

وهذا مبني علي فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الآتي : -

- 1 - كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم .
 - 2 - درجة متزايدة من استهلاك الماء .
 - 3 - مستوى متزايد من التكرارات .
 - 4 - عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات .
 - 5 - تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية .
 - 6 - إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية .
- خطورة تمارينات الإطالة :

إن تمارينات الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجاً فالنسبة لبعض الرياضيين فإن المطاطية ربما تزيد فعلاً من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل . وأساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي استقرارها وثباتها ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرتخية أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلي التهاب المفاصل للرياضي .

وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتي يجب أن لا ينصح بها وأهم هذه الاحتياطات هي ما يلي :-

((لا يجب أن تمارس تمارينات الإطالة إذا)) ؟

- تحرك مكان العظمة .
- كان عندك كسر حديث في العظمة .
- كان هناك اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدي في أو حول المعصم .
- كان هناك اشتباه في وجود التهاب المفاصل .
- كان هناك ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة .
- كان هناك التواء ألتواء أو جذع حديث .
- كنت تعاني من مرض جلدي أو في الأوعية الدموية .
- كان هناك نقص في مدي الحركة .

((التمرين ذو المستوى العالي X-Rated))

إن كل إمداد في الواقع يمثل درجة ما من المخاطرة واحتمال الإصابة يعتمد علي متغيرات عديدة بما في ذلك حالة الرياضي من التدريب والعمر والإصابات السابقة والتكوينات الجسمية الغير طبيعية والإجهاد والتدريب الغير مضبوط .

ويسمي الإجهاد هنا X-Rated أي ذو مستوى عالي ونعني بذلك أنها كلها متقدمة أو خطيرة للذين يبدءون برنامجا للتدريب وربما أيضا بالنسبة لبعض الرياضيين . ولا حاجة للقول أن كثيرا من هذه التدريبات تعتبر جزء أساسيا من ارقص وألعاب القوى والمصارعة واليوجا والفنون العسكرية .



المحاضرة الثاني عشر لمرونة أنواعها تمارينها التدريبات

تعريفها :

تعني قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة .

أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة علي أداء الحركات لمدى واسع .

أنواع المرونة :

- 1- مرونة إيجابية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .
 - 2- المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة .
- طرق تنمية المرونة :

- 1- الطريقة الإيجابية .
 - 2- الطريقة السلبية .
 - 3- الطريقة المركبة .
- العوامل المؤثرة في المرونة :

- 1- العمر الزمني والعمر التدريبي .
 - 2- نوع الممارسة الرياضية .
 - 3- نوع المفصل وتركيبه .
 - 4- درجة التوافق بين العضلات المشتركة .
 - 5- نوع النشاط المهني خارج التدريب .
 - 6- الحالة النفسية للاعب .
- أهمية المرونة :