

المحاضرة الثامنة

الرشاقة:

هي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل جسمه أو بجزء معين منه وهي تصبح اكثر فاعلية عندما تمتزج مع مستوى عال من عناصر القوة العضلية والسرعة والتحمل، كما ان لها ارتباط وثيق بالمرونة الحركية وجميع مكونات الاداء البدني . وهي تكسب الرياضي القدرة على الحركة والانسيابية والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم بالمسافات والاتجاهات وهي اكثر الصفات البدنية اهمية في اداء الحركات التي تتطلب التوافق المقعد كما انها تتطلب سلامة الجهاز العصبي العضلي وسرعة الاستجابة بينهما.

تعريفها: المقدرة على تغيير اوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الارض أو الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. ويمكن تعريفها "القدرة علي إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة علي استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة علي إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة."

البراعة في حد ذاتها عبارة عن لفظ مرادف إلي حد كبير لكلمة الرشاقة , ونود أن ننوه إلي أن البراعة لا تطابق الرشاقة تماما , بل أنها تعتبر مستوي متميز منها ولو أن التطوير الخاص بكل من الرشاقة والبراعة يتم بشكل مندمج . ومن المرجح أن المستوي العالي من البراعة الخاصة هو نتاج التراكمات الحركية المكتسبة من خلال الممارسة في الصغر للأنشطة الرياضية العديدة والمتنوعة

انواع الرشاقة:

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة & د.حسين حسون & د.خالد محمد

الرشاقة العامة" : المقدره على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقه وانسيابية وتوقيت سليم أو " :مقدرة اللاعب علي مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة

الرشاقة الخاصة" : إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة.

أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة :

- 1- الرشاقة من الصفات (العناصر) البدنية التي يجب التبكير في تنميتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.
- 2- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب / اللاعبة بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة.
- 3- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب.

مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة :

عدد مرات (جرعات التدريب) في الأسبوع = 3 - 4 جرعات.

شدة أداء التمرين = 95 - 100 .%

عدد مرات تكرار الأداء = 7 - 10 مرات.

فترات الراحة = تقترب من الراحة التامة.

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) = 3 - 4 مجموعات

إرشادات عامة تراعى عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة :

- 1- تحديد مساحات الأداء الحركي.
- 2-الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية.
- 3- المواقف غير الاعتيادية علي الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة & د.حسين حسون & د.خالد محمد

4- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.

5- التغيير في أسلوب الأداء.

6- استخدام أدوات ذات أوزان أو أحجام أو أجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.

7- تنفيذ الأداء المهاري علي أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.

العوامل المؤثرة على الرشاقة توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة

وهي:

الأنماط الجسمية: الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى افتقار الرشاقة وعلى العكس من ذلك فان متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية.

ومن حيث النمط الجسمي فيمكن أن نقول بأن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة . أما النمط النحيف والسمين البدين اقل رشاقة ومع هذا يوجد استثناءات في هذه القاعدة.

2- العمر والجنس : تزيد رشاقة الأطفال الصغار بمقدار ثابت حتى سن 12 سنة ثم

تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الانتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في

الزيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ

رشاقتهم في النقصان. كما أن البنين أكثر قليلا في رشاقتهم عن البنات في سن ما

قبل البلوغ . وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من رشاقة البنات بعد

البلوغ.

3-الوزن الزائد :يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة. فهو يزيد من القصور

الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة

تغير أوضاع الجسم.

4-التعب: يقلل كلا من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن له تأثير سيء على

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة & د.حسين حسون & د.خالد محمد

مكونات الرشاقة مثل القوة - زمن رد الفعل - سرعة الحركة - والقدرة - كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق .

تدريب الرشاقة

الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجرى بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة (عمل الأعصاب) كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية وكلما سهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه وهذا كلما كانت مقدرة الفرد على الإحساس الحركي الدقيق عالية كلما زادت احتمالات التحكم في سرعة التغيير الحركي. كما انه يحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقى عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبيا وعلى ذلك فان محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها تحرز أحسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها . كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر فيها الفرد الرياضي بالتعب والإرهاق . وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة التحمل (اللهم إلا إذا كان الغرض هو زيادة تنمية التحمل)

وعند تنمية الرشاقة يجب الربط بينها وبين طرق العمل الحركي فكلما ازداد حجم حصيلة المهارات الحركية التي يجيدها الفرد كلما زادت إمكانياته في تعلم المسارات الحركية الجديدة وبالتالي ازدادت إمكانياته في تحسين الرشاقة.

الرشاقة مكون شديد التعقيد والتركيب ومن ثم فان تنميتها قد يتطرق إلى مكوناتها بشكل منفرد (سرعة - تغيير اتجاه - توافق - توازن - سرعة رد الفعل دقة... الخ) ثم جمع أكثر من مكون في التمرين ثم تطوير الأمر ليشمل معظم أو كل هذه المكونات . وهذه أمور يجب التدرج فيها في ضوء إمكانيات واستعدادات الممارس وكذلك عمره الزمني والحركي.

التوازن:

أن المفهوم العام للتوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف علي قدم واحدة مثلا أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة ومن ناحية أخرى فان تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته علي تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية ، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بشكل كبير على صفة التوازن كرياضة الجمباز والغطس والتمرينات الفنية ، وعندما يكون اللاعب في وضع غير متزن أو ما يمكن أن تسميه بوضع اللاتوازن ، فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة كما انه لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في اتجاه سوى اتجاه واحد فقط أن التوازن يتطلب القدرة علي الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل المؤثرة في التوازن والمحقة له كما ان التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي لهما دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم.

تعريف التوازن: القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات

والاوضاع الحركية الثابتة والمتحركة. أو هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أو

تعادل اجزائه في اوضاع مختلفة.

المناطق التي يقع عليها مسئولية الاحتفاظ بالتوازن في الجسم :

أ -القدمان : فحدوث أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو ارتداء أحذية غير

مناسبة يضعف من توازن الفرد .

ب -حاسة النظر : أثبتت البحوث انه من السهل ان يحتفظ الفرد بتوازنه إذا ركز

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة & د.حسين حسون & د.خالد محمد

على أشياء ثابتة أكثر من تركيزه تجاه أشياء متحركة وقد وجد ان تحديد هدف ثابت على بعد عشرون قدم أي ستة أمتار يساعد الفرد علي تحقيق التوازن بدرجة أفضل وهذا ينطبق علي عارضة التوازن إذ يقال للاعب ركز نظرك على نهاية العارضة للاحتفاظ بالتوازن .

ج -النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في العضلات .

د -الأذن الداخلية : والتي تقع حاسة التوازن فيها داخل القنوات الشبه دائرية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته.

انواع التوازن:

1/ التوازن المستقر(الثابت) : هو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز أو اتساعها واقتراب مركز ثقل الجسم من الارض

2/ التوازن القلق: هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض

3/ التوازن المستمر: هو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة

اشكال التوازن:

1- التوازن الثابت: هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزاءه

بوضع ثابت أو ساكن مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان

2- التوازن المتحرك: هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزاءه

اثناء الحركة مثل المشي على عارضة التوازن والمصارعة

العوامل التي تحدد التوازن

توجد ثلاثة عوامل تحدد درجة التوازن وهي

مركز الثقل : وهو النقط التي تظهر بان جميع اوزان نقاط الجسم متمركزة فيها
خط الجاذبية : هو خط وهمي يمر بمركز ثقل الجسم ويكون عمودي على سطح الارض.

قاعدة الارتكاز: وهي عبارة المساحة السطحية التي يرتكز عليها الجسم

توازن جسم الإنسان: إن جسم الإنسان يتوازن من ناحيتين هما

الناحية الميكانيكية:- وتتمثل في القوة الخارجية مثل (الجاذبية الأرضية، الرياح، الاحتكاك ... الخ)

الناحية الفسلجية:- وتتمثل في سلامة الحواس أو المستقبلات الحسية (البصر، السمع ، الذوق، الشعور العضلي)

يثبت التوازن كلما زادت أو كبرت قاعدة الارتكاز والقاعدة تكون مسطحاً بين نقطتين، كما يحدث التوازن عند اتساع قاعدة الارتكاز واقتراب مركز ثقل الجسم من الأرض ، أما عندما تقل أو تصغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض فان التوازن يصبح توازناً قلقاً، كما إن كتلة الجسم لها دور كبير في أحداث التوازن فكلما زادت كتلة الجسم وكبرت قاعدة الارتكاز كلما ازداد ثبات الجسم وهذا ما نلاحظه في الفرق بين الأوزان الحقيقية والأوزان الثقيلة كما في فعاليات الملاكمة، المصارعة، رفع الأثقال.

ومن اهم الاختبارات التي تظهر لنا حالة التوازن هو اختبار الوقوف على رجل واحدة لعدة ثواني مع غلق العينين ويكون الاختبار اكثر حساسية وذلك بوضع الرجل الحرة امام الاخرى وفي حالى يكون فيها مغلق العينين ،كما يوجد اختبار اخر وهو اختبار المشي الترادفي وهو ان يمشي الفرد المختبر وكامل قدمه يمس اصابع القدم الاخرى على خط مستقيم، وهذا الاختبار يكون ادائه صعبا على المتقدمين في العمر.

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة & د.حسين حسون & د.خالد محمد

هل المرأة اكثر توازنا من الرجل ؟ ك ج/ ان هذا الكلام غير دقيق ويفتقر الى الدقة حيث تدخل عوامل عدة وخاصة القوة العضلية والتي تلعب دورا رئيسيا وكبيرا وخاصة العضلات المثبتة للجسم البشري ويكون اكبر للجسم البشري يعتمد على مقادير القوة العضلية لانها المؤثر الاصل في موضوع التوازن بالحركات وليس بمركز الثقل.

- في التوازن القلق تلعب العضلات الصغيرة دورا كبيرا في عملية التوازن
- في التوازن الثابت تلعب العضلات الكبيرة دورا كبيرا في عملية التوازن

تطوير التوازن/ تطوير التوازن الثابت من خلال:

- 1- تطوير مقاومة القوة الثابتة للاجزاء التي تستند عليها الحركة
- 2- تطوير مرونة المفاصل التي تكون محور ارتكاز الحركة المتزنة
- 3- تطوير مرونة العضلات العكسية (المضادة) للعضلات العاملة في حركة الاتزان

تطوير التوازن المتحرك من خلال:

- 1- استخدام اجهزة منخفضة أو وضعها على الارض
- 2- استخدام اجهزة مساعدة للامان

تطوير الاتزان الثابت المتحرك :

- 1- ممارسة الحركات التي تجعل الجسم في حالات مختلفة من الاتزان
- 2- التدريب على الدوران المشابه لاداء الحركة المطلوبة

الاتزان على قدم واحدة