

المحاضرة 17: صفة المرونة في رياضة الكرة الطائرة

1. المرونة Flexibility

يقصد بالمرونة حسب أراء الخبراء والعلماء قدرة الرياضي على الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل. وتعني المرونة أيضا قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية.

ويتفق كل من Mathews And Fox على أن المرونة تعبر عن المدى الحركي للمفصل، وأن المدى الحركي الكبير يعبر عن زيادة المرونة في المفصل، كما أن درجة المرونة لمفصل معين ترتبط ببعض العوامل مثل: طبيعة تكوين المفصل، وحالة الأربطة المعلقة التي تحيط به، ومطاطية العضلات والأنسجة العاملة عليه، بالإضافة إلى تركيب العظام وقدرة النسيج الضام والمحفظة التي تحيط به، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل طول أجزاء الجسم وكمية الدهون.

يعرفها تشارلز بربنشر "بأنها المدى الواسع للحركة أو الجسم كله. إن كلمة المرونة تعني ثني المفصل عن طريق انقباض العضلات وتعني قدرة الفرد على أداء الحركات الأوسع مدى، وهذا يدفعنا إلى القول بأن القدرة على الاستفادة من المفصل، العضلات، الأوتار والأربطة عند الرياضي لاستخدامها في أكبر مجال ممكن، فدرجة تحديد القابلية الحركية تختلف من فرد لآخر. والسبب في ذلك هو الإمكانية التشريحية والفيزيولوجية التي يتميز بها الرياضي عن غيره وهذا يعتمد على بناء شكل المفاصل ومطاطية العضلات المرتبطة بمفاصل الجسم المختلفة.

هناك من يعرف المرونة الحركية بأنها قدرة الفرد على تحريك جسمه وأجزاء منه لأوسع مدى حركي دون أن يحدث نتيجة ذلك تمزق في العضلات والأربطة.

ومن خلال ما تقدم نستنتج أن الدور الرئيسي في هذه الصفة البدنية تلعبه المفاصل وأربطتها بالإضافة إلى القدرة الخاصة التي تتميز بها العضلات من حيث المطاطية والاستطالة وهذا يوضح لنا المجال الحركي الأقصى الذي يعتبر الأساس في قياس القابلية الحركية.

فمن أجل قياس وتحديد القابلية الحركية عند الفرد يستخدم جهاز قياس الزوايا الذي يمكن تثبيته على مفاصل الجسم، حيث يوضح مؤشر هذا الجهاز درجة المرونة عند الرياضي. كما يوضح مدى حركة هذه المفاصل

وتمكن تنمية المرونة باستخدام التمارين البدنية والخاصة التي تعمل على تطوير وتحسين مطاطية الأوتار والأربطة.

2. أنواع المرونة

1.2 المرونة العامة

هي عبارة عن المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.

2.2 المرونة الخاصة

هي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشتركة في الحركة فقط.

3.2 المرونة الايجابية

هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه في المسببة للحركة.

4.2 المرونة السلبية

هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قو خارجية.

5.2 المرونة الثابتة

هي مقدرة الرياضي على أداء الحركات على المدى الكامل للمفصل من الثبات في هذا الوضع.

6.2 المرونة المتحركة

هي القدرة على أداء الحركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك.



3. أهمية المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة

- الرفع من قدرة التعليم على بعض فن الأداء الحركي.
- زيادة فترة تعليم فن الأداء الحركي وتطويره.
- التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى اللاعبين.
- الرفع من تطور القوة والسرعة والدقة الحركية.
- تحديد أوسع لمجال الحركة، وسرعتها واتساعها.
- خلق راحة نفسية وبدنية لدى الرياضي أثناء العمل مما يؤدي إلى عدم حصول تعب مبكر.