

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسة الصباحية / المرحلة الاولى
مادة رفع الاثقال

الإحصاء

جيد جبار علي سلمان

الإحماء :

هو مجموعة التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع .

قبل البدء بأي تمرين لابد من القيام بعملية التسخين والإحماء لمدة دقيقتين على الأقل، حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين..، واللاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وإنجازاته الرياضية، وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثرها .

أهداف الإحماء:-

للإحماء أهداف عديدة بدنية ونفسية لا بد من الاطلاع عليها لاستشعار أهميتها..؛ فمن أهداف الإحماء:

1. تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .
2. إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل .
3. زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .
4. تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية .
5. رفع درجة حرارة الجسم .
6. الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل .
7. الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة .
8. استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.

أهمية الإحماء:

الإحماء قبل ممارسة أي نشاط رياضي يأخذ حيز كبير من الأهمية فتهيئة العضلات لممارسة النشاط الرياضي يساعد على قيام الجسم بالأعباء دون مخاطر حدوث الإصابة ، و طبعاً تزداد أهمية الإحماء كلما دخل اللاعب مباريات تنافسية مهمة لكن قد يصاب اللاعب بحالة غريبة من التعب المصاحب للأداء و انخفاض في التركيز و تزايد حدة التوتر في الملعب. و ظهور واضح في الارتباك وعدم الثقة في تصرفات زملائه اللاعبين

، الأمر الذي يؤدي إلى تزايد أشكال التعبير باليدين أو الوجه مع ثورة من الانفعال الشديد ،
وبالتالي ينعكس كل ذلك على مستوى اللاعب ،

أنواع الإحماء:

١ . الإحماء العام قبل النشاط الرياضي .

٢ . الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي .

والإحماء سواء أكان عاما أم خاصا لا بد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته للعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف كافة أجهزة الجسم تبعا للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته .

والإحماء العام هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله..، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية .

أما الإحماء الخاص فيكون شاملا وخصوصا أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها..، وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل .

حيث ان الاحماء في درس مادة رفع الاثقال يختلف عن
الفعاليات الاخرى أي ان كل فعالية رياضية لها احماء خاص
ومنها مايتشابه في العضلات العاملة او التمارين ، لعبة رفع
الاثقال من الفعاليات الرياضية الفردية التي لها احماء خاص
يمارس (العصا) حيث ان العصا الخشبية هي الاداة التي
يمارس فيها الرباع الاحماء الخاص وسوف نتطرق اليها
بالتفصيل .

الاحماء العام (التمارين) :-

١- تمارين الهرولة والاركاض :-

- المشي ثم المشي على امشاط ثم المشي على الكعب
- الهرولة
- الهرولة مع حركات الذراعين
- الهرولة مع حركة الذراعين تدوير الذراعين للامام -
للخلف .
- الهرولة مع حركة الذراعين مس الارض بالتناوب -
او الذراعين معا .
- الركض مع رفع الركبتين عاليا .
- الركض الخانبي مع تطويح الذراعين جانبا .
- الركض ثم التبديل الى الحجل على قدم واحدة ثم
الاخرى .

- الهرولة ثم القفز اعلى مايمكن - الهرولة ثم الجلوس

٢- تمارين القفز :-

- القفز بارتخاء في المكان - او بحبل القفز .
- القفز لاجتياز حواجز والقدمان مضمومتان
- وبمساعدة حركة الذراعين - وبمختلف السرعة .
- الهرولة ثم القفز ثلاث قفزات متتالية - ثم الثبات ثم
- من الثبات ثلاث قفزات - رفع الشدة في بعض
- الاحيان الى تحميل الطالب - الرباع بعض الاثقال
- الخفيفة .

يتم اجراء الاحماء العام من خلال اجراء التمارين التالية :-

يجب ان يكون اساس عمل احماء العام اما يكون من الاعلى الى الاسفل

او العكس ، حيث يكون الاداء التمارين

-تمارين الرقبة : امام - خلف - يمين - يسار .

-تمارين الاكتاف :- تدوير الاكتاف من وضع الوقوف فتحة تخفض تدوير

الاكتاف امام - خلف .

-تمارين الذراعين :- تدوير الذراعين امام - خلف .

-تمارين الجذع :- فتل الجذع يمين - يسار - مع الثبات على جهة -

ثني ومد الجذع للامام الاسفل .

-تمارين الورك والرجلين .

تمارين العصا :-

تعتبر العصا من الادوات التعليمية المهمة في تدريب رفع الاثقال حيث ان الاحماء الخاص اساس تمارينه هو العصا ولا بد من معرفة مواصفات العصا :-

- مصنوعة من الخشب الصقيل ومدورة الحافات .
- الطول هو ٢٠,١ سم .
- السمك من ٣ الى ٣ ونصف سم .

الوقت الاحماء :-

- يستغرق تمارين العصا بين (١٠-١٥) دقيقة .
- ٩٠% من الدروس في بداية دروس تعليمية لاتعطي تمارين العصا في البداية بكاملها بل تعطي تدريجي من السهل الى الصعب .

هنالك لابد ان يكون العمل على اداء تمارين المرونة بالعصا :-

-ان يبدأ من السهل الى الصعب

-ان تمارس يوميا .

-ان تمارس بسعة كبيرة .

هنالك فوائد من تمارين العصا :-

- وسيلة تعليمية للاداء الحركي وصقله وبيان اخطائه
ويمكن تجزئة الاداء الحركي ثم جميع اجزائه
وبواسطتها عرض النماذج الجيدة .
- يمكن استخدامها لتمارين الاحماء الخاص قبل
التمرين او قبل المسابقة .
- تعمل على تطوير صفة المرونة في البداية هنالك
تمارين كثيرة تؤدي فيها مرونة الاكتاف .
- يمكن استخدام تمارينها لتحريك جميع مفاصل الجسم
- على المدرس ابتكار تمارين يتم تطبيقها بالعصا