الرشاقة :-

 **لتطوير الرشاقة ينبغي العمل على ٱكتساب الرياضي لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة ، كذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة . فالعمل على زيادة رصيد الفرد من مختلف المهارات الحركية يسهم بقدر وافر بالنسبة للإمكانيات العد يده للقدرة على التوافق بين مختلف هذة المهارات الحركية مما يساعد على تطوير وتنمية الرشاقة لدى الفرد الرياضي . وهناك مكانه خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبالقدرات الحركية كافة.فضلاً عن ذلك ترتبط بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه ، وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة وإحساسه بالإتجاهات والمسافات . ويعد توافر الرشاقة لدى الرياضيين قاعدة أساسية في تعلم الأداء الحركي وتطويره وإتقانه وخاصة المركب منه .كما إنَّ الجهاز العصبي له دور حيوي ومهم في الرشاقة من إذ كفاية استقبال المعلومات من البيئية التدريبية او التنافسية ومن إذ إصدار الأوامر الحركية للعضلات المنفذة .ومن خلال تلك المفاهيم فقد عرفت الرشاقة عن ( كلارك KLARK) بأنها مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الإتجاه .**

**أمَّا ( هرتز HIRTZ) فوضع انسب التعريفات لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي . إذ يرى أنَّ الرشاقة** هي **:-**

1. **القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .**
2. **القدرة على سرعة تعلم المهارات الحركية الرياضية وإتقانها.**
3. **القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب ومتطلبات المواقف المتغيرة .**

☜ أنواع الرشاقة :-

**1-** الرشاقة العامة **: ويعرفها (شتيبلر shtubler) بأنها مقدرة الرياضي / اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة .ويرى (بسطويسي احمد) أنها إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة .**

**2-** الرشاقة الخاصة **: وتعني المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .**

☜ تنمية الرشاقة :-

 **إنَّ عملية تعليم الرشاقة تلقى عبءً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي، وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبياً . وعلى ذلك فإن محاولة تنمية وتطوير الرشاقة تحرز احسن النتائج في حالة تهيؤ وٱستعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي . كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر فيها الفرد الرياضي بالتعب أو الإرهاق ، وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل . وعلى ذلك يحسن البدء بتلك التمرينات التي تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة في غضون الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) . وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية الرشاقة نظراً لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة ، والغيرة معروفة سلفاً ، والتي تجبر الفرد الرياضي على ضرورة التكيف لمجابهة مختلف هذه المواقف.**

**ولأهمية الرشاقة لكل من القدرات البدنية المتمثلة بـ (القوة والسرعة والتحمل والمرونة)وكذلك المهارات الحركية التي تظهر من خلاله التكنيك الخاص أو مواقف اللعبة المركبة والمعقدة ، يجب الالتزام بالطرائق الخاصة بتنمية مستوى تمرينات الرشاقة (العامة والخاصة) وتحسينها** و كمايأتي **.**

-الرشاقة العامة :-

 **إنَّ أنسب مرحلة لتنمية الرشاقة العامة هي بين سن الطفولة والمراهقة وحتى الشباب إذ يستطيع الفرد ٱستيعاب كثير من المهارات الحركية الأساسية وتحسينها مثل ( الركض – الوثب-التعلق-الأرجحة والتزلج ....الخ).**

**تلك المهارات الحركية الأساسية التي تعمل على تحسين الرشاقة العامة . لذلك كان من الأهمية بمكان البدء مبكرا ً مع الأطفال في تنمية الرشاقة إذ من الصعب التنمية في مرحلة متقدمة من العمر.**

* الرشاقة الخاصة :-

**ويمكن تنميتها بعد الرشاقة العامة وفي مرحلة متقدمة ، إذ ٱنه من خلال أداء التمرينات الخاصة المركبة والتي تأخذ شكلاً او إحدى أشكال المهارة وإنّ تمرينات الرشاقة الخاصة تمثل دوراً ايجابياً في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعبة المتخصصة المختلفة التي تتمثل بالألعاب والمهارات الكبيرة مثل ( كرة القدم – كرة السلة – اليد – الطائرة وبعض فعاليات العاب القوى والسباحة ---الخ ) وبذلك يجب على المدرب وضع تمرينات الرشاقة ضمن البرنامج التدريبي العام للرياضي .**

**فضلاً عن ذلك فإن حركة الجمباز المختلفة ، وركض الحواجز والعدو المكوكي (الزجزاج ) وما شابة ذلك من مختلف أنواع التمرينات الحركية، تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة . ولكن يكمن عملها في قدرة المدرب على تحديد جرعات التدريب المناسبة للفرد الرياضي .**

**ومن الأفضل الإهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والنضج ، نظراً لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل والإستيعاب ، ولضمان العمل وٱكتساب الفرد لما يسمى (بالتذكر الحركي) .**

**وينصح (ماتفيف) و(هارة) بٱستخدام الأساليب التدريبية في عمليات التدريب الرياضي لمحاولة العمل على تنمية وتطوير الرشاقة لدى الفرد الرياضي** كمايأتي:-

1- الأداء العكس للتمرين :-

**كما هو في رمي القرص أو دفع الثقل اليد الأخرى أو الملاكمة بٱستخدام الوقفة الغير معتادة مثل (الوقوف مع تقديم الرجل اليمنى اماماً للاعب العادي والرجل اليسرى اماماً للاعب الأعسر) أو التصويب في كرة اليد بالذراع الأخرى (اليسرى) كذلك التصويب أو المراوغة في كرة القدم بالرجل الأخرى .**

2- التغير في سرعة وتوقيت الحركات :-

**كما هو التدرج في سرعة الاقتراب في الوثب الطويل ، أو أداء الحركات كتنطيط الكرة والتصويب مع الوثب أماماً في كرة السلة والتدرج في زيادة سرعة التوقيت.**

3- تغير الحدود المكانية لإجراء التمرين :-

**كما هو عندما يتم تقصير مساحة اللعب (الملعب) في كرة اليد – كرة الطائرة – كرة القدم مثلاً .**

4-التغير في أسلوب أداء التمرين :-

**عند أداء تمرينات الوثب الطويل (اماماً وخلفاً) بالقدمين وبقدم واحدة أو من الإقتراب بالحجل مثلاً .**

5- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية :-

**كما هو عند أداء رمي القرص أو المطرقة بإضافة بعض الدورات ، أو القفز على الصندوق مع الدوران قبل الهبوط .**

6- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد او تمهيد سابق :-

**عند أداء مهارة حركية جديدة بٱرتباطها بمهارة سبق تعليمها . أو أداء حركة مركبة في الجمباز دون إعداد سابق .**

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

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

☜ مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة :-

|  |  |
| --- | --- |
| شدة أداء التمرين | **عند ٱستخدام شدة أداء من الأفضل أن تكون من(95-100%) من قدرة الفرد الرياضي على أداء التمرين . وعدد تكرار الأداء للتمرين هو من (7-10 مرات) . أمَّا عدد مرات التكرار للمجموعات فهو من (3-4) مجموعات .** |
| زمن ومدة الراحة | **تقترب من الراحة التامة لغرض الاحتفاظ بأداء التمرين .أمَّا عدد جرعات التدريب في الأسبوع فهي من (3-4) جرعات وعلى وفق الحاجة للفرد الرياضي .** |

☜ العوامل المؤثرة في الرشاقة:-

**هناك عدد من العوامل المؤثرة في الرشاقة ، يمكن أن نلخص الأهم منها.** وكمايأتي**:-**

1. **الوزن.**
2. **العمر والجنس.**
3. **وضع الجسم المناسب.**
4. **شكل الجسم أو نمطه.**
5. **القوة العضلية وسرعة الأداء الحركي.**
6. **أثر التدريب وتكراره.**
7. **آنسياب الحركة أو المهارة وتناسقها.**
8. **الإحساس الحركي والادراك الحسي.**
9. **التعب والإعياء.**

☜ اختبارات الرشاقة :-

**هناك عدد من الاختبارات الخاصة بالرشاقة** منها **:-**

**1- ٱختبار (بارو للرشاقة) : الهدف منه قياس عنصر الرشاقة للمرحلة الثانوية كما يقيس عنصر السرعة بالنسبة للمرحلة الابتدائية .**

**2- الركض المتعرج بين الحواجز : الهدف منه قياس الرشاقة للجنسين .**

**3- الركض المكوكي : الهدف منه قياس الرشاقة للجنسين .**

**4- الركض حول دائرة : الهدف منه قياس الرشاقة للجنسين .**