



مدربات للياقة البدنية أكدن أن رياضة المرأة ضرورة لجميع الأعمار

النوادي الرياضية.. مُتنفس للنساء أم وسيلة احتراف؟

ندى أبو نصر

تخطت نسبة الإقبال لدى النساء على النوادي الرياضية الصحية الرجال، وأصبحت رياضة النساء شبه ظاهرة من حيث ارتفاع أعداد النوادي الخاصة بالنساء، وكذلك أعداد المقبلات على ممارسة الأنشطة الرياضية وبعض الألعاب، فهل الهدف من ذلك الحفاظ على اللياقة الجسدية أو ربما تفريغ لطاقة السلبية وبالأخص في ظل الظروف الاستثنائية التي نعيشها، أو لأن النساء بالفطرة لا يستسلمن لكلمة 'مستحيل'، حيث إن هناك نجومات في الرياضة العربية من اللواتي يمكن أن تلهمهن الأخريات قصصهن ونجاحتهن لبذل الجهد وتقديم كثير من التحدي والمثابرة على تحقيق حلم معين، خصوصا أنه ليس هناك عمر محدد للبدء بممارسة الرياضة، فالتمرين الرياضي تمرين حر لا يقيد بعمر أو مكان أو وقت، وإذا أردت أن تبدأ بممارسة الرياضة فابدأ الآن فالعمر ليس إلا مجرد رقم، وبأي سن ستحصل على مزيد من الفوائد الصحية، لأن ممارسة الرياضة تؤدي إلى الشعور بالنشاط وراحة الجسد وتحسين الصحة، كما يصبح أسلوب الحياة اليومية أفضل بعد أن صار يميل إلى الخمول والجلوس لفترات طويلة في العمل، حتى النسبية أصبحت تتم بواسطة الألعاب الإلكترونية أو مشاهدة التلفزيون من دون بذل أي مجهود جسدي، ولمتابعة إقبال النسوة على الرياضة فقد استطلعت 'الأنباء' آراء عدد من مدربات اللياقة البدنية في أحد النوادي الصحية الرياضية النسائية المتميزة، حيث تحدثن عن أهمية الرياضة وممارستها في جميع الأوقات، فإلى التفاصيل:



مشاهدة الفيديو

□ ممارسة الرياضة ترفع مستويات مقاومة الكسور وهشاشة العظام وتحد من الاكتئاب وتقاوم الكثير من أمراض القلب والشرايين والعظام وغيرها



المدربات ميساء كيلى وصابرين عماري وسارة خالد والزميلة ندى أبو نصر (محمد هاشم)



أجهزة ومعدات رياضية لجميع الألعاب



ممارسة بعض التمارين بدرجات أوزان متعددة

برنامج محدد ومتابعة من قبل مدربات متمكنات سيعود ذلك على المرأة الرياضية بالفوائد الكثيرة لتعيش حياة سليمة وصحية.

الطبيب المختص وتحديد الألعاب والرياضات التي من الممكن أن تمارسها من دون أي أضرار، وبالتأكيد كلما كانت التدريبات منتظمة ووفق

عمر محدد للسيدة لتتوقف فيه عن ممارسة الرياضة أو مسيرة الاحتراف إلا إذا كانت هناك عوامل معينة جانبية صحية، وهنا يجب استشارة

يعزز من إنتاج «الإنديورفين» الذي يجعلها تشعر بالسعادة، ويلهبها عن دواعي ومسببات القلق اليومي، وأشارت إلى أنه ليس هناك

شيئا من أساسيات الحياة، وممارستها بشكل دوري ويوميا بتمارين بسيطة مناسبة للجسم تقي من الإصابة بالعديد من الأمراض التي تأتي السمنة في مقدمتها، فضلا عن أمراض القلب والشرايين والضغط والعظام وهي كلها أمراض يمكن الوقاية منها بالممارسة المنتظمة للرياضة كأنها عادة يومية لا غنى عنها بالأخص في عصرنا الحالي ووسط الظروف التي نعيشها حاليا، لأن الرياضة بأي شكل من أشكالها تعمل على تخفيف الضغوط النفسية.

رياضة معينة ويصبح لديهم هدف الاحتراف ويطورون من أنفسهم بشكل كبير فيها، وهناك من يتجاوز ذلك للمشاركة بالبطولات ويحققن مراكز متقدمة مع الخبرة والتحدى. وبشكل سليم ومتناسق، كما يعزز عملية الأيض ويدفع جسم الإنسان إلى فقدان الوزن بشكل أسرع، علاوة على ذلك، يعد تمرينا رائعا للقلب، ما يعني أنه يمكن أن يساعد في تحسين تنافس جسمك بشكل أسرع من أشكال التمارين الأخرى.

والحاصلة على الحزام الأسود سارة خالد لـ«الأنباء»: «إن رياضة «الكيك بوكسينغ» تعمل على تنافس الجسم، حيث يمكن أن يساعد تمرين الكيك بوكسينغ على تغيير شكل الجسم وبناء كتلة العضلات بشكل سليم ومتناسق، كما يعزز عملية الأيض ويدفع جسم الإنسان إلى فقدان الوزن بشكل أسرع، علاوة على ذلك، يعد تمرينا رائعا للقلب، ما يعني أنه يمكن أن يساعد في تحسين تنافس جسمك بشكل أسرع من أشكال التمارين الأخرى.

في البداية، قالت مدربة اللياقة البدنية صابرين عماري لـ«الأنباء»: «الرياضة مهمة جدا للمرأة، وفوائدها الصحية لا تنتهي، فالرياضة تجعل لديها توازنا من الداخل والخارج حيث تساعد الرياضة على تنشيط الدورة الدموية في جسم المرأة ولها تأثير قوي في موازنة بعض الهرمونات، كما يجب على كل امرأة ممارسة الرياضة بشكل يومي وأن تجعل النشاط البدني جزءا لا يتجزأ من حياتها اليومية لأن الرياضة تؤثر على أسلوب ونمط حياتها بشكل عام. وأضافت عماري: ليس هناك

A leading education group has vacancy for the following position

CHIEF ACCOUNTANT

Principal Duties and Responsibilities

- Prepare and maintain day-to-day financial entries in the system and preparation of monthly financial report
- Prepare and process monthly payroll and staff benefits
- Liaison with other operations to collect data for preparation of Monthly Consolidation, budget and business plan
- Strong knowledge in preparing quarterly financial Consolidation statements
- Prepare Year-end financial statements and liaison with auditors
- Record and maintain Board minutes and liaison with authorities for filing annual statements and organize AGM
- Demonstrated proficiency in the use of standard software applications

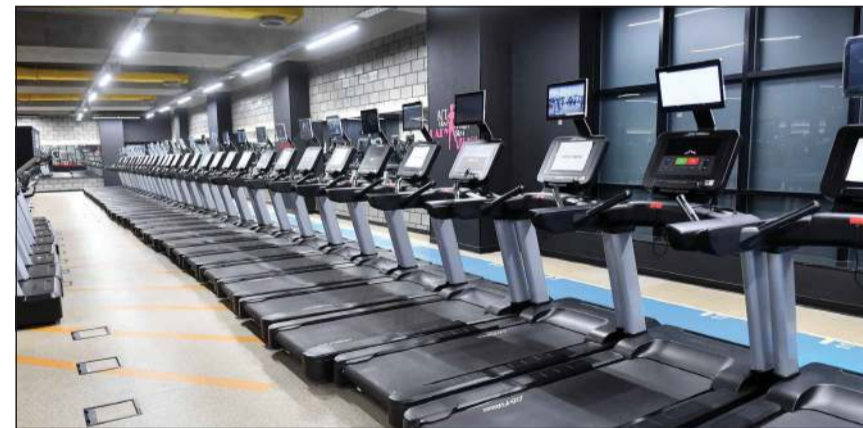
Qualification Required

- Bachelor degree in accounting is required, Masters preferred
- Must possess minimum of 6 years of experience in general accounting
- Reliable and must have strong communication skills both in English and Arabic
- Advanced knowledge in Excel and PowerPoint
- Strong financial accounting experience and excellent communication and presentation skills is required

Interested candidates are requested to send your CV to:
edugroupschoools@gmail.com

محاورة الأمراض

وأشارت سارة إلى أن ارتياد النادي الصحي من قبل السيدات بالأماكن أن يكون ليس فقط للترفيه أو جسم صحي ورشيقي، فهناك بعض السيدات بعد فترة من التمارين يصبح لديهن شغف كبير في



أجهزة رياضية متنوعة مناسبة للرياضة النسائية



السباحة من أفضل الرياضات للصحة ورشاقة الجسم



صالات التدريب منظمه بشكل ملائم لجميع الرياضات



من التجهيزات الرياضية المتكاملة