

المحاضرة الحادية عشر: القدرات التوافقية وطرق تنميتها

وفيما يلي نتطرق للصفات البدنية المتمثلة في المرونة والرشاقة والتنسيق والتوازن وهي ما يُطلق عليها البعض بالقدرات التوافقية بدلا من القدرات البدنية (الصفات البدنية).

رابعاً- المرونة (FLEXIBILITY) :

- * يعرفها خارابوجي (KHARABOGY): "بأنها القدرة على أداء الحركات لأقصى مدى ممكن".
- * ويعرفها بيوتشر (BUCHER) : "بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو للجسم كله".
- (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 200).
- 1.4- أنواع المرونة : يمكن تقسيم المرونة إلى المرونة العامة (الشاملة) والمرونة الخاصة.
- أ- المرونة العامة :

يصل الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة.

ب- المرونة الخاصة :

تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة ومميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء جسم الفرد، كالمرونة الخاصة لمتسابقى الحواجز ولاعبى الحركات الأرضية في الجمناز، وتعتمد المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة.

(محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 190).

- * وهناك بعض العلماء يقسمون المرونة إلى نوعين وهما المرونة الايجابية والمرونة السلبية.
- أ- المرونة الايجابية :

يقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية معينة ترتبط بهذا المفصل ومن أمثلة ذلك مرجحة الرجل أماما عاليا.

ب- المرونة السلبية : يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات باستخدام عقلة الحائط، أو بمساعدة الزميل ويلاحظ أن درجة

المرونة السلبية تكون أكبر من المرونة الايجابية (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 190-191).

2.4- المرونة والإطالة في خطة التدريب السنوية :

تبدأ تمارين تنمية المرونة في الأسبوع الأول لفترة الإعداد وتستمر تتميتها طوال فترات الموسم، ومن الضروري أن يحتوي الإحماء في كل وحدة تدريبية على بعض تمارين المرونة والإطالة. (مفتي إبراهيم محمد، 1998، صفحة 389).

3.4- تنمية المرونة :

في غضون عمليات التدريب الرياضي، يجب مراعاة الأسس التالية لضمان حسن استخدام تمارين المرونة المختلفة :

- 1- يجب أن يكون هناك بعض تمارين المرونة في الجزء الإعدادي من كل وحدة تدريبية، مع مراعاة جانب التنوع والتغيير في هذه التمارين وخاصة في حالة التدريب اليومي الدائم؛
- 2- ضرورة مراعاة تهيئة وإعداد الفرد (الإحماء) قبل أداء تمارين المرونة الخاصة لتجنب الإصابات المختلفة ؛
- 3- ضرورة الاحتراس من العمل على تنمية المرونة في حالة إحساس الفرد بالتعب أو الإرهاق، مثلاً في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية ؛
- 4- يستحسن تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات (10-20 مرة) ؛
- 5- مراعاة، قدر الإمكان، أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي؛
- 6- مراعاة تناسب تمارين المرونة مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد ؛
- 7- سرعة وسهولة تنمية المرونة لدى الأطفال والفتيان، وخاصة في المرحلة العمرية من 11-14 سنة، وبذلك يمكن فيما بعد العمل على تثبيت درجة المرونة المكتسبة (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 192-193).

4.4- بعض تمارين المرونة :

- ضغط الذراعين خلفاً بمساعدة الزميل ؛

- ضغط الجذع مع الاحتفاظ بإستقامة الذراعين والرجلين، يمكن تأدية التمرين بدون مساعدة الزميل ؛
- محاولة لمس اليد مشط القدم ؛
- النقوس بمساعدة الزميل (الصعود فوق ظهر الزميل) ؛
- أرجحة اليد والقدم جانبا من عقلة الحائط. (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 194-195).

خامسا- الرشاقة (AGILITY)

1.5- مفهوم الرشاقة :

- * يعرفها تشارلز بيوكر "هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم في الهواء".
- * ويعرفها مانيل (MANEL 1970): "هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس" (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 197).

- * ويعرفها آخر "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم" (مفتي إبراهيم حماد، 2010، صفحة 203).

- * وحسب حسن علاوي، الذي يرى أن تعريف هرتز "HIRTZ" يعتبر من أنسب التعاريف الحالية للرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

- 1- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة ؛
- 2- القدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية ؛
- 3- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. عموما تبدأ تمرينات الرشاقة عند الأسبوع الأول لفترة الإعداد لتستمر لغاية نهاية الموسم الرياضي (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 201).

2.5- أهمية الرشاقة :

- الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الإنطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو

إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير، وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق، وتتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية :

- القدرة على رد الفعل الحركي ؛
- القدرة على التوجيه الحركي ؛
- القدرة على التوازن الحركي ؛
- القدرة على التنسيق أو التناسق الحركي ؛
- القدرة على الإستعداد الحركي ؛
- القدرة على الربط الحركي ؛
- خفة الحركة.

3.5- أنواع الرشاقة :

أ- الرشاقة العامة :

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والإختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 200).

ب- الرشاقة الخاصة :

تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 200).

4.5- الرشاقة في خطة التدريب السنوية :

تبدأ تمارين الرشاقة العامة عند الأسبوع الأول لفترة الإعداد، على أن تقل بالتدرج وتحل محلها تمارين الرشاقة الخاصة، بحيث تصبح النسبة العالية لتمرينات الرشاقة في فترة الإعداد الخاص تمارين الرشاقة الخاصة (مفتي إبراهيم محمد، 1998، صفحة 385).

تنمية الرشاقة : يمكن الإسترشاد عند إختيار تمارين الرشاقة بما يلي :

- التمارين التي تتميز بأداء بعض الحركات الجديدة أو غير المألوفة بالكرة أو بدونها وربطها بالمهارات الأساسية؛

- تمارين أداء المهارات الأساسية بعدد كبير من اللاعبين في مساحات محدودة نسبيا ؛

- تمارين المهارات الحركية المركبة والتنويع الدائم في ربطها معها (مع الرشاقة)؛

- تمارين المهارات بين الأعلام والحواجز والكرات الطبية أو جري الموانع ؛
- تمارين الأداء المهاري بالرجل العكسية أو بجزء غير مألوف من الجسم ؛
- تمارين المواقف غير المعتادة مثل مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة (مفتي إبراهيم محمد، 1998، صفحة 384).

5.5- نماذج لتمارين الرشاقة العامة :

- الدرجة الأمامية من الجلوس على أربع ثم الوقوف ؛
- الدرجة الأمامية من الجري ثم الوثب لأعلى ثم تكرار الدرجة عدة مرات ؛
- محاولة لمس الزميل بالجري بين الأعلام ؛
- محاولة لمس الزميل بالجري بين زملاء ؛
- العدو للأمام ثم الخلف والعدو للأمام ثم الجانب (مفتي إبراهيم محمد، 1998، الصفحات 385-386).

6.5- نماذج لتمارين الرشاقة الخاصة :

- الجري بالكرة عند الإشارة الانبطاح على الأرض ثم النهوض والاستمرار في الجري بالكرة؛
- الجري بالكرة وعند الإشارة الرقود على الظهر ثم النهوض والاستمرار بالجري بالكرة ؛
- الجري بالكرة وعند الإشارة الجري بالكرة في الإتجاه المعاكس ؛
- الجري بالكرة وعند الإشارة أداء حركات التمويه والخداع (مفتي إبراهيم محمد، 1998، صفحة 387).