

المحاضرة رقم 08 (الرشاقة)

الرشاقة :

تعني الرشاقة توافق القدرات الحركية او التوافق الجيد لحركات الجسم وانسجامه، وهي تعبير جامل لكل الصفات الحركية كما تعتمد بكل الاحوال على الصفات الحركية والجسمية وهي مترابطة معها وجامعة لها، فهي بالأساس قابلية حركية وجسمية وتوصف الرشاقة على انها قابلية السيطرة على التوافق المعقد والتعليم السريع للمهارات وتطبيق المهارة بشكل مجدي ومناسب، وتشمل الرشاقة على التوافق السريع لعضلات الجسم الكبيرة، وتصبح اكثر فعالية حينما تمتزج بمستويات عالية من القوة العضلية والسرعة والتحمل، كما تعد احد المكونات الاساسية في ممارسة معظم الانشطة الرياضية، حيث تبدأ علاقة الرشاقة بالدقة والتوافق والتوازن، كما انها مرتبطة بجميع مكونات الاداء البدني.

تعريفات الرشاقة :

الرشاقة: ويعرفها مانبال "Manuel" " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو الجزء منه كالقدم، اليد والرأسأو " هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع في الهواء أو على الأرض لأداء حركة ما بمنتهى الإتقان بطريقة سهلة وانسيابية .

ويشير هاره أن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية ويتفق مع هيرتز أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

-سرعه وتعلم وإتقان المهارات الحركية.

-سرعة تغيير أوضاع الجسم في مواقف مختلفة.(تحقيق الهدف من المهارة الحركية)

-التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.

أهمية الرشاقة:

تعتبر الرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو احد جزاءه، فالبدائيات السريعة والتوقف والتغيير السريع في الاتجاهات أساس للأداء الجيد في الألعاب مثل كرة السلة ، كرة ، كرة الريشة ، الكرة الطائرة ، كرة السرعة ، البيسبول . كما إن الجمباز والغطس يعتمد أيضا بدرجة كبيرة على الحركة السريعة للجيم وسرعة تغيير مواضع الجسم ، وهناك أيضا التزحلق على الجليد ، وأشكال معينة من الرقص الحديث تتطلب أيضا التعديل السريع في الأوضاع وسرعة التحرك . وعلى العكس بعض الأنشطة لا تعتمد على الرشاقة بدرجة كبيرة، مثل مسابقات الميدان والمضمار والسباحة.

فأهمية الرشاقة في الأداء الرياضي يمكن أن تتلخص في القول انه في أنشطة معينة تكون أساسية وضرورية للأداء الجيد، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء ، والتي بدونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط . بينما في أنشطة أخرى معينة تكون الرشاقة غير مساهمة بشكل أساسي، أي يمكن الاستغناء عنها وأداء النشاط . ولكن في اغلب الأنشطة يمكن استحسان الأداء مع زيادة الرشاقة .

الرشاقة تكتسب اللاعب او المتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات.

القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة بشرط ان تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه ,

أنواع الرشاقة :

الرشاقة العامة : إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام بتوافق وتوازن ودقة مثل الجري وتغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم الرشاقة الخاصة : إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية للعبة التخصصية أو لنشاط معين بتوافق وتوازن ودقة كالصويب في كرة اليد أو المحارة في كرة السلة.

تقسيم مانيل للرشاقة: يقسم مانيل الرشاقة من الناحية المورفولوجيا الخاصة بحجم العضلات العاملة في النشاط المعنى إلى ثلاثة أقسام وكما يلي:

الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالمرجحة على المتوازيين ، الوقوف على اليدين ، والدوران على العقلة في الجمباز ، الرمي والوثب في العاب القوى ، السباحة .. الخ تلك الفعاليات التي تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي.

الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة:

حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الكبيرة دون أخرى ، كما التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد ، والوثب في ضرب الكرة بالرأس ، التصويب على هدف كرة السلة مع القفز لأعلى.

الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة:

حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة ، كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة أو القدم ، ضرب الكرة بالرأس من الثبات ومما تقدم نرى أن مانيل ربط الرشاقة بحجم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الحركي ، حيث اختلاف مستوى الرشاقة لكل منها ، حيث تحتاج الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية الكبيرة إلى مدى أكبر من التوافق والتوازن والدقة في الأداء عنها في مستوى الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية المتوسطة أو الصغيرة.. ، والجدول

التالي يوضح تقسيم مينل للرشاقة من الناحية المورفولوجيا .

تقسيم مينل للرشاقة

الرشاقة الخاصة بالعضلات الصغيرة	الرشاقة الخاصة بالعضلات المتوسطة :	الرشاقة الخاصة بالعضلات الكبيرة
(يشترك في الاداء بعض العضلات الصغيرة مثل (المراوغة باليدين في كرة السلة، ضرب الكرة بالراي ، مناولة الكرة من الثبات)	تشترك في الحركة بعض العضلات الكبيرة دون الاخرى مثل (تسديد على المرمى في كرة القدم او كرة اليد)	تشترك في الاداء الحركي غالبية المجموعة العضلية . (المرجحة على المتوازن، الدوران على العقلة في الجمباز، الرمي والوثب في العاب القوى، الدوران في السباحة)

تنمية وتدريب عنصر الرشاقة:

تتطلب الرشاقة سلامه الجهاز العصبي للفرد وسرعه الاستجابة التي تجري بين الجهاز العضلي فكلما زادت سرعه الاستجابة كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية كما يسهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه

حيث انه يجب الحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقي عبء كبير على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبيا وعليه فان محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها يحرز أحسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها.

كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر بها الفرد الرياضي بالتعب والإرهاق وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل (إلا إذا كان الغرض منها هو زيادة تنمية التحمل ومن المستحسن الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والفتوه نظرا لما تتميز به تلك المراحل من قابلية جيدة للتشكيل والاستيعاب ولضمان العمل إكساب الفرد لما يسمى (بالتذكر الحركي

التدريب الدائري وأثره في تنمية عنصر الرشاقة:

أظهرت نتائج الدراسة لأمين (1995) (أن طريقة التدريب الدائري من أهم الطرق لتنمية صفة الرشاقة لأنها تراعي الفروق الفردية وكيف تلائم ومستوى اللاعبين وقدراتهم حيث يمكن التدريب عدد كبير من الأفراد في نفس الوقت إذ يكون انجاز الأداء في اقصر وقت ممكن هو الهدف المبدئي من الأداء.

وأشار هاره (1992) أن التدريب الدائري عبارة عن طريقة تنظيمية يراعى فيها شروطا معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وهدد تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية .

وينصح ماتيفيف وهارا باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب الرياضي لمحاولة العمل على تنمية وتطوير الرشاقة لدى الفرد الرياضي:

1-الاداء العكس للتمرين : كما هو في رمي القرص او دفع الثقل اليد الاخرى او الملائكة باستخدام الوقفة الغير

معتادة مثل (الوقوف مع تقديم الرجل اليمنى اماما للاعب العادي والرجل اليسرى اماما للاعب الاعسر) او التصويب في كرة اليد بالذراع الاخرى (اليسرى) كذلك التصويب او المراوغة في كرة القدم بالرجل الاخرى .

2- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كما هو التدرج في سرعة الاقتراب في الوثب الطويل، او اداء الحركات كتنطيط الكرة والتصويب مع الوثب اماما في كرة السلة والتدرج في زيادة سرعة التوقيت .

3- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمارين : كما هو عندما يتم تقصير مساحة اللعب (الملعب) في كرة اليد كرة الطائرة كرة القدم مثلا .

4-التغير في اسلوب اداء التمرينات: عند اداء تمرينات الوثب الطويل (اماما وخلفا) بالقدمين ويقدم واحدة او الاقتراب بالحجل مثلا .

5- تصعب التمرين ببعض الحركات الاضافية : كما هو عند اداء رمي القرص او المطرقة بإضافة بعض الدورات ، او القفز على الصندوق مع الدوران قبل الهبوط .

6- اداء بعض التمرينات المركبة دون اعداد او تمهيد سابق : عند اداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعليمها او اداء حركة مركبة في الجمباز دون اعداد سابق

1- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: مثل الملائكة او المصارعة او المنازل في رياضة سلاح مع افراد مختلفين.

مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة :

شدة اداء التمرين	عند استخدام شدة اداء من الافضل ان تكون من (95 الى 100 %) من قدرة الفرد الرياضي على اداء التمرين، وعدد تكرار الاداء للتمرين من (7-10 مرات) اما عدد مرات تكرار المجموعات فهو من (3-4= مجموعات
زمن ومدة الراحة	تقترب من الراحة التامة لغرض الاحتفاظ بأداء التمرين اما عدد جرعات التدريب في الاسبوع فهي من (3-4) جرعات وعلى وفق الحاجة للفرد.

العوامل المؤثرة في الرشاقة :

توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة:

- الأنماط الجسمية : somato tybe** الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى افتقار الرشاقة وعلى العكس من ذلك متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول أن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة إما النمط النحيف والسمين اقل رشاقة ومع ذلك يوجد استثناءات في هذه القاعدة.
- العمر والجنس : sex , age** تزيد رشاقة الأطفال الصغار في مقدار ثابت حتى سن 12 سنة ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الإنهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في زيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم بالنقصان . ويشير أن الذكور اقل رشاقة من الإناث في سن ما قبل البلوغ وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة الذكور بمستوى أعلى عن رشاقة الإناث بعد البلوغ.
- الوزن الزائد : over weight** يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم .
- التعب : fatigue** يقلل كلا من التعب والإجهاد من صفة الرشاقة لان التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة كالتقوى وزمن رد الفعل وسرعة الحركة والقدرة كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق .