انطلاق البرنامج الرياضي بوحدة الحماية الاسرية بالأحساء

انطلقت أول سلسلة من برنامج التدريب الرياضي بوحدة الحماية الاسرية بالأحساء التابعة لوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعيةمؤخراً بالتعاون مع المدربة الرياضية منى الناصر لتدريب المستضافات لدينا على ممارسة الرياضة والعمل على جعلهن مدربات في المستقبل .

بدات المدربة منى انطلاقتها بتوضيح الهدف من القيام بتنفيذ برنامج رياضي ماهي المسببات لذلك والأهداف وإلى ماذا يسعى المتدرب الوصول اليه من الرياضة .تلاها بدأت الناصر بعمل التمارين الرياضية البسيطة وشرح طريقة التنفس الصحيح وكيفية الطريقة الصحيحة للتعامل مع العضلات في أثناء أداء التمارين.

من جانبهاذكرت زهور العلي المشرفة على البرنامج ومسؤولة البرامج والأنشطة بالوحدة بأن أهميّة الرياضة في حياتنا تنبع من أمور عدّة منها: إنّ الرّياضة هي التّعبير عن الحياة والنّشاط والحيويّة، فالإنسان الذي يمارس الريّاضة في حياته هو الإنسان الأقدر على التّعبير عن روح الحياة التي تتّسم بالحركة والدّيناميكيّة، بل إنّ الإنسان بممارسته للرّياضة يحقّق مقاصد الحياة وأهدافها التي تتطلّب بذل الجهد والنّشاط.

بدورها بادرت مديرة الوحدة امل عبدالعزيز المسلم بالشكر والثناء للتعاون المثمر وقالت تعليقاً منها على ذلك: ان الرياضة تعزّز الجوانب الإيجابيّة في نفس من يمارسها كما تبعد عنه الجوانب السّلبيّة، وللرياضة دور في تحسين الصّحة النّفسيّة للمستضافات لدينا وتعزيز الرّوح الإيجابيّة لديهم، حيث إنّ الإنسان أثناء ممارسته للرّياضة يفرز هرمونات معيّنة تبعث على الرّاحة والسّعادة.

يأتي هذا البرنامج تماشياً مع رؤية 2030 في فتح مجالات الرياضة للمرأة وتمكينها في مجالات الرياضة المتنوعة.