



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية الطوسي الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الاولى

المحاضرة الأولى / مادة اللياقة البدنية

عنوان المحاضرة

الأحماء الرياضي وأهميته

أستاذة المادة : م.م. زينب صالح كاظم

المرحلة الأولى

مباحث المحاضرة:

١. تعريف الإحماء .
٢. أنواع الإحماء قبل الرياضة .
٣. أهمية تمارين الإحماء .
٤. أهداف الإحماء .
٥. زمن الإحماء .
٦. العوامل التي يجب مراعاتها في الإحماء .
٧. التمرينات الخاصة للإحماء .

م ٢٠٢٤

هـ ١٤٤٥



الإحماء (التسخين) (التهيئة):

المفهوم العام للأحماء :

هو عملية تحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئة أجهزة وأعضاء جسمه كي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب أوالمباراة بفاعلية وكفاءة بدنياً ونفسياً وفسولوجياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة المتدرجة في الحجم والشدة يتم اختيارها بدقة طبقاً لتجارب ومعارف وخبرات علمية ، والهدف من الاحماء هو تهيئة عضلات اللاعب للتقلصات والانقباضات القصوية و لتجنب حدوث أي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار والأربطة والوصول لأفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة .



تعريف الإحماء :

الإحماء من وجهة نظر التدريب الرياضي هو عملية تهيئة أجهزة واعضاء جسم اللاعب عن طريق تمرينات تمهيدية تسبق الاشتراك في التدريب أو المنافسة كي يكون اللاعب مستعدا للتفاعل مع مجريات اللعب او التدريب بفاعلية وكفاءة.. . ومن الناحية الفسيولوجية هو جهد يقوم به اللاعب لزيادة نشاط الجهاز الدوري التنفسي وسرعة عملية التمثيل الغذائية وتهيئة الجهاز العصبي والعضلي .



أن للإحماء مسميات متعددة منها التسخين ، تهيئة العضلات ، تمرينات الإطالة وهذه المسميات هي عبارة عن مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة لتهيئة عضو أو أعضاء جسم الرياضي الى أقصى مدى حركى لها حتى نتلافى حدوث الاصابات أثناء التدريب او المنافسات. وبشكل عام فان الاحماء ضروري قبيل القيام باي جهد بدني.. وفي وحدة التدريب اليومية يشغل الاحماء الجزء الاول منها.. ويشغل حوالي من (١٠ - ٢٠ %) من الزمن المخصص لها.. ويعتبر الاهتمام بتنفيذ الاحماء بصورة صحيحة احد المؤشرات التي تساعد على اخراج كل طاقاته وقدراته وكفاءته سواء كانت بدنية او مهارية او خطوية.

أنواع الإحماء قبل الرياضة:



١ . الإحماء العام قبل النشاط الرياضي.

٢ . الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي.

والإحماء 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.

١ . والإحماء العام: هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله...، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية.

٢ . أما الإحماء الخاص: فيكون شاملا وخاصة أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها...، وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل.

أهمية تمارين الإحماء :

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

- ١ . زيادة المرونة: حيث أن زيادة المرونة تُسهل الحركة وتسهل أداء الرياضة بشكلها الصحيح.
- ٢ . تقليل حدوث الإصابات: حيث إن إحماء العضلات قد تُساعد على الاسترخاء مما يؤدي إلى التقليل من خطر حدوث الإصابات.
- ٣ . زيادة تدفق الدم والأكسجين: حيث أن زيادة تدفق الدم تُساعد على إمداد العضلات بالتغذية التي تحتاجها قبل الانخراط بنشاط أشد.
- ٤ . تحسين الأداء: حيث وُجد أن تمارين الإحماء قد تُساعد على أداء التمارين الرياضية بكفاءة أعلى.
- ٥ . توفير مدى أفضل للحركة: حيث أن وجود نطاق أكبر للحركة قد يُساعد على تحريك المفاصل بشكل أفضل.
- ٦ . تقليل الشد العضلي والألم: حيث أن زيادة درجة حرارة العضلات واسترخائها يُسهل الحركة ويُقلل الألم والتصلب.

أهداف الإحماء :

للإحماء أهداف عديدة بدنية ونفسية فمن أهدافه:

١. تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.
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. رفع درجة حرارة الجسم.
٦. الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.
٧. الاستئارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة.
٨. استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.
٩. تحسين عمليات التمثيل الغذائي.
١٠. الوقاية من الإصابات الرياضية.



زمن الإحماء :

تعددت الآراء وتباينت في تحديد الفترة الزمنية اللازمة للإحماء بسبب تعدد الظروف واختلاف العوامل والمتغيرات المؤثرة في طول وقصر زمن الإحماء ، فهناك من يفضل أن يكون زمن الإحماء من (٢٠ : ٢٥) دقيقة ، وعموماً يفضل بعض الخبراء



أن يكون زمن الإحماء نصف الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية تقريباً بحيث تكون مدة الإحماء كافية للحصول على أفضل نتيجة ، وغير طويلة حتى لا تؤدي إلى الإنهاك والتعب قبل المنافسة ، وعلى أن تكون الفترة بين الإحماء وبداية المنافسة من (٣ : ٥) دقيقة ، مما يسمح باستعادة الشفاء من التعب المؤقت بدون فقد تأثيرات الإحماء ، وأفضل طرق الإحماء هي التي تستغرق أقل زمن وأكبر إنجاز ، ويجب أن يعمل الإحماء على رفع درجة حرارة الجسم من (١ : ٢) درجة فقط ، وأيضاً لا يختلف الإحماء قبل المنافسة عن الإحماء قبل التدريب فقط ، بل يمكن تغيير وتبديل الإحماء تبعاً لبعض العوامل التي تؤثر في طول وقصر زمن الإحماء ، ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى :

• العوامل الداخلية التي تتعلق باللاعب:

١. حالة اللاعب الخاصة (الجنس ، العمر ، مستوى الممارس مبتدئ/ناشئ/كبار/عالي).
٢. مستوى الحالة التدريبية (البدنية ، والنفسية ، والفنية ، والذهنية).
٣. الفترة التدريبية (فترة الإعداد ، فترة المنافسات ، الفترة الانتقالية).

٤ . الظروف المحيطة باللاعب (وسيلة المواصلات ، طبيعة العمل ، الإيقاع اليومي للاعب ، الملابس والأحذية التي يستعملها اللاعب).

• العوامل الخارجية مثل:

- ١ . حالة الطقس (كلما كانت درجة حرارة الجو منخفضة زاد زمن الإحماء والعكس).
- ٢ . الموعد المحدد لفترة التدريب أو المباراة (الصباح ، بعد الظهر ، المساء) ففي الصباح يزداد الزمن وفي المساء يقل زمن الإحماء .
- ٣ . نوعية أرض الملعب : (خشب ، تارتان ، رملي ، إسفلت ، عشب ، ...).

العوامل التي يجب مراعاتها في الإحماء :

- ١ . أن يتماشى الإحماء مع نوعية وطبيعة النشاط الممارس ، وأن يتناسب مع الفروق الفردية بين الأفراد وأن يراعي المرحلة السنية.
- ٢ . التنوع في استخدام بعض الوسائل المساعدة مثل بعض أنواع التدليك أو الدهانات وإذا استدعي الأمر بحيث يكون الإحماء مختلفاً من حيث الشكل والوتيرة لضمان التشويق والترغيب وجذب الإنتباه.
- ٣ . تسلسل تمارينه وذلك باستخدام تمارين سهلة ثم أكثر صعوبة ومن التمارين البطيئة الى السريعة.
- 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.
- ٥ . يجب أن تختار تمرينات الإحماء بحيث تتناسب مع الهدف الرئيسي من الوحدة.
- ٦ . يجب أن لا يؤدي الإحماء إلى إجهاد اللاعبين ويشعرهم بالتعب وبذلك لا يحقق الهدف منه.
- ٧ . يجب أن يتناسب محتوى الإحماء وزمنه مع فترات الموسم المختلفة في الصيف أو في الشتاء .

ويوجد العديد من التمرينات الخاصة للإحماء وتشمل:



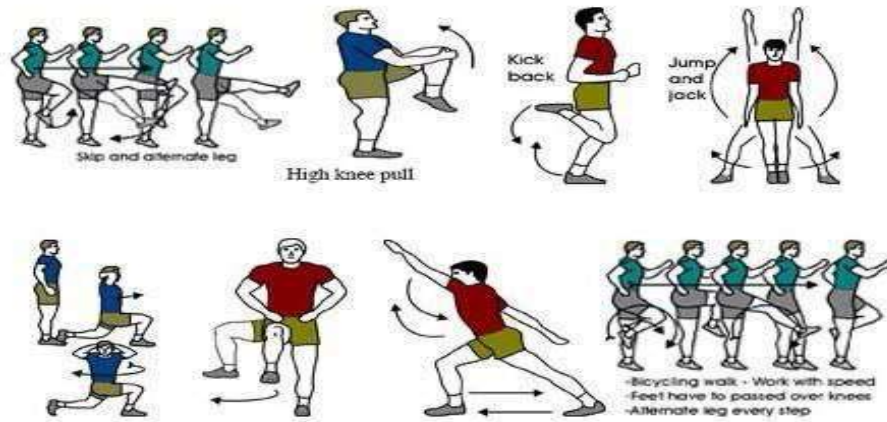
- تمرينات الرقبة.
- تمرينات الذراعين.
- تمرينات الجذع .
- تمرينات الساقين.

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

أمثلة على تمارين الإحماء

في ما يأتي سيتم ذكر بعض تمارين الإحماء التي يمكن القيام بها:

- السير لمدة ٣ دقائق مع تحريك الذراعين لأعلى وأسفل بتناسق مع حركة الخطوات.
- رفع الركبة بمقدار ٣٠ مرة بمدة زمنية تتراوح ٣٠ ثانية، وذلك برفع الركبة اليمنى ولمسها باليد اليسرى وبالعكس.
- أداء ٢٠ حركة دائرية صغيرة للكتف، تشمل الأداء مع عقارب الساعة وعكسها.
- أداء ٢٠ حركة دائرية كبيرة للذراع، تشمل الأداء مع عقارب الساعة وعكسها.
- القيام بعمل دوران للرقبة ٢٠ مرة، تشمل الدوران مع عقارب الساعة وعكسها.
- وضع اليدين على الحوض وعمل دوران واسع النطاق لمنطقة الحوض ١٠ مرات، تشمل الدوران مع عقارب الساعة وعكسها .





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية الطوسي الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثانية / مادة اللياقة البدنية

عنوان المحاضرة

عناصر اللياقة البدنية

اعداد

م.م. زينب صالح كاظم

المرحلة الأولى

محاوالمحاضرة:

٨. تعريف اللياقة البدنية .
٩. أقسام اللياقة البدنية.
١٠. فوائد اللياقة البدنية.
١١. عناصر او مكونات اللياقة البدنية.
١٢. تمارينات اللياقة البدنية.

م ٢٠٢٤

هـ ١٤٤٥



عناصر اللياقة البدنية:

مفهوم اللياقة البدنية:

مفهوم اللياقة البدنية يشير إلى القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بكفاءة وفاعلية، وهو عامل أساسي في الصحة العامة والرفاهية الشخصية. وتتضمن اللياقة البدنية العديد من الجوانب، مثل القوة العضلية والمرونة والتحمل والسرعة والتوازن والتنسيق. وتعتمد اللياقة البدنية على النشاط البدني المنتظم والتغذية الصحية والنوم الجيد، وهي تحافظ على صحة الجسم وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. وبالإضافة إلى ذلك، تحسن اللياقة البدنية الصحة النفسية وتقلل من التوتر والقلق والاكتئاب، وتزيد من الثقة بالنفس والتفاؤل والسعادة. ولذلك، يجب على الأفراد العناية بلياقتهم البدنية والسعي لتحسينها من خلال ممارسة التمارين الرياضية المناسبة والحفاظ على نمط حياة صحي.

تعريف اللياقة البدنية:

هي قدرة الفرد على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب مع توفر جزء من الطاقة لاستغلاله اثناء وقت الراحة. أو هي: " قدرة الفرد على أداء متطلبات حياته اليومية، مع بقاء قدر من الطاقة لمواجهة الظروف الطارئة."





أقسام اللياقة البدنية:

يوجد قسمين للياقة البدنية :

١. اللياقة البدنية العامة : هي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة.. اما مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة فيعني سعي الفرد الى تطوير مكوناتها الاساسية في ضوء الاتجاهات التالية:

- الشمول : وهو تنمية جميع مكونات اللياقة البدنية الاساسية مثل القوة والتحمل والسرعة والمرونة والاطالة والقدرات التوافقية.
- الاتزان : ويعني تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على آخر.
- الحجم : وهو تناسب اللياقة مع قدرات الفرد البدنية.

٢. اللياقة البدنية الخاصة : هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل من الأشكال الرياضية وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضل عنصر على اخر فمثلا لاعب رفع الأثقال بحاجة إلى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة الى التحمل وهكذا ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية .

فوائد اللياقة البدنية.

١. تحسين عملية وصول الأكسجين وكافة العناصر الغذائية المُستهلكة إلى أنسجة الجسم.
٢. زيادة الطاقة، وتحسين المزاجية، لذا يُنصح بممارسة التمارين الرياضية دائماً لمن يعانون من الاكتئاب.
٣. التخلص من الأرق، وتعزيز النوم بشكل أفضل.
٤. تحسين صحة القلب والرئتين.
٥. إدخال البهجة والسرور إلى القلب بممارسة الرياضة.
٦. تحسين مستوى الطاقة؛ مما يُعزز من الحياة الجنسية.
٧. مقاومة خطر الإصابة من السكتات الدماغية، وارتفاع معدل ضغط الدم، ومرض السكري.
٨. مكافحة خطر الإصابة بكافة أمراض السرطانات، والتهابات المفاصل، والإغماء، ومُتلازمة التمثيل الغذائي.
٩. التخلص من الوزن الزائد، والحفاظ على الجسم الرشيق.
١٠. تقليل خطر ارتفاع الكوليسترول في الدم.
١١. تقوية العضلات والعظام.
١٢. تعزيز مهارات التفكير، والتعلم، لا سيّما مع التقدم في العمر، وخفض فرصة الإصابة بالزهايمر.



عناصر أو مكونات اللياقة البدنية:

تتعدد وتتنوع عناصر اللياقة البدنية، وفيما يلي بعض تلك العناصر:



١. السرعة.

٢. الرشاقة.

٣. القوة.

٤. التوازن.

٥. الدقة.

٦. التوافق.

٧. التحمل.

٨. الجلد (الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي).

٩. المرونة.

أولاً: السرعة: هي: " قدرة الفرد على قطع أطول مسافة ممكنة في أقل زمن ممكن."

ثانياً: الرشاقة: هي: " قدرة الفرد على تحريك جسمه وتغيير اتجاهاته سواء كان متصل بالأرض، أو في الهواء أو في الوسط المائي."

ثالثاً: القوة: هي: " قدرة العضلة على التغلب على المقاومات الخارجية."

رابعاً: التوازن: هي: " قدرة الفرد على الحفاظ على وضع جسمه سواء في الثبات أو من الحركة."

خامساً: الدقة: هي: " قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الإرادية وتوجيهها لتحقيق هدف معين."

سادساً: التوافق: هي: " قدرة الفرد على دمج الحركات المختلفة داخل إطار واحد في نفس الوقت، وهذا يعتمد على مدى سلامة الجهازين العضلي والعصبي."

سادساً: التحمل: هو: " قدرة الفرد على التغلب على التعب، مع الاستمرار في العمل لفترات طويلة."

سابعاً: الجلد: هو: " قدرة الفرد على أن يعمل ضد مقاومة متوسطة لفترات طويلة من الوقت."

ثامناً: المرونة: هي: " قدرة الفرد على أداء الحركات لمدى واسع، أو إمكانية تحريك الجسم أو إحدى أجزائه للمدى الكامل للحركة."

تمريبات اللياقة البدنية:



١. (الوقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة.
٢. (الوثب بالحبيل) على قدم واحدة بالتبادل .
٣. (الوثب بالحبيل) بالقدمين معاً مع تقاطع الذراعين .
٤. (وقوف - الذراعان عالياً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل.
٥. (جلوس طويل) اليدين مرتكزتين على الأرض خلف الجسم. رفع المقعدة لأعلى.
٦. (الجلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين للخلف.
٧. الحجل على قدم بطول البساط ذهاباً وإياباً على القدم اليمنى ثم التغير على القدم الأخرى.
٨. (وقوف) الجرى حول البساط ٦ مرات.





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية الطوسي الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثالثة / مادة اللياقة البدنية

عنوان المحاضرة

القوة العضلية

اعداد

م.م. زينب صالح كاظم

المرحلة الأولى

مباحث المحاضرة:

١٣. عناصر اللياقة البدنية .
١٤. القوة العضلية.
١٥. أهمية القوة العضلية.
١٦. العوامل المؤثرة في القوة العضلية.
١٧. أنواع القوة العضلية.
١٨. تنمية القوة العضلية وتدريباتها.

٢٠٢٤ م

١٤٤٥ هـ





عناصر اللياقة البدنية:

لياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من أهمها :

- ١ . القوة العضلية.
- ٢ . السرعة.
- ٣ . المطاولة (التحمل).
- ٤ . المرونة.
- ٥ . الرشاقة.
- ٦ . التوافق.



القوة العضلية:-

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة .أو قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

أهمية القوة العضلية :

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

العوامل المؤثرة فيها:



- ١ . مساحة المقطع الفسيولوجي .
- ٢ . زوايا الشد العضلي .
- ٣ . اتجاه الألياف العضلية .
- ٤ . العمر الزمني والتغذية والراحة .
- ٥ . الوراثة .
- ٦ . حالة العضلة قبل بدء الانقباض .
- ٧ . فترة الانقباض العضلي .

أنواع القوة العضلية:

- ١ . **القوة العظمى:** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .
- ٢ . **القوة المميزة بالسرعة:** هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .
- ٣ . **تحمل القوة:** هي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل .

تنمية القوة العضلية وتدريباتها:

تنظيم جولة التدريب لتنمية القوة العضلية تتطلب محتويات جولة التدريب ضرورة القيام بالتمارين داخل الجولة التدريبية واختيار المجموعات المستخدمة، لذلك يجب تحديد الأمور الآتية:

- **اختيار نوعية التمارين:** يوجد تمارين بنائية هدفها تنمية القوة العضلية على وجه العموم، كما توجد تمارين أخرى جزئية يتم من خلالها التركيز على تنمية المجموعة العضلية لجزء معين من الجسم .
- **ترتيب التمارين:** يعتمد ترتيب التمارين على البدء بتدريب المجموعات العضلية الكبيرة ثم المجموعات العضلية الصغيرة، حيث يتم تأسيس هذا الترتيب بناءً على تحقيق استفادة العضلات عند عملها في مجموعات كبيرة أو المجموعات الصغيرة .
- **تشكيل حمل التدريب:** يقصد بذلك تحديد المجموعات التكرارية التي غالباً تتراوح ما بين ٦٣ مجموعات، حيث يتم تحديد تلك التكرارات في كل مجموعة وتتحدد الفترات اللازمة للراحة .
- **التخطيط للموسم التدريبي:** يجب تقسيم فترة الموسم كلها إلى عدة دورات تدريبية، وتتكون كل دورة من أربع فترات غير فترة الراحة، إذ يفيد هذا التقسيم تجنب الإرهاق والإجهاد وضمان التكيف في التدريب، وتدرج حمل ونقل التدريب .

تدريبات تنمية القوة العضلية:

١. (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الركبتين .
٢. (وقوف فتحا . حمل ثقل) ثني الذراعين .
٣. (وقوف . حمل ثقل) المشي للأمام مع الطعن .
٤. (انبطاح - ثبات الوسط) من الذراعين .
٥. (وقوف) الهبوط من ارتفاع ثم الوثب للأمام .

طرق تدريبات القوة العضلية:

١. التدريب الفتري منخفض الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية تحمل القوة .
٢. التدريب الفتري مرتفع الشدة : وعن طريقة يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة .
٣. التدريب التكراري : وينمي القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة .





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية الطوسي الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الرابعة / مادة اللياقة البدنية

عنوان المحاضرة

الرشاقة

اعداد

م.م. زينب صالح كاظم

المرحلة الأولى

محاوَر المحاضرة:

١. تعريف الرشاقة وانواعها.
٢. أهمية الرشاقة ومكوناتها.
٣. العوامل المؤثرة في الرشاقة وتدريباتها.

٢٠٢٤ م

١٤٤٥ هـ



الرشاقة:

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الارض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.

أنواع الرشاقة:

تقسم الرشاقة من حيث أنواعها إلى نوعين رئيسيين هما:

١. الرشاقة العامة:

- هي إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام.
- وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

٢. الرشاقة الخاصة:

- وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .
- مقدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية المطلوبة بنوع النشاط الرياضي التخصصي بتوافق وتوازن ودقة.

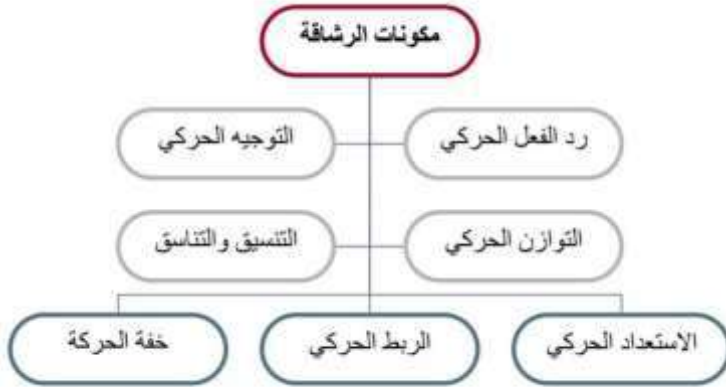
أهمية الرشاقة:

تكمن أهمية الرشاقة بما يأتي -:

١. الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.
٢. تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
٣. كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
٤. تضم خليطاً من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد فعل حركي.
٥. الرشاقة تكسب اللاعب أو المتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الأسترخاء.

مكونات الرشاقة:

الرشاقة تتضمن المكونات الآتية :



١. المقدرة على رد الفعل الحركي.
٢. المقدرة على التوجيه الحركي.
٣. المقدرة على التوازن الحركي.
٤. المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
٥. المقدرة على الاستعداد الحركي.
٦. المقدرة على الربط الحركي.
٧. خفة الحركة.

العوامل المؤثرة في الرشاقة:

هناك عدد من العوامل المؤثرة في الرشاقة ، يمكن أن نلخص الأهم منها. وكما يأتي :-

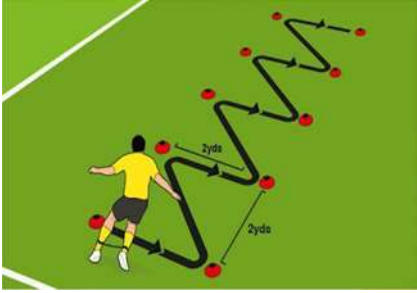
١. الوزن .
٢. العمر والجنس .
٣. وضع الجسم المناسب .
٤. شكل الجسم أو نمطه .
٥. القوة العضلية وسرعة الأداء الحركي .
٦. أثر التدريب وتكراره .
٧. أنسياب الحركة أو المهارة وتناسقها .
٨. الإحساس الحركي والادراك الحسي .
٩. التعب والإعياء .

طرق تنمية الرشاقة:

- ✓ تعلّم بعض المهارات الحركية الجديدة والمهمة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.
- ✓ عمل موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية.
- ✓ التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.

تدريبات تنمية الرشاقة:

١. الجلوس على اربع وقذف القدمين خلفا.
٢. الجرى الزجراجى (وقوفا).
٣. الجرى مع تغيير الاتجاه (وقوفا).





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية الطوسي الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الخامسة / مادة اللياقة البدنية

عنوان المحاضرة

المرونة

اعداد

م.م. زينب صالح كاظم

المرحلة الأولى

مباحث المحاضرة:

١. مفهوم المرونة وأهميتها.
٢. العوامل وأنواع المرونة.
٣. تنمية المرونة وتدريباتها.



م ٢٠٢٤

هـ ١٤٤٥

مفهوم المرونة

تعد صفة المرونة واحدة من أهم الصفات البدنية الاساسية المرتبطة بالصحة ، وأصبح من الشائع استخدام مصطلحات لوصف نوع التمرين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات في مدى واسع ومن هذه المصطلحات هي

- المرونة.
- الإطالة.
- مدى الحركة.
- المقدرة الحركية للمفصل.
- لذا يمكن القول أن المرونة تكون في المفاصل، إما الإطالة فتكون في العضلات.

أن المقدرة على تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الكامل للحركة تتضمن مركبتين هما المقدرة الحركية للمفصل ، والمقدرة على الاطالة.

أن مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية يعني:

- قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، حيث يتطلب انقباض بعض العضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها.
- تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه.

أهمية المرونة

تعد المرونة واحدة من عناصر اللياقة البدنية التي تتيح للرياضيين القدرة على أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة عن طريق ماياتي:

١. تسهم في الاقتصاد بالطاقة ووقت الاداء .
٢. لها دور فعال في التقليل والتاخير من ظهور التعب.
٣. تعمل على التقليل من الالم العضلي.
٤. تسهم في استعادة الشفاء .
٥. تسهم في اعطاء الحركات المدى المناسب والمطلوب لانجازها.

٦. اظهر الحركات بصورة أكثر انسيابية.
٧. أن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية رياضية يستطيع تحقيق الإنجاز المهاري العالي .

العوامل المؤثرة في المرونة

هناك عدداً من العوامل التي تؤثر في درجة المرونة نذكر منها مايلي:

١. عمر اللاعب: حيث تزداد المرونة لدى الاطفال وتتناقص لدى البالغين.
٢. الجنس: الاناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور.
٣. الإحماء: يعمل على الوصول لاقصى مدى للمفصل وقلة الإحماء لا يظهرها بدرجتها التامة.
٤. توقيت الأداء خلال اليوم: تقل المرونة في الصباح عن أي وقت آخر في اليوم.
٥. الحالة البدنية والذهنية: التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها.
٦. الشكل التشريحي للمفاصل: اذ نجد مفاصل تتحرك بشكل دائري واخرى تتحرك مد وثني فقط.

أنواع المرونة:

المرونة عدة انواع ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كما يلي:

أ- تقسم المرونة على وفق نوع الحركة إلى:

١. المرونة العامة: وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة.
٢. المرونة الخاصة: وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في اداء حركة ذات طبيعة تخصصية في الرياضة الممارسة.

ب - تقسم المرونة على وفق القوى المسببة للحركة إلى:

١. المرونة الايجابية: وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المتسببة في تنفيذ تلك الحركة .
٢. المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية وليس نتيجة تايثر عضلات اللاعب ذاته.



ج_ تقسم المرونة على وفق نوع الانقباض العضلي:

١. المرونة الثابتة: وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
٢. المرونة المتحركة: وهي المدى الذي يصل اليه مفصل في اداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.



تنمية المرونة:

ولغرض تنمية وتطوير المرونة بشكل عام يجب إتباع ماياتي :

يجب استخدام التمارين والأجهزة سواء بمساعدة الزميل أو بدونه ، والتي تؤدي الى الاطالة والامتداد ، وهناك فرق كبير في التمارين المستخدمة في الإحماء والتهدئة و التمارين المستخدمة في إطار منهاج لتنمية المرونة.

- ✓ يعتمد منهاج تنمية المرونة على مجموعة من التمارين التي تستهدف زيادة المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل خلال مدة زمنية محددة.
- ✓ يجب إعطاء راحة ايجابية كافية بعد تنفيذها.
- ✓ لا ينصح باستخدامها بكثرة مع الناشئين.
- ✓ يجب البقاء في وضع الثبات لمدة من ٢٠ - ٣٠ ثانية.
- ✓ يستخدم الانقباض العضلي الثابت لتطوير المرونة بشكل عام.

تدريبات تنمية المرونة:



١. (وقوف) عمل قبة.
٢. (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل.
٣. (انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا .