

الفصل الأول (Chapter One)

المحاضرة الثانية (Second lecture) الإحماء

٣-١ الإحماء (Warm up)

١-٣-١ مقدمة

٢-٣-١ فوائد وأهمية الإحماء importance of a warm-up

١-٢-٣-١ فوائد وأهمية الإحماء الفسيولوجية والبدنية

٢-٢-٣-١ فوائد وأهمية الإحماء الحركية

٣-٢-٣-١ فواد وأهمية الإحماء من النواحي النفسية

٣-٣-١ أهداف الإحماء warm up objectives

١-٣-٣-١ الاحماء قبل الوحدات التدريبية

٢-٣-٣-١ الإحماء التدريب على المسابقات (اختبار المستوى الفعلي للتنافس ، منافسات تجريبية).

٤-٣-١ اقسام الإحماء sections a warm-up

١-٤-٣-١ الإحماء العام

٢-٤-٣-١ الإحماء الخاص

٥-٣-١ زمن الإحماء

٦-٣-١ تمرينات وتدريبات الإحماء بالمشي والركض

١-٦-٣-١ تمرينات بداية الإحماء تكون بالمشي

٢-٦-٣-١ تمرينات الإحماء بالركض والقفز والحجل

المحاضرة الثانية (Second lecture) الإحماء

١-٣ الإحماء (Warm up)

١-٣-١ مقدمة The introduction

أوضح المتخصصون في مجال الرياضي على أن الجسم لا يستطيع أن يقوم بأي عمل كبير أو صغير ما لم يهيئ لذلك عن طريق نوع من التدريبات (التدريبات التمهيدية) التي تسبق مباشرة الاشتراك في أي تدريب أو منافسة من المنافسات الرياضية.

حظى الإحماء اهتمام العلماء والباحثين في الأنشطة الرياضية كافة بهدف التوصل الى رفع مستوى الصفات والقدرات البدنية والوظيفية باعتبارها عاملاً أساسياً لرفع مستوى أداء المهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي المتنوع.

اتفق معظم المتخصصون في المجال الرياضي انه بدون الإحماء الكافي يختل الاداء الامثل ويفقد الجسم القدرة على التحكم في المسارات الحركية بشكل طبيعي، وبدون الإحماء تفقد العضلات قدرتها على النقل والانبساط مما تزيد من فرصه الإصابات الرياضية (البدنية والنفسية).

١-٣-٢ فوائد وأهمية الإحماء importance of a warm-up

تسهل حركات وتمارين الإحماء في اعطاء اداء أفضل، حيث تعمل على رفع درجة حرارة الجسم والعضلات وتقوى الأربطة والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر كما أنه يعمل على سرعة انتقال الاشارات العصبية بسرعه أكبر.

يهدف الإحماء إلى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي البدنية والنفسية والفسولوجية والحركية بطريقة منظمة وتدرجية لكي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب أو المنافسة بفاعلية وكفاءة.

١-٣-٢-١ فوائد وأهمية الإحماء الفسيولوجية والبدنية

١. إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة فسيولوجياً بحيث تتكامل وظائفها للتكيف مع الحمل التدريبي أو التنافسي بأفضل صورة ممكنة ودون التعرض للإصابة.
٢. تجهيز الجسم للنشاط الرياضي لرفع مستوى الأداء البدني ومسايرة توقيت (رتم) المباراة والسرعة والقوة والتأهب النفسي مع تجنب الإصابة.
٣. يعمل على رفع درجة حرارة العضلات وزيادة الإمداد الدموي للعضلات، والعضلات في الوضع الطبيعي تكون حرارتها منخفضة بين (٣٥ و ٣٦) درجة بينما العضلة النشطة حتى تعمل بكفاءة لا بد وأن تكون درجة حرارتها (٣٨ درجة) وهذا يحتاج لحوالي (١٠ - ١٥) دقيقة من النشاط البدني.
٤. يعمل الإحماء على زيادة القوة المسببة لانقباض وانبساط العضلات نتيجة لزيادة ورفع درجة حرارة العضلات ويحسن من القدرة على العمل نتيجة لزيادة قدرة الهيموكلوبين (أحد مكونات الدم) على حمل كمية أكبر من الأوكسجين إلى العضلات وزيادة الاستجابة لعمليات الأيض حيث وجد أنه يساعد على تقليل حمض اللاكتيك وانسيابية سريان الدم وذلك يؤدي إلى زيادة تبادل الغازات.
٥. يعمل الإحماء على تحسين الدورة الدموية وتزليل خطر تقلص العضلات المبكر.
٦. يعمل الإحماء على تنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم والتي تعتمد عليها العضلات في الحصول على الطاقة نتيجة زيادة ورفع درجة الحرارة للعضلات.
٧. زيادة مطاطية العضلات وليونتها بسبب التشبع الدموي نتيجة لارتفاع درجة الحرارة، فالعضلات الباردة يكون تشبعها بالدم أقل وتكون عرضة للإصابة أكثر من العضلة الدافئة.
٨. الإحماء يقلل من شد الأوتار الذي من الممكن أن يحدث للرياضي عقب المجهود وأيضاً تقوية الأربطة والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر.
٩. يهدف الإحماء إلى شحن طاقات اللاعب وقوته والعمل على مرونة المفاصل والعضلات وحمايتها عند أداء الحركات.

١٠. يقلل من احتمال إصابة اللاعب بتمزق أو شد لأي من العضلات أو الأوتار أو الأربطة.
١١. يساعد على فتح الأوعية الدموية في العضلات وتمدد الأوتار والأربطة وتقليل الإصابة.
١٢. يعمل الإحماء على زيادة سرعة ضربات القلب وتحسين التهوية الرئوية وتنشيط عمليات الأكسدة الهوائية وسرعة نقل الإشارات العصبية وتأخير ظهور التعب.

١-٣-٢-٢ فوائد وأهمية الإحماء الحركية

١. الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.
٢. محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل.
٣. زيادة كفاءة الإيقاع للأداء الحركي.
٤. التركيز والدقة في أداء المهارات.
٥. تنظيم سير الحركة وتوافقها ومسايرة رتم المنافسة.
٦. التناسق بين حركات العضلات المختلفة مما يجعل الحركة أكثر سرعة ودقة.

١-٣-٢-٣ فواد وأهمية الإحماء من النواحي النفسية

- في السنوات الأخيرة ازداد الاهتمام من قبل الأخصائيين والباحثين والمدربين بعلم النفس الرياضي كنتيجة طبيعية لأهميته في استكمال الجوانب للارتقاء بالمستوى من خلال الإعداد النفسي طويل المدى وقصير المدى.
- وينظر للإعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسي قصير المدى، وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعاً.
- ومن فوائد وأهمية الإحماء النفسية ما يلي:-

١. رفع مستوى شدة وثبات الانتباه وتنشيط الذاكرة وما تحتويه من أداءات حركية متنوعة لدخول المنافسة.
٢. الوصول إلى تحصيل أفضل استثارة انفعالية إيجابية لأداء الحركات المختلفة خلال التدريب والمنافسة.
٣. التهيئة النفسية للاعب لتقبل حمل التدريب من خلال الشحن الإيجابي .

٤ . اكتساب الثقة بالنفس والابتعاد عن مؤثرات ما قبل المنافسة.

١-٣-٣ أهداف الإحماء warm up objectives

أن الهدف من القيام بتمارين الإحماء هو تنشيط الدورة الدموية وتوليد الطاقة في الجسم لتمكينه من القيام بالتمارين الرياضية، بالإضافة إلى إكساب الجسم الليونة والمرونة حتى لا يصاب الشخص بأي أذى أو ضرر وخاصة إصابة الشد العضلي، ويجب ممارسة هذه التمارين على نحو معتدل لا يتم إرهاق الجسم فيها، ويمكن تناول الماء أثناء القيام بمثل هذه التمارين.

• يختلف الهدف من الإحماء في التدريب عن الهدف من الإحماء في المنافسة وكما يلي:-

١-٣-٣-١ الإحماء قبل الوحدات التدريبية

يتنوع الهدف من الإحماء في التدريب بتنوع وحدات التدريب فقد تكون الوحدات بهدف:-

- ١ . تنمية عنصر أو أكثر من النواحي البدنية (عام أو خاص).
- ٢ . تعليم أو صقل الأداء المهاري.
- ٣ . تعليم أو صقل الأداء الخططي.
- ٤ . التدريب المركب الذي يجمع ما بين اثنين أو أكثر من الأنواع السابقة.
- ٥ . استعادة الشفاء والتخلص من التعب.
- ٦ . اختبار المستوى (القدرات البدنية العامة والخاصة ، المستوى المهاري، النواحي الخططية).

١-٣-٣-٢ الإحماء التدريب على المسابقات (اختبار المستوى الفعلي للتنافس ، منافسات

تجريبية)

- ١ . رفع درجة حرارة الجسم وتنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .
- ٢ . إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل .
- ٣ . زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .
- ٤ . تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية .
- ٥ . الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل .
- ٦ . الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة .

٧. استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة .

١-٣-٤ اقسام الإحماء sections a warm-up

١-٣-٤-١ الإحماء العام



يؤدي الإحماء العام بالمشي والركض الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة، وذلك كأعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة، وهذا القسم من الإعداد لا يكفي لتأهيل اللاعب للاشتراك في المباراة

أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء حركات الركض السريع بالكرة أو بدونها وحركات التمويه والمراوغة.

١-٣-٤-٢ الإحماء الخاص

يعمل على إعداد اللاعب في جميع النواحي التي تم ذكرها بالأحماء العام إضافة إلى تهيئة جميع والحركات التي يؤديها في المباريات حتى يتجنب إصابات الملاعب، يؤدي قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة والتدريبات الفنية التي تحتاج الى أدائها الى السرعة وانقباض العضلات وانبساطها وتحريك المفاصل الى مداها الكامل، ويعد الإحماء الخاص عضلات اللاعب لمواجهة حركاته في أداء التدريبات الفنية ، مثال على ذلك : يرفع اللاعب رجله لأقصى مدى لمقابلة الكرة والنزول بها الى الأرض في حركة امتصاص، ويجب في هذه الحالة إعداد عضلات الفخذ الخلفية ومفصل القدم بأداء تدريبات الإحماء الخاصة.

١-٣-٥ زمن الإحماء

تعددت الآراء وتباينت في تحديد الفترة الزمنية اللازمة للإحماء بسبب تعدد الظروف واختلاف العوامل والمتغيرات المؤثرة في طول وقصر زمن الإحماء، فهناك من يفضل أن تكون بين (٥ إلى ١٠) دقائق، ورأي آخر يؤكد أنه من الضروري أن يكون زمن الإحماء من (٢٠ إلى ٢٥) دقيقة، وعموماً يفضل بعض الخبراء أن يكون زمن الإحماء نصف الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية تقريباً بحيث تكون مدة الإحماء كافية للحصول على أفضل نتيجة، وغير طويلة حتى لا تؤدي إلى الإنهاك والتعب قبل المنافسة، وعلى أن تكون الفترة بين الإحماء وبداية

المنافسة من (٣ إلى ٥) دقيقة ، مما يسمح باستعادة الشفاء من التعب المؤقت بدون فقد تأثيرات الإحماء.

أفضل طرائق الإحماء هي التي تستغرق أقل زمن وأكبر إنجاز ، ويجب أن يعمل الإحماء على رفع درجة حرارة الجسم من (١ إلى ٢) درجة فقط ، وأيضاً لا يختلف الإحماء قبل المنافسة عن الإحماء قبل التدريب فقط ، بل يمكن تغيير وتبديل الإحماء تبعاً لبعض العوامل التي تؤثر في طول وقصر زمن الإحماء.

١-٣-٦ تمرينات وتدريبات الإحماء بالمشي والركض

١-٣-٦-١ تمرينات بداية الإحماء تكون بالمشي وتتضمن الآتي :-



١. المشي على المشطين (رفع الجسم للأعلى بالاستناد على مشطي القدم).
٢. المشي على كعب القدم، (رفع الجسم للأعلى بالاستناد على مشطي القدم).
٣. المشي على الجانب الخارجي للقدم ثم الداخلي.
٤. المشي مع ثني الركبتين.
٥. المشي مع محاولة رفع الساق وثنيها ولمس الصدر بالركبة.
٦. المشي بخطوات سريعة مع حركات دائرية للذراعين (ثلاث خطوات دوران الذراع اليمين ثم دوران الذراع اليسار).
٧. المشي مع ثني الجذع أماما والى أسفل ولمس الأرض باليدين (تبادل اليد كل ثلاث خطوات).

١-٣-٦-٢ تمرينات الإحماء بالركض والقفز والحجل وتتضمن الآتي :-

١. الجري مع ثني الركبتين.
٢. الوثب أماما ثم خلفاً.
٣. الحجل على إحدى الساقين لمسافة معينة ثم التبديل للحجل على الأخرى.
٤. الركض في اتجاه معكوس.

٥. الركض ثم الجلوس أو الرقود ثم الجري مرة أخرى عند إشارة المدرب.
٦. الركض مع أداء بعض حركات الخداع والتمويه.
٧. الركض السريع ثم الوقوف مباشرة مع إشارة المدرب.
٨. الركض السريع مع تبديل الاتجاه عند سماع إشارة المدرب.
٩. الركض السريع ثم الانبطاح على البطن عند إشارة المدرب.
١٠. الركض ثم الوثب بقدم واحدة ، (والوثب بالقدمين معاً).
١١. الركض أماماً ثم الوثب عالياً والجلوس القرفصاء عند سماع إشارة المدرب.