

المحاضرة الرابعة تدريب الناشئين 3 (المرونة الرشاقة والتوافق)

أ. د مصطفى حسن عبد الكريم

4- المرونة

- المرونة تعني 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 . وتعني قدرة الفرد على 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 على أداء الحركات لمدى واسع.

العمر الزمني المقاس للمرونة:

- إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر على شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلى الابتعاد ثم تبدأ في النقصان. والعامل الرئيسي المسئول على هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني على فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن هي:-
 - 1- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم.
 - 2- درجة متزايدة من استهلاك الماء.
 - 3- مستوي متزايد من التكرارات.
 - 4- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات.
 - 5- تغير فعلى في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية.
 - 6- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية

أنواع المرونة:

المرونة العامة

- المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في اداء الحركة اي مرونة جميع المفاصل (كتف – حوض – فخذ – عمود فقري) اي مرونة عامة تقريبا للمفاصل كلها.

المرونة الخاصة

- المدى الذي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة الخاصة بنوع اللعبة او هي التي تكون حركاتها تتشابه تتماثل مع النشاط التخصصي الممارس.

طرق تنمية المرونة

الطريقة الإيجابية

- المدى الذي تصل اليه الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة او القدرة على الوصول للمدى الكبير في مفصل معين كحركات المرجحات لمس القدمين

الطريقة السلبية

- المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية، او التوصل لاقصى مدى حركي بمساعدة الزميل او من خلال استخدام ثقل ويحدث معها قوة في العضلات المستخدمة بجانب تحسن المرونة وتفادي الاصابة.

الطريقة المركبة

- وهي الطريقة تجمع بين الطريقتين السابقتين يقوم اللاعب بالنزول الى الأسفل بالطريقة الإيجابية وعند الوصول الى اقصى مدى يقوم الزميل بمساعدته للنزول اكثر مما وصل اليه في المحاولة الأولى.

العوامل المؤثرة على 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:

- 1- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- 2- تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- 3- تساعد على تأخير ظهور التعب.
- 4- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- 5- المساعدة على عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.
- 6- تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.
- 7- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

تدريبات تنمية المرونة:

- التنمية العامة للمرونة بمعنى تنمية مرونة جميع مفاصل الجسم المقيدة والحررة للحركة بدون التركيز على متطلبات النشاط التخصصي.
- التمرينات التخصصية والتي تتشابه وتتطابق مع حركات النشاط التخصصي والذي قد يعتمد بدرجة عالية على المدى الحركي وقد يتطلب ذلك الاهتمام بمدى مفصل دون المفاصل الأخرى وقد ترتبط تلك التمرينات بمواقف المنافسة تبعا لطبيعة الأداء.
- تمرينات المرونة النشطة باستخدام ادوات التمرينات السالبة على اداء المدى الاقصى لحركة المفصل تحت ضغط تايثير مقاومة مثل ثقل الجسم او الاثقال او الزميل او الحبال المطاطية حيث يتم اطالة العضلات الى الحد الاقصى والبقاء عدة ثوان حتى تنظم اليه التوتر والطول ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد وهكذا. وتزداد سرعة تنمية مرونة مفاصل الكتف بينما تقل في الفخذ والعمود الفقري ولانقطاع عن التدريب ينخفض بصورة سريعة.
- عن طريق الارجات بالنسبة للجهاز الحركي المفصلي كما انها تزداد بزيادة وتطوير الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والتحمل اذ تؤدي من خلالها تمرينات الاطالة والمرونة باستخدام الانقباضات العضلية المتحركة، ويجب مراعاة وملاحظة ان الصفة الزائدة في المرونة ضارة.

5- التوافق

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ويطلق على اللاعب أن لديه توافق إذا استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.
- ويعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد. أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

أنواع التوافق:

التوافق العام

- وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص

التوافق الخاص

- ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

أهمية التوافق:

- 1- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- 2- يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.
- 3- تساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- 4- يساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- 5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.
- 6- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترمبولين.

العوامل المؤثرة في التوافق

- 1- التفكير.
- 2- القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم.
- 3- الخبرة الحركية.
- 4- مستويات تنمية القدرات البدنية.

طرق تنمية التوافق

- 1- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- 2- أداء المهارات بالطرف العكسي.
- 3- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- 4- زيادة مستوي المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- 5- الأداء في ظروف غير طبيعية.
- تدريبات على التوافق:
 - 1- (وقوف) دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين.
 - 2- (وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين.

5- الرشاقة

- الرشاقة عنصر مركب فان التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة ... الخ ، حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه العناصر بما قد يعرض اللاعب للإصابة إذا لم يكن اعد جيد بالنسبة لتلك العناصر . ويحتاج اللاعب إلى الرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في جميع الألعاب الجماعية . وعلى ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة ، والقوة ، وتغير الاتجاه ، والتوافق ، والدقة ، والمرونة والعديد من الصفات البدنية وتكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات

مكونات الرشاقة

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.

أنواع الرشاقة

الرشاقة الخاصة

- وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات .
المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد

الرشاقة العامة

- وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

أهمية الرشاقة:

- 1- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.
- 2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- 3- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- 4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

طرق تنمية الرشاقة

- 1- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.
- 2- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية.
- 3- التغير في السرعة وتوقيت الحركات.
- **تمريبات لتنمية الرشاقة:-**
 - 1- (وقوف) الجلوس وضع القرفصاء، قذف القدمين خلفا.
 - 2- (وقوف) الجري الزكزاكي.
 - 3- (وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه.