

مادة الصحة و اللياقة

المحاضرة الخامسة عشر

• الأحماء ::

- والاحماء هو العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بديناً وفسيوولوجياً ونفسياً عن طريق انتقاء مجموعة من التدريبات العامة والخاصة.
- ويعمل الاحماء على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر ايجابياً على زيادة قوة انقباضها وانسائها..
- يساعد الاحماء في عدم حدوث أي إصابة للاعب من تمزق وشد لاي من العضلات او الاربطة او المفاصل.

• تقسيم الأحماء ::

تتفق كثير من المصادر على تقسيم الإحماء إلى نوعين [عام - خاص]

■ اولا الأحماء العام ::

- ✓ يهدف إلى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة أجهزته الحيوية بشكل عام ويكون له تأثير مبدئي على الجهاز العصب المركزي ويتم بالقيام بنشاط حركي كالجري الخفيف وتمارين الجري والوثب والمشي.
- ✓ مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الفردي (قبل / أثناء المسابقات) او الجماعي (قبل / أثناء التدريب) ذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجياً على متطلبات العمل مع العناية بضرورة الاقتصاد ف بذل الطاقة.

■ الأحماء الخاص ::

يقوم بربط العلاقات بين الأجزاء التي تقوم بالعمل (الجهاز الحركي) وبين الجهاز العصب المركزي - أي إعداد الرياضي وتهيئة الخصائص البدنية (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة ... الخ) من خلال تطبيق التمرينات والمهارات ذات الصلة الوثيقة بنوعية النشاط الرياضي قبل التدريب او المنافسة بل ونفسها بغرض الوصول الى رفع مستوى الكفاءة البدنية والقدرة والأداء الصحيح لأقصى درجة ممكنة ف المسابقة / المباراة - و تُرابط الإحماء العام والخاص كل بالأخر.

• تدريبات الأحماء العادي :-

- ✓ المشي على المشطين - المشي على كعب القدم
- ✓ المشي على الجانب الخارجي للقدم - المشي مع ثني الركبتين قليلاً
- ✓ المشي بخطوات طو له
- ✓ المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة
- ✓ المشي مع ثني الجذع اماما والى اسفل مع لمس الارض باليدين
- ✓ الجري مع ثني الركبتين
- ✓ الوثب اماما ثم خلفا
- ✓ الحجل على احدى الساقين لمسافة معينة ثم التبديل بالساق الاخرى
- ✓ الجري مع تغيير الاتجاه
- ✓ الجري ثم الوثب ثم الجلوس وهكذا

• وعن وجود طريقة أخرى من الإحماء اتفق كثير من العلماء على وجود نوع غير فعال.

- من الإحماء غير النشاط والذي يتم فيه استخدام وسائل خارجية لرفع درجة حرارة الجسم وذلك بواسطة تدفنته عن طرق استعمال دش ساخن وحدد 7 دقائق
- هناك احماء باستخدام التدليك او الإشعاع الحراري ، حمامات البخار والتدليك و البطاطين الكهربائية
- هناك نوعا آخر من الإحماء هو الإحماء بالحمل الزائد وهو الذي يثير الجسم بدرجة عالية للنشاط المقبل ، وذلك بزيادة الحمل او المقاومة كاستعمال أغطية ثقيلة قبل سباق 100 م عدوا او استعمال الحذاء ذي الرقبة ، وعلى الرغم من نجاح هذه الطرق (الإحماء غير النشاط) في رفع درجة حرارة الجسم او حرارة العضو العامل ، فانه لا يتم تهيئة اللاعب لحو التدريب او المسابقة

• قسم الأحماء من حيث درجة الكثافة الى :-

- إحماء ذي درجة كثافة عالية و تكون من تمرينات تهدف الى إعداد اللاعب للوصول الى أعلى مستوى من الانجاز في الاختبارات والمسابقات دون الوصول إلى مرحلة التعب
- إحماء ذي درجة كثافة منخفضة و يحتوي على أحمال قليلة من النشاط البدني.

■ أهم تدريبات الأحماء ::

- ✓ **تمريّات الرقبة :** يحاّول كل لاعب جذب رقبة اللاعب الآخر بيدّ واحدة
- ✓ **تمريّات للذراعين :** يقف اللاعبان وجهاً لوجه وأيديهما متشابكة أمام الصدر التمرينُ بثني الذراعين ومدّهما
- ✓ **تمريّات للجذع :** يقف لاعبان والذراعان عالياً وظهر كل منهما للأخر وبيئهما مسافة مناسبة , ويؤدى التمرينُ بثني الجذع أماما والى أسفل مع محاولة تشابك الأيدي لزيادة ضغط الجذع إلى الخلف , يقف اللاعبان وجهاً لوجه مع تشابك ذراع احدهما بذراع الأخر , ورفع الذراع الأخرى عالياً و يؤدى التدریبُ بان جُذب كل منهما الآخر مع قذف الذراع العلياً إلى الخلف
- ✓ **تمريّات للساقين :** يقف لاعبان وجهاً لوجه ويمسك كل منهما بيدّه ساق الأخر و يؤدى التدریبُ بالحجل على رجل واحدة , كما يقف لاعبان ظهر كل منهما للأخر , مع رفع الذراعين أماما و يؤدى التدریبُ بثني إحدى الركبتين ثنياً كاملاً ومد الساق الأخرى

● الأساس الفسيولوجي للأحماء ::

- الارتفاع في درجة حرارة الجسم والعضلات العامة
- التهيئة القلبية
- التهيئة التنفسية
- الاثار الإيجابية لارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة

الفوائد الايجابية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات

العاملة :

- ✓ تنشيط العديد من إنزيمات إنتاج الطاقة
- ✓ زيادة جريان الدم في العضلات
- ✓ زيادة سرعة نقل الاشارات العصبية
- ✓ زيادة سرعة انقباض العضلة وانسائها
- ✓ خفض احتمالات الاصابة العضلية (والاورتار والاربطة)

● التهدئة ::

- وعملية التهدئة هي الاستمرار في اداء التمرن ولكن بشدة اقل وبدرجة تنازلية
- لا تقل عملية التهدئة اهمية عن عملية الاحماء وخاصة في مسابقات الجري والدراجات
- والغرض من عملية التهدئة هو تقليل شدة المجهود البدني حتى التوقف التام فيعمل ذلك على الرجوع التدريجي للكثير من الوظائف الحيوية في الجسم كالتنفس وضربات القلب
- اشارت الدراسات الى ان عملية التهدئة تعمل على التخلص من حمض البنيك lactic acid والذي يتكون في الجسم نتيجة المجهود البدني الشاق

Focus / مجهود شخصي