

| الفصل الثاني |

مفهوم الاحماء واهميته للنشاط الرياضي

• الاحماء:

1. العمليات التي يقوم بها الفرد قبل المنافسة مباشرة لإعداده وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية لضمان اشتراكه في المنافسة بأحسن حالة ممكنة.
 2. العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً.
 3. تهيئة اجهزة واعضاء جسم الرياضي لكي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب او المباراة بفاعلية وكفاءة.
- زيادة الاحمال البدنية على اللاعب مرتبطة بزيادة التمثيل الغذائي للجسم والتكيفات الفسيولوجية لأجهزة الجسم علاقة طردية، تبعاً للظروف الخارجية.
 - مدتها (٥-١٠) دقائق.

• اهمية الاحماء :

1. يساعد على رفع درجة حرارة العضلات.
 2. يساعد في اطلاق الاوكسجين الى العضلات المستهدفة.
 3. تهيئة وتكيف اجهزة الجسم الداخلية.
 4. استثارة الجهاز العصبي لضمان الاداء الحركي.
 5. القدرة على تنمية الاداء الخططي.
 6. تعود اللاعب على درجة حرارة الماء في الالعاب المائية حتى لا يفاجئ الجسم ببرودة الماء .
 7. يعمل على رفع كفاءة التهيئة النفسية.
 8. اكساب العضلات المرونة والمطاطية.
 9. تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته.
- ◆ الناشئين أكثر احتياجاً الى تمرينات الاحماء، للتقليل من خطورة التعرض للإصابات.

انواع الاحماء

1 - احماء عام/

- ◆ اعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة.
- ◆ مثل: حركات الوثب، التمرينات البدنية الخاصة.

2 - احماء خاص /

- ◆ اعداد وتهيئة اللاعب في جميع الاحتمالات والحركات التي يؤديها في المباريات.
- ◆ مهم للغاية قبل تدريبات اللياقة الخاصة التي تحتاج الى سرعة تحريك المفاصل.

كما يمكن تقسيم الاحماء الى /

1 - احماء ايجابي:

- تهيئة الجسم لاستقبال المثيرات المختلفة الناتجة عن الاحمال البدنية.
- مثل / الجري، اداء الحركة الرشيقة.

2 - احماء سلبي:

- تهيئة الجسم للأحمال البدنية باستخدام وسائل مساعدة.
- مثل / الحمام الساخن، الدش الساخن.

الشروط الواجبة للإحماء الجيد

- ان يتناسب مع نوعية وطبيعة النشاط.
- ان يكون متنوعاً.
- استخدام مبدأ التدرج.
- ان يتناسب مع الزمن المخصص له ومع حالة الطقس.
- ان يتناسب مع نوعية الملابس المستخدمة.
- ان يتناسب مع مستوى اللاعبين، فيختلف من اللاعب المدرب والغير مدرب.

تدريبات الاحماء

1 . تمرينات الرقبة /

- ثني الرقبة من اليمين لليسار والعكس.
- دوران الراس من اليمين لليسار.

2 . تمرينات الذراعين /

- مرجة الذراعين اماماً اسفل وجانباً.
- وضع الكفين امام الصدر وضغط المرفقين جانباً.

3 . تمرينات الجذع /

- الوقوف والذراعان عالية وضغط الجذع والذراعان خلفاً.
- الوقوف والذراع جانباً وضغط الجذع إلى الجانبين وبالتبادل.

4 . تمرينات الساقين /

- المشي على المشطين.
- المشي على كعب القدم.
- المشي مع ثني الركبتين قليلاً.