

الرشاقة

تعني الرشاقة القدرة على تغيير اتجاه حركة الجسم أو أي من أجزائه بسرعة وهي تشمل على جوانب السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتناسق أو التوافق وعليه فهي تظهر كعمل أو واجب مختص أو محدد .

ان الرشاقة تتطلب السرعة في تغيير اوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه ، وتعرف على أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهه بسرعة ودقة ، وايضاً أنها القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة .

كما تعرف على انها القدرة على تغيير اوضاع الجسم أو اتجاه بسرعة ودقة وبتوقيت سليم ، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه ، على الارض أو في الهواء . وكذلك هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه .

أنواع الرشاقة

الرشاقة العامة

إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام بتوافق وتوازن ودقة مثل الركض وتغيير الاتجاه بسرعة وبتوقيت سليم .

الرشاقة الخاصة

إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية للعبة التخصصية أو لنشاط معين بتوافق وتوازن ودقة كالتصويب في كرة اليد أو المحاورة في كرة السلة .

العوامل المؤثرة في الرشاقة

- 1- الأنماط الجسمية .
- 2- العمر والجنس .
- 3- الوزن الزائدة .
- 4- التعب .
- 5- التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي البصري .
- 6- القوة العضلية .
- 7- التدريب .
- 8- الإحساس بالحركة .

تمارين تنمية الرشاقة

أولاً : تمارين 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 كالركض والتعلق والمرجحة والتزلج والوثب وكما يلي:

- الركض المتعرج بين الشواخص - كرات طبية - حواجز منخفضة الاتفاع .
- المرجحة من التعلق في جميع الاتجاهات مع تحريك الرجلين .
- التزلج على ارض مستوية في اتجاهات مختلفة التدرج .
- الركض حول دوائر بين شواخص او كرات طبية .

3- عن طريق محاكاة بعض فعاليات ألعاب القوى

تعمل التمرينات باستخدام أجهزة العاب القوى المختلفة على بناء توافق حركي جيد عند اللاعبين وكما يلي :

- الركض بين الحواجز المنخفضة - الركض المتعرج والعودة ويكرر التمرين .
- الاقتراب ثم الوثب في حفرة الرمل مع اجتياز حاجز منخفض او كرة طبية .
- الوثب العالي من الأمام بدون تكنيك .
- الركض على الحواجز المقلوبة ثم العودة بالركض 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 .

ثانياً : تمرينات تنمية الرشاقة الخاصة

1- عن طريق الألعاب

ممارسة المهارة الأساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل وأداء أكثر صعوبة عن تمرينات الرشاقة العامة والذي يظهر من خلال تمرينات التوافق الخاصة والتي تحتاج إلى وقت للتعلم والتدريب مثل طبطبة كرة السلة مع تمريرها من تحت الفخذ .

2- عن طريق تمرينات معاكسة

وتعمل مثل تلك التمرينات على تنشيط وتدريب مجموعات عضلية مقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة وكما يلي :

- ركض للخلف عكس الركض العادي (20-30)م ويكرر التمرين .

- محاولة المشي على اليدين بالاستناد على الزميل حتى الوصول إلى درجة الإجابة.

- الرمي باليد المقابلة باوزان مختلفة .

- التحرك لأحد الجانبين بالقدمين (20-30)م ويكرر التمرين .

- انجاز المهارات بطريقة فنية مختلفة إجراء الوثب الطويل والقفز العالي وعلى سبيل المثال :

الركض المستعرض جانب الحواجز لتعديته بالرجلين الممدودتين بالطريقة المقصية .

3- عن طريق استخدام أدوات بديلة

كالعصى والاطواق وغيرها تعمل مثل تلك التمرينات على إكساب اللاعب القدرات التوافقية وإدراك حس حركي عالي بالإضافة إلى انسياب ونقل وإيقاع وربط حركي متميز وكما يلي :

- من وضع الوقوف قذف كرة عالياً ثم التحرك ثلاث خطوات والتكور والدرجة ثم النهوض للامساك بالكرة .

- رمي عصي عالياً مع الوثب فتحاً وعمل دوران حول المحور الطولي ثم الوقوف لاستلام العصا ... الخ تلك التمرينات والتي تستخدم فيها الأدوات البديلة .

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

الامور التي يجب مراعاتها عند تدريب الرشاقة

- العمل على إضافة بعض التمرينات او مهارات حركية جديدة اثناء عملية التدريب الرياضي لضمان الرصيد الحركي للاعب .
- التجديد والتنوع في ربط مختلف المهارات الحركية والإكثار من التدريب على مختلف المهارات الحركية المركبة .
- ضرورة التغيير في مختلف الظروف التي تؤدي تحت نطاقها التمرينات او المهارات الحركية المختلفة لإمكان خلق الكثير من المواقف الجديدة .
- التركيز على تنمية الرشاقة العامة عند الأطفال والمبتدئين في سن مبكرة .
- التركيز على تنمية الرشاقة العامة في بداية الموسم التدريبي ، والخاص في موسم المنافسات .
- اداء تمرينات الرشاقة الخاصة بتوافق حركي كبير ومواقف لعب متغيرة .
- اداء تمرينات الرشاقة بأوضاع وأشكال حركية متعددة وليست على وتيرة واحدة .
- اداء تمرينات الرشاقة بسرعة استجابة عالية ثم العودة إلى الوضع الابتدائي للحركة .
- اداء تمرينات الرشاقة لتحقيق أكثر من واجب حركي في وقت واحد مع أعلى توافق حركي ممكن .