الرابعة عشر

النشاط الرياضي واللياقة البدنية

الإحماء..

- الإحماء هو : العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنيا و فسيولوجيا ونفسيا عن طريق انتقاء مجموعة من التدريبات العامة والخاصة
- ويعمل الإحماء على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر ايجابيا على زيادة قوة انقباضها وانسائها .
- يساعد الإحماء في عدم حدوث أي إصابة للاعب من تمزق وشد لأي من العضلات أو الأربطة أو المفاصل .

تقسيم الإحماء ..

- تتفق كثير من المصادر على تقسيم الإحماء إلى نوعين (عام – خاص)
- الإحماء العام : يهدف إلى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة أجهزته الحيوية بشكل عام ويكون له تأثير مبدئي على الجهاز العصبي المركزي ويتم بالقيام بنشاط حركي كالجري الخفيف وتمارين الجري والوثب والمشي ،، مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الفردي (قبل / أثناء المسابقات) أو الجماعي (قبل / أثناء التدريب) ذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجيا على متطلبات العمل مع العناية بضرورة الاقتصاد في بذل الطاقة .

الإحماء الخاص ..

- يقوم بربط العلاقات بين الأجزاء التي تقوم بالعمل (الجهاز الحركي) وبين الجهاز العصبي 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 أو المنافسة بل ونفسها بغرض الوصول إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية والقدرة و الأداء الصحيح لأقصى درجة ممكنة في المسابقة / المباراة – ويرتبط الإحماء العام والخاص كل بالآخر .

تدريبات الإحماء العادي ..

- (١) المشي على المشطين .
- (٢) المشي على الجانب الخارجي للقدم .
- (٣) المشي بخطوات طويلة .
- (٤) المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة .
- (٥) المشي مع جذع أماما وإلى أسفل مع لمس الأرض باليدين .
- (٦) الجري مع ثني الركبتين .
- (٧) الوثب أماما ثم خلفا .
- (٨) الحجل على إحدى الساقين لمسافة معينة ثم التبديل بالساق الأخرى .
- (٩) الجري مع تغيير الاتجاه .
- (١٠) الجري ثم الوثب ثم الجلوس وهكذا .
- (١١) المشي على كعب القدم .
- (١٢) المشي مع ثني الركبتين قليلا .