

٢ - قد تحدث اصابات بسبب عدم التدرج

٣ - يصعب على اللاعب التخلص من الحركات الخاطئة اذا تكونت بسبب الطريقة الكلية

ج - طريقة الوحدات التعليمية :

هي الوسط بين الطريقتين السابقتين وفيها تنقسم الحركة الى وحدات تشمل كل وحدة جانباً تعليمياً

مميزات هذه الطريقة :

١ - تعطي اللاعب فرصاً أفضل للتعلم

٢ - تقلل من حدوث الاصابات

٣ - تقلل من الوقت الذي تحتاجه طريقة التجزئة

عيوب هذه الطريقة :

١ - يحتاج الى امكانيات و أدوات

٢ - تستلزم دقة متناهية عند تقسيم الحركة الى وحدات أساسية

٣ - تبطئ الإدراك العام للحركة

المحاضرة الثامنة

التدليك والمساك

أنواع التدليك بالنسبة للاعبين :

- ١ - تدليك الراحة (١٠-١٥ د): يقوم اللاعب به يومياً بالتمارين و يخص أجزاء معينة من الجسم
 - ٢ - تدليك التدريب : يتعاون لاعبان مع بعضهما أما أن يكون عاماً لجميع الجسم أو لمجموعة عضلية
 - ٣ - تدليك المباريات:
 - أ - هو ملئ الفراغ الحادث بين آخر تدريب للاعب و المباراة
 - ب - قبل المباراة مباشرة وهو دعم للإحماء و لتحضير أعصاب اللاعب للمباراة
 - ٤ - تدليك إعادة النشاط :
- وهو بعد المسابقات ووظيفته إعادة نشاط العضلات بأقصر وقت ممكن و خاصة التي قامت بأكبر مجهود في المباراة

فوائد التدليك :

- ١ - تحسين وظيفة العضلة
- ٢ - إزالة التعب
- ٣ - تنشيط الدورة الدموية

متى يكون التدليك ممنوعاً :

- ١ - عند وجود أمراض القلب حيث تظهر هذه الأمراض بصورة بقع زرقاء على الجلد
- ٢ - عند وجود التهاب جلدي
- ٣ - عند وجود جروح وإصابات واضحة
- ٤ - في جميع الأمراض الحمية التي ترفع فيها درجة الحرارة
- ٥ - عند وجود تشنج وإصابات شرياني والتهاب وريدي

أنواع التدليك اليدوي :

- ١ - المسحي
- ٢ - الحكي
- ٣ - العجني

التدليك في علاج الإصابات الرياضية :