



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة الاولى

2024-2023

المرونة :

وهي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه.

العمر الزمني المقاس للمرونة

إنّ المرونة من الممكن إنجازها في أيّ عمر وذلك على شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإنّ نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامّة الأطفال الصغار يكون لديهم مرونة أثناء سنوات الدراسة أو المراهقة فإنّ المرونة تميل للابتعاد ثم تبدأ بالنقصان في المرونة مع تقدّم السنّ هي تغيرات معينة تحدث بالأنسجة المجتمعة في الجسم ولكنّ التمرين قد يؤخّر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السنّ وهذا يمنع تكوين الالتصاق، ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدّم السنّ الآتي:

- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم.
- درجة متزايدة من استهلاك الماء.
- مستوى متزايد من التكرارات.
- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات.
- تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنيّة.
- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية.

خطورة تمرينات الإطالة

إنّ تمرينات الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجاً بالنسبة لبعض الرياضيين فإنّ المطاطية تزيد من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل، وأنّ المرونة الزائدة عن حدها ربما تفقد مفاصل الرياضي استقرارها وثباتها.

لا يجب أن تمارس تمرينات الإطالة في حال ظهور ما يلي:

- تحرّك مكان العظمة.
- كان هناك كسر حديث بالعظم.

- اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدي حول المعصم.
- أشباه وجود التهاب المفاصل.
- ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة.
- إذا كنت تعاني من مرض جلدي أو أوعية دموية.
- نقص بمدى الحركة.

أنواع المرونة

- مرونة إيجابية: وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة: تتضمن المفاصل الداخلية في الحركة المعينة.

طرق تنمية المرونة

- الطريقة الإيجابية.
- الطريقة السلبية.
- الطريقة المركبة.

العوامل المؤثرة في المرونة

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الممارسة الرياضية.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- نوع النشاط المهني خارج التدريب.
- الحالة النفسية للاعب.

أهمية المرونة

- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.

- تطوير السمّات الإدارية للّاعب كالثقة بالنفس.
- تساعد على تأخير ظهور التعب.
- تساعد على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها.

تدريبات المرونة

- وقوف فتحاً عمل قبة.
 - وقوف فتحاً ثني الجذع أماماً أسفل.
 - انبطاح ثني الجذع خلفاً عالياً.
- أمثلة بالصور على تمارين المرونة



