

الشارقة لرياضة المرأة»..أنشطة وفعاليات ومبادرات تستهدف المجتمع«





جسدت مؤسسة الشارقة لرياضة المرأة، توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، بشأن الواقع الرياضي، وضرورة إيلاء بنات وأبناء الوطن القدر الأكبر من الرعاية والاهتمام في مختلف الأندية الرياضية في الإمارة الباسمة، خلال سلسلة من المبادرات الفاعلة، وضعت من خلالها المؤسسة توجيهات سموه موضع التنفيذ العملي على أرض الواقع.

وجاء تنفيذ رؤية صاحب السمو حاكم الشارقة من خلال تجسيد المبادرات الرياضية لنشر الثقافة الرياضية في مجتمع

الإمارة الباسمة، وتحقيق أهدافها في نادي الشارقة الرياضي للمرأة، والذي يمثل أحد أبرز الحواضن الرياضية التنافسية الاحترافية في الشارقة بفضل مساهمته الفاعلة في الوصول للمنصات الرياضية للاعبات في عموم الألعاب الرياضية الأولمبية.

الحاضنات الرياضية

ومنذ العام الأول لتأسيسها، سارت المؤسسة وفق نهج واضح حرصت على تنفيذه سنوياً وبدقة عبر سلسلة فعاليات رياضية مجتمعية هادفة، آخرها تمثل بمشروع تكاملي مع مؤسسة ربع قرن، حيث احتضنت مراكزها المختلفة أحد أهم مشاريعها الرياضية، والمتعلق بالحاضنات الرياضية والذي انطلق في عام 2022، تحت شعار «فتيات اليوم، بطلات الغد» والذي أستوعب أكثر من 1500 لاعبة في مختلف الألعاب الرياضية، لا سيما الأولمبية منها، تم توزيعهن على مراكز الطفل في مغيدر والقرين والرقه ومراكز سجايا فتيات الشارقة وبالإضافة إلى أفرع نادي الشارقة لرياضة المرأة في دبا الحصن وكلباء ومدرسة عائشة بنت عثمان في وادي الحلو، وذلك في إطار تنفيذ خارطة طريق المؤسسة 2032-2022.

شراكات استراتيجية مجتمعية

وتنفيذاً لنهجها الرياضي الهادف، بادرت المؤسسة إلى التشجيع على ممارسة الرياضة، بإقامة البطولات المدرسية المصحوبة بالفعاليات والمبادرات المجتمعية الهادفة كالجري والبطولة المدرسية للسلة والطائرة وبطولة ألعاب القوى بمشاركة 78 مدرسة في الشارقة، تخللها إجراء الفحوصات والقياسات التي أقامتها المؤسسة لأكثر من 260 طالبة من 17 مدرسة حكومية وخاصة في الشارقة، وفق أحدث المعايير الدولية لتقييم مستوى الأداء والتعرف على الكتلة العضلية، وأيضاً لمختلف المنتسبين للفعاليات المجتمعية.

وشجعت المؤسسة على تعزيز الشراكة مع اتحاد الإمارات لألعاب القوى ومؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي والتعليم الخاص في الشارقة ونادي الشارقة للرياضات الجماعية لوضع خطط مشتركة لرفع معدلات المرونة والتي تعتبر من أساسيات دخول عالم الاحتراف الرياضي، بعد مناقشة المناهج الرياضية والممارسات التي يمكن تطبيقها للوصول للمعدلات المطلوبة.

ولتعزيز الشراكة المجتمعية بين مؤسسات المجتمع وضمن أهدافها بأهمية إتباع أسلوب حياة صحي، عقدت عدة لقاءات وورش عمل بالتعاون مع مؤسسة التنقيف الصحي في الشارقة في ضوء التعرف إلى حقيقة ارتفاع نسب السمنة من خلال الاختبارات التي أجريت على منتسبات الحاضنات والمدارس والمخيم الصيفي أيضاً، ما قاد إلى ضرورة تعزيز دور التنقيف الصحي، عبر تنفيذ مبادرات وبرامج لتقليل معدلات السمنة.

ولنشر الألعاب الرياضية المستهدفة، في تطوير المهارات الرياضية لدى فئات المجتمع، أقامت العديد من المبادرات المجتمعية، «كتحدي الطوق الذهبي» لكرة السلة، واليوم الرياضي المفتوح للسيدات، واليوم الرياضي للجامعة القاسمية، و«صوبي الهدف» للرمية وغيرها من المبادرات والفعاليات المتنوعة لنشر الثقافة الرياضية في المجتمع.

الإعداد البدني

وتمكنت المؤسسة في مجال الإعداد البدني، من خلال التمارين الرياضية التي تقدمها عن طريق مدربين محترفين

للاعبات الرياضيات، وأيضاً مع إجراء دراسات وبحوث عبر خبراء متخصصين في مجالات مختلفة لرفع مستوى الاستشارات الرياضية و لعمل قياسات «انثروبومترية» للطول والوزن، واختبارات بدنية في السرعة والمرونة والرشاقة والقوة، سعياً إلى استكشاف وانتقاء اللاعبات المميزات ضمن المباردات الرياضية للمراحل السنية، وفق أسلوب رياضي عملي يضع اللاعب في الاختصاص الذي يتناسب مع إمكانياتها، وبالإضافة هذه القياسات ساهمت بشكل كبير في وضع خطط تحسين للاعبات الرياضيات الممارسات للألعاب الرياضية المختلفة

الاعداد الذهني

وسعت المؤسسة في رفع معدل التوعية بأهمية الاعداد الذهني، واكسابهم مهارات التعامل مع الضغوطات التي تواجهها اللاعب في الاستعداد للبطولات والمنافسات وكيفية التعامل معها خاصة في حال الخسارة والإصابة المتمثلة بالاختناق النفسي والقلق والغضب والإحباط، بعقد ورش عمل متنوعة في إدارة الضغوط واستبدالها بمهارات التعامل الحديث كالتفكير الإيجابي والحوار الداخلي وبتخطيط أهداف قصيرة وبعيدة المدى، حيث المقابلات الشخصية الدورية والتأهيل النفسي للاعبات ساهم بشكل كبير في فهم السلوك الشخصي خاصة مع تحديد نقاط القوة والضعف للتعافي بشكل أسرع نفسياً وبدنياً

التثقيف الغذائي

كما عملت المؤسسة ومن خلال وحدة التغذية، على زيادة معدل حصص التثقيف الغذائي بين أوساط لاعبات النادي بعقد أكثر من 9 ورش عمل متنوعة لعدد 200 لاعبة، لنشر ثقافة التغذية والتألق الرياضي والتوعية بأهميتها لدى اللاعبات، وذلك بتنظيم دورات توعوية تهدف إلى تثقيف اللاعبات في ميدان التعافي الغذائي لتحسين الأداء الرياضي، وعمل مجموعات غذائية علمية، وإدارة الوزن من خلال الخطط الغذائية، وقياس المعادلات الغذائية، وأسلوب تغذية اللاعبات في أيام خوض المباريات والمعسكرات فالمراحل السنية المختلفة، تأكيداً على أهمية إتباع أسلوب حياة صحي عبر مختصين من خارج الدولة م اخصائيات التغذية في المؤسسة، وامتدت لعقد أكثر من 5 ورش عمل خلال الموسم الرياضي الماضي للفئات العمرية في الحاضنات الرياضية ومنتسبات المدارس في ألعاب مختلفة