

المرؤنة

اعداد

ا.م.د. مهدي نزار كزار

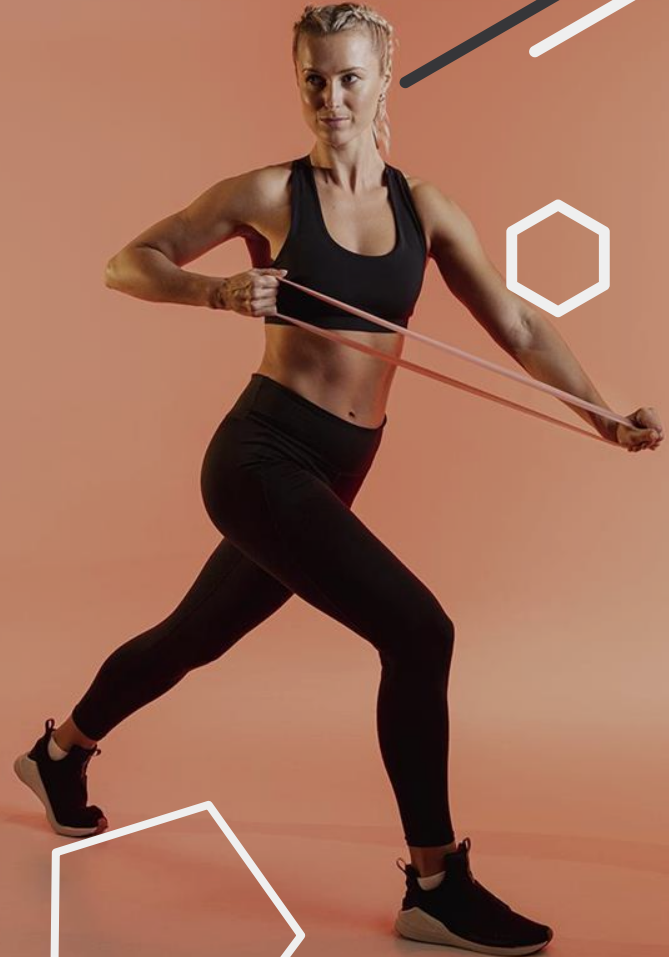
م.م. حسين علي خضير



المرونة

هي قدرة المفصل أو مجموعة من المفاصل على الحركة بشكل حر وخالي من الآلام، كما تختلف المرونة بشكل كبير من شخص لآخر

هي 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.



يوجد العديد من العوامل التي تؤثر سلبًا على مستوى المرونة ومنها ما يأتي :

- 1- إصابة المفصل
- 2- عدم لعب الرياض
- 3- عدم أداء تمارين الإطالة والتمدد.



العوامل المؤثرة في المرونة:

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





خطورة تمارينات الإطالة:

إنَّ تمارينات الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجاً بالنسبة لبعض الرياضيين فإنَّ المطاطية تزيد من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل، وأنَّ المرونة الزائدة عن حدها ربما تفقد مفاصل الرياضي استقرارها وثباتها.

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

1. تحرك مكان العظمة.
2. كان هناك كسر حديث بالعظم.
3. اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدي حول المعصم.
4. أشباه وجود التهاب المفاصل.
5. ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة.
6. إذا كنت تعاني من مرض جلدي أو أوعية دموية.
7. نقص بمدى الحركة.





كما يتأثر نطاق الحركة بحركة
الأنسجة الرخوة المحيطة
بالمفصل، وتمثل الأنسجة
الرخوة ما يأتي:

- 1- العضلات
- 2- الأربطة
- 3- الأوتار
- 4- الجلد

المرونة

```
graph TD; A[المرونة] --- B[المرونة المركبة]; A --- C[المرونة السلبية]; A --- D[المرونة الايجابية];
```

المرونة
المركبة

المرونة
السلبية

المرونة
الايجابية

يوجد ايضا أنواع المرونة الجسدية تشمل المرونة نوعان مهمان وهما كالاتي:

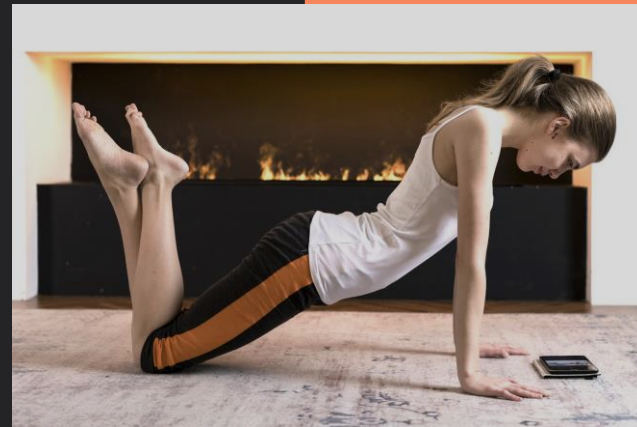
المرونة الثابتة

يصف هذا النوع مدى الحركة للعضلة دون الأخذ بعين الاعتبار سرعة الحركة، وهو أقصى ما يمكن للعضلة الوصول إليه تحت تأثير القوة الجاذبية أو بمساعدة قوة خارجية، مثل تمرين الإطالة الذي يهدف إلى الوصول لنهاية أطراف أصابع القدم بوضعية الوقوف أو الجلوس دون آلام أو شد في الأنسجة.

المرونة المتحركة

يهتم هذا النوع بمدى الحركة المطلوبة للعضلة مع السرعة، وهو أقصى ما يمكن للعضلة الوصول إليه من جهدها الذاتي، فمثلاً برياضة البيسبول يحتاج اللاعب إلى الكثير من الحركة الدورانية في الكتف ولكن أيضاً يحتاج أن تكون حركة سريعة.





اهمية المرونة:
تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.

تطوير السمات الإدارية لللاعب كالثقة بالنفس.

تساعد على تأخير ظهور التعب.

تساعد على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها.

