

اللياقة البدنية

إن مفهوم اللياقة البدنية من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين علماء الثقافة الرياضية لصعوبة حصره وتحديد من ناحية ، ومن ناحية أخرى لاختلاف المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة .

لقد تطرق أكثر من عالم وباحث الى ان اللياقة البدنية هي جزء من اللياقة الشاملة للانسان والتي تتضمن الى جانب اللياقة البدنية ، اللياقة الصحية ، واللياقة الاجتماعية ، واللياقة النفسية ، واللياقة العاطفية . الخ . واللياقة البدنية بالنسبة للإنسان مثل تصفية محرك السيارة فهو يجعلنا نعمل بأفضل إمكانياتنا وطاقاتنا ، ويمكن أن توصف اللياقة البدنية بأنها الحالة التي تساعد على أن نظهر ونشعر بأفضل حال ، وهي بشكل أدق القدرة على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية وانتباه مع بقاء قدر من النشاط للتمتع بأوقات الفراغ . او 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 . إن اللياقة البدنية تؤثر بدرجة معينة على جودة اليقظة الذهنية وصحتنا النفسية وذلك لأن ما نقوم به بأجسامنا يؤثر على ما نستطيع عمله بعقولنا .

اللياقة البدنية :

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الانسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب .

وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الصحيحة ، ممارسة التمارين ، و الراحة الكافية .

وقد عرفت اللياقة في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط . غير أن التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورات الصناعية وزيادة أوقات الترفيه ، تجعل هذا التعريف غير كاف في هذه الأيام . وتعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه ، لتكون صحية ، ومقاومة لأمراض نقص الحركة ، ومواجهة الحالات الطارئة .

اهمية اللياقة البدنية

في ظل التقدم التقني في صناعة الآلة بداية بالأجهزة الصناعية الضخمة ومرورا بتقنية المواصلات ونهاية بأجهزة التحكم عن بعد إضافة إلى إنخراط الشريحة الكبرى من الناس في الأعمال المكتبية – التي تؤدي من وضع الجلوس – و اقتصار الأعمال الميدانية على الفئة القليلة أدى ذلك مجتمعا – أو متفرقا - إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير ، والذي أدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم ، لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته الوظيفية بسبب قلة الحركة والقاعدة الفسيولوجية تقول إن عدم الاستخدام يؤدي إلى فقدان الوظيفة وجسم الإنسان شكله يحدد وظيفته وخلقه الله بوضع أفضل ما يكون للحركة ، وللمحافظة على وظائف هذا الجسم البدنية لابد من إعمالها في مناشط الحياة المختلفة .

وعلاقة اللياقة البدنية بالصحة علاقة ضعيفة إذا كان مفهوم الصحة قاصراً على الخلو من الأمراض المعدية أو الناجمة عن ممارسات غير صحية ، فاللياقة البدنية لن تمنع الإصابة بالكوليرا أو السل الرئوي إذا توفرت مسببات المرض ، و لكن المفهوم الحديث للصحة لم يعد قاصراً على الأمراض المعدية بل تجاوزها إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة ، فبعض مجتمعات النصف الآخر للقرن العشرين المتقدمة أدركت أهمية اللياقة البدنية لأفرادها ، وقد أصبحت أمراض نقص الحركة (تصلب الشرايين والسمنة والأم الظهر ...) والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجساً يقلق تلك المجتمعات خصوصاً الغنية منها بسبب توفر مقومات الراحة والترف ووفرة الطعام وغير ذلك.

اذن للياقة البدنية أهمية من عدة نواحي سواء من الناحية الاجتماعية ، او من الناحية الصحية ، او من الناحية النفسية والتنمية العقلية ، وفيما يلي أهمية اللياقة البدنية من هذه النواحي : -

من الناحية الاجتماعية

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصيته ، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة ، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية . ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية : الروح الرياضية ، التعاون ، القيادة ، الانضباط ، المتعة ، المواطنة الصالحة ، العلاقات الاجتماعية ، الطاعة ، النظام .

من الناحية الصحية

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة ، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين ، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد ، وتطور الجهاز العضلي ، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة . كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام ، والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن ، وتساعد على بناء شخصية جذابة .

من الناحية النفسية

تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس ، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة . كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل ، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا .

التنمية العقلية

تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة ، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير .

عناصر ومكونات اللياقة البدنية

هنالك تقسيمات عديدة لعناصر اللياقة البدنية العامة حسب المدارس المختلفة والخبراء في مجال التدريب البدني والرياضي . اذ قسم مفتي ابراهيم (٢٠١٠) العناصر البدنية الى :

القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة ، التوازن ، التوافق.

كما صنف محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) عناصر اللياقة البدنية الى :

القوة العضلية ، الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة ، القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن ، الدقة ، زمن رد الفعل.

وهناك اتفاق كبير بين علماء الشرق في تحديد عناصر اللياقة البدنية حيث حددها العالم الكبير هاره Haree الى خمس مكونات اساسية لكن بعض العلماء يضيف اليهم عنصرين فرعيين اخرين لما لهما من الاهمية مثل العناصر الخمسة وبذلك تكون عناصر اللياقة البدنية قد اتفق على تحديدها بالاتي :

- القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوافق - التوازن.

ويوضح يعرب خيون (٢٠٠٧) على انه ينبغي التعرف والتمييز بين القدرات البدنية والقدرات الحركية اذ ان هنالك اربعة قدرات بدنية واربعة قدرات حركية وهذا ما يتفق معه الباحث وهي كما يلي :

القدرات البدنية Physical Abilities

وتشمل القوة Power والتحمل Endurance والسرعة Speed ومرونة المفاصل Flexibility . ان كافة هذه القدرات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل اساس . ان السرعة لها علاقة بنوع الالياف العضلية ، اما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين ان القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة ، واخيرا المرونة التي لها علاقة بمطاطية الانسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل .

القدرات الحركية Motor Abilities

وتشمل الرشاقة Agility والتوافق Coordination والدقة Accuracy اضافة الى التوازن Balance ، ان هذه القدرات لا تعتمد بشكل اساس على الحالة البدنية وانما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل اساس ، ان السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي CNS والمحيطي PNS على ارسال اشارات دقيقة الى العضلات لغرض انجاز المهمة .

وتعتبر هذه المكونات هي محتوى لكل صفات اللياقة البدنية وهي الأساس في كل الأنشطة المختلفة وحجر الزاوية التي تبنى عليها جميع الرياضات والألعاب المختلفة في مجال التربية البدنية عامة .

القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة .

أو هي قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها .

وفي ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية :

١- أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد : الثابت أم المتحرك
٢- أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى ويؤدي لمرة واحدة .

٣- أن يكون الانقباض إراديا تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي .

٤- أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم نفسه أم مقاومة منافس أم مقاومة الاحتكاك .

أهمية القوة العضلية

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية .
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية .
- أثبت (ماك كلوى) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة .
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية .
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة .
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويناً متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية .

العوامل المؤثرة فيها :

- مساحة المقطع الفسيولوجي .
- زوايا الشد العضلي .
- اتجاه الألياف العضلية .
- العمر الزمني والتغذية والراحة .
- الوراثة .
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض .
- فترة الانقباض العضلي .

أنواع القوة العضلية

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة ، إلا أن نوعية هذا الانقباض لم تتحدد ، فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت ، أو أقصى الانقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الأخير ، وكما اشرنا سالفا فإنه لا يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون القوة العضلية عن مكوني السرعة والتحمل ، ولذا فإنه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تنحصر فيما يلي :

١ - القوة القصوى Maximum Strength

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي ، كما أنها تعنى قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة ، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة ، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال .

٢ - القوة المميزة بالسرعة Strength Characteristic by Speed

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة ، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعباب العدو السريع ومهارات ركل الكرة .

٣ - تحمل القوة Stength Endrance

وتعنى قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب ، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين ٦ ثوان إلى ٨ دقائق ، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضيات التجديف والسباحة والجري ، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة ، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة .

السرعة

قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله ، فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة .

تعريف السرعة

- هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة .
- هي قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة .
- هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن .

أنواع السرعة :-

- ١ - السرعة الانتقالية .
- ٢ - السرعة الحركية .
- ٣ - سرعة الاستجابة .

أهمية السرعة

- ١ - السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- ٢ - المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى .
- ٣ - أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية .
- ٤ - ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد .

العوامل المؤثرة في السرعة :-

- ١ - الخصائص التكوينية للألياف العضلية .
- ٢ - النمط العصبي للفرد .
- ٣ - القوة العضلية .
- ٤ - القدرة علي الاسترخاء .
- ٥ - قوة الإرادة .

المرونة

المرونة تعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلي أوسع مدى تسمح به المفاصل ، حيث يعبر عن المدي الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه .

كما وتعني مدي سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة . أو هي المدي الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة علي أداء الحركات لمدي واسع .

أنواع المرونة

بالرغم من اختلاف آراء العلماء حول تقسيم المرونة الا ان معظم هذه التقسيمات تدور حول طبيعة الاداء البدني الثابت او المتحرك ، وقد يقوم البعض بتقسيم المرونة لعدد المفاصل العاملة ، مثل المرونة لمفصل واحد او لعدة مفاصل ، وقد يقسمها البعض الآخر الى مرونة خاصة ومرونة عامة تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي او مرونة المفاصل بصفة عامة ، غير ان كل ذلك يعتبر من التقسيمات العامة التي لا تؤثر على التقسيم الاساسي للمرونة المرتبطة بالثبات والحركة .

ويقسم هار ه المرونة الى :

المرونة العامة : وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم .

المرونة الخاصة : وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة .

كما يقسمها زاتورسكي الى :

مرونة ايجابية : وهي القدرة المفصل على العمل الى اقصى مدى له ، على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة .

مرونة سلبية : وهي القدرة المفصل على العمل الى اقصى مدى له ، على ان تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية بمساعدة الزميل مثلاً .

العوامل المؤثرة في المرونة : -

١- درجة مطاطية العضلات والاورتار المحيطة بالمفصل .

٢- درجة مطاطية الاربطة المحيطة بالمفصل ، مع مراعاة ان ذلك لا يعني فقد هذه الاربطة لدورها الاساسي في تثبيت المفصل .

٣- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل مع الاخذ في الاعتبار ان استمرارية تنفيذ برامج المطاطية والمرونة ضمن برامج تدريبات الاثقال لها تأثير ايجابي على المرونة ، ولا يعني ان ضخامة العضلات دائماً لها تأثير سلبي على المرونة .

٤- درجة اتقان الاداء الفني للحركة .

- ٥- تتأثر المرونة ببعض العوامل الداخلية والخارجية مثل ايقاع النشاط اليومي للفرد، حيث تقل عند الاستيقاظ من النوم ثم تزداد تدريجياً خلال اليوم ، وهي تقل بالبرودة وتزداد بالحرارة ، كما تقل المرونة في حالة وصول اللاعب الى مرحلة التعب .
- ٦- تتأثر المرونة بطبيعة اداء الحركة من حيث فترة دوام وتطبيق القوة ودرجة حرارة الانسجة العميقة .
- ٧- تؤدي الاصابة حول المفصل الى اعاقه المرونة .
- ٨- الملابس غير الملائمة تؤثر على مستوى المرونة .
- ٩- تتأثر المرونة بالعمر حيث تقل بعد عمر ٨ سنوات تدريجياً .
- ١٠- تتأثر المرونة بطبيعة الاوضاع البدنية التي تتطلبها المهنة حيث تقل عند التعود على البقاء في وضع معين لمدة طويلة .
- ١١- تتأثر المرونة بدرجة النشاط البدني للفرد ، حيث يساعد النشاط البدني والحركة على تحسين درجة المرونة .

أهمية المرونة

- ١- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني .
- ٢- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .
- ٣- تساعد علي تأخير ظهور التعب .
- ٤- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .
- ٥- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية .
- ٦- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .
- ٧- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة .
- ٨- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام اسفل الظهر .

لا يجب أن تمارس تمارين الإطالة إذا :-

- تحرك مكان العظمة .
- كان عندك كسر حديث في العظمة .
- كان هناك اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدي في أو حول المعصم .
- كان هناك اشتباه في وجود التهاب المفاصل .
- كان هناك ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة .

- كان هناك التواء ألتواء أو جذع حديث .

- كنت تعاني من مرض جلدي أو في الأوعية الدموية .

- كان هناك نقص في مدي الحركة .

الرشاقة

اختلف مفهوم الرشاقة تبعاً لاختلاف آراء المتخصصين في النشاط الرياضي لتمييزها بالطابع المركب ولارتباطها الوثيق بالصفات البدنية الأخرى من جهة وبالأداء المهارى لأداء حركاتها التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة .

وهي عبارة عن القدرة على اداء الحركات في اتجاهات مختلفة وبسرعة عالية .

وتعرف ايضاً بأنها " قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء ، وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الاتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية.

او هي " مقدرة الفرد على أداء الحركات التي تتميز بصعوبة التوافق في الأداء الحركي بدقة وفي زمن قصير ، وأنها المقدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة.

أنواع الرشاقة

هناك نوعان من الرشاقة :

- رشاقة عامة : تتمثل في القدرة على حل واجب حركي في مختلف ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي وسليم.

- رشاقة خاصة : تستهدف تطوير الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خصائص تكوين الحركة في النشاط الممارس وتختلف باختلاف النشاط الممارس.

العوامل المؤثرة في الرشاقة :

أن هناك عوامل تؤثر في مستوى الرشاقة لدى الأفراد وتتمثل هذه العوامل في الآتى :

- النمط التطابقى :

يظهر الأفراد أصحاب النمط الضعيف وطوال القامة قصورا في الرشاقة كالسمن ، كما أن الافراد متوسطى الطول ، وقصيرى الطول يتميزون بالقدرة ويملكون رشاقة عالية، أى أن أصحاب النمط العضلى النحيف لديهم رشاقة ، بينما أصحاب النمط البدن لا يتميزون بصفة الرشاقة بالرغم من أن هناك استثناءات لهذه القاعدة.

- الوزن الزائد :

الوزن الزائد والمتطرف يقلل من الرشاقة بدرجة ملحوظة لأنه يزيد من القصور الذاتى للجسم وأجزاءه فهو يقلل من سرعة انقباض العضلات مما يؤثر على تغيير الاتجاهات لتكون أقل سرعة.

- السن والجنس :

بعد سن البلوغ تزداد الرشاقة عند البنين لتصل إلى مستوى أعلى من البنات بوضوح.

- التعب :

شعور الفرد بالتعب والإرهاق فإنه يؤثر على مستوى رشاقته واستجابته للجهد المطلوب حيث يصاحب تمارين الرشاقة التعب بسرعة كبيرة نسبيا ولذا يجب راحة الجسم قبل أداء تمارين الرشاقة لأن التوافق الحركي لا يتم بدقة ومهارة إلا إذا كان الجهاز العصبي المركزي سليما وفي راحة مناسبة ، حتى يمكن إرسال الإشارات اللازمة لأجهزة الجسم الحركية لتصدر عنها الحركة في الوقت اللازم والمناسب بالسرعة المطلوبة.

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن أى حركة جديدة يجب ربطها بالحركات القديمة فإذا ما تحسن الفعل الشرطي العكسي للحركة وعمل الأعصاب ، فكلما زاد تحكم الفرد في أداء المهارة سهل عليه اكتساب حركة جديدة ، وبذلك تتحسن رشاقته ، ويعنى ذلك أن الرشاقة تتعلق أساسا بقدرة الأعصاب وخاصة الأعصاب الحركية فكما كانت مقدرة الفرد عالية للإحساس الحركي كلما وجدت الاحتمالات الكثيرة في التغير الحركي السريع ، أى كلما كان اللاعب قادرا على الإحساس بالحركة وإعادتها واستطاع بسرعة اكتساب مهارات جديدة ، أما من وجهة النظر النفسية فإن الرشاقة تتوقف على الإدراك الكامل للحركة المكتسبة والظروف المحيطة بها ، فهي مرتبطة بالبراعة والدقة لاستجابات الحركة ولهذا فتمارين الرشاقة تكسب اللاعب القدرة على الاستيعاب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والأبعاد ، وكلها أسس ضرورية لإعداد الفرد الرياضي .

أهمية الرشاقة في النشاط الرياضي :

اتفق العديد من المتخصصين في المجال الرياضي هارولد Harold (١٩٩٥) ، هارا Harre (٢٠٠٠) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٩) على أن الرشاقة تشكل مع الصفات البدنية الأخرى الركائز التي يتأسس عليها الأداء الحركي واتقانه لمختلف الأنشطة الرياضية.

الفرد يحتاج إلى الرشاقة في الآتى :

- تعديل أوضاع جسمه والانتقال من حركة إلى أخرى .
- سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية .
- ربط عدة مهارات ببعضها .
- أداء مهارات حركية في ظروف متغيرة مع تعديل وضع الجسم من حركة إلى أخرى والتكيف السريع مع المواقف المختلفة " الاقتصاد في الجهد والأداء الحركي السليم" في أقل زمن ممكن .

التوافق العضلي العصبي

ان التوافق العضلي العصبي احد القدرات البدنية الحركية التي تقوم اساسا على التناسق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي التي لها اهميتها في حياة الفرد العامة والمهنية وعند ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة وخاصة التي يتطلب الاداء الحركي فيها الى استخدام اكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد ، كما ويعتبر من مكونات اللياقة البدنية الهامة التي ترتبط مباشرة بالاداء البدني وتعلم المهارات الحركية للوصول بها الى المرحلة الالية .

كما ان التوافق الحركي يعد من اهم العوامل التي تلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري ويزداد دور هذه الصفة بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد .

مفهوم التوافق العضلي العصبي وتعريفاته

لقد وضع العديد من الخبراء في المجال الرياضي تعاريف عديدة للتوافق تبعا لوجهة نظر كل منهم ومن هذه التعريفات :

اذ يعرف سيرجي وبولفيسكي ترجمة علاء الدين عليوه (٢٠١٠) التوافق على بانه تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهة او متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم وفي زمن واحد . والتوافق هو القدرة على استخدام الحواس مع اجزاء الجسم في ان واحد لاداء مهام حركية بصورة تتميز بالانسيابية والدقة.

ان توافق الجهاز العضلي العصبي يعني قدرة الجهاز العصبي على ارسال كم من الاشارات العصبية الحركية والحسية ، يمكن بواسطتها التحكم في طبيعة الاداء الحركي نتيجة تحقيق التنسيق والتوافق بين المجموعات العضلية المختلفة (الاساسية - المساعدة - المقابلة) بحيث يقوم كل منها بالقدر والمدى المناسب للاداء الحركي ، فالزيادة او النقص في الاستجابة العضلية يمكن ان يؤثر على الاداء الحركي وكلما يتميز عمل الجهاز العصبي مع الجهاز العضلي بالتعاون والدقة انعكس ذلك على مستوى توافق الاداء الحركي.

ويؤكد عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) ان مفهوم التوافق يتمثل في القدرة على التحكم في اجزاء الجسم المشتركة في الحركة المؤداة والتنسيق بين الحركات مختلفة الشكل والاتجاه وادماجها في اطار واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الوصول لهدف الحركة.

انواع التوافق العضلي العصبي وتقسيماته

هناك عدة تقسيمات لانواع التوافق منها :

اولا / بالنسبة للنشاط الرياضي ، يقسم التوافق الى :

- ١- التوافق العام : ويظهر في اداء المهارات الحركية الاساسية كالمشي والجري والتسلق .
- ٢- التوافق الخاص : ويظهر في اداء الحركات التي تتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس من حيث توزيع سريان القوة وشكل الاداء .

فمثلا في كرة السلة يبرز دور التوافق الخاص من خلال تبادل الكرة بين اليد الواحدة او اليدين ونقطة محددة بالنسبة لحلقة السلة او اللوحة مع متابعة النظر وهكذا في جميع الانشطة الرياضية المختلفة.

ثانيا / تقسيم فليشمان Fleishman

- ١- توافق الاطراف : يظهر في الاداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا او بالقدمين معا او اليدين والقدمين معا .
- ٢- التوافق الكلي للجسم : ويظهر ذلك في حركة الجسم ككل .

ويظهر هذا النوع من التوافق في حركة الجسم بالكامل فهو يتمثل في كفاءة اللاعب ومقدرته في الاداء بصورتها المتناسقة مع التخلص من الشوائب او القطع المفاجئ في مسار الحركة وانسيابها وبذلك تكون الحركة المركبة او المعقدة اكثر دقة وثباتا .

ثالثا / تقسيم كلاك Clark

- ١- توافق القدم والعين : مثل رياضة كرة القدم الخ .
- ٢- توافق اليد والعين : مثل رياضة كرة السلة الخ

التحمل (المطاولة) (الجلد الدوري التنفسي)

أن التحمل يفهم تحت مسمى (الجلد) القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة والعامل الحاسم المميز للجلد هو الزمن الذي يستطيع فيه الفرد المحافظة علي درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب علي حالة التعب والإجهاد خلال هذه الفترة.

والتحمل أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهميته لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد . وهناك علاقة متبادلة ومباشرة في جميع الأحوال بين التحمل و التعب إذ يظهر التعب حدود التحمل فعندما يمارس فرد أي نشاط فإنه بعد مرور فترة من الوقت تزداد صعوبة هذا الأداء بصفة مستمرة.

تقسيمات التحمل

يقسم التحمل إلى تحمل عام ، تحمل خاص :-

أولا /التحمل العام : يعرف بأنه المقدرة علي الوقوف في مواجهة التعب والاستمرار في أداء مجهود بشدة منخفضة نسبياً أطول من ممكن.

أن التحمل العام يعتبر القاعدة الأساسية للتحمل الخاص حيث تحدث التغيرات الفسيولوجية المتمثلة في أقل سرعة في النبض وهذا يسمح بإعطاء وقت لملي وتفرغ الأوعية الدموية ثم كميات من دفعات القلب وتأخر ظهور التعب ثم تحسين وتطوير القدرة علي استعادة الشفاء مع زيادة مقدرة اللاعب علي تحمل المزيد من الدين الأوكسجيني.

ثانياً / التحمل الخاص : إن للتحمل الخاص أهمية كبرى في جميع الالعاب فيقصد به استمرار اللاعب في الأداء الذي يتميز بالقدرة الفنية والبدنية والخطئية المتقنة طوال مدة الاداء دون أن تظهر عليه علامات التعب والإجهاد أو قلة الأداء واستطاعته لتكملة ادائه بنفس الكفاءة .

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) أن التحمل خاص هو قدرة الفرد وتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوي الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة ويضيف أن التحمل الخاص للاعب كرة القدم المتقطع الأداء يختلف عن التحمل الخاص لمتسابقى الماراثون.

ويقسم التحمل الخاص الى :

- **تحمل القوة :** وتعني القدرة على اداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل .
- **تحمل السرعة :** وتعني قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر مثل الركض
- **تحمل الاداء :** تعني القدرة على اداء مهارات حركية بتوافق جيد مع امكانية تكرارها لمدة طويلة نسبيا .

اهمية التحمل (المطاولة)

- ١- التحمل عنصر بدني ضروري للأداء في العديد من الرياضات مثل الالعاب الجماعية والمسافات الطويلة كالجري والسباحة والتجديف وغيرها .
- ٢- التحمل ضروري في اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الاخرى .
- ٣- يؤدي الى تقوية الاربطة والاوتار والانسجة المضادة وتقلل من الاصابة
- ٤- تساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة وتسهم في اطالة مدة الاداء مقاومة التعب والاقلال من ظهوره اثناء وبعد الاداء .
- ٥- عامل مهم للمدربين عند وضع المناهج التدريبية وذلك ليتمكن العداء من تحمل التعب العضلي ومحاولة الاستمرار بكفاءة وفاعلية حتى نهاية التدريب او السباق وحسب الشدة المختارة .
- ٦- تؤدي الى تقوية الكفاءة النفسية ورفع القدرة الدفاعية .

التوازن

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة.

تعريف التوازن

يعني التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي علي عارضة مرتفعة) .

او هو قابلية الفرد في السيطرة على عمل الجهاز العصبي مع الجهاز العضلي والتحكم في القدرات الفسلجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن والقدرة على الإحساس بالمكان .

أهمية التوازن :-

- ١- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- ٢- تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز .
- ٣- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- ٤- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- ٥- تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه .
- ٦- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

أنواع التوازن

١- التوازن الثابت :

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .

٢- التوازن الديناميكي :

القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة .

وتشير (ناهده عبد زيد) أن للتوازن أنواع عدة وهي :

- ١- التوازن المستقر . ٢- التوازن القلق . ٣- التوازن المستمر .

العوامل المؤثرة علي التوازن :-

- ١- الوراثة .
- ٢- القوة العضلية .
- ٣- القدرات العقلية .
- ٤- الإدراك الحسي – حركي .
- ٥- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .

العوامل التي تتحكم في التوازن :-

١- مركز الثقل :

وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ويعرفه البعض بكونه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن ، ويرى آخرون انه النقطة التي يتوازن أو تتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية .

٢- خط الجاذبية :

وهو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عمودياً على الأرض وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي مع المستوى السهمي ، حيث إن التقائهما يمثل خطاً عمودياً وهو خط الثقل وهو الذي يمر بمركز ثقل الجسم لكنه لا يحدد ارتفاعه وفي وضع الوقوف العادي فان خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان إذ تبقى الأجسام البشرية في توازن تام عندما يكون الخط الشاقولي للجاذبية ساقطاً على قاعدة الارتكاز ، فكلما كان خط الجاذبية قريباً إلى مركز قاعدة الارتكاز فان الجسم يكون استقراره أكبر .

٣- قاعدة الارتكاز :

وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم ، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان أو الارتكاز هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين فالقاعدة كلما تكون عريضة يكون الجسم أكثر استقراراً مما يدفع على السيطرة على الجسم عند أداء الفعاليات الحركية ، فالشخص الذي يرتكز على قدميه فقاعدة ارتكازه لم تكن فقط قدميه بل كذلك المنطقة المتداخلة بينهما .

٤- طبيعة الارض :

ان طبيعة الارض تؤثر تأثيراً كبيراً في الحفاظ على التوازن وذلك كلما زادت خشونة الارض زادت عملية الاحتكاك وبالتالي زاد الحفاظ على توازن الجسم .

الدقة

يتداخل مفهوم الدقة مع الرشاقة كونها تعني بمفهومها العام السيطرة على الحركات من أجل تحقيق الهدف وهي تعني بمفهومها الحركي الرشاقة . ومركز الدقة يكون في المخ وتحديدًا في المنطقة السادسة التي تصدر منها الإشارات العصبية للنخاع الشوكي والأعصاب والعضلات لأداء حركة معينة .

وعليه يمكن تعريفها من الناحية الفسيولوجية بأنها السيطرة الفسيولوجية على أداء العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، وبذلك فإن الدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين وتتطلب أيضا أن تكون الإشارات الصادرة للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة محكمة جدا لأن ذلك أساسي لكي تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف لذا فإن أي خلل يحدث في الإشارات الواردة يؤثر على الدقة . ومما تقدم نجد أن الدقة هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين .

الدقة واللياقة البدنية

تعد الدقة أحد مكونات اللياقة البدنية الحركية وهذا ما أكده العديد من العلماء مثل لارسون ويوكم إذ قالوا عنها (هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين .

تعني الكفاءة في إصابة الهدف وأن التصويب يعني العمل النهائي لجميع المهارات والخطط على إدخال الكرة في الهدف منافسا أو منطقة مكشوفة أو مرمى كما في كرة اليد .

الدقة معناها القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين و توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي و العصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين .

أنواع الدقة

١. **الدقة المكانية** : نوع من الدقة يتطلب حركات هادفة نسبه إلى الموقع المكاني لنقطة نهاية الحركة
٢. **الدقة الزمانية** : نوع من الدقة يتطلب سرعة حركية نسبه إلى الدقة في زمن الحركة
٣. **دقة التوقيت** : نوع من الدقة يتطلب سرعة حركية نسبه إلى الدقة في توقيت الحركة

الاعتبارات الواجب مراعاتها عنده تطوير الدقة

- ١ - الاهتمام بالموصفات الجسمية للاعب بما يتناسب مع اللعبة المختارة مع المركز الذي يلعب فيه ضمن الفريق .
- ٢ - سلامة الجهازين العصبي والعضلي وسلامة الحواس وأهمها النظر والسمع .
- ٣ - الاهتمام بالجانب النفسي والانفعالي للاعب .
- ٤ - استمرار التدريب وان لا يتخلله فترات انقطاع قوية .
- ٥ - التدريب وفق طبيعة اللعبة أو النشاط الممارس .

* تطوير الدقة

ان تطوير عنصر الدقة الحركية يجب ان يكون مرتبطا بتطوير عناصر اخرى من اللياقة البدنية اضافة الى اتباع ما يلي :

- ١- استخدام اجهزة وادوات معينة للوصول الى الدقة المطلوبة
- ٢- استخدام اجهزة و ادوات مختلفة الاحجام و الاوزان لضبط الحركة المطلوبة
- ٣- اداء الحركات بسرعات مختلفة
- ٤- تمييز الحركة ثم ربطها مع بعضها البعض
- ٥- التدريب على التمرينات المشابه لأداء الفعاليات في الرياضات المختلفة
- ٦- ضبط المهارات الحركية الجديدة .
- ٧- اعطاء تمرينات الدقة الحركية في بداية الوحدة التدريبية .
- ٨- عدم التدريب على الدقة الحركية في اثناء حالات التعب و الارهاق و خاصة التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل التدريبي .
- ٩- يفضل البدء في تدريب الدقة في الاعمار المبكرة ، وذلك بسبب مرونة الاجهزة الفسيولوجية العضوية .

الاحماء

مفهوم الإحماء

عندما يُلقى أخصائي العلاج الطبيعي نظرة فاحصة على أبطال الرياضة في الملاعب والصالات الرياضية قبل حصة التمرين للمباراة ، فانه يجد أن عملية التسخين (الإحماء الرياضي) لا تنطبق بشكل كافي ، ولا تعطي الأهمية الكافية عند عدد كبير من المدربين واللاعبين . أما الأشخاص الذين يمارسون الرياضة كهواية فقلما نجد بينهم من يقوم بتمارين الإحماء قبل بداية اللعب . فلا عجب إذا ما ازداد عدد الإصابات سنوياً وبشكل مضطرب فكلما زاد عدد الأفراد الذين يمارسون الرياضة البدنية . سواء كانت في إطار رياضة الهواية أو رياضة الانجاز زاد عدد المصابين وذلك طالما أهملت تمارين الإحماء .

ربما لا أحد يحب تمارين الإحماء ، ولكنها يجب أن تكون واجباً على كل مدرب ولاعب . والإحماء الرياضي يعني تهيئة الجسم قبل التدريب أو المباراة للوصول إلى قدرة عالية مثالية والاستعداد للتحمل بشدة متزايدة ولقد اكتشف حديثاً إن الإحماء يعمل على تحسين وتنظيم عمل القلب والأجهزة الحيوية وزيادة ليونة ومطاطية العضلات والجاهزية العامة للجسم . إضافة إلى الاستعداد النفسي للمتطلبات القادمة .

تعريف الاحماء

طبقاً للعديد من الدراسات وآراء الخبراء يمكن تعريف الإحماء علي أنه :

العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة والأنشطة الحركية المتدرجة في الحجم والشدة والمختارة بدقة طبقاً لتجارب ومعارف علمية وخبرات تطبيقية ، تعمل علي رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيراً ايجابياً علي زيادة قوة انقباضها وانبساطها .

كما وتعني كلمة الاحماء ايضا تمكن العضلات اذا سخنت بواسطة التمرينات المختلفة من القيام بانجاز اكبر بغرض الاحماء ارتفعت درجة حرارة جسمه وعندما ترتفع درجة حرارة الجسم ترتفع درجة حرارة العضلات فتسهل فيها التغيرات الكيميائية ، وتبعاً لذلك ترتفع نسبة تغير المواد في العضلات وتزداد نسبة الدم الوارد اليها . ويرى بعض الخبراء في مجال الرياضي أن مفهوم الإحماء يقتصر على الجزء الأول من الوحدة التدريبية .

اهداف الاحماء

يساعد الإحماء علي تجنب حدوث إي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار والأربطة والوصول لأفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة .

ويهدف الإحماء إلي أعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي من للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية ، وبمعني آخر فإن الإحماء يهدف إلي إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدرجية لتحمل أعباء الحمل القادم بما يضمن عدم حدوث أي إصابات له ، أي انه تهيئة أجهزة وأعضاء جسم اللاعب كي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباراة بفاعلية وكفاءة .

ويري الكثير من خبراء التدريب الرياضي أن للإحماء مسميات متعددة منها تمرينات الإطالة Stretching ، فك العضلات Loosening تهيئة العضلات Shaping ، والتسخين Warming ، وهذه التهيئة عبارة عن مجموعة من التمرينات البدنية لتحريك عضو وأعضاء من الجسم لأقصى مدى حركي لها والثبات لفترة ، هذه التمرينات يجب أن تؤدي ببطء ولأقصى مدى حركي .

وللإحماء أهداف عديدة قد تكون بدنية ونفسية ومن أهدافه ما يلي :

١. تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها وتهيئة العضلات للقيام بالعمل .
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. تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية .
٦. رفع درجة حرارة الجسم .

٧. الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل .
٨. الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة .
٩. استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة .
١٠. تحسين الجاهزية النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع .
١١. تحسين عمل الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة ورفع مستوى التنظيم والتفوق الحركي .
١٢. تحسين عمليات التمثيل الغذائي .
١٣. الوقاية من الإصابات الرياضية .

النقاط التي يجب مراعاتها عند تصميم أو تنفيذ برامج الإحماء

- ١ - أن يتمشي الإحماء مع نوعية وطبيعة النشاط ، ويناسب الخصائص الفردية والمرحلة السنية .
- ٢ - التنوع في استخدام بعض الوسائل المساعدة مثل بعض أنواع التدريب والدهانات إذا استدعي الأمر بحيث يكون الإحماء مختلفاً من حيث الشكل والوتيرة لضمان التشويق والترغيب وجذب الانتباه .
- ٣ - تسلسل تمارينه بحيث تعمل المجموعات العضلية الكبيرة ثم الصغيرة والعمل العضلي التخصصي وذلك باستخدام تمارين سهلة ثم أكثر صعوبة .
- ٤ - تخصيص زمن الإحماء الفردي إذا ما بدء الإحماء جماعياً وأن يتناسب الزمن مع حالة الطقس وكذلك بالنسبة للملابس مع مراعاة فترات الراحة بين التمرينات .

أهمية الإحماء

ان المدرب الذي لا يعطي الإحماء أهميته الكبرى يعمل دون أن يدري بالإضرار التي قد تحل على لعبه ، وقد يعرض لاعبيه إلى إصابات مختلفة . والإحماء 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 لأنه قد يصاب اللاعب بحالة غريبة من التعب المصاحب لانخفاض في الأداء و انخفاض في التركيز و تزايد حدة التوتر في الملعب وظهور 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 .

كما ان الجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند تنفيذ المجهود البدني يتطلب استخدام كمية إضافية من الأوكسجين ، وهذا يأتي بتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته ، وكذلك سرعة الدورة الدموية . وإن زيادة الجهد البدني وحركات الجسم تسير جنباً إلى جنب مع زيادة عملة التمثيل الغذائي للجسم ، وتكيف أجهزة الجسم نفسها تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده .

ولذلك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية بدورها من التدرج في أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته . ولما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة ، فإنه يجب أن لا تزيد الحركات والمجهود عن معدل هذه الطاقة حتى لاتحد نتائج عكسية وأضرار صحية وبدنية . ويجب إعداد هذه الأجهزة الإعداد الكافي بحيث يناسب المجهود البدني المنتظر أدائه . ويكون ذلك بالقيام ببعض التمرينات البدنية وتدريبات الجري المتدرجة في القوة قبل بدء المباريات . وبذلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس ودخل بالتالي نجد أن كمية كبيرة من الأوكسجين في جسم اللاعب ، لمساعدة العضلات وأجهزة الجسم في أداء وظيفتها ، وها يمنع إصابات الملاعب الشائعة .

أنواع الإحماء

١ - الإحماء العام .

٢ - الإحماء الخاص .

ان الإحماء سواء أكان عاما أم خاصا لابد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته اللعب ، 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 ، ويؤدي الإحماء العام بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة البسيطة ، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب ، وذلك كإعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة ، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية . وهذا القسم من الإعداد لا يكفي لتأهيل اللاعب للاشتراك في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء المهارات الحركية كالجري السريع باداء أو بدونها وحركات التمويه والخداع .

أما الإحماء الخاص فيكون شاملا وخصوصا أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها الفرد ، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها ، وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة والتدريبات الفنية ، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة ، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل . والإحماء الخاص يعمل على إعداد اللاعب في جميع النواحي التي تم ذكرها ، وتهيئته جميع الاحتمالات والحركات التي يؤديها في المباريات حتى يتجنب إصابات الملاعب .

مثال على ذلك :

يرفع لاعب كرة القدم رجله لأقصى مدى لمقابلة الكرة والنزول بها إلى الأرض في حركة امتصاص ، ويجب في هذه الحالة إعداد عضلات الفخذ الخلفية ومفصل القدم بأداء تدريبات الإحماء الخاصة .

طرق الإحماء

يمكن ان تختار الألعاب الجماعية والألعاب الصغيرة والمنافسات التي يحرك اللاعب فيها جميع عضلات جسمه . وبهذا يمكن إعداده بطريقة غير مباشرة للمجهود البدني المنتظرة أدائه .

وفي حالة استخدام هذه الألعاب يجب أن يسبقها إحماء عام باستخدام ألعاب القوى والتمارين البدنية.

ويوجد العديد من التمرينات الخاصة للإحماء وتشمل :

• تمرينات الرقبة .

• تمرينات الذراعين .

• تمرينات الجذع .

• تمرينات الساقين .

وفي النهاية نستطيع القول بأنه يجب على الفرد أن يكون مستعدا لخوض المنافسة الشديدة والإصرار على أن يكون الأفضل وألا يعرض جسمه للخطر من خلال إهمال تمارين الإحماء والتسخين.