

## المرونة :

اذ تعني المرونة على انها قابليات الحركية المهمة لأداء المهارات الرياضية بشكل واسع وتعني كذلك على انها القدرة على انجاز الحركات بشكل واسع .

### الغرض من تطوير المرونة :

١. تحقيق الانجاز الاحسن في الفعاليات الرياضية المختلفة .
  ٢. منع الاصابات اثناء العمل الرياضي .
  ٣. اكتساب الصحة العامة
- ويجب على المدرب ان يراعي العناصر الاتية عند تنمية المرونة لدى اللاعب :
- أ. التدرج في الاداء .
  - ب. يجب ان تؤدي الحركة في اقصى مدى ولو افتقد الرياضي المرونة سيواجه :
    ١. عدم تحقيق الانجاز الافضل في الفعاليات الرياضية المختلفة .
    ٢. حدوث الاصابات اثناء العمل الرياضي .
    ٣. صعوبة تنمية الصفات البدنية للرياضي .
    ٤. يكون المفصل في مدى ضيق .

### انواع المرونة :

- أ. المرونة العامة : تشمل جميع مفاصل الجسم .
- ب. مرونة خاصة : تشمل مرونة المفاصل المشاركة في الحركة المحدودة .  
والبعض يسمي الانواع إلى :
  - أ. مرونة ايجابية : الوصول إلى المدى الحركي الكبير في المفصل .
  - ب. المرونة السلبية : اقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية .

### العوامل المؤثرة على المرونة :

١. العوامل الداخلية مثل :
  - أ. السعة الحركية للمفصل .
  - ب. مطاطية الاوتار .
  - ت. زيادة حجم العضلات حول المفصل .
  - ث. العمر الزمني .
  - ج. الجنس .

ح. النمط الجسماني .

خ. العوامل النفسية .

د. العوامل الفسلجية .

٢. العوامل الخارجية :

أ. درجة الحرارة .

ب. شدة التمارين .

ت. نوع التخصص .

ث. الوسائل المستخدمة والطرائق التدريبية .

ج. التوقيت اليومي وتكون اقلها في فترة الصباح وتزداد مع الساعات اليومية اللاحقة .

ح. مطاطية الاجهزة التي تعمل على تحريك المفصل .

### طرق تدريب المرونة :

١. طريقة التدريب الثابتة .

٢. طريقة التدريب المتحركة .

منهجية تدريب المرونة فالمرونة العامة تعزى إلى إن كل رياضي يجب إن يمتلك سهولة

حركية جيدة في جميع مفاصل الجسم المرونة اما المرونة الخاصة تشمل على تمارين

متعلقة باللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة ، اما من حيث تخطيط في تدريب المرونة على

الرياضي من تحقيق اقصى مرونة لهم خلال الفترة الاعدادية من فترات التخطيط السنوي اما

في فترة السباقات فيعتبر تدريب المرونة في هذه الفترة كفترة للمحافظة على درجة المرونة .

### الحمل التدريبي للمرونة :

الشدة : ٩٠-١٠٠ % من اقصى مايتحملة الرياضي .

عدد المرات : ١٠-١٥ مرة .

زمن الاداء : ١٠-٣٠ ثانية .

المجموعات : ٣-٥ مرات .

فترات الراحة : تامة اذا كانت ثابتة ، غير تامة اذا كانت متحركة .

الجرعات في الاسبوع : ٦-٩ مرات .