

بحث حول تعريف الإحماء الخاص والعام

الإحماء العام والخاص

ينقسم الإحماء إلى جزئيين إحماء خاص وإحماء عام، ولكن على كل حال سواء أن كان عاماً أم خاصاً لا بد 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 جميع أجهزة الجسم تبعاً 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.

تعريف الإحماء العام

الإحماء العام هو الذي يكون عاماً لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله كافة، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب.

طرق الإحماء العام

يؤدي الإحماء العام بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة، وذلك كإعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة، وهذا القسم من الإعداد لا يكفي لتأهيل اللاعب للمشاركة في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء حركات الجري السريع بالكرة أو دونها وحركات التمويه، أما الإحماء الخاص فيعمل على إعداد اللاعب في جميع النواحي التي تم ذكرها، وتهيئته للتعامل مع جميع الاحتمالات والحركات التي يؤديها في المباريات حتى يتجنب إصابات الملاعب .

تعريف الإحماء الخاص

الإحماء الخاص فيكون شاملاً وخصوصاً أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداماً وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحريك المفاصل إلى مداها بالكامل. ويعد الإحماء الخاص عضلات اللاعب لمواجهة حركاته في أداء التدريبات الفنية أيضاً.

طرق الإحماء الخاص - كرة القدم لعبة من الألعاب التي يحرك اللاعب فيها جميع عضلات جسمه، ولهذا

يجب إعداده بطريقة مباشرة وغير مباشرة للمجهود البدني القوي الذي سيؤديته أثناء المنافسة، عليه يجب أن يسبقها إحماء عام وخاص باستخدام التمرينات البدنية المتعارف عليها.

ويبدأ الإحماء بالتسخين البدني العام، يليه التسخين الخاص بلاعبي الكرة وإعدادهم للجزء الأساسي من التدريب، إذا تؤدي مقدمة الإحماء العام بواسطة تدريبات المشي، ثم الجري مع ارتخاء عضلات الجسم،

فالجري الخفيف، وبعض تمارينات الرشاقة والمرونة لإطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية، ثم تجرى بعض تدريبات القفز والوثب البسيط وتتوقف مدة هذا الجزء من الإعداد على الطريقة التي يؤدي بها الجزء الرئيس من الإحماء، فإذا كان هذا الجزء يعتمد على الجري فإننا نقلل مستوى الجري والمشي، وإذا كان الجو بارداً فنزيد من الركض والمشي.

أهمية الإحماء العام والخاص قبل ممارسة التمارين الرياضية هي:

- تنبه جميع أجهزة الجسم للقيام بوظائفها.
- تكسب العضلات المرونة والليونة التي تحتاجها للقيام بالرياضية.
- تزيد كمية الدم المتدفق إلى الجسم نتيجة زيادة سرعة ضربات القلب.
- تزيد سرعة الدورة الدموية في الجسم؛ نتيجة تنظيم عملية التنفس، وزيادة سرعتها، ورفع درجة حرارة الجسم.
- تجنب التعرض لبعض الإصابات الرياضية.
- تحسن عمل الجهاز العصبي، وتمكنه من سرعة الاستجابة، وترفع مستوى التنظيم والتفوق الحركي.
- تحسن عمليات التمثيل الغذائي في الجسم.
- تستنفر أقصى استعداد نفسي لمباشرة التدريب وممارسة الرياضة.