

الرشاقة Algility

تتمتع الرشاقة بمكانه خاصة بين القدرات الحركية والبدنية . إذ انها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى بالإضافة الى العلاقة المتينة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، حيث تكسب الفرد القدرة على الإنسياب الحركي والتوافق والقدرة على الإسترخاء والإحساس السليم لأداء الإتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الذي الرياضي . فكل حركة رياضية تهدف الى تحقيق واجب معين مثل القفز بالزانة أو المروق فوق حاجز أو الوثب عاليا لإستلام كرة من زميل وغير ذلك من الواجبات المتنوعة الصعبة / وتحدد هذه الصعوبة عدة عوامل اهمها المتطلبات نحو التوافق لأداء الحركة كلها لمرة واحدة والرشاقة في تتابع سريان اجزاها لتأديتها تحت ظروف متغيرة تسمح لها بالتعديل من حركة الى اخرى .

وتظهر الرشاقة في اشكال الأداء الحركي التي تتطلب سرعة تغيير اوضاع أو إتجاه الجسم أو التوقف ثم العدو أو المراوغة بالجسم والتوافق في سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة الجري المتعرج (الزجاج) .

وتظهر رشاقة لاعبة كرة السلة في سرعة وتوافق ودقة أدائها للمحاورة بالكرة وقدرتها على تغيير أوضاع جسمها سواء في الأرض أو في الهواء . وإمكانها التوقف بالكرة ثم البدء بالجري مرة اخرى وإستمرار وتتابع الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومواقف المنافسة المختلفة .

تعرف الرشاقة بأنها « سرعة تغيير اوضاع الجسم » أو « السرعة في تغيير الإتجاه » وتعرف الرشاقة بأنها « القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي » .

ولهذا فإن درجة التحكم في الأداء الحركي هو المحك الأول لقياس الرشاقة . إذن الرشاقة هي القدرة على :

- ١ - التحكم في التوافق الحركي المركب وباقتصادية .
 - ٢ - سرعة تعلم ودقة الانجاز الحركي للنشاط الرياضي .
 - ٣ - سرعة التصرف المناسب مع المتطلبات التي تضعها الظروف المتغيرة .
- ولقد وضع ساتيورسكى مقاييس لإمكان تصنيف عامل الرشاقة وهي :

١ - صعوبة توافق العامل الحركى : إذ تختلف درجات صعوبة الواجب الحركى (مثلا مسك الكرة ، القفز بالزانة ، الوثب على الحصان ...) ولذا تعطى

الأهمية للتوافق الحركى .

٢ - ضبط الأداء : ويحدث ذلك عند التنسيق والإتسجام بين مجال وزمن وميكانيكية الحركة مع واجبها . وأن تؤدي الحركة بصورة صحيحة واقتصادية ولهذا يوضع إقتصاد الحركة كقياس للرشاقة .

٣ - زمن الأداء : فيؤخذ زمن التعليم كقياس للرشاقة ايضا والذي يتمكن خلاله من ضبط حركة ما أو الزمن اللازم للأداء الصحيح فقد يتعلم رياضى حركة جديدة بسرعة فيعتبر لديه رشاقة اكثر من الذى يحتاج الى وقت طويل .

من هذا نجد ان الرشاقة احدى العوامل البدنية والحركية الأساسية المركبة التي تتعدد الآراء عند تقديمها ففى كل حالة فردية تقنن لها المعايير قياسا على شروط محددة.

والرشاقة قدرة بدنية حركية خاصة مثال انه يوجد لاعب كرة اليد أو القدم يمتاز برشاقة جيدة ولكنه قد لا يظهر بنفس الكفاءة فى الجمباز ، ولهذا عادة ترتبط الرشاقة إرتباطا وثيقا بالناحية المهارية ، وكذلك بالقدرات البدنية وخاصة القوة العضلية والتحمل وكذلك تعتبر اساسا مهما لتحسين المهارات الحركية .

وتتضمن الرشاقة القدرة على التوافق الجيد للحركات وتؤكد دراسة « فافير » الإرتباط الوثيق بين الرشاقة وكل من عوامل السرعة والقوة العضلية والتوافق ، ويتفق كل من « باور وماجى ومانيل » على ان الرشاقة تتضمن التوافق السريع لمضلات الجسم الكبيرة ، ولقد وضع « فليشمان » عامل الرشاقة ضمن عوامل السرعة إذ إعتبر الرشاقة ليس اكثر من عامل « السرعة » مع تغيير الإنجاء فتتطلب الرشاقة الإستجابة السريعة لمواقف المتغيرة .

ويرى هارا ولارسون وكلاارك ... ان الرشاقة احد مكونات اللياقة البدنية ، كما يرى كيبورتن ولارسون وكلاارك ويوكم .. انها احد مكونات اللياقة الحركية فى حين يرى بارد ومجى وجنسن وليكرت ... انها احد المكونات الأساسية للأداء البدنى .

مكونات الرشاقة:

تتضمن الرشاقة العديد من المكونات ونجد انه من العلامات المميزة للرشاقة انها مدى الكفاءة فى القدرات الآتية :

- ١ - رد الفعل الحركى بالاستجابة السريعة لمواقف متغيرة .
- ٢ - ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف .
- ٣ - التحكم المكانى للجسم فى الحركات المركبة وفى الدورنات .
- ٤ - الإحتفاظ بتوازن القوى الداخلية والخارجية للجسم فى الأداء الحركى المركب .
- ٥ - التوافق الحركى عند إتقان بعض الحركات وربطها ببعضها .
- ٦ - الدقة فى الحركات الجسمانية الدقيقة وأدائها بإتقان .
- ٧ - المروء الجيد خلال موانع فى حيز ضيق محدود .
- ٨ - التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنه .

دور وأهمية الرشاقة:

يؤدى المستوى العالى للرشاقة عند الفرد الى:

- ١ - سرعة تحسين الأداء الرياضى للمهارات الحركية بصورة إقتصادية .
- ٢ - الإنسياب الحركى والتوافق فى حركات الأنشطة الرياضية التى تتطلب تغيير سريع لمواقف الفرد خلال مراحل المنافسة (كالألعاب) .
- ٣ - الإحساس الحركى السليم بالإتجاهات والأبعاد وخاصة عند إختيار المهارات المناسبة بالإدراك الصحيح للأداء لحركات الرياضى نفسه وكذلك منافسه .
- ٤ - التكامل والدقة فى الأداء خاصة الأنشطة التى تتطلب توافق حركى عالى .
- ٥ - التلائم والتكيف السريع مع المواقف الجديدة خاصة التغيير المتعمد عليها التى تنتج عن تغيير فى نوعية ميدان اللعب (رملى ، غير مستوى) . أو قياسات اللعب ، أو تبديل الأحوال الجوية (ربح ، مطر) .
- ٦ - القدرة على الإسترخاء والإقتصاد فى الجهد ، مما يؤدى الى الأداء الحركى السليم فى أقصر زمن ممكن .

الاساس الوظيفى والنفسى للرشاقة:

تتعلق الرشاقة اساسا على كفاءة عمل الجهاز العصبى وبالأخص الاعصاب الحركية ، فكلما كانت مقدرة الفرد عالية للإحساس الحركى الدقيق كلما وجدت الإحتمالات الكبيرة لإمكان التحكم فى التغيير الحركى بسرعة الإتصالات والإستجابات التى تجرى بين الجهازين العصبى والعضلى .

يجب بعد تعلم كل حركة جديدة ان ترتبط بالحركات القديمة ، وبهذا تضاف كل حركة جديدة مع عناصر التوافق الكثيرة التى قد إكتسبت وثبتت فى خبرات حركية سابقة ، فإذا ما تحسن تنسيق ردود الفعل الشرطية العكسية للحركة (عمل الأعصاب) كلما زاد تحكم الفرد فى أداء المهارة وكلما كان سهلا إكتساب حركة جديدة وبالتالي تحسنت رشاقته .

وتقوم سلامة الحواس بدورا كبيرا فى تنمية الرشاقة حيث تساعد على وضوح الصورة البصرية والسمعية والحسية (الحس حركية) للواجب الحركى المطلوب تنفيذه مما يساعد الفرد على إتقان وسرعة الأداء . ويمكن القول انها كلما كان الفرد قادراً على الإحساس بالحركة وإعادتها كلما إستطاع بسرعة إكتساب مهارات جديدة .

كما يعتمد العامل النفسى للرشاقة على الإدراك الكامل للحركة المكتسبة والظروف المحيطة وانها مرتبطة إرتباطاً وثيقاً مع السرعة ودقة الإستجابات الحركية .

انواع الرشاقة:

يفرق أوزولين بين تقسيمات الرشاقة من حيث علاقتها بالنشاط الممارس الى :

الرشاقة العامة : قدرة الفرد لحل واجب حركى فى عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضى بتصرف منطقى سليم .

الرشاقة الخاصة : القدرة المتنوعة فى المتطلبات المهارية للنشاط وذلك بتنمية الأداء الحركى فى تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة فى المنافسة وتختلف هذه الحركات باختلاف الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس .

كيفية تنمية الرشاقة : ان افضل فترة لتنمية عامل الرشاقة هى مرحلة الطفولة إذ ان قابلية الاجهزة الداخلية للتلائم افضل بكثير منها فى المراحل المتأخرة ، وتكون تنمية الرشاقة أساسا من القدرة على التوافق بين حركات مركبة ، وأيضاً تغيير

الحركات لتتناسب مع المتطلبات الجديدة ويؤدي إدراك الفرد وإحساسه للحركة دوره الجوهري (إدراك بالمسافة وبالزمن) .

والوسيلة الرئيسية لتنمية الرشاقة هي التحكم في مختلف المهارات والقدرات الحركية الجديدة ، ويجب ان تستمر عملية التدريب لتعليم مهارات جديدة ، حيث تبين ان الكثير من الرياضيين الذين إنقطعوا لوقت طويل عن أداء مهارات جديدة في تدريباتهم ان قدراتهم للاكتساب قد انخفضت (مثل لاعب الجمنازم الذي ينقطع لعدة سنوات عن أداء مهارات جديدة يواجه صعوبات كثيرة عندما يريد إكتساب حركة لم يتعلمها من قبل . ولذا يجب ان لا يترك الرياضيين وقت طويل بدون تعليم مهارات جديدة بل يجب إعطائهم مهارات ولا يشترط ان يصلوا فيها الى درجة الإتقان في أدائها . (مثل ذلك في الراحة الإيجابية تحتوى على الألعاب الحركية الصغيرة) وهذه النقطة تطبق بصورة على الأنشطة التي تحتاج الى ضبط تمارين صعبة متنوعة .

وعند تنمية الرشاقة كقدرة عند الفرد للتحكم في مهارات جديدة . يمكن تطبيق تمارين متصلة محببة له طالما تتضمن تلك التمارين على الحركات الجديدة ، وعندما تصبح تلك التمارين مشبته كاملا تفقد تلك الوسيلة فائدتها لتنمية الرشاقة .

وعند تنمية الرشاقة كقدرة للأداء الحركي مع التغيير المناسب في السرعة ، يستخدم لذلك التمارين التي تتميز بالسرعة اللحظية عند تغيير الموقف المفاجئ (الألعاب او المنازلات أو العدو بوضع مختلف أنواع البدء) .

وبغرض تنمية الرشاقة يتغير الحمل لزيادة توافق الفرد لأداء الحركات الصعبة التي لابد ان يتقنها ولهذه الصعوبة متطلباتها في :

(أ) دقة الحركة (ب) توافق متبادل (ج) التغيير المفاجئ للموقف .

وتعطى مراحل العمر المختلفة للفرد إمكانات لتطوير الرشاقة وأحسن الإمكانيات هي عمر الطفولة والفتيان حيث تكون الاجهزة الداخلية اكثر عنها في المراحل المتأخرة . وتستدعى تمارين الرشاقة التعب بسرعة نسبيا ، وان سريانها يتطلب اساس حركي دقيق ، ولذا يراعى ان يكون تأثير التعب اقل ما يمكن ، حتى يمكن ان يأخذ الجسم راحته ويكون قد أزيل آثار التعب .

يقول « أريلى » انه كلما زادت رشاقة الفرد كلما إستطاع بسرعة تحسين مستواه

، على ان لا تنسى المبدأ التربوي الأساسى « التدرج من البسيط الى المركب » إذ يجب على الفرد ان يحللها الى مكوناتها البسيطة . وعند إجادته لتلك المكونات مفردة يقوم الرياضى بتركيبها معا تدريجيا حتى تأخذ شكلها المركب .
يجب العناية بتنمية الرشاقة فى المراحل السنية الأولى للذين تتراوح اعمارهم ما بين ٤ - ٦ سنوات إذ يمكنهم التحكم فى بعض الحركات السهلة الإنطباع لسريانها (مثال ركوب الدراجات - السباحة والعباب الكرة) .
ويجب ان تعطى تمرينات الرشاقة فى بداية الوحدة التدريبية . ان التخصص النسبى للرشاقة يحتم علينا العناية بها فى مختلف الوان النشاط الرياضى فى الإعداد البدنى العام والخاص .

ويمكن ان نوجز كيفية تطور الرشاقة فى :

- ١ - استمرار زيادة حركات جديدة (مهارات - تمرينات) فى التدريب .
- ٢ - ربط الحركات الفردية ببعضها لتكون حركات مركبة .
- ٣ - التغيير فى شروط الأداء وذلك بتغيير الظروف المحيطة لإيجاد مواقف جديدة .
- ٤ - مراعاة اهم اسس التدريب فى التدرج بالصعوبة وزيادة الحمل وكذلك العناية بفترات الراحة البيئية لأزالة آثار التعب واسترداد القوى .
ولتنمية الرشاقة عدة طرق تطبق للمساعدة على آثارة وتحسين التوافق الحركى ومثال ذلك ما يلى عن « ماتفيف » عند تنمية الرشاقة :
- ١ - تغيير وضع البداية للأداء الحركى ومثال ذلك قفزات بعيدة خلفية .
- ٢ - الوضع العكسى لإتجاه الأداء كرمى القرص باليد اليسرى (طبيعا باليمنى) .
- ٣ - صعوبة التغيير فى سرعة توقيت الأداء كأداء التمرينات بسرعات توقيتية مختلفة .
- ٤ - التغيير فى مجال الحركة للأداء كتصغير دائرة الرمى للجلة أو القرص .
- ٥ - التغيير فى شكل الأداء ومثال ذلك الوثب العالى بطرق مختلفة (أماما ، خلفا ، جانبا) .
- ٦ - صعوبة الأداء بإضافة حركات جديدة كالقفز على الحصان مع إضافة الدوران قبل الهبوط .
- ٧ - تركيب عدة تمرينات دون إعداد كتطبيق مهارة جديدة .