

الفصل الثاني عشر

الرشاقة

مفهوم الرشاقة

هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم « الرشاقة ». ويعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة أنها تتميز بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة ، وبالنواحي المهارية الإداء الحركي من جهة أخرى . ويتفق (بيوكر) مع (لارسون) و (يوكم)^(١) في أن الرشاقة تعنى :

« قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء : والأمثلة وفيرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح في كرة القدم الأمريكية ، جري الحواجز العالية المنخفضة ، والمراوغة بالكرة . وتتضمن الرشاقة أيضاً عناصر « تغيير الاتجاه » وهي عنصر هام في معظم الرياضات وخاصة في كرة القدم الأمريكية ، كرة السلة ، الهوكي ، كرة القدم ، والسرعة عنصر آخر هام في الأداء الرشيق ، وبالنسبة للرشاقة أيضاً يعتبر الفرد القادر على التغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق ، أنه يمتلك أقصى درجة اللياقة . وفي بعض الأحيان تتطلب الرشاقة عنصري القوة والجلد »^(٢) .

ويقصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على « قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم »^(٣) .

(١) Larson, L.A. & Yocom, R.D.: Measurement & Evaluation in Physical, (١)

Health & Recreation Education. 1951, p. 161.

(٢) تشارلز . . . بيوكر (نفس المرجع) ص ٢٢٨ - ٢٨٣ .

(٣) إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية (اختبارات - تدريب) . سيع الفكر ، ١٩٦٩ ص ١٧ .

ويرى البعض الآخر أن « الرشاقة » هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه ، أو بجزء معين منه (كاليدين أو القدم أو الرأس مثلا)^(١).

وفي رأينا أن التعريف الذي يقدمه « هرتز »^(٢) يعتبر من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي . إذ يرى أن الرشاقة هي :
أولاً - القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة .

ثانياً - القدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثاً - القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .

ويحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، كما هو الحال في حركات الجمباز والتمرينات الفنية والحركات الأكروبياتية والغطس . . . إلخ ، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقلدر كبير من الدقة ، كما في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي مثلا أو في المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو في جرى الموانع . . . إلخ ، وكذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة ، أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه .

ويرى « لومان »^(٣) أن الرشاقة تسهم بقلدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية .

Meinel, K. : a.a O., S. 238 — 241.

(١)

Hirtz, p. : Zur Bewegungseigenschaft Gewandtheit, Th. u Pr. d. KK., 8.

(٢)

(1964), S. 729.

Lohmann, W. : Zur Entwicklung der Gewandtheit, In : Der Leichtathletik

(٣)

Trainer, 1959, H. 18 S. 227.

تنمية الرشاقة

لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على إكتساب الفرد الرياضى لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة ، وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة .

فالعامل على زيادة رصيد الفرد من مختلف المهارات الحركية يسهم بقدر وافر بالنسبة للإمكانيات العديدة للتدرة على التوافق بين مختلف هذه المهارات الحركية مما يساعد على تطوير وتنمية صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضى .

ويجب مراعاة أن المهارات الحركية التي يتقنها الفرد والتي تدخل تحت نطاق مجموعة « العادات الحركية » ، والتي يمارسها الفرد تحت ظروف ثابتة ، لا تسهم بالقدر الكافي في عملية تطوير وتنمية صفة الرشاقة .

وعلى ذلك ينبغي على المدرب الرياضى مراعاة ما يلى :

١- دوام إضافة بعض التمرينات أو المهارات الحركية الجديدة في غضون عمليات التدريب الرياضى لضمان زيادة الرصيد الحركى للفرد .

٢- مواءمة العمل على الإكثار من التدريب على مختلف المهارات الحركية المركبة ، والتجديد والتنوع في ربط مختلف المهارات الحركية معاً .

٣- ضرورة التغيير في مختلف الظروف التي تؤدي تحت نطاقها التمرينات أو المهارات الحركية المختلفة لإمكان خلق الكثير من المواقف الجديدة .

ويجب مراعاة أن عملية تعلم الرشاقة تلقى عبئاً كبيراً على الجهاز العصبى المركزى ، وتعمل على إرهاق الفرد الرياضى نسبياً . وعلى ذلك فإن محاولة تنمية وتطوير الرشاقة تحوز أحسن النتائج في حالة تهيؤ واستعداد مختلف النواحي الوظيفية

للفرد الرياضى لذلك . كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة فى تلك الحالات التى يشعر فيها الفرد الرياضى بالتعب أو الإرهاق ، وذلك عقب التمرينات التى تتميز بزيادة الحمل (اللهم إلا إذا كان الغرض هو زيادة تنمية التحمل) .

وعلى ذلك يحسن البدء بتلك التمرينات التى تعمل على تطوير وتنمية صفة الرشاقة فى غضون الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) .

وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة فى تنمية وتطوير صفة الرشاقة نظراً لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة ، والغيرة معروفة سلفاً ، والتى تجبر الفرد الرياضى على ضرورة التكيف لمجابهة مختلف هذه المواقف .

بالإضافة إلى ذلك فإن حركات الجمباز المختلفة ، وجرى الموانع والجرى المكوكى الزجاج وما شابه ذلك من مختلف أنواع التمرينات الحركية ، تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة ، وتكمن أهميتها فى قدرة المدرب على تحديد جرعات التدريب المناسبة للفرد الرياضى .

ومن المستحسن الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة فى مراحل الطفولة والفتوة نظراً لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل والاستيعاب ، وأيضاً العمل لإكساب الفرد لما يسمى « بالتذكر الحركى » .

وينصح « ماتيفيف » و « هاره » باستخدام الطرق التالية فى غضون عمليات التدريب الرياضى لمحاولة العمل على تنمية وتطوير صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضى

١ - الأداء العكسى للتمرين :

مثل رمى القرص أو دفع الجلة باليد الأخرى ، أو الملاكمة باستخدام الوقفة الغير معتادة (مثل الوقوف مع تقديم الرجل اليمنى أماماً للاعب العادى والرجل اليسرى أماماً للاعب الأعمس) ، أو التصويب فى كرة السلة أو كرة اليد بالذراع الأخرى (اليسرى) وكذلك التصويب أو المحاورة فى كرة القدم بالرجل الأخرى .

٢ - التغيير في سرعة وتوقيت الحركات :

مثل الارتفاع بسرعة الاقتراب في الوثب الطويل ، أو أداء الحركات كنتنطيط الكرة والتصويب مع الوثب أماماً في كرة السلة والتدرج في زيادة سرعة التوقيت .

٣ - تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين :

مثل تقصير مساحة اللعب في كرة القدم أو كرة اليد أو الكرة الطائرة مثلاً .

٤ - التغيير في أسلوب أداء التمرين :

كالوثب الطويل أماماً وخلفاً وجانباً وبالقدمين وبقدم واحدة أو من الاقتراب بالحجل مثلاً .

٥ - تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية :

مثل رمي القرص أو المطرقة بإضافة بعض الدورانات ، أو القفز على الصندوق مع الدوران قبل الهبوط .

٦ - أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق :

مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعليمها . أو أداء حركة مركبة في الجمباز دون إعداد سابق .

٧ - التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية :

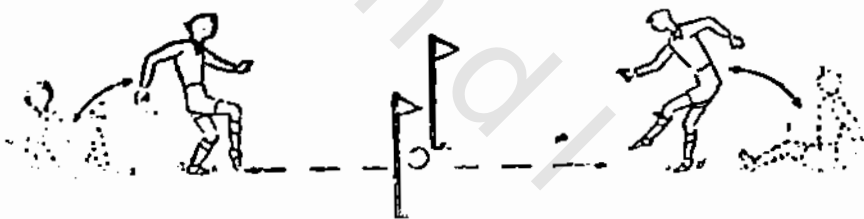
مثل الملاكمة أو المصارعة أو المنازلة في رياضة السلاح مع أفراد مختلفين .

٨ - خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين :

كالتدريب على الملاعب الخشبية (الباركية) بدلا من الملاعب الرملية في كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم والكرة الطائرة مثلا ، أو استخدام جمل وأقراص تتميز بزيادة ثقلها عن الوزن القانوني ، أو أداء تمارين الجمباز على أجهزة مختلفة .

ويجب على المدرب الرياضي العمل على تنمية الرشاقة الخاصة للفرد الرياضي بارتباطها بأداء المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي الذى يتخصص فيه الفرد .
وفيما يلى بعض نماذج التمارين التى تعمل على تنمية وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم ، وفي نفس الوقت تسهم بدرجة كبيرة فى إتقان المهارات الحركية للاعبة .

١- التمرير المباشر بين لاعبين (تتراوح المسافة بينهما حوالى ١٠ م)
ويقوم اللاعب بالجلوس على الأرض عقب التمرير مباشرة ، كما فى الشكل (١٣٦) .



(شكل ١٣٦)

٢- يقوم اللاعب برمي الكرة عبر حاجز ، ثم يجرى لتخطية الحاجز ، ثم التصويب على الهدف . كما فى (شكل ١٣٧) .



(شكل ١٣٧)

٣- يقوم اللاعب بضرب الكرة عالياً بالرأس ، ثم يجرى للدوران حول قائم مثبت على بعد من ١ - ٣ م ، ثم التصويب على المرمى قبل أن تلمس الكرة الأرض مرة ثانية . كما في (شكل ١٣٨) .



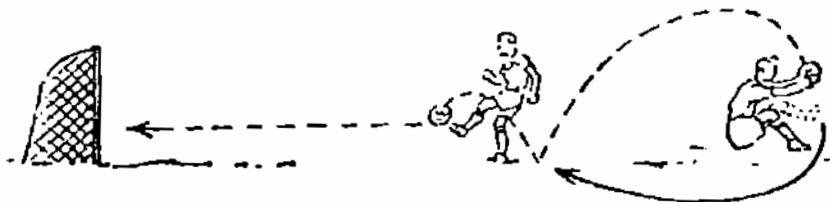
(شكل ١٣٨)

٤- يرمى اللاعب الكرة من بين رجليه ، ثم يقوم بالدوران والتصويب على الهدف كما في (شكل ١٣٩) .



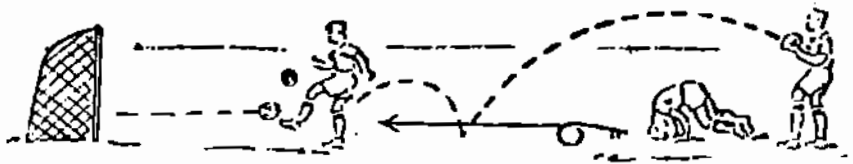
(شكل ١٣٩)

٥- من وضع الجلوس والظهر مواجه للمرمى يرمى اللاعب الكرة من فوق الرأس ، ثم يقوم بالوقوف والدوران ثم الجرى للتصويب على الهدف من الحركة . كما في (شكل ١٤٠) .



(شكل ١٤٠)

٦- يرمى اللاعب الكرة للأمام ، ثم يقوم بالدرجة أمامًا ، ثم التصويب على الهدف قبل أن تلمس الكرة الأرض ثانية . كما في (شكل ١٤١) .



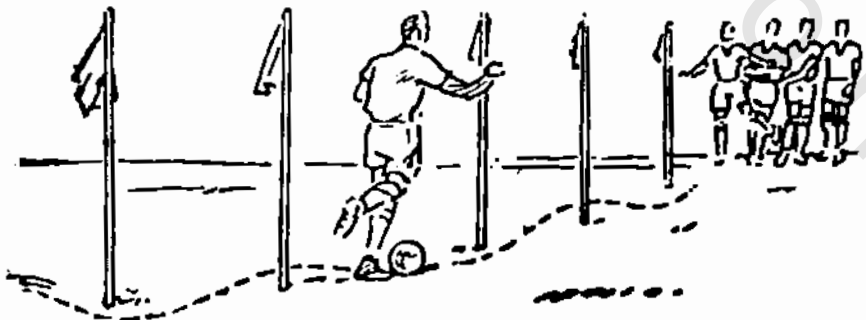
(شكل ١٤١)

٧- تبادل ضرب الكرة بالرأس مع الاحتفاظ بالوضع كما في (شكل ١٤٢) .



(شكل ١٤٢)

٨- الجري بالكرة حول قوائم ثابتة (تتراوح المسافة بين القائم والآخر حوالي ٣ م) مع مراعاة احتفاظ اللاعب بجسمه بين الكرة والقائم كما في (شكل ١٤٣) .



(شكل ١٤٣)

٩- حوالي من ١٢ - ١٥ لاعب داخل دائرة أو مكان محدد ، ويقوم كل لاعب بالجرى والمحاورة بكرته الخاصة ومحاولة عدم لمس بقية الزملاء أو الكرات الأخرى . كما في (شكل ١٤٤) .



(شكل ١٤٤)