الـرشــاقـــة

اختلف مفهوم الرشاقة تبعا لاختلاف آراء المتخصصين فى النشاط الرياضى لتميزها بالطابع المركب ولارتباطها الوثيق بالصفات البدنية الأخرى من جهة وبالأداء المهارى لأداء حركاتها التى تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة . ويبدو ان هناك شبه اتفاق بين علماء الدول الشرقية على ان الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية اخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل الحركي ، وانها من اكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدرا عاليا من التحكم بالاضافة للسرعة والتكامل في اداءها . اما علماء الدول الغربية فيكادون يجمعون على ان الرشاقة انما تتوقف على قدرة الفرد على تغيير اوضاع جسمه او اتجاه حركته في اقل زمن ممكن وبتوقيت سليم .

ولقد استخدم في الاونة الاخيرة مصطلح القابليات التوافقية من قبل علماء المدرسة الشرقية وعلى راسهم الالماني هرتز كتعبير لمجموعة الصفات والقابليات الحركية التي لا يمكن فصل كل منها عن الاخرى حسب مفهومهم الخاص والتي تعتبر بديلا لصفة الرشاقة المعروفة باعتباره عنصر مهم من عناصر ومكونات اللياقة البدنية ، ومن هذه القابليات التوافقية : (قابلية الاستجابة / القابلية على التوقيت / القابلية على الاتزان / القابلية على التوجيه م القابلية على العزل والتغير) .

اذ يرى ان الرشاقة تتضمن المكونات التالية :

١- المقدرة على رد الفعل الحركي
٢- المقدرة على التوجيه الحركي
٣- المقدرة على التوازن الحركي
٤- المقدرة على التنسيق او التناسق الحركي
٥- المقدرة على الاستعداد الحركي
٦- المقدرة على الربط الحركي
٧- خفة الحركة .

اما علماء المدرسة الغربية وعلى راسهم كلارك ونيلسون فقد ربطوا التوافق بالرشاقة في جميع مؤلفاتهم كصفتين حركيتين لا يمكن الفصل بينهما عند التدريب والاختبار ، وهناك ربط اكثر من صفة او قابلية حركية مع الرشاقة ، فهو يرى ان الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير اوضاع الجسم او سرعة تغيير الاتجاه ، ويرى بارو انها مقدرة الجسم او اجزاء منه على تغير اتجاهاتها واشترط ان يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة . ويرى بعض المتخصيين في المجال الرياضي ان التحكم في درجة الاداء الحركي هو المقياس للرشاقة ، فمستوى الرشاقة يشمل :

- درجة العمل الحركي الذي يعتمد على صعوبة الواجب الحركي
- درجة الدقة للاداء الحركي وما يتبع ذلك من اقتصاد في الحركة

لذلك نستطيع القول ان الرشاقة هي التحكم في التوافق الحركي المركب وسرعة تعلم واتقان المهارات الحركية للنشاط الرياضي وسرعة التصرف المناسب في الظروف المتغيرة اي مقدرة تغير اوضاع الجسم او سرعة تغير الاتجاه .

إعـداد
م. مُحمد صادق الكُبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

واشار بعض العلماء الى الرشاقة على انها التوافق في حركة الراس وحركة الاقدام فمثلا يجب على لاعب كرة اليد امتلاك صفتي رشاقة القفز ومهارة الرمي لغرض تادية حركة الرمي من القفز نحو الهدف ، ومثال اخر على لاعب كرة القدم امتلاك صفة رشاقة القفز ومهارة استخدام الراس لغرض تادية حركة النطح العالي للكرة في القفز .. وهكذا . ومما تقدم يتضح ان القدرات البدنية والحركية ترتبط مع بعضها من الناحية العملية ارتباطا طبيعيا ولا يمكننا الفصل بينهم ، فهي تكمل بعضها بعضا .

ويمكن تعريف الرشاقة على انها :

- القدرة على اداء الحركات فى اتجاهات مختلفة وبسرعة عالية .
- القدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الاداء الحركي وتطويره وتحسينه.
- القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه ام بجزء معين منه .
- قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه او سرعة تغير الاتجاه بإيقاع سليم سواء كان ذلك بالجسم كله ام اجزاء منه سواء على الأرض أو فى الهواء . فمثلا فى لعبة كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الاتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية.

أنــواع الـرشـاقــة

هناك نوعان من الرشاقة :

- **رشــاقــة عــامــة** : تتمثل فى القدرة على حل واجب حركى فى مختلف ألوان النشاط الرياضى بتصرف منطقى وسليم.

- **رشــاقــة خــاصــة** : تستهدف تطوير الأداء الحركى فى تناسق وتطابق مع خصائص تكوين الحركة فى النشاط الممارس وتختلف باختلاف النشاط الممارس.

إعـداد
م. مُحمد صادق الكُبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـامـعـة الأنـبـــار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المـــادة : اللياقة البدنية
المرحلة : الأولى

أهمـيـة الـرشـاقــة

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ، ولذلك يؤكد معظم خبراء التربية البدنية والرياضة ان الرشاقة مكون هام في الانشطة الرياضية عموما ، كالالعاب والعاب القوى والجمباز والغطس وغيرها . واتفق العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى على أن الرشاقة تشكل مع الصفات البدنية الأخرى الركائز التى يتأسس عليها الأداء الحركى واتقانه لمختلف الأنشطة الرياضية. فالرشاقة تسهم بقدر كبير في اكستاب المهارات الحركية واتقانها ، بحيث كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستواه بسرعة . وتبرز اهمية الرشاقة في الاداء الرياضي عندما يصبح على درجة عالية من التعقيد وخاصة في المهارات ذات التوافق المعقد .

فالفرد يحتاج إلى الرشاقة فى الآتى :

- تعديل أوضاع جسمه والانتقال من حركة إلى أخرى .
- سرعة تحسين الأداء الرياضى للمهارات الحركية بصورة اقتصادية .
- ربط عدة مهارات ببعضها.
- أداء مهارات حركية فى ظروف متغيرة مع تعديل وضع الجسم من حركة إلى أخرى والتكيف السريع مع المواقف المختلفة " الاقتصاد فى الجهد والأداء الحركى السليم" فى أقل زمن ممكن .

ويمكن تلخيص اهمية الرشاقة بالنقاط التالية :

١- امكانية تعلم وتحسين الاداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية
٢- التوافق والانسياب الحركي عند اداء حركات الانشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب تغيرا سريعا في مواقف اللعب .
٣- التكامل والدقة في الاداء خاصة في الانشطة التي تتطلب توافقا حركيا عاليا
٤- الاحساس الحركي السليم بالاتجاهات والابعاد وذلك بالادراك الصحيح لاداء حركات اللاعب نفسه فضلا عن حركات اللاعب المنافس .
٥- التكيف السريع للمواقف الجديدة خاصة غير المتعود عليها الرياضي التي تظهر داخل الملعب مثل تبديل الاجواء في لعبة كرة القدم او الرياح والشمس في الملعب الخارجي للكرة الطائرة .
٦- القدرة على الاسترخاء مع الاقتصاد في الجهد المبذول في اقصر زمن ممكن .

إعـداد
م. مُحمد صادق الكُبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

متطلبات الرشاقة (العوامل المؤثرة فى الرشاقة)

ان الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي ، فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة (عمل الاعصاب) كلما زاد التحكم في اداء المهارات الرياضية ، وكلما سهل على الفرد اكتساب حركات جديدة ، وهناك عوامل تؤثر فى مستوى الرشاقة لدى الأفراد وتتمثل هذه العوامل فى الآتى :

- الانماط الجسمية (النمط التطابقى) :

يظهر الأفراد أصحاب النمط الضعيف وطوال القامة قصورا فى الرشاقة كالسمان ، كما أن الافراد متوسطى الطول ، وقصيرى الطول يتميزون بالقدرة ويملكون رشاقة عالية، أى أن أصحاب النمط العضلى النحيف لديهم رشاقة ، بينما أصحاب النمط البدين لا يتميزون بصفة الرشاقة بالرغم من أن هناك استثناءات لهذه القاعدة.

- الوزن الزائد :

الوزن الزائد والمتطرف يقلل من الرشاقة بدرجة ملحوظة لأنه يزيد من القصور الذاتى للجسم وأجزاءه فهو يقلل من سرعة انقباض العضلات مما يؤثر على تغيير الاتجاهات لتكون أقل سرعة.

- السن والجنس :

بعد تزيد رشاقة الأطفال الصغار في مقدار ثابت حتى سن ١٢ 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 .

- التعب : شعور الفرد بالتعب والإرهاق فإنه يؤثر على مستوى رشاقته واستجابته للجهد المطلوب حيث يصاحب تمرينات الرشاقة التعب بسرعة كبيرة نسبيا ولذا يجب راحة الجسم قبل أداء تمرينات الرشاقة لأن التوافق الحركى لا يتم بدقة ومهارة إلا إذا كان الجهاز العصبى المركزى سليما وفى راحة مناسبة ، حتى يمكن إرسال الإشارات اللازمة لأجهزة الجسم الحركية لتصدر عنها الحركة فى الوقت اللازم والمناسب بالسرعة المطلوبة.

إعـداد
م. مُحمد صادق الكُبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

التـدريـب علـى الـرشـاقـة

بما أن التدريب يسعى إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية ، فقد اهتم الباحثون في ميدان الرياضة بالبحث عن أفضل الأساليب والطرق الممكنة للوصول بالفرد إلى اعلي مستوى ممكن من اللياقة البدنية والحركية ضمن فترات تدريب متاحة سواء كانت هذه الفترات في ملاعب خاصة بالتدريب أو من خلال حصص التربية الرياضية في المدارس ، وينصح ماتفيف وهارا باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب الرياضي لمحاولة العمل على تنمية وتطوير الرشاقة لدى الفرد الرياضي : -

١- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين (غير مألوفة)
- كالتدريب على الملاعب الخشبية بدلا من الملاعب الرملية في كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم مثلا
- أوزان القرص والجلة بحيث يتم استخدام أوزان أثقل من الوزن القانوني
- أداء تمرينات جمباز على الأجهزة المختلفة .

٢- تصعيب التمرين عن طريق الحركات الإضافية (زيادة درجة تركيب المهارة) مثل :
- القفز على الصندوق مع الدوران قبل الهبوط
- رمي القرص أو المطرقة بإضافة بعض الدورانات

٣- أداء تمرينات مركبة دون إعداد أو تمهيد سابق (يتوفر هنا عنصر المفاجاه والتشويق) مثل :
- أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها
- أداء حركة مركبة في الجمباز دون إعداد سابق

٤- التغيير في نوع المقاومة لتمرينات جماعية أو مع زميل مثل :
- كالمصارعة والملاكمة والمنازلة في رياضة السلاح مع أفراد مختلفين

٥- التغيير في أسلوب أداء التمرينات (تغيير دائم ومستمر في طرق أداء التمارين كالوثب الطويل أماما وخلفا وجانبا بالقدمين وبقدم واحدة أو من الاقتراب بالحجل مثلا)

٦- تغيير الحدود المكانية لأداء التمارين مثل
- تقصير مساحة اللعب في لعبة كرة القدم أو كرة اليد أو كرة الطائرة .

٧- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات مثل :
- التنطيط بالكرة ثم التصويب أماما في كرة السلة .

٨- الأداء العكسي للتمرين مثل :
- رمي القرص أو دفع الجلة باليد الأخرى
- التصويب باليد غير المعتاد اللاعب على التصويب فيها
- المحاورة في كرة القدم بالرجل المعاكسة .

٩- استخدام النموذج (شخص متميز ومتقن) ومحاولة تقليد هذا النموذج فيما يقوم به من أداء حركي خاصة عند تعلم الحركات الجديدة.

وعليه يتبين ان الرشاقة مكون شديد التعقيد والتركيب ، يضم عدة مكونات تتم تنميتها بشكل منفرد وهي : (الدقة/السرعة /تغيير الاتجاه/التوافق /سرعة رد الفعل وغيرها) حيث يجب التدرج في تدريب الشخص حسب عمره الزمني والحركي ، حيث أثبتت الدراسات إن أفضل الطرق لتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد هي في مراحل عمره المبكرة .

إعـداد
م. مُحمد صادق الكُبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار