

# الإطالات الرياضية



# تعريف الإطالة :

- هي تمارين مخصصة لبسط الاطراف والعضلات لأقصى حد لها • وعندما تمارس الإطالة فهذا معناه أنك تبسط عضلاتك وأطرافك سواء بتطويلها او تعريضها • والإطالة عنصر هام للياقة العامة لجسم الانسان حيث يمكن إطالة جميع عضلات أعضاء الجسم •



# فوائد الإطالة الأساسية

- زيادة المرونة.
- تقلل من التعريض للإصابات.
- تمنع تصلب العضلات او جمودها.



# طريقة الإطالة الصحيحة

- البط والاسترخاء اثناء الاطاله.
- ان تكون مدة الاطاله في البداية من ١٠-٣٠ ثانية ثم تصل من حوالي ١٠-٢٠ دقيقة.
- الاطاله التدريجية والتي لاتصل الى حد الشعور بالألم في العضلات.
- الاطاله ثلاث مرات على الاقل في الاسبوع.
- تجنب الاطاله التي فيها مجهود كبير بعد ان تمر ساعة او ساعتين بعد الاكل.
- تجنب الاطاله في الايام التي توجد بها رطوبة عالية على ان يتم ذلك في الصباح الباكر او الليل حتى تقل الرطوبة وتنخفض درجة الحرارة.
- لا تقم بإطالة العضلات التي تعرضت للإصابة مؤخراً إلا اذا نصح الطبيب المعالج بذلك.

# فوائد الإطالات لجسم الإنسان

- إن تمديد العضلات ضروري لاسترخاء الجسم؛ وسوف نجد أن تمديد العضلات يؤدي الى ما يلي :
- خفض التوتر العضلي وتوفير الاسترخاء للجسم.
- توفير حرية الحركة وسهولتها أكثر.
- منع الاصابات.
- تمدد العضلات يجعل الجسم جاهز للنشاط والحركة
- الإطالات تعمل على تسهيل وتحريك الدورة الدموية

# تمرينات الطالة (المرونة)

- هي مجموعة التمارين التي تؤديها المجموعات العضلية الصغيرة والتي تتميز بقصر طولها بهدف زيادة درجة مطايطتها وقدرتها على الاداء في مدى حركي واسع.



# ما دور الإطالات في تقليل الإصابات؟

- يساعد العضلة لتحتفظ بمرورتها أثناء اللعب.
- يزيد من كفاءة عملها ويجعلها مهياً لبذل قوة أكبر.

