



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسة الاولى
المرحلة الثانية

اللياقة البدنية



مدرس المادة
م.م طيبة فيصل جابر

2025-2024 م

المحاضرة الأولى : الاحماء واهميته.

الاحماء :-

اهمية الإحماء لا تقل أهمية عن الرياضة التي ستُمارس، حيث أن أهمية تمارين الإحماء تكمن في الحفاظ على الصحة و الوقاية من الإصابة مع فوائد أخرى هذه الفوائد.



تمارين الإحماء هي عملية تهيئة بدنية ونفسية للقيام بالتمارين الرياضية أو الانخراط في نشاط بدني، وتكون عن طريق الزيادة التدريجية للنشاط المبذول، فما أهمية تمارين الإحماء؟ الإجابة وأكثر في ما يأتي:

أهمية تمارين الإحماء

من المهم تهيئة الجسم قبل ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية، وفي ما يأتي يتم ذكر أهمية تمارين الإحماء:

- زيادة المرونة: حيث أن زيادة المرونة تُسهل الحركة وتسهل أداء الرياضة بشكلها الصحيح.