

الرشاقة

تعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة ، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي ، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا علي اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، ولما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه العناصر بما قد يعرض اللاعب للإصابة إذا لم يكن اعد جيد بالنسبة لتلك العناصر، على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية ، وايضا تعد الرشاقة من المكونات البدنية الهامة للأنشطة الرياضية المختلفة، اذ تسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها، وكلما ازدادت رشاقة اللاعب استطاع تحسين مستواه بسرعة ويعرفها (قاسم حسن حسين) بانها "قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت جيد، واما (ريسان خريبط ومؤيد عبد الله) فيؤكد ان الرشاقة هي "قدرة تنصب على اتقان حركات جديدة من جهة، وكقدرة على الانتقال والتصرف في النشاط الحركي من جهة اخرى.

انواع الرشاقة

1- الرشاقة العامة: وهي قدرة الفرد على حل المتطلبات الحركية في أنشطة رياضية متنوعة بتصرف سليم، مثل الجري وتغيير الاتجاه بسرعة وبتوقيت سليم.

2- الرشاقة الخاصة: وهي قدرة الفرد على حل المتطلبات الحركية الخاصة بالمهارات الأساسية لنشاط معين مثل التصويب في كرة اليد او المحاورة في كرة السلة.

اهمية الرشاقة :

1. المقدرة على رد الفعل الحركي .
2. المقدرة على التوجيه الحركي .
3. المقدرة على التوازن الحركي .
4. المقدرة على التناسق الحركي .
5. الاستعداد الحركي .
6. المقدرة على الربط الحركي .
7. خفة الحركة .

والرشاقة تعبر من خلال المكونات التالية:

1. التحكم في الحركات التوافقية المعقدة .
2. سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية .
3. سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على ان تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطا وثيقا بتحقيق الهدف من المهارة الحركية .

العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة .

توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة وهي :

1- الأنماط الجسمية (Somato Type) :

الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى افتقار الرشاقة وعلى العكس من ذلك فان متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية. ومن حيث النمط الجسمي فيمكن أن نقول بأن النمط العضلي (Mesomorphs) والنمط العضلي النحيف (Meso-) (Ectomorphs) يمتلكون عنصر الرشاقة . أما النمط النحيف (Ectomorphs) والسمين البدين (Endomorphs) اقل رشاقة ومع هذا يوجد استثناءات في هذه القاعدة .

2- العمر والجنس (Age And Sex) :

تزيد رشاقة الأطفال الصغار بمقدار ثابت حتى سن 12 سنة ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الانتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم في النقصان.

كما أن البنين أكثر قليلا في رشاقتهم عن البنات في سن ما قبل البلوغ . وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من رشاقة البنات بعد البلوغ.

3- الوزن الزائد (Over Weight) :

يقل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة. فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم .

4- التعب (Fatigue) :

يقل كلا من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن له تأثير سيء على مكونات الرشاقة مثل القوة - زمن رد الفعل - سرعة الحركة - والقدرة - كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق.

القواعد الفسيولوجية للرشاقة : تتعلق الرشاقة أساسا بكفاءة عمل الجهازين العصبي والعضلي وخصوصاً

الأعصاب الحركية، ان الاتصالات والاستجابات السريعة بين هذين الجهازين يؤدي الى إمكانية التحكم في التغير الحركي السريع، ان التراكم الحركي يتكون من حركات توافقية مختلفة يتم إتقانها بربط الحركة الجديدة مع عناصر التوافق التي قد اكتسبت وثبتت في خبرات حركية سابقة.

أساليب تنمية الرشاقة :

1- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء

- يراعى إكساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية.
- يراعى التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة.

2- التغيير المتعدد :

ويتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي :

- التغيير في سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة .
- التغيير في مواصفات الأداء الحركي .
- التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي .
- التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية .

3- تقصير زمن الأداء الحركي :

يعنى بتقصير زمن الأداء الحركي - زيادة سرعته .

يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح له .

4- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة :

ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حده.

إرشادات عامة تراعى عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة⁽¹⁾

- 1- تحديد مساحات الأداء الحركي .
- 2- الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية .
- 3- المواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.
- 4- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع .
- 5- التغيير في أسلوب الأداء .
- 6- التغيير في إيقاع الأداء .
- 7- استخدام أدوات ذات أوزان أو أحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة .
- 8- تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة .

ملاحظة : ولما كان تدريب الرشاقة يهدف الى تطوير قابلية قابلية الرياضي على اداء حركات ذات طابع مركب ومعقد واحياناً غير متوقع لذا يتوجب.

- 1-قيادة الرياضي الى تنفيذ تمارين وحركات جديدة ومركبة وتحت ظروف متباينة (تمارين جمناستك مثلاً.)
- 2-تعليم وتدريب الرياضي على اداء حركات متعددة وباتجاهات مختلفة وبتوافق مركب (الاكروباتيك - اجتياز الحواجز والزحف من تحتها - العدو المتعرج وباتجاهات وسرع مختلفة - تمارين تغيير الاتجاه - تمارين موازنة - العاب صغيرة ... الخ.)

3- عندما يراد تطوير الرشاقة بشكل منتظم ينبغي زيادة درجة تعقيد الحركات المركبة وبالتدرج.

4- تقع التمارين والوقت المخصص لتطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية وبعد عملية احماء جيدة وطويلة نسبياً.

5- يستخدم حجم صغير من الوحدة التدريبية لتطوير الرشاقة لكن بتكرارات كبيرة وسريعة.

6- سن الطفولة والشباب هو انسب الاعداد لتطوير الرشاقة لسرعة ولسهولة استيعاب الحركات المركبة في هذه

الاعداد.

7- ضرورة ملاحظة واختبار قابلية الرشاقة البدنية عند الرياضيين باستمرار وبطرق اختبار خاصة وعامة تعدّ وتنفذ لهذا

الغرض.

تقنين حمل التدريب خلال تطوير عنصر الرشاقة .

إن أهم ما يميز عنصر الرشاقة هو أن يتم أداء الحركات الخاصة بالرشاقة بأعلى سرعة ممكنة ، وعلى ذلك فإن أداء تدريبات الرشاقة خاصة بالنسبة للاعب لا بد وأن يتم من خلال طرق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية (سرعة الانتقال) ، وعليه فإن التمرينات الخاصة بها خلال الجرعة التدريبية يجب أن تكون قليلة من حيث العدد (لا تزيد عن عشرة تدريبات) على أن تكون الراحة بين كل تدريب والآخر طويلة نسبياً تصل إلي 3-4 دقائق ، كما أن هذه التمرينات يجب أن تكون مختلفة تماماً عن بعضها البعض ، أي كل تمرين له مواصفاته الخاصة بحيث يستدعي من المنفذ التفكير المفصل السريع وذلك لأداء متطلبات الحركة المتتابعة المتغيرة كل في حينه ، حيث أنه في المجال العلمي التطبيقي سوف يواجه اللاعب مواقف تحتاج منه إلى أداءات حركية مغايرة لبعضها البعض حسب ظروف التحركات داخل الملعب.

تمرينات تنمية الرشاقة

اولاً: تمرينات تنمية الرشاقة العامة

- 1- عن طريق الألعاب الجماعية : ممارسة الألعاب الجماعية ككرة القدم واليد في ملاعب صغيرة ؛ بالإضافة إلى ممارسة كرة السلة والألعاب الصغيرة ذات الصفة التوافقية.
- 2- عن طريق المهارات الحركية الفطرية : ممارسة المهارات الحركية الفطرية الأساسية كالجري والتعلق والمرجحة والتزلج والوثب وكما يلي :
 - الجري المتعرج بين كرات طبية - موانع منخفضة.
 - المرجحة من التعلق في جميع الاتجاهات مع تحريك الرجلين.
 - التزلج على ارض مستوية في اتجاهات مختلفة التدرج.
 - الجري حول دوائر بين كرات طبية.
- 3- عن طريق استخدام أجهزة العاب القوى : تعمل التمرينات باستخدام أجهزة العاب القوى المختلفة على بناء توافق حركي جيد عند اللاعبين وكما يلي :
 - الجري بين الحواجز المنخفضة - الجري المتعرج والعودة ويكرر التمرين.
 - الاقتراب ثم الوثب في حفرة الرمل مع اجتياز حاجز منخفض أو كرة طبية .
 - الوثب العالي من الأمام بدون تكنيك .

- الجري على الحواجز المقلوبة ثم العودة بالجري المتعرج بين الحواجز .
- رميات الكرات الطبية في جميع الاتجاهات - باليدين - بيد واحدة .
- دفع الكرات الطبية في جميع الاتجاهات - باليدين - بيد واحدة .
- الدوران مع الرمي - القرص - المطرقة بأبسط صورة وتوافق.

ثانيا: تمارين تنمية الرشاقة الخاصة

1- عن طريق الألعاب : ممارسة المهارة الأساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل وأداء أكثر صعوبة عن تمارين الرشاقة العامة والذي يظهر من خلال تمارين التوافق الخاصة والتي تحتاج إلى وقت للتعلم والمران مثل تنطيط كرة السلة مع تمريرها من تحت الفخذ.

2- عن طريق تمارين معاكسة : وتعمل مثل تلك التمارين على تنشيط وتدريب مجموعات عضلية مقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة وكما يلي :

- جرى للخلف عكس الجري العادي (20 - 30م) ويكرر التمرين .
- محاولة المشي على اليدين مع السند حتى الوصول إلى درجة الإجادة.
- الرمي باليد المقابلة أوزان مختلفة لمسافات ما أمكن ذلك .
- التحرك لأحد الجانبين بالقدمين (20 - 30م) ويكرر التمرين .
- انجاز المهارات بطريقة فنية مختلفة " إجراء الوثب الطويل والعالي مستخدما التكنيك القديم وهذا على سبيل المثال "
- الجري المستعرض جانب الحواجز لتعديته بالرجلين الممدودتين بالطريقة المقصية.

3- عن طريق استخدام أدوات بديلة : (عصي - أطواق .. الخ) تعمل مثل تلك التمارين على إكساب اللاعب

- القدرات التوافقية وإدراك حس حركي عالي بالإضافة إلى انسياب ونقل وإيقاع وربط حركي متميز وكما يلي :
- من وضع الوقوف قذف كرة عاليا ثم التحرك ثلاث خطوات والتكور والدرجة ثم النهوض للقف الكرة .
- قذف عصي عاليا مع الوثب فتحا وعمل دوران حول المحور الطولي ثم الوقوف لاستلام العصا .. الخ تلك التمارين والتي تستخدم فيها الأدوات البديلة .

وبذلك تعمل تلك التمارين على تحسين الخصائص الحركية كالنقل والإيقاع والتوقع والانسياب الحركي كخصائص مميزة للمهارات عامة مع العمل على إمكانية ربط أجزاء الحركة حيث أن الحركة أو الحركات المتتالية تؤدي كوحدة واحدة .

اختبارات الرشاقة

الاختبار الأول : الوثب المتعرج بين الحواجز .

الاختبار الثاني: الجري المكوكي للجنسين .

الاختبار الرابع : الجري حول الدائرة .

الاختبار الخامس: جري الزيغ زاغ (Zig Zag Test).

مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة

- عدد مرات (جرعات التدريب) في الأسبوع = 3 - 4 جرعات .
- شدة أداء التمرين = 95 - 100% .
- عدد مرات تكرار الأداء = 7 - 10 مرات .
- فترات الراحة = تقترب من الراحة التامة .
- عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) = 3 - 4 مجموعات .