

(الإعداد المهاري للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبدالحمزه عزيز

محاضرة رقم 8

الإحماء في المجال الرياضي:

ما هو الإحماء الرياضي؟ الإحماء هو مرحلة انتقالية بين فترة الراحة والجهد الذي و يهدف إلى إعداد الرياضي من الناحية الفسيولوجية ، النفسية و الذهنية للنشاط الرياضي (التدريب أو المنافسة). (ماهو هدف الإحماء بشكل عام؟ تعمل عملية الإحماء على تهيئة الجسم تدريجيا على مستوى :الجهاز الحركي (مفاصل،أربطة ،أوتار وعضلات خاصة) الأجهزة الوظيفية (القلبي الدوراني،القلبي التنفسي)

ما هي أهمية الإحماء ؟

1- رفع درجة حرارة الجسم من 37 درجة الى 39 درجة وهو ما يسمح بتهيئة فسيولوجية جيدة لمختلف أعضاء وأجهزة الجسم قبل الانطلاق الفعلي في عملية التدريب

2- يعمل الإحماء على زيادة كفاءة عمل المفاصل و يزيد الإحماء من نشاط الدورة الدموية في العضلات العاملة

3- زيادة سرعة التقلص العضلي نتيجة بعد رفع درجة حرارة العضلات ، وبالتالي تزيد من قدرة الهيموجلوبين على حمل كمية أكبر من الأوكسجين إلى العضلات فنتحسن قدرة الأجهزة الوظيفية على العمل

4- يزيد من الاستجابة لعمليات الأيض حيث وجد أن عمليات الإحماء يحسن من انسيابية سريان الدم في الجسم فيؤدي إلى زيادة نشاط عمليات تبادل الغازات

5- يعمل الإحماء على تنشيط العمليات البيوكيميائية داخل العضلات لإنتاج الطاقة .
زيادة مطاطية العضلات وليونتها بسبب زيادة نشاط الدورة الدموية نتيجة لارتفاع
درجة الحرارة ، فالعضلات الباردة يكون تشبعها بالدم أقل وتكون عرضة للإصابة
أكثر من العضلة الدافئة

ماهي فوائد الاحماء الخاصة؟

- 1- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة بالرياضة الممارسة
- 2- الوصول لأقصى قدرة في الاستجابة الحركية لأداء الحركات المختلفة
- 3- يساعد في تحسين كفاءة الإيقاع الحركي
- 4- يساهم بشكل ايجابي في التركيز والدقة في أداء المهارات
- 5- يساعد في تنظيم سير الحركة وتوافقها ومسيرة توقيت الحركات في المنافسة- .
- 6-يسهل عملية التناسق الحركي مما يجعل الحركة أكثر سرعة ودقة.
- 7- رفع مستوى شدة وثبات الإنتباه وتنشيط الذاكرة لأستحضار الخبرات الحركية
المتنوعة واختيار المناسب منها في المنافسة.
- 8- الوصول إلى أفضل استثارة انفعالية ايجابية لأداء الحركات المختلفة خلال
التدريب والمنافسة.
- 9- يساهم في الاستثارة الانفعالية الايجابية لتقبل حمل التدريب أو الاشتراك في
المنافسة

10- اكتساب الثقة بالنفس والابتعاد عن مؤثرات ما قبل المنافسة .ماهي أنواع
الاحماء ؟ الاحماء العام: هدفه رفع درجة حرارة الجسم ويؤدى بواسطة تمارين
الجري ،تليين المفاصل ،الاطالة الديناميكية النشطة ومدته تتراوح ما بين 5 و 10
دقائق .الاحماء الخاص: ينفذ بواسطة تمارين خاصة وبشدة خاصة حسب هدف

التدريب و حسب نوع الرياضة الممارسة ومدته قد تصل الى 15 دقيقة .ماهي مدة الاحماء تتراوح ما بين 15 و 25 دقيقة بحسب : طبيعة الرياضة مدة المنافسة حالة الرياضي (الجنس ، العمر ، المستوى) هدف التدريب .الظروف المناخية (كلما كانت درجة حرارة الجو منخفضة زاد زمن الإحماء والعكس) توقيت الحصة التدريبية نوعية ميدان التدريب.

ماهي مكونات مضمون الاحماء الرياضي؟

تمارين هوائية (مشي ،جري، ...)تمارين تلين المفاصل (exercises
(d'assouplissements)تمارين الاطالة العضلية الديناميكية النشطة أبجديات الجري تمارين الوقاية من الاصابة العضلية تمارين خاصة نموذج لمضمون الاحماء في كرة القدم لعملية الاحماء قبل لعب مباراة كرة القدم3⊕ :دقائق جري حول الملعب :للتأقلم مع الأرضية بشدة (50-55% من أقصى نبض قلبي ⊕) 3دقائق مداعبة الكرة بصفة فردية: الدخول الفردي لجو المباراة واستحضار أكثر للتركيز (55-60% من أقصى نبض قلبي 3⊕)دقائق تمارين تليين لجميع أطراف الجسم: رفع درجة حرارة الجسم و استثارة افراز السائل الزلالي لتسهيل عمل المفاصل ،الأربطة ،الأوتار والعضلات (60-70% من أقصى نبض قلبي 3⊕ دقائق تمارين تمديد ديناميكية نشطة مرفوقة بشرب الماء: لضخ أكبر كتلة دموية نحو العضلات التي عادة ما تتأخر عملية الإحماء بها مثل عضلات الفخذ الخلفية.(60-65% من أقصى نبض قلبي 3⊕)دقائق تمارين تقنية بالكرة بين لاعبين أو ثلاث : تعزيز الاتصال الذهني بين مجموعات الفريق (70-75% من أقصى نبض قلبي ⊕)دقيقتين تمارين أبجديات الجري عالية الشدة: الاحماء الخاص (75-90% من أقصى نبض قلبي 3⊕)دقائق لعبة مصغرة 5 ضد 5: الاحماء النوعي .(85-95% من أقصى نبض قلبي ⊕)دقيقتين تمارين سرعة وحيوية: تنبيه الارتكازات وتعزيز الثقة بالنفس للدخول في جو المنافسة.(90-100% من أقصى

نبض قلبي 3 -دقائق تمارين القذف نحو المرمى وتمريرات طويلة . ملاحظة :
يختلف زمن ونوعية الإحماء باختلاف الظروف المناخية، أرضية المباراة، نوعية
اللاعبين، نوعية المنافس، تقاليد الإحماء خلال التدريبات.