



المرأة البحرينية في الرياضة.. من نظرة المجتمع إلى منصة الإنجاز



بقلم:

فاطمة اليوسف

والسياسية والاجتماعية، وصولاً إلى الرياضة وغيرها من المجالات. فالمرأة التي تدخل الملعب اليوم لا تبحث عن استثناء، وإنما تمارس حقاً طبيعياً في اختيار هوايتها وميولها وقدراتها. وحين يحمي القانون هذا الحق، وتوفر المؤسسات البيئة المناسبة، وتجد المرأة الدعم من أسرتها ومجتمعها، يصبح الطريق أمامها أكثر وضوحاً.

كما يواصل صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، دعم حضور المرأة البحرينية وتعزيز مشاركتها في مختلف القطاعات، ضمن رؤية تنمية تجعل الإنسان محوراً للتقدم، وتؤمن بأن طاقات المرأة جزء أساسي من قوة المجتمع. وفي الرياضة تحديداً، يمكن رؤية هذا التحول بوضوح، فالرياضة لم تمنح المرأة البحرينية فرصة المنافسة فقط، بل منحتنا الثقة والانضباط والقدرة على اتخاذ القرار، وأثبتت أن الموهبة لا جنس لها، وأن الطموح لا تحده صورة اجتماعية قديمة.

وفي يوم المرأة البحرينية، يصبح الاحتفاء بالمرأة الرياضية احتفاءً بمسيرة وطنية غيّرت الكثير من المفاهيم، وفُتحت أمام المرأة أبواباً أوسع للاختيار والإنجاز. لقد انتقلت المرأة البحرينية من مرحلة كان عليها فيها أن تثبر حقها في ممارسة الرياضة، إلى مرحلة أصبح فيها إنجازها هو الإجابة.

فالمرأة حين تمتلك حق الاختيار، لا تختار لنفسها فقط؛ إنها تفتح الطريق أمام أجيال تؤمن بأن الحلم لا جنس له، وأن منصة الإنجاز تتسع لكل من يملك الإرادة.

Fatema.y.Alyusuf@gmail.com

لم تكن المرأة البحرينية في الماضي تملك المساحة نفسها التي تملكها اليوم لاختيار طريقها، خصوصاً في مجالات كانت تُصنّف اجتماعياً على أنها أقرب إلى الرجل، وكانت الرياضة واحدة منها.

كانت الفتاة التي تختار لعبة رياضية أو ترغب في دخول ناد أو خوض منافسة تواجه أحياناً نظرة اجتماعية متحفظة، وكأن ممارسة الرياضة للمرأة تحتاج إلى تبرير. لم تكن المشكلة في الرياضة، بقدر ما كانت في الصورة التي رسمها المجتمع للمرأة والحدود التي اعتُمد أن يضعها أمام خياراتها.

لكن تلك الصورة تغيرت. فالمرأة البحرينية اليوم حاضرة في الملاعب والبطولات والاتحادات، لاعبة ومدربة وحكما وإدارية، وتصل إلى منصات التتويج حاملة اسم البحرين وإنجازها.

هذا التحول لم يحدث فجأة، فقد سبقه تغيير أوسع في النظرة إلى حقوق المرأة ومكانتها، دعمته إرادة سياسية وتشريعات ومؤسسات فتحت أمامها أبواباً أوسع للمشاركة والاختيار. وهنا يبرز الدور التاريخي لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ملك البلاد المعظم، الذي جعل دعم المرأة وتمكينها جزءاً من مسيرة بناء البحرين الحديثة، ورسخ نهجاً وطنياً ينظر إلى المرأة باعتبارها شريكاً أصيلاً في التنمية.

وفي قلب هذه المسيرة تأتي صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة، قريبة ملك البلاد المعظم رئيسة المجلس الأعلى للمرأة، التي أسهمت في تحويل قضية المرأة من حديث عن الحقوق إلى مشروع متكامل للمتمكن. واتسعت في ظل هذا المشروع مساحات حضور المرأة في التعليم والعمل والمشاركة الاقتصادية



○ الحكم يتعرض لإرهاق بدني ونفسي



○ أحمد القيم

أحمد القيم يؤكد للملحق الرياضي ويقول:

الاحتياج إلى الراحة والاستشفاء يشمل أيضا الحكام

كتب: علي ميرزا

بعد موسم رياضي طويل ومزدحم بالمباريات، لا يقتصر الاحتياج إلى الراحة والاستشفاء على اللاعبين والمدربين فقط، وإنما يشمل كذلك الحكام الذين يعيشون أجواء المنافسات ويتحملون مسؤولية كبيرة في إدارة المباريات واتخاذ القرارات

في مختلف الظروف والمواقف.

فالحكم، وإن كان بعيداً عن دائرة اللعب المباشر، يبقى أحد العناصر الأساسية في نجاح أي مباراة، ويحتاج بدوره إلى أن يكون في أفضل حالاته البدنية والنفسية والذهنية، ومن هذا المنطلق، تحدث الحكم الدولي المخضرم للكرة الطائرة أحمد القيم عن

وفي أجواء تنافسية وفنية عالية.

ولذلك فإن الحكم الذي يعتاد على التعامل مع ضغط المباريات في المسابقات المحلية يكون أكثر قدرة على مواجهة الظروف نفسها عندما ينتقل إلى البطولات الخارجية.

ومن هنا، فإن كثافة البطولات الخارجية يمكن أن تكون سلاحاً ذا حدين، فهي من جهة تضع الحكم تحت ضغط بدني وذهني، لكنها من جهة أخرى تمنحه فرصة مهمة لاكتساب الخبرة والتعود على أجواء المنافسات المتواصلة.

الرياضة جزء

من إعداد الحكم

ويؤكد القيم أن الراحة وحدها لا تكفي، مشيراً إلى أهمية ممارسة الحكم لأي نوع من الرياضة بصورة دورية، لأن المحافظة على اللياقة البدنية تعد أمراً مهماً في مسيرته.

فالتحكيم يتطلب حركة وتركيزاً ومتابعة مستمرة للعب، وبالتالي يحتاج الحكم إلى جسم قادر على تحمل متطلبات المباراة حتى نهايتها. كما أن ممارسة الرياضة بعيداً عن أجواء التحكيم تساعد على تفريغ الضغوط البدنية والنفسية واستعادة النشاط والحيوية.

ومن هذا المنطلق، فإن فترة ما بعد الموسم يمكن أن تكون فرصة للحكم لممارسة الرياضة التي يفضلها، دون أن تكون مرتبطة بالضرورة بالتدريبات التحكيمية، حتى يستعيد نشاطه ويعود إلى الموسم الجديد بحالة بدنية ونفسية أفضل.

مراجعة الأخطاء ضرورة

ومن الجوانب المهمة التي يركز عليها القيم مسألة المراجعة الذاتية، إذ يرى أن على الحكم أن يتعلم ممارسة

التغذية الراجعة مع نفسه، إلى جانب الاستفادة من آراء الحكام الأكثر خبرة.

فالمباراة لا تنتهي بالنسبة للحكم بمجرد إطلاق صافرة النهاية، بل يجب أن تكون هناك مرحلة لمراجعة ما حدث، سواء على مستوى القرارات أو طريقة التعامل مع الحالات المختلفة.

وهذه المراجعة تساعد الحكم على اكتشاف الأخطاء، وفهم أسبابها، ومعرفة كيفية التعامل بصورة أفضل مع المواقف المشابهة في المستقبل.

كما أن الاستفادة من الحكام أصحاب الخبرة تمثل جانباً مهماً في تطوير الحكم، لأن التجارب المتراكمة لدى هؤلاء الحكام يمكن أن تقدم للحكم الشباب الكثير من الدروس التي لا يمكن اكتسابها من الكتب أو المحاضرات وحدها.

الإعداد الذهني

لا يقل أهمية

ويفرق القيم بين الإرهاق البدني والإرهاق الذهني، مؤكداً أن كليهما يؤثر في الحكم، لأن التحكيم يحتاج إلى جاهزية متكاملة، وفي المباريات الحاسمة تحديداً، يرى أن الإعداد الذهني له أهمية كبيرة، لأن الحكم يكون مطالباً بالحفاظ على تركيزه طوال المباراة، والتعامل مع الضغوط واتخاذ القرار المناسب في اللحظة المناسبة.

ولهذا يجب أن يكون الحكم مهياً ذهنياً للتعايش مع التحدي، وألا يسمح لقرار سابق أو موقف حدث في المباراة بأن يؤثر في قراراته اللاحقة، فكل حالة يجب أن يتعامل معها بصورة مستقلة وبالتركيز نفسه.

دور الاتحادات ولجان الحكام

ويرى القيم أن للاتحادات ولجان الحكام دوراً مهماً في تنظيم عملية الراحة والتدوير بين الحكام، خصوصاً خلال المواسم التي تشهد عدداً كبيراً من المباريات.

فالتدوير لا يمنح الحكم فرصة للراحة فقط، وإنما يتيح أيضاً الفرصة أمام الحكام الآخرين للمشاركة وتحمل المسؤولية واكتساب الخبرة. كما أن توزيع المباريات بصورة مدروسة يمكن أن يساعد على المحافظة على جاهزية الحكام طوال الموسم، بدلاً من استنزاف عدد محدود منهم بسبب كثرة التكاليف.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط المسبق للموسم، بحيث تكون هناك مساحة مناسبة للراحة، وفي الوقت نفسه يستمر العمل على تطوير جميع الحكام.

الراحة مع استمرار المتابعة

وبعد نهاية الموسم، يحتاج الحكم الدولي في المقام الأول إلى الراحة واستعادة طاقته، لكنه في الوقت نفسه لا ينبغي أن يتعبد تماماً عن الجانب الفني.

ويؤكد القيم أهمية متابعة أحدث القرارات والحالات التحكيمية التي تظهر في البطولات والمباريات الدولية، لأن التحكيم يتطور باستمرار، وهناك دائماً حالات جديدة وتجارب يمكن الاستفادة منها.

وهكذا يستطيع الحكم أن يجمع بين الراحة من جهة، والمحافظة على ثقافته التحكيمية من جهة أخرى، حتى يبدأ مرحلة الإعداد للموسم الجديد وهو أكثر استعداداً ومعرفة بالمستجدات.

الاستمرارية تحتاج

إلى تطوير

أما المحافظة على المستوى لسنوات طويلة، فيرى القيم أنها تحتاج إلى الاستمرارية في المتابعة والتطوير، إلى جانب المحافظة على الإعداد البدني والنفسية وممارسة الرياضة بصورة منتظمة.

فالحكم الذي يتوقف عن تطوير نفسه قد يجد صعوبة في المحافظة على مستواه، بينما الحكم الذي يراجع أخطاءه ويتابع الحالات التحكيمية ويستفيد من تجارب الآخرين يكون أكثر قدرة على الاستمرار.

والاستمرارية في التحكيم ليست مرتبطة بالعمر أو عدد سنوات الخبرة فقط، وإنما بمدى حرص الحكم على تطوير نفسه والتكيف مع متطلبات اللعبة والتغيرات التي تطرأ عليها.

رسالة إلى الحكام الشباب

وفي رسالته إلى الحكام الشباب، ينصحهم القيم بالحرص على المتابعة الحية للمباريات، ومراقبة الحالات المختلفة التي تحدث خلالها، والتركيز على قرارات الحكام الأكثر خبرة، ومحاولة التعلم من تجاربهم.

كما يدعوهم إلى العمل باحترافية والاهتمام بالإعداد البدني والنفسية وعدم الاستعجال في الوصول إلى النتائج، لأن التحكيم يحتاج إلى الصبر والتعلم المستمر.

ويؤكد أن الحكم الشباب يجب أن ينظر إلى التحكيم باعتباره هواية احترافية ومسؤولية تحتاج إلى تطوير دائم، وليس مجرد مصدر مالي، فالنجاح في هذا المجال لا يتحقق بسرعة، وإنما من خلال تراكم الخبرات، والاستفادة من الأخطاء، والالتزام والانضباط.

وفي النهاية، تبدو الراحة والاستشفاء جزءاً أساسياً من حياة الحكم، مثلما هما جزء من إعداد اللاعب والمدرّب. فالحكم يحتاج إلى استعادة طاقته وتجديد تركيزه حتى يكون قادراً على مواصلة مسيرته بالمستوى المطلوب.

وبين الراحة، والإعداد البدني والنفس، والمراجعة الذاتية، والمتابعة الفنية، والاستفادة من أصحاب الخبرة، تتشكل منظومة متكاملة تساعد الحكم على مواجهة ضغوط المواسم الطويلة. فالحكم لا يحتاج فقط إلى عين تتابع الكرة، وإنما إلى ذهن حاضر، وجسم قادر، وشخصية هادئة، واستعداد دائم للتعلم والتطوير، حتى يبقى قادراً على أداء مهمته وتحمل مسؤولية القرار داخل الملعب.

البصري يهنئ القيادة بنجاح سباق جائزة البحرين الكبرى



○ منتر البصري.

بجهود ومتابعة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء للسباق وحرصه على تعزيز المكانة المرموقة التي بلغتها المملكة منذ السباق الأول للفورمولا وان في عام 2004 على حلبة البحرين الدولية موطن رياضة السيارات في الشرق الأوسط.

وأثنى البصري على جهود فريق البحرين في ماليزيا مبدئياً إعجابه بالإشادات الواسعة من مختلف دول العالم بالأداء الرفيع للكوادر الوطنية في السباق، مشيراً إلى أن فريق البحرين أثير العالم باحترافيته في عملية التنظيم وتوفير كل متطلبات النجاح كعادة أبناء المملكة في المناسبات والاحتفالات.

البحرين على خارطة الرياضة العالمية بفضل تأهيل أبناء البحرين وتجسيد رؤية جلالته الرامية إلى إعلاء اسم المملكة من خلال استضافة وتنظيم الفعاليات الرياضية الكبرى بكفاءة واقتدار. وأبدى البصري اعتزازه



○ صورة جماعية

25 مشاركاً في الدورة الدولية لحكام كرة الصالات

إلى جانب تطبيقات عملية.

وشارك في الدورة 25 دارساً: حسين البحار، عبدالرحمن الدوسري، عبدالله الخضير، أماني العنزي، عبدالله قاسم، وليد محمود، أحمد عبدالباست، هزيم الشامي، منال عبدالعظيم، عبدالله الطائي، زينب نبيل، علي عبدالله، علي عبدالحسين، أحمد إسماعيل، مروة محمد، مريم عبدالله، حامد عبدالله، نورة عبدالعزيز، عبدالله علي، عباس حسن، شريفة خال، أمينة حمد، أحمد عبدالله، جلال مجيد وراشد فوزي.

اختتم الاتحاد البحريني لكرة القدم، دورة «الفيفا» لحكام كرة الصالات MA، والتي أقيمت خلال الفترة 20 وحتى 24 سبتمبر 2026.

وحاضر في الدورة المحاضر الماليزي الدولي بدلول هاشم.

وشهد ختام الدورة حضور رئيس شؤون الحكام ياسر تفت وعضو لجنة الحكام أسامة إدريس.

وشهدت الدورة محاضرات مكثفة في الجانب النظري،