - وألعاب الدفاع عن النفس الكاراتيه والجوجيتسو والتايكوندو.

وتسعى المؤسسة من خلال استراتيجيتها التطويرية إلى إبراز دور المرأة الرياضية الإماراتية في المحافل الإقليمية والدولية وتمكينها من المنافسة في أهم البطولات الرياضية آخذة على عاتقها نشر التوعية المجتمعية بشأن أهمية رياضة المرأة وتطوير وتأهيل الكوادر البشرية.

2009

تشكلت لجنة كرة قدم نسائية في الإمارات العربية المتحدة منتصف عام 2009، وتمثل أهدافها في نشر الثقافة الرياضية النسائية في المجتمع وتوعية المجتمع بأهمية هذه الرياضة، واستقطاب موارد بشرية رياضية مواطنة، وتشكيل منتخب نسائي بالتنسيق مع اتحاد كرة القدم في الدولة، ورفع الكفاءة واللياقة البدنية لمنتخب الإمارات لكرة القدم النسائية، والتنسيق الرياضي لتنمية الموارد البشرية، وتطوير المنتخب الوطني لكرة القدم النسائية والعمل على إنشاء وتشكيل وتجهيز مكتب في اتحاد الإمارات لكرة القدم، وبعث رسائل لكل إمارات الدولة لمعرفة الفرق والنوادي الموجودة لدى كل إمارة على حدة، والتنظيم لعمل مباريات ومسابقات كروية داخل إمارات الدولة، وفتح مكاتب داخلية لكل إمارات الدولة، ووضع برامج تدريبية حديثة للمدربات من أجل تدريب الناشئات، وإقامة المعسكرات التدريبية الصيفية، والتنسيق مع الجانب الإعلامي لنشر كرة القدم النسائية.

أمهات ف



■ من منافسات الكرة الطائرة النسائية

المرأة الإماراتية محظوظة بوجود قيادة تدعمها وتوفر لها سبل النجاح

الرياضة عنصر أساسي لأي أسرة وعلى الأم أن تغرس حب الرياضة في أبنائها

اقتحمت المرأة ألعاباً كان من الصعب الدخول فيها وحققت إنجازات مهمة

أظهرت مؤشرات التنافسية العالمية تطوراً مذهلاً للمرأة في جميع المجالات

■ دبي - عز الدين جاد الله

منذ قيام دولة الإمارات العربية المتحدة، والاهتمام متواصل بالمرأة، التي بات دورها لا يقل أهمية عن دور الرجل في المجالات كافة، ومنها المجال الرياضي، الذي يحظى باهتمام خاص، فباتت المرأة لاعبة وإدارية ومدربة، واقتحمت ألعاباً كان من الصعب الدخول فيها، فالآن برعت في ألعاب الجوجيتسو ورفعات القوة والرماية وغيرها، وأظهرت مؤشرات التنافسية العالمية، تطوراً مذهلاً للمرأة في كافة المجالات، والدعم السخي الذي تلقاه المرأة من قيادتنا الرشيدة، يأتي في إطار الإيمان الكامل بدورها في تطور المجتمع في مختلف جوانبه، بما فيه الرياضي، فأنشأت المؤسسات والجمعيات والأندية الخاصة بفتاة الإمارات، المؤهلة لبنى تحتية بمواصفات عالمية، وكوادر تدريبية في ألعاب شتى، فتحت أبوابها للمرأة، ما نتج عنه إنجازات في مختلف المجالات ومشاركات أولمبية حققتها المرأة الإماراتية. وتحترف الأم على مستوى العالم، بعديها الذي يوافق 21 مارس من كل عام، ونحاول في هذا الملف، إلقاء الضوء على التحديات التي تواجهها الأم الإماراتية العاملة في المجال الرياضي، سواء كانت لاعبة أو إدارية، وأهم العقبات التي قد تواجهها في تربية أبنائها، بالرغم من انشغالها بأعباء العمل الرياضي، وكيف تواجه مثل هذه التحديات، فضلاً عن بعض النصائح التي توجهها المرأة من واقع خبراتها الميدانية لتطوير الرياضة النسائية، ونصائحها لفتاة الإمارات بممارسة الرياضة.

استراتيجية خاصة

في البداية، تؤكد أمل بو صلاح عضو مجلس إدارة اتحاد الكرة، رئيس لجنة الشؤون المجتمعية، أن رسم المرأة لاستراتيجية خاصة ومدروسة، على ضوء طبيعة عملها، يؤدي إلى الإبداع، مشيرة إلى أن تنظيم الوقت أمر غاية في الأهمية، حتى يكتب لها النجاح في كافة جوانب الحياة.

وقالت بوشلاخ: «لدي العديد من الارتباطات الأسرية، فأنا أم لثلاثة أبناء «بتنان وولد»، ومع ذلك، أحرص على عملية

حقائق وأرقام

يتجلى اهتمام الدولة برياضة المرأة الإماراتية في إقامة عدد من المؤسسات والاتحادات المعنية بالشأن الرياضي للمرأة والتي لعبت دوراً مهماً في تكوين الفرق والمنتخبات وإقامة المؤتمرات الدولية التي تدعم وتطور رياضة المرأة، حيث بدأت تلك الرياضة تفتي ثمارها بحصد فتاة الإمارات لعدد من الجوائز، فضلاً عن اتساع رقعة مشاركة المرأة الإماراتية في كل الرياضات سواء ك لاعبة أو إدارية.

2012

إطلاق دورة الأندية العربية للسيدات بخمس ألعاب في العام الأول، ووصولها إلى ثماني ألعاب في عام 2016.

1975

تأسس الاتحاد النسائي العام في 28 أغسطس 1975 ليكون الاتحاد النسائي العام الممثل الرسمي للمرأة.

2009

تشكيل لجنة كرة قدم نسائية في الإمارات العربية المتحدة تعنى بكرة القدم النسائية، حيث أطلقت عدداً من البرامج ومنها دورات للمحكمات.

2010

تأسست أكاديمية فاطمة بنت مبارك للرياضة النسائية في تاريخ 10 / 10 / 2010

08-28

28 أغسطس تخصيص يوم للمرأة الإماراتية.

2016

تأسست مؤسسة الشارقة لرياضة المرأة لتكون مركزاً لخدمة القطاع الرياضي من جميع الجوانب، وتطوير رياضة المرأة في الدولة.

2012

تحرس أكاديمية فاطمة بنت مبارك على إقامة المؤتمر الدولي لرياضة المرأة والذي تم إطلاقه أول مرة عام 2012، وشهد تطوراً كبيراً ليغدو منصة عالمية مرموقة تجمع رواد وقادة قطاع الرياضة والمهنيين الرياضيين وعشاق الرياضة من أجل مناقشة جميع المواضيع المتعلقة بالرياضة النسائية.

66

في المئة نسبة إشغال المرأة من وظائف القطاع الحكومي ويعتبر ذلك واحدة من أعلى النسب في جميع أنحاء العالم ومن تلك النسبة تشغل المرأة 30 بالمئة من الوظائف القيادية العليا المرتبطة باتخاذ القرار.

البيان
غرافيك: محمد أبو عبيدة

32

ميدالية حصلت عليها المرأة الإماراتية في «خليجية المرأة» النسخة الخامسة من بطولة المرأة الخليجية.

ثريا الزعابي أم لأربعة أبناء تألقت في المجال الرياضي



■ ثريا الزعابي

حيث شاركت في البطولات المحلية التي سيطرت فيها على العديد من

لدى ثريا الزعابي لاعبة منتخبنا الوطني لرفعات القوة لأصحاب الهمم أربعة من الأبناء وصلوا جميعاً إلى مرحلة الجامعة، العديد من الإنجازات.

تقول ثريا الزعابي: «بعد تعرضي للإصابة، غمرني شعور بانني لن أتمكن من ممارسة الرياضة وإكمال مشواري فيها، وكدتُ أن أعزف عنها تماماً، لكنني خضعت لبرنامج إعادة تأهيل، ورؤيتي لأصحاب الهمم والميداليات تزين صدورهم، حرك شجوني وشجعتي للعودة للعب، وبالفعل، بدأت في ممارسة ألعاب القوى في نادي الثقة لأصحاب الهمم قبل 7 سنوات،

شما الكتيبي: برمجة تراعي الأعباء

جانبا أعبائها المعيشية وظروف الأسرة بعد في حد ذاته إنجازاً، موضحة أن الزمن الذي نعيشه بات ملئ بالضغوطات سواء على صعيد العمل أو الأسرة، وعلى المرأة أن ترفه عن نفسها بممارسة الرياضة، وتفرغ في نهاية المطاف بتنظيم الوقت.

وأضافت: رسالتي للمرأة الإماراتية أن تقوم بممارسة الرياضة وأن لا تنقطع عنها وأن لا تتوقف عن ممارسة هواياتها، حتى ولو تزوجت أو أنجبت أطفالاً، وأن تجعل الرياضة شيئاً أساسياً في حياتها.

أكدت شما الكتيبي عضو مجلس إدارة نادي الشطرنج والثقافة للفتيات بالشارقة، أن بعض الأمهات والأسر تعاني من غياب البرمجة السليمة للمسابقات التي قد تعارض مع امتحانات الطلاب، مشيرة إلى ضرورة وجود برمجة مناسبة تراعي ظروف امتحانات الطلاب والأعباء الملقاة على الأسرة.

تنظيم

وقالت: «إن حفاظ المرأة على ممارسة الرياضة أو هواياتها إلى

الميداليات، ومن ثم البطولات الخليجية والعربية والإقليمية والدولية، وحققت الآسيوية». وتمتلك ثريا الزعابي سجلاً حافلاً بالإنجازات، حيث نالت 8 ذهبيات في بطولات دول مجلس التعاون الخليجي في نسخها الثلاث على التوالي، من 2005 وحتى 2007، وذهبيتين في الألعاب الآسيوية الشبه أولمبية، غوانزو - الصين 2010، وبرونزية دورة الألعاب الرياضية العربية - قطر 2011، وبرونزية وفضية في الألعاب العالمية لذوي الإعاقة الحركية والبتن الروسية / سوتشي 2015، و3 ذهبيات في دورة الألعاب الرابعة لرياضة المرأة بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي - سلطنة عمان 2015، ذهبية وبرونزية دورة ألعاب غرب آسيا الإمارات - خورفكان 2017.

في الملاعب



مليحة المازمي: تنظيم الوقت شرط التميز



الكرة النسائية ونتائج طبية



مليحة المازمي

أكدت مليحة محمود المازمي عضو مجلس إدارة نادي الشطرنج والثقافة للفتيات بالشارقة، مسؤولة لجنة التخطيط الاستراتيجي والتميز المؤسسي، أن التنظيم والخطط الواضحة يؤديان إلى النجاح. وقالت: لدي ثلاثة أبناء يمارسون لعبة الشطرنج ويفضل الله هم من الأوائل في الدراسة ومن المتفوقين في تحصيلهم العلمي، وكلمة السر في ذلك تنظيم الوقت وعلى الأم أن تكون على وعي بكيفية إدارة شؤون حياتها سواء في عملها أو في بيتها عن طريق الأهداف والخطط الواضحة.

وأضافت: لا أرى أن هناك تعارضاً بين برمجة بعض المسابقات وامتحانات الطلاب لأن معظم المسابقات تقام فترة إجازة نهاية الأسبوع، كما أن الرياضة تعتبر متنفساً للأبناء لإخراج طاقتهم بممارسة الرياضة التي يحبونها.

وأشادت المازمي بإنجاز بنت الإمارات، وقالت: لقد وصلت المرأة الإماراتية إلى العالمية بطريقة مدروسة، لأنها قادرة على الوصول لأن حكومتنا دفعت المرأة لأن تكون في المراكز الأولى، واليوم أصبحت نسجع عن ألعاب كثيرة تشارك فيها المرأة ولم نكن نسجع بها في الماضي حتى رياضة الجوجيتسو باتت تشارك فيها المرأة الإماراتية.

وأضافت: علينا أن نتعلم كيف نستثمر كل دقيقة وساعة وأن نوازن بين الأمور كافة، فعلى سبيل المثال أعمل موظفة في فترة الصباح، وفي فترة الظهيرة في الأندية، ومع ذلك لدي مراجعات مع أبنائي في دروسهم وهم يمارسون لعبتي الشطرنج والفروسية، لكنهم يفضل الله ناجحون لأنهم تعلموا منذ نعومة أظفارهم أهمية تنظيم الوقت.

تحديد الهدف

وقالت: لابد وأن تحدد هدفك حتى تدرك إلى أين أنت ذاهب وبالتالي تقوم بوضع خطتك على هذا الضوء، وتحديات الحياة كثيرة وعلى المرء أن يقوِّم نفسه وأن تكون هناك مرونة.

هيفاء النقبى: ابني سر ناجحي



هيفاء النقبى

قالت هيفاء النقبى لاعبة منتخبنا الوطني لرفعات القوة لأصحاب الهمم، إن حبها لابنها «عبد الله 13 عاماً»، كلمة السر في نجاحها الرياضي، مشيرة إلى أن الأم التي تمارس الرياضة يقع عليها أعباء سواء بالمشاركة في المعسكرات الخارجية أو في ممارسة التمارين الرياضية داخل الدولة، لكن بتنظيم الوقت والإصرار والعزيمة تستطيع تحقيق أهدافها، مشيرة إلى أن أسرتها باتت تتفهم طبيعة ممارستها للرياضة وتمثيلها للدولة في المحافل الداخلية والخارجية.

وأضافت: «لقد جذبتني رياضة رفعات القوة لأنني تعلمت منها الكثير، وأهم ما تعلمته هو الصبر والتحدي، واستطعت من خلال هذه الرياضة أن أحقق حلمي بالوصول إلى أولمبياد البرازيل وهو حلم يتمناه كل رياضي، وأسعى إلى تحقيق حلمي الآخر والمتمثل في إحراز ميدالية للإمارات في نسخة طوكيو 2020». وتابعت: «أناشد ابنة الإمارات ممارسة الرياضة لأن دولتنا تحتاج إلى العنصر النسائي في رفع راية الدولة في جميع المحافل القارية والدولية».

وأضافت: «على الأم دور مهم في توعية أفراد الأسرة بأهمية الرياضة، والدولة توفر كافة سبل الدعم والبنى التحتية لهم، فهناك أندية وتشجيع على ممارسة الرياضة، مشيرة إلى أن ممارسة المرأة للرياضة، أمر غاية في الأهمية، سواء على صعيد الاحتراف أو حتى الممارسة العادية، لذا، أنصح كل فتاة وامرأة إماراتية، بممارسة أي نوع من أنواع الرياضة».

مشاركة ناجحة

وأثمر هذا العطاء المتواصل عن نجاح هيفاء النقبى في بلوغ أولمبياد البرازيل للمرة الأولى عام 2017، حيث كانت أول ممثلة للمرأة الإماراتية في لعبة رفعات القوة في تاريخ الدورات الأولمبية.

سجل مشرف

وشاركت هيفاء النقبى في مختلف المحافل، حيث شاركت في بطولة آسيا عام 2013 في ماليزيا، وبطولة العالم في دبي 2014، وبطولة آسياد آسيا في كوريا الجنوبية في العام نفسه، وبطولة أوروبا المفتوحة في هنغاريا 2015، وبطولة

الرياضة، مشيرة إلى أن لعب المرأة كل هذه الأدوار، يتطلب الكثير من الجهد، لذا، لا بد أن تكون المرأة التي تعمل في أي مجال، سواء رياضي أو غيره، أن تكون أكثر تنظيماً، حتى تستطيع التوفيق بين عملها وأسرتها، وأن تجد الدعم من تلك الأسرة، التي باتت تدرک أهمية الدور الذي تقوم به الأم أو المرأة، موضحة أن المرأة الرياضية تلعب دوراً مهماً في أن توجه أبنائها إلى ممارسة الرياضة، وتنمية مواهبهم، وإعطائهم حافزاً، وأن يدركوا كذلك دور المرأة وانشغالها بالرياضة، فالعملية تنظيمية أكثر من كونها جهداً زائداً.

وقالت: «علينا اللعب بذكاء أكثر من بذل الجهد المهدر بدون تنظيم، مشيرة إلى أن طبيعة المرأة تختلف عن الرجل، كونها قادرة على لبس أكثر من قبعة، لذا، فإن دعم الأسرة عامل أساسي في نجاح أي أم في عملها».

وقالت: «لدي خمسة أبناء، ولا وجود لاعتراض من الأسرة بسبب ما أقوم به، بالرغم من انشغالاتي الكبيرة، وليست الحياة طبيعية الحال وردية، لكن، هناك نوع من الأحداث توازن عن طريق تعويض الأسرة أو الأبناء عن وقت العمل، بوقت أكبر تقضيه الأم معهم، ودائماً الأسرة تعتاد وجود الأم معها بصورة دائمة، وهذا أمر طبيعي، لذا، فعلى الأم أن تقوم بتعويض الأسرة».

توعية الأسرة

وأضافت: «على الأم دور مهم في توعية أفراد الأسرة بأهمية الرياضة، والدولة توفر كافة سبل الدعم والبنى التحتية لهم، فهناك أندية وتشجيع على ممارسة الرياضة، مشيرة إلى أن ممارسة المرأة للرياضة، أمر غاية في الأهمية، سواء على صعيد الاحتراف أو حتى الممارسة العادية، لذا، أنصح كل فتاة وامرأة إماراتية، بممارسة أي نوع من أنواع الرياضة».

وقالت: «هناك الكثير من البرامج الموضوعة من قبل المجالس الرياضية، مثل مجلس أبوظبي الرياضي، وغيره من البرامج التي تختص برياضات المرأة، والتي تدعم الألعاب، بما فيها المبارزة، موضحاً أن فتاة الإمارات باتت تشارك في بطولات كبرى، مثل بطولة آسيا وبطولة العالم للسيدات للمبارزة، التي تقام مايو المقبل».

التنظيم بين عملي في اتحاد الكرة، وكذلك عملي كرئيسة تنفيذية لإحدى الشركات العقارية، وبالاستراتيجية وتنظيم الوقت، أستطيع التوفيق بين حياتي الأسرية وحياتي العملية».

وأضافت: «لدى المرأة قدرة كبيرة على التحمل تفوق الرجل، وتستطيع أن تؤدي عدة مهام في وقت واحد، والمرأة نصف المجتمع، فهي أم ومعلمة وطبيبة وعسكرية، وتستطيع إدارة مجتمع كامل، والمرأة المتزوجة المسؤولة عن أسرة، تشعر بمسؤولية أكبر، والأعباء على عاتقها تزيد، كونها مطالبة بتربية الأبناء وإخراج جيل صالح يقوم بدور إيجابي في المجتمع، وهذا هدف مهم في حد ذاته، لكن عمل المرأة أمر لا يقل أهمية».

قيادة تدعم المرأة

وقالت: «إن المرأة الإماراتية، تعتبر محظوظة بوجود قيادة تدعمها وتوفر لها كل سبل النجاح، ولا بد من توجيه الشكر إلى «أم الإمارات»، سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، لدور سموها في رفع مكانة المرأة الإماراتية والعربية في مختلف جوانب الحياة».

وقالت: «لقد استطاعت المرأة الإماراتية أن تثبت وجودها في كل القطاعات الإدارية وغيرها، ولا أدل على ذلك من وجود معالي الدكتورة أمل عبد الله القبيسي على رأس المجلس الوطني الاتحادي، ومن المجالات التي برعت فيها بنت الإمارات، المجال الرياضي، حيث حققت نتائج رفعت بها علم الدولة عالياً خفاقاً في المحافل كافة».

وأضافت: «إن رياضة المرأة في دولتنا، تجد اهتماماً ودعمًا كبيرين من قيادتنا الرشيدة، ونحضا على المزيد من المشاركة، خصوصاً في المجال الرياضي، لأن العقل السليم في الجسم السليم».

التنظيم الجيد

وأكدت الدكتورة هدى المطروشي، الأمين العام لاتحاد الإمارات للمبارزة، أن الرياضة عنصر أساسي لأي أسرة، وعلى أي أم أن تلفت انتباه أبنائها، وتغرس فيهم منذ الصغر حب



أمل بوشلاخ:

رياضة المرأة تجد دعم قيادتنا الرشيدة



د. هدى المطروشي:

فتاة الإمارات باتت تشارك في بطولات كبرى

توصيات «البكان الرياضي»

1

استراتيجية المرأة المدروسة وتنظيم الوقت يؤديان إلى الإبداع

2

المرأة نصف المجتمع ودورها الرياضي لا يقل عن الرجل

3

ممارسة الأم للرياضة أو العمل فيها يغرس حب الرياضة

4

إعادة برمجة بعض المسابقات ترفع الأعباء عن كاهل الأسرة والطلاب

5

ممارسة المرأة للرياضة ضرورة تضع المجتمع على الطريق الصحيح

6

دعم الأسرة عامل أساسي في نجاح أي أم