

اسم المادة : الإعداد البدنى و الإحماء فى التدريب الرياضى

اسم المحاضر : د/ عاطف على عبد المتجلى

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

مخطط المادة العلمية

- 1- مقدمة
- 2- تعريف اللياقة البدنية
- 3- أهمية اللياقة البدنية
- 4- أسس استخدام التمرينات البدنية
- 5- أسس اللياقة البدنية
- 6- تمارين زيادة اللياقة البدنية
- 7- مكونات اللياقة البدنية
- 8- المفهوم العام للاحماء
- 9- فوائد و أهمية الأحماء الفسيولوجيه و البدنية
- 10- أنواع الاحماء
- 11- التهيئة البدنية
- 12- العوامل التي يجب مراعاتها عند الاحماء
- 13- أهم العوامل التي تساعد على تدريس التهيئة البدنية
- 14- تمارين الاطالة و الاحماء

المقدمة

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي فعلى الرياضي أن يمتلك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه

عموماً فإن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ويعد الإعداد البدني نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من الأداء الرياضي معتمداً على أجهزة الجسم

ولا يفوتنا التنويه إلى أهمية الإعداد البدني لصحة الإنسان فكلما مارس الإنسان النشاط البدني انعكس ذلك إيجابياً على صحته و عملية الإحماء هي عملية إعداد جسم الرياضي لعمل أكبر من خلال تمارين خاصة قبل عملية التمرين والمباريات كي يتجنب اللاعب الإصابات ويكون العطاء أكبر من خلال الاستعداد البدني جراء هذه

تعريف اللياقة البدنية

إن اللياقة البدنية بالنسبة للإنسان مثل تصفية محرك السيارة فهو يجعلنا نعمل بأفضل إمكانياتنا وطاقتنا، ويمكن أن توصف اللياقة البدنية بأنها الحالة التي تساعد على أن نظهر ونشعر ونعمل بأفضل حال، وهي بشكل أدق القدرة على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية وانتباه مع بقاء قدر من النشاط للتمتع بأوقات الفراغ، وكذلك القدرة على القيام بنشاطات إضافية في حالة الحاجة لها. إنها القدرة على التحمل بشكل مستمر للضغوط في الظروف التي لا يستطيع تحملها الشخص الذي ليس لديه لياقة بدنية وهي قاعدة أساسية للصحة وسلامة الجسم. تتعلق اللياقة البدنية بكفاءة عمل القلب والرئتين والعضلات في الجسم. إن اللياقة البدنية تؤثر بدرجة معينة على جودة اليقظة الذهنية وصحتنا النفسية وذلك لأن ما نقوم به بأجسامنا يؤثر على ما نستطيع عمله بعقولنا

ويجب أن نتذكر عند بدء البرنامج الرياضي أن اللياقة البدنية هي صفة شخصية تختلف من شخص لآخر، وهي تتأثر بالعمر والجنس والوراثة والعادات الشخصية والتمارين الرياضية والعادات الغذائية

اهمية اللياقة البدنية

1. تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي
2. تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
3. تساعد على المحافظة بأن الوزن اللاسية لكل البرية وإنقاص الوزن الرائد
4. تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها
5. تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة
6. تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي
7. زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد
8. وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ

اهمية اللياقة البدنية

9. تساعد على التقليل من اثار الشيخوخة وتحسين عمل الحيوية للجسم عند الكبير
10. ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين
11. تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين وضغط الدم والسمنة وآلام أسفل الظهر والمفاصل
12. عدم التعرض لآلام أسفل الظهر أو تيبس الجسم عند المسنين
13. رفع مقاومة الجسم فرس الرياضية الشاملة
14. تخفض مستوى الإجهاد

اهمية اللياقة البدنية

15. تحسن مستوى سكر الدم

16. تحسن قدرة الرئتين

17. تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية

18. تزيد قوة العضلات

أسس استخدام التمرينات البدنية

هناك بعض الاسس التي يجب ان يلم بها مدرس التربية الرياضية عندما يختار ويعلم ويطبق التمرينات ويمكن تلخيصها فيما يأتي :

1- مبدأ الفهم : ويعني فهم كل من المدرس والطالب للتمرينات وأدائها السليم والغرض منها ومدى الفائدة العلمية من التمرين عليها

2- مبدأ الفاعلية : ويعني حث الطلاب للاداء السليم للمساعدة على اكتسابهم الفائدة المرجوة من التمرين

3 - مبدأ الوضوح : ويعني وضوح التمرين والنقاط الفنية التي يتميز ويتصف بها ، واعطاء النموذج السليم لاعطاء التصور للاداء للمتلقى

أسس اللياقة البدنية

يمكن فهم اللياقة البدنية بسهولة بترج مكوناتها أو أجزائها وهناك إجماع أن الأجزاء التالية هي الأجزاء الأساسية للياقة البدنية

1- مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي

يقصد بذلك القدرة على توصيل الأكسجين والعناصر الغذائية للأنسجة وأخذ الفضلات منها على مدى زمني طويل ومن طرق قياس مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي رياضيا الجري والسياسة

2- قوة العضلات

يقصد بذلك قدرة العضلات على إعطاء قوة (ضغط) لمدة زمنية قصيرة، ويمكن قياس قوة الجزء العلوي من الجسم مثلاً بالقدرة على رفع الأثقال

3- تحمل العضلات

يقصد بذلك قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على تكرار التقلص أو الاستمرار في إعطاء قوة ضغط على جسم ثابت ومن طرق قياس قوة تحمل عضلات الأذرع والأكتاف تمارين رفع الجسم (الصدر) من على الأرض

أسس اللياقة البدنية

4- مرونة الجسم

يقصد بذلك القدرة على تحريرات المفاصل واستخدام العضلات إلى اقصى مدى لحركتها، ومن الاختبارات الجيدة لمعرفة مدى مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للأرجل الجلوس ومد الرجلين وملامسة أصابع الرجل بأصابع اليد

5 تركيب الجسم

يقصد بذلك نسبة وزن الدهون إلى وزن بقية مكونات الجسم والنسبة المثالي لوزن الدهون إلى وزن بقية مكونات الجسم يعد دليلاً على النباطة وتساعد التمارين الرياضية المناسبة على خفض محتوى دهون الجسم وزيادة وزن العضلات



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

تمارين زيادة اللياقة البدنية

يعتمد نوع التمارين الرياضية التي يجب أن يقوم بها الشخص ومدتها وقوتها وتكرارها على ماذا يريد أن يصل إليه. وهناك عدة عوامل يجب أخذها في الاعتبار، فبالإضافة إلى الهدف هناك مستوى اللياقة الحالي والعمر والصحة والمهارات والاهتمامات ومدى ملائمة التمارين الرياضية للفرد. كل هذه العوامل لها علاقة بتحديد التمارين الرياضية التي يجب ممارستها. فمثلاً الرياضي الذي يهدف إلى ممارسة منافسة رياضية معينة تختلف عن شخص يريد فقط أن يتمتع بلياقة بدنية جيدة ليتمكن من القيام بمتطلبات الحياة من عمل وترفيه بشكل جيد. ويجب أن يحتوي برنامجك الرياضي على تمرين لكل من المكونات الأساسية الخمس السابق ذكرها للياقة البدنية. وكل ممارسة للرياضة يجب أن تبدأ بتسخين وتنتهي بتبريد والقاعدة العامة هي أن توزع تمارينك الرياضية على الأسبوع وأن تتجنب ممارسة الرياضة الشاقة يومياً.

مكونات اللياقة البدنية

أختلفت الآراء على تحديد مكونات اللياقة البدنية ولكن إستطاع الباحثين إلى أن يحددو مجموعة من المكونات الشاملة لكافة العناصر المكونة للياقة البدنية

- 1- القوة العضلية
- 3- الجلد الدوري التنفسي
- 5- الرشاقة
- 7- السرعة
- 9- التوافق العضلي العصبي

- 2- الجلد العضلي
- 4- المرونة
- 6- القوة
- 8- الدقة

المفهوم العام للاحماء

هو عملية تحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئة أجهزة وأعضاء جسمه كي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباراة بفاعلية وكفاءة بدنياً ونفسياً وفسولوجياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة المتدرجة في الحجم والشدة يتم اختيارها بدقة طبقاً لتجارب ومعارف وخبرات علمية ، والهدف من الاحماء هو تهيئة عضلات اللاعب للتقلصات والانقباضات القصوية و لتجنب حدوث أي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار والأربطة والوصول لأفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة

المفهوم العام للإحماء

تعريف الإحماء :

الإحماء من وجهة نظر التدريب الرياضي هو عملية تهيئة للجسم عن طريق تمرينات تمهيدية تسبق الاشتراك في التدريب أو المنافسة ، ومن الناحية الفسيولوجية هو جهد يقوم به اللاعب لزيادة نشاط الجهاز الدوري التنفسي وسرعة عملية التمثيل الغذائية وتهيئة الجهاز العصبي والعضلي .

أن للإحماء مسميات متعددة منها التسخين ، تهيئة العضلات ، تمرينات الإطالة وهذه المسميات هي عبارة عن مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة لتهيئة عضو أو أعضاء جسم الرياضي الى أقصى مدى حركي لها حتى نتلافى حدوث الاصابات أثناء التدريب او المنافسات

فوائد وأهمية الإحماء الفسيولوجية والبدنية :

- 1 - إعداد وتهيئة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة بدنياً وفسيولوجياً بحيث تتكامل وظائفها للاستجابات والتكيفات مع حمل التدريب والمنافسة بأفضل صورة ممكنة ودون التعرض للإصابة .
- 2 - تجهيز الجسم للأداء الرياضي لغرض من خلال رفع مستوى الأداء البدني بما يتناسب مع سرعة الاداء في التدريب او المنافسات و لتجنب الإصابة .
- 3 - يعمل الاحماء على رفع درجة حرارة العضلات وزيادة نشاط الدورة الدموية فيها ، فالعضلات في الوضع الطبيعي تكون درجة حرارتها منخفضة بين (35 – 37) درجة بينما تعمل العضلات بكفاءة .
- 4 - يجب أن لا يؤدي الإحماء إلى إجهاد اللاعبين ويشعرهم بالتعب وبذلك لا يحقق الهدف منه .
- 5 - يجب أن يتناسب محتوى الإحماء وزمنه مع فترات الموسم المختلفة في الصيف أو في الشتاء .

أنواع الاحماء

هناك العديد من المراجع والدراسات تناولت تقسيم الإحماء بالبحث والدراسة وهى وإن اتفق بعضها في المسميات إلا أن البعض قد وضع لكل نوع محتوى خاص يتفق مع هدف الدراسة التي يقوم بها أو الفكر الذي يتبناه فهناك تعدداً في المسميات والمصطلحات فالبعض يذكر مصطلح أشكال الاحماء والبعض يذكر مصطلح مراحل الاحماء وهكذا ، كما أن هناك من يتناول المضمون. ويمكن تقسيم الاحماء الى وإحماء عام ، و إحماء خاص ويمكن تقسيم الإحماء إلى ثلاثة أشكال هي : تمرينات عامة ، تمرينات إطالة، تمرينات خاصة بالمسابقة

الإحماء العام والخاص :

الاحماء العام يؤدي بالمشي والجري الخفيف وبعض الحركات سواء بالوثب الخفيف أو أداء التمرينات البدنية التي فيها المرونة والرشاقة ، وذلك لغرض إعداد شامل لأجهزة وأعضاء الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة

أنواع الاحماء

وهذا القسم من الإحماء لا يكفي لتأهيل اللاعب للاشتراك في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء حركات السريعة

والقصوية ويفضل ان يكون الاحماء باستخدام الكرات وبتمارين متنوعة وبسيطة تزداد شدتها تدريجيا لغرض التهيئة للاحماء الخاص ، إما الإحماء الخاص فيعمل على إعداد وتهيئة جسم اللاعب لأداء الحركات السريعة والقصوية التي سوف يؤديها في التدريب والمنافسة و باستخدام الكرات وبتمارين متنوعة وبشدة متوسطة تزداد تدريجيا للتهيئة لاداء القسم الرئيسي من العملية التدريبية وباكمل استعداد حتى يكون أدائه جيدا وكذلك ليتجنب الإصابة . وهذا النوع من الاحماء ضروري قبل تدريبات السرعة بانواعها والقوة السريعة والانفجارية والقصوية وللاداء المهاري والخططي التي تحتاج في أدائها الى السرعة في الانقباض والانبساط العضلي وتحريك المفاصل الى مداها الكامل

التهيئة البدنية

هي نوع من النشاط الحركي يعمل على إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من الأداء معتمداً على أجهزة الجسم

العلاقة بين التهيئة البدنية والصحة :

- هناك دراسات علمية أجريت منذ وقت طويل أظهرت أهمية النشاط البدني للصحة
- فكلما مارس الإنسان النشاط البدني انعكس ذلك إيجابياً على صحته
- والعكس فكلما أبتعد الفرد عن ممارسة النشاط البدني انعكس ذلك سلباً على صحته
- بمعنى أن ممارسة النشاط البدني لها تأثيرات على وظائف أجهزة الجسم

العوامل التي يجب مراعاتها عند الإحماء

- 1 - أن يتمشي الإحماء مع نوعية وطبيعة النشاط الممارس ، وأن يتناسب مع الفروق الفردية بين الأفراد وأن يراعي المرحلة السنية
- 2 - التنوع في استخدام بعض الوسائل المساعدة مثل بعض أنواع التدليك أو الدهانات وإذا استدعي الأمر بحيث يكون الإحماء مختلفاً من حيث الشكل والوتيرة لضمان التشويق والترغيب وجذب الإنتباه
- 3- تسلسل تماريناته وذلك باستخدام تمارين سهلة ثم أكثر صعوبة ومن التمارين البطيئة الى السريعة
- 4- تخصيص زمن الإحماء الفردي إذا ما بدء الإحماء جماعياً وأن يتناسب الزمن . مع حالة الطقس وكذلك بالنسبة للملابس مع مراعاة فترات الراحة بين التمرينات
- 5- يجب أن تختار تمرينات الإحماء بحيث تتناسب مع الهدف الرئيسي من الوحدة

العوامل التي يجب مراعاتها عند الإحماء

- 6 - يجب أن لا يؤدي الإحماء إلى إجهاد اللاعبين ويشعرهم بالتعب وبذلك لا يحقق الهدف منه
- 7- يجب أن يتناسب محتوى الإحماء وزمنه مع فترات الموسم المختلفة في الصيف أو في الشتاء

أهم العوامل التي تساعد على تدريس التهيئة البدنية

1- الإعداد المهني للمدرس :

يجب أن يكون إعداد مدرس التربية البدنية إعداد شاملا (النمو التطور - وظائف الأعضاء التدريب الرياضي 0
تركيب الجسم - الصحة - طرق الاختبار والقياس)

2- شخصية المدرس :

يجب الاهتمام بأن يكون لدى مدرس الشخصية صارمة ومثقة وأن يهتم بالدرس والتلاميذ وأن يكون قدوة
وقادرة على اختيار الاختبارات الشخصية

تمارين الإطالة و الاحماء

ينصح جميع المتخصصين في مجال الرياضة بضرورة اتباع تمارين الإطالة قبل وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية حتى لا تتعرض عضلات الجسم للأذى والإصابات وحيلة تضر الرياضة بالجسم ولا تحقق الفائدة المرجوة منها. ويفضل القيام بالتمارين التي توجد بها حركات حتى ولو حركة بسيطة لتمارين الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي والتمارين الساكنة لما بعد الأنشطة الرياضية
خطوط إرشادية

- 1- أخذ شهيق وزفير علي نحو منتظم
- 2- البقاء على أوضاع التمارين من 20-30 ثانية.

تمارين الاطالة و الاحماء

التمرين

يتم ممارسة هذا التمرين في وضع الوقوف مع الحفاظ علي استقامة الجسم
ثنى الركبتين قليلاً.

إبعاد كل رجل عن الأخرى الا تكن علي نفس خط الكتفين بل أبعد منهما
رفع الكتف الأيمن تجاه الأذن، ثم إلي الخلف، وإلي أسفل ثم لأعلي تجاه الألان مرة أخرى (أي في حركات دائرية)
تكرار نفس التمرين مع الكتف الأيسر.

تمارين الإطالة و الاحماء

تمرين لتنشيط الدورة الدموية

التمرين

الجلوس في وضع استقامة على كرسي

رفع الرجل اليمنى لأعلى تجاه الصدر يثني الركبة

الإمساك بالجزء السفلي للساق اليمنى تحت الركبة مباشرة بكلا اليدين

جذب السابق ناحية الكتف العكسي الأيسر بمساعدة اليد اليمنى يدفعها في هذا الاتجاه

شكراً على حسن استماعكم