

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة التاسعة

انواع الانقباض العضلي:-

يتم الانقباض العضلي اما بقصر طول العضلة او زيادة طولها او تنقبض العضلة على حالها دون حدوث اي تغيير في هذا الطول لذا يمكن تقسيم الانقباض العضلي طبقا لحالة التغيير التي تطرأ على طول العضلة الى :-

١- **الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):-** ويقصد بالانقباض العضلي الثابت ان العضلة تنقبض دونما حدوث تغيير في طولها ويقصد بها ايضا كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل, ومثال لتوضيح الانقباض العضلي هو دفع حائط والاستمرار في دفعه في هذه الحالة فان العضلات سوف تعمل على اخراج قوة عضلية في مواجهة مقاومة الحائط وسيكون طول العضلات ثابتا لا تغيير فيه بالرغم من انتاج القوة العضلية.

٢- **الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني/ اللامركزي):-** وهو نوع من الانقباض العضلي المتحرك ويطلق عليه ايضا الانقباض العضلي الايزوتوني (اللامركزي) وتنقبض فيه العضلة بعيدا عن مركزها ويحدث هذا النوع من الانقباض اذا كانت المقاومة اكبر من القوة التي تستطيع انتاجها.

٣- **الانقباض العضلي بالتقصير (الايزوتوني/ المركزي):-** وهو نوع من الانقباض العضلي المتحرك ويطلق عليه الانقباض الايزوتوني بالتقصير المركزي وتنقبض فيه العضلة وهي تقصير في اتجاه مركزها ويحدث هذا النوع من الانقباض اذا ما كانت قوة العضلة اكبر من المقاومة اذ تستطيع التغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة ومن امثلته رفع الدمبلص.

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة التاسعة

٤- **الانقباض العضلي المطي المعكوس (البليومتري):-** وهو نوع من الانقباض العضلي المتحرك ويستخدم في التدريب الرياضي بهدف تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ويبدأ عمل الانقباض مركبا في انقباض عضلي بالتطويل (لا مركزي) يزداد تدريجيا الى ان يتعادل مع المقاومة ثم يتحول الى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن امثلته انواع الوثب الذي يكون فيه متبوعا مباشرة بوثب مرة اخرى.

٥- **الانقباض العضلي الايزوكنتك:-** وهو نوع من الانقباض العضلي المتحرك ويتم من خلاله اداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الاداء ولأدائه بشكل سليم تستخدم الاجهزة الخاصة به والتي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم ومن امثلته حركة الذراعين في التجديف.