

المرونة

- مفهوم المرونة:

تعد صفة المرونة واحدة من أهم الصفات البدنية الأساسية 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 الإطالة.

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 .

◆ قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع .

◆ قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزاء جسمه ضمن مدى واسع من الحركة دون شد مجهود ، أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل.

- 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- اظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية.
 - ٧- أن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية رياضية يستطيع تحقيق الإنجازالمهاري العالي .

- العوامل المؤثرة في المرونة:

- هناك عدداً من العوامل التي تؤثر في درجة المرونة نذكر منها مايلي:
- عمر اللاعب: حيث تزداد المرونة لدى الاطفال وتنخفض لدى البالغين
 - الجنس : الاناث اكثر مرونة ومطاطية من الذكور.
 - الإحماء : يعمل على الوصول لاقصى مدى للمفصل وقلة الإحماء لاظهارها بدرجتها التامة.
 - توقيت الأداء خلال اليوم : تقل المرونة في الصباح عن أي وقت اخر في اليوم .
 - الحالة البدنية والذهنية : التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها.
 - 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 :

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

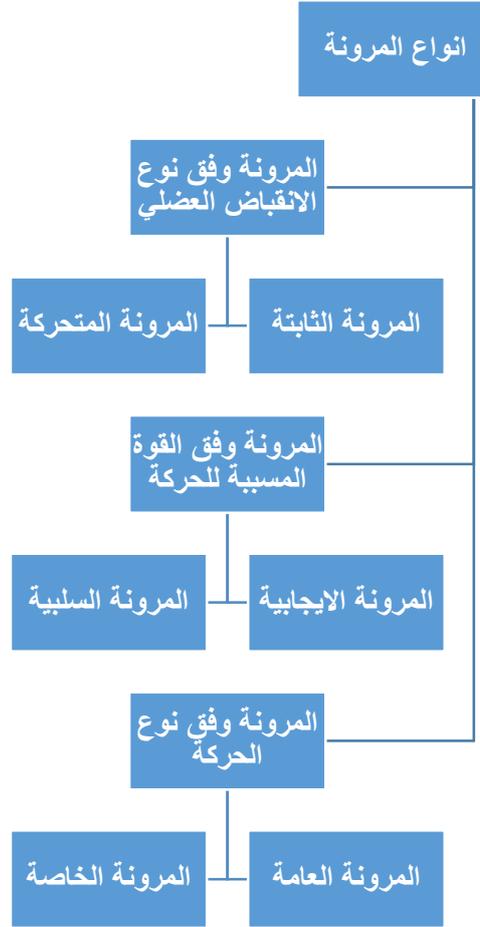
ب- تقسم المرونة على وفق القوى المسببة للحركة إلى :

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

ج- تقسم المرونة على وفق نوع الانقباض العضلي:

♦ **المرونة الثابتة:** وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

♦ **المرونة المتحركة:** وهي المدى الذي يصل اليه مفصل في اداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.



- تنمية المرونة :

ولغرض تنمية و تطوير 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 .
- ✓ لاينصح باستخدامها بكثرة مع الناشئين .
- ✓ يجب البقاء في وضع الثبات لمدة من ٢٠-٣٠ ثانية .
- ✓ يستخدم الانقباض العضلي الثابت لتطوير المرونة بشكل عام.