محاضرة رقم04 اختبارات المرونة

1-المرونة :

تعد المرونة أحد العناصر التي يتصف بها لاعب كرة القدم ، حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون كرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت ، و المقدرة على مطالبة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات و المدى المناسب للموقف عامل أمان ، يجنب اللاعب كثيرا من إصابات الملاعب كتمزق العضلات ، أربطة المفاصل .

ويعرف " **هارا** " المرونة بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع ، كما يعرفها " **بيوكر** " بأنها " مدى سهولة حركة المفاصل في الجسم ، كما يرى " **لارسرون** " أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد. [1]

كما يشير **بارو ومك جي** الى أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت غلى اخر، حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل هي:

الاحماء.

درجة الحرارة.

الاسترخاء.

القدرة على التحمل.

وتتأثر مرونة الفرد بالعوامل التالية:

قصر العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل العاملة في الحركة.

---

[1]- هشام ياسر حسن : **تمارينات خاصة لتطوير الأداء الحركي و المهاري لكرة القدم** ، ط 1 ، مجمع مكتبة العربي للنشر ، الأردن ، 2011 ، ص 136

الحالة الصحيحة للمفصل.

وللمرونة نوعان هما:

✓ **المرونة العامة:** وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.

✓ **المرونة الخاصة:** وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.[2]

1-2-أهمية المرونة:

*تسهم في إعطاء حركات المدى المناسب الذي يتطلبه الاداء الرياضي.

*تسهم في الاقتصاد في الطاقة والاقلال من زمن الاداء.

*لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والاقلال من احتمالات التقلص العضلي.[3]

2- اختبارات البدنية لصفة المرونة:

2-1-اسم الاختبار: ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس.

الهدف من الاختبار: قياس مرونة الظهر.

الأجهزة والأدوات:

مرتبة أسفنجية

يكون مرسوم خط ويكون هناك إشارتي x على كل طرف، وتكون المسافة بينهم (30سم)

طريقة الأداء:

---

[2]- محمد صبحي حسانين: **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة**، مرجع سابق ذكره، ص 262

[3]- مفتي إبراهيم حمادة : **التدريب الرياضي الحديث** ، مرجع سابق ذكره ، ص 194

- ✓ يقوم المفحوص بوضع الكاحلين على إشارات x بحيث تكون أطراف الأصابع موجهة لأعلى كما تكون الركبتان مستقيمتين ولا يكون هناك أي انثناء فيه.
- ✓ يقوم المفحوص بوضع اليدين فوق بعضهما وبعدها يرفع يديه لأعلى مع أخذ شهيق، والنزول ببطء مع إخراج الزفير والمحاولة للوصول لأقصى رقم يستطيع الوصول إليه والثبات لثلاث ثواني.

طريقة التسجيل:

يتم أخذ ثلاث محاولات، واحتساب أفضل محاولة يقوم بها من حيث الأداء والرقم الذي يصل إليه.

ملحوظة:

- ✓ إذا حصل أي انثناء بالركبتين تلغى المحاولة
- ✓ إذا لم تبقى اليدان فوق بعضهما تلغى المحاولة
- ✓ وإذا لم يثبت لمدة ثلاثة ثواني تلغى المحاولة[4].

2-2-اختبار مرونة المنكبين:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة المنكبين

الأدوات:

قائم مدرج بالسنتيمتر، يثبت عموديا على الأرض بحيث يكون صفر التدريج موازيا للأرض، ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلى ولأسفل مسطرة.

مواصفات الأداء:

[4] – محمد صبحي حسانين: **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة**، مرجع سابق ذكره، ص 265

من وضع الرقود الذراعان عاليا واليدان ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض يقوم المختبر برفع الذراعين خلفا إلى اقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء في المرفقين. ويقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك السطح السفلى للمسطرة التي يمسكها المختبر.

توجيهات:

- ✓ يجب على المختبر عدم ثني المرفقين.
- ✓ يجب على المختبر أن يثبت عند اخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.
- ✓ للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل:

مرونة المختبر هي المسافة من الأرض حتى العارضة الملامسة للسطح السفلى للمسطرة التي يمسك بها، تحسب المسافة بالسنتيمتر.[5]

2-3-اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات:

حزام من الجلد أو القماش، شريط قياس.

[5] - نفس المرجع، ص 268

مواصفات الأداء:

من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام ، يقوم المختبر بثني الجذع للخلف الى أقصى مدى ممكن.

توجيهات:

- ✓ يجب عدم تحريك القدمين.
- ✓ لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما.
- ✓ يجب الثبات عند أخر مسافة يصل لها المختبر لمدة ثانيتين.[6]

التسجيل:

قياس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر.

[6] – نفس المرجع، ص 269