

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

السنة الثانية ماستر: التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور: زموري بلقاسم

-محاضرة رقم.06.

الاحماء واهميته في التدريب الرياضي

يسعى التدريب إلى الارتقاء بالمستوى الصحي العام للفرد ووقايته من الإصابة والأمراض، ولعل الإحماء قبل ممارسة أي نشاط بدني مثالا مفيدا على تعزيز فكرة الوقاية من الإصابات والاهتمام بالصحة العامة للفرد.

1- مفهوم الاحماء :

-الاحماء هو عبارة عن مجموعة من التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة، والتي يؤديها الرياضي بغرض تهيئة وتسخين عضلات واجهزة الجسم استعدادا لممارسة النشاط الرياضي.
-هو العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً ونفسياً وفسولوجياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة، والتي تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيراً إيجابياً على زيادة قوة انقباضها وانبساطها، ويساعد الإحماء على تجنب حدوث أي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار والأربطة والوصول لأفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة.

2-فوائد وأهمية الإحماء :

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

2-1- الفوائد الفسيولوجية والبدنية:

1- إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة فسيولوجياً بحيث تتكامل وظائفها للتكيف مع الحمل التدريبي أو التنافسي بأفضل صورة ممكنة ودون التعرض للإصابة.

- 2- تجهيز الجسم للنشاط الرياضي لرفع مستوى الأداء البدني ومسايرة توقيت المباراة والسرعة والقوة والتأهب النفسي مع تجنب الإصابة.
- 3- يعمل على رفع درجة حرارة العضلات وزيادة الإمداد الدموي للعضلات ، والعضلات في الوضع الطبيعي تكون حرارتها منخفضة بين 35-36 درجة بينما العضلة النشطة لكي تعمل بكفاءة لابد وأن تكون درجة حرارتها 38 درجة وهذا يحتاج لحوالي 10-15 دقيقة من النشاط.
- 4- يعمل الإحماء على زيادة القوة المسببة لانقباض وانبساط العضلات نتيجة لزيادة ورفع درجة حرارة العضلات ويحسن من القدرة على العمل نتيجة لزيادة قدرة الهيموجلوبين على حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى العضلات وزيادة الاستجابة لعمليات الأيض حيث وجد أنه يساعد على تقليل حمض اللاكتيك وانسيابية سريان الدم وذلك يؤدي إلى زيادة تبادل الغازات.
- 5- يعمل الإحماء على تحسين الدورة الدموية وتزليل خطر تقلص العضلات المبكر.
- 6- يعمل الإحماء على تنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم والتي تعتمد عليها العضلات في الحصول على الطاقة نتيجة زيادة ورفع درجة الحرارة للعضلات.
- 7- زيادة مطاطية العضلات وليونتها بسبب التشبع الدموي نتيجة لارتفاع درجة الحرارة، فالعضلات الباردة يكون تشبعها بالدم أقل وتكون عرضة للإصابة أكثر من العضلة الدافئة.
- 8- الإحماء يقلل من شد الأوتار الذي من الممكن أن يحدث للرياضي عقب المجهود وأيضاً تقوية الأربطة والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر.
- 9- يهدف الإحماء إلى شحذ طاقات اللاعب وقوته والعمل على مرونة المفاصل والعضلات.
- 10- يقلل من احتمال إصابة اللاعب بتمزق أو شد لأي من العضلات أو الأوتار أو الأربطة
- 11- يساعد على فتح الأوعية الدموية في العضلات وتمدد الأوتار والأربطة وتقليل الإصابة فهو يجهز العمليات البيوكيميائية داخل العضلات لإنتاج الطاقة.
- 12- يعمل الإحماء على زيادة سرعة ضربات القلب وتحسين التهوية الرئوية وتنشيط عمليات الأكسدة الهوائية وسرعة نقل الإشارات العصبية وتأخير ظهور التعب.

2-2- الفوائد الحركية:

- 1- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.

- 2- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل.
 - 3- زيادة كفاءة الإيقاع للأداء الحركي.
 - 4- التركيز والدقة في أداء المهارات.
 - 5- تنظيم سير الحركة وتوافقها ومسايرة ريثم المنافسة.
 - 6-التناسق بين حركات العضلات المختلفة مما يجعل الحركة أكثر سرعة ودقة.
- 2-3-الفوائد النفسية:**

- 1- رفع مستوى شدة وثبات الانتباه وتنشيط الذاكرة وما تحتويه من أداءات حركية متنوعة لدخول المنافسة.
 - 2- الوصول إلى تحصيل أفضل استثارة انفعالية إيجابية لأداء الحركات المختلفة خلال التدريب والمنافسة.
 - 3- التهيئة النفسية للاعب لتقبل حمل التدريب من خلال الشحن الإيجابي.
 - 4- اكتساب الثقة بالنفس والابتعاد عن مؤثرات ما قبل المنافسة .
- 3-أنواع الإحماء : للإحماء أنواع عديدة نذكر منها:**
- 3-1- الإحماء العام:**

ويؤدى الإحماء العام بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة ، وذلك كإعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة.

3-2- الإحماء الخاص :

الإحماء الخاص ضروري 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 .

3-3-الإحماء الإلكتروني أفضل للرياضيين: قال علماء بريطانيون إن إحماء العضلات بشكل

صناعي أفضل من الإحماء الطبيعي ، وأكدوا أن العدائين وممارسي رياضة الوثب العالي يجب أن يلفوا أنفسهم بأغطية إلكترونية حرارية قبل المباريات بدلا من الإحماء الرياضي التقليدي. فقد أوضح باحثون في جامعة مانشستر مترو بوليتان البريطانية أن القوة العضلية للرياضي تزيد بما بين 8% و10% مع كل ارتفاع بمقدار درجة واحدة في الحرارة ومن هنا تأتي الحاجة للإحماء . وقال الباحث أنتوني سارغنت لمجلة نيو سين تيست إن إحماء العضلات بشكل صناعي أفضل من الإحماء الطبيعي لأن حرارة العضلات ترتفع دون أن يصيبها الإرهاق.

4- زمن الإحماء :

هناك من يفضل أن تكون بين 5 - 10 دقائق ، ورأي آخر يؤكد أنه من الضروري أن يكون زمن الإحماء من 20 - 25 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 3 : 5 دقيقة ، مما يسمح باستعادة الشفاء من التعب المؤقت بدون فقد تأثيرات الإحماء ، وأفضل طرق الإحماء هي التي تستغرق أقل زمن وأكبر إنجاز ، ويجب أن يعمل الإحماء على رفع درجة حرارة الجسم من (1 : 2) 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 ، ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى:

- العوامل الدائمة مثل:

- 1- حالة اللاعب (الجنس ، العمر ، مستوى الممارس مبتدئ/ناشئ/كبار/عالي).
 - 2- مستوى الحالة التدريبية (البدنية ، والنفسية ، والفنية ، والذهنية) .
 - 3- مراحل الموسم (فترة الإعداد ، فترة المنافسات ، الفترة الانتقالية).
 - 4- الظروف المحيطة باللاعب (وسيلة المواصلات أو الانتقال المستخدمة ، طبيعة العمل ، الإيقاع اليومي للاعب ، الملابس والأحذية التي يستعملها اللاعب)
- العوامل الخارجية مثل:

- 1- حالة الطقس (كلما درجة حرارة الجو منخفضة زاد زمن الإحماء والعكس) .
- 2- الموعد المحدد لفترة التدريب أو المباراة (الصباح ، بعد الظهر ، المساء) ففي الصباح يزداد الزمن وفي المساء يقل زمن الإحماء .
- 3- نوعية أرض الملعب : (خشب ، رملي ، عشب ، ...)
- 5- العوامل التي يجب مراعاتها عند تصميم برامج الإحماء :
 - 1- أن يتماشى الإحماء مع نوعية وطبيعة النشاط الممارس ، وأن يتناسب مع الفروق الفردية بين الأفراد، وأن يراعي المرحلة السنوية.
 - 2- التنوع في استخدام بعض الوسائل المساعدة مثل بعض أنواع التدليك أو المراهم وإذا استدعي الأمر بحيث يكون الإحماء مختلفاً من حيث الشكل والوتيرة لضمان التشويق والترغيب وجذب الانتباه.
 - 3- تسلسل تمارينته بحيث تعمل المجموعات العضلية الكبيرة ثم الصغيرة والعمل العضلي التخصصي وذلك باستخدام تمارين سهلة ثم أكثر صعوبة.
 - 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.
 - 6- يفضل البدء بالتمرينات السهلة ثم التدرج في صعوبة التمرينات.
 - 7- يجب أن لا يؤدي الإحماء إلى إجهاد اللاعبين وشعورهم بالتعب وبذلك لا يحقق الهدف منه.