

لياقة طالبات

المرحلة الثانية

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.

- تقليل حدوث الإصابات: حيث إن إحماء العضلات قد تُساعد على الاسترخاء مما يؤدي إلى التقليل من خطر حدوث الإصابات.
- زيادة تدفق الدم والأكسجين: حيث أن زيادة تدفق الدم تُساعد على إمداد العضلات بالتغذية التي تحتاجها قبل الانخراط بنشاط أشد.
- تحسين الأداء: حيث وُجد أن تمارين الإحماء قد تُساعد على أداء [التمارين الرياضية](#) بكفاءة أعلى.
- توفير مدى أفضل للحركة: حيث أن وجود نطاق أكبر للحركة قد يُساعد على تحريك المفاصل بشكل أفضل.
- تقليل الشد العضلي والألم: حيث أن زيادة درجة حرارة العضلات واسترخائها يُسهل الحركة ويُقلل الألم والتصلب.

اهم النصائح لأداء تمارين الإحماء

بعد التعرف على أهمية تمارين الإحماء، فلنتعرف في ما يأتي على أبرز النصائح للقيام بتمارين الإحماء على أكمل وجه:

1. الاختصار

تختلف تمارين الإحماء بالمدة والشدة تبعًا لنوع التمرين الرياضي الذي سيقوم الفرد بأدائه، وعلى الرغم من هذا الاختلاف إلا أنه يُوصى بأداء تمارين الإحماء من 5 - 10 دقائق تبعًا لشدة النشاط الذي سيتم ممارسته بعدها، ولا يُفضل أن تزيد المدة عن ذلك.

2. القيام بتمارين إحماء موافقة لنوع النشاط الذي سيتم ممارسته بعدها
يقصد بذلك التدرج بأداء النشاط المراد، مثلًا: إذا كان الفرد ينوي ممارسة تمرين الركض فيإمكانه البدء بالمشي السريع.

أما بالنسبة للتمارين التي لا تتضمن العديد من [النشاط الهوائي](#)، مثل: [اليوغا](#)، فبالإمكان القيام بحركات بسيطة مثل إمالة الحوض أو لف الرقبة.

3. تجنب التمدد بثبات