وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدية سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المادة: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي **المستوى: السنة الثانية ليسانس**
الأستاذ الدكتور: حجاب عصام **الموسم الجامعي: 2027/2026**

محاضرة (10): صفة الرشاقة

تمهيد:
تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الجمالية، حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية كالقوة و السرعة و المداومة و المرونة مستويات الأداء الأعلى.

1- تعريف الرشاقة:

هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى و مفهوم الرشاقة نظراً لارتباطها الوثيق بكل الصفات البدنية من جهة، و بالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى بحيث:

- يتفق بيوكر Bioker مع لارسون Larsson و يوكوم Yocom على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، و التغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة و توافق.
- يعرفها البعض الآخر بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد، سواء بكل أجزاء جسمه، أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.
- ويقتصر مفهوم الرشاقة عند البعض الآخر بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم.

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على تكرار وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية و سرعة تناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط.

- يعرف بارو Barrow الرشاقة بأنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته شرط أن يكون ذلك مصحوباً بالدقة و السرعة.
- يشير كيرتن Curtten على أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة و القدرة على تغيير الاتجاه.
- يعرفها **ماينل** على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد.
- يعرفها **مالك لويس** على أنها القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة.
- يعرفها **عصام عبد الخالق** بأنها القدرة على سرعة التحكّم في أداء حركة جديدة و التعديل السريع الصحيح للعمل الحركي.
- يعرفها **مفتي إبراهيم** على أنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت صحيح.
- و يقدم هارتز Hertez تعريفاً من أنسب التعاريف الحاليّة لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أنّ الرشاقة هي:
  - القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة.
  - القدرة على سرعة التعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية.
  - القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

2- أهمية الرشاقة:

- الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد و التغيير و بقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق.

يرى Piter Hertez نقلاً عن مفتي إبراهيم حماد أن الرشاقة لها أهمية بالغة تتمثل في القدرات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

- و يرى لوهمان Louhman بأن الرشاقة تساهم بقدر كبير في:

- سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية.
- تساعد على اكتساب درجة عالية من قدرة رد الفعل الحركي و التوازن الحركي.
- تكسب التناسق و الاستعداد و الربط الحركي.

- الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي و تحدد درجة دقته و إنسيابيته و توقيته و توافقه، و تعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة و إحساسه بالاتجاهات و المسافات.
- تغيير الاتجاهات أهم جوانب الرشاقة و هي خاصية نادراً ما لا تكون ضمن الأداء الحركي الرياضي.
- تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتّصف بسرعته و صعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلّها مرّة واحدة و بصورة تتتابع فيها أجزاؤه و تتغيّر طبقاً لظروف معيّنة.
- توافر الرشاقة لدى اللاعبين يعتبر قاعدة أساسيّة في تعلّم و إتقان الأداء الحركي و خاصّةً المركّب منه.
- ترتبط الرشاقة بدرجة كبيرة بكفاءة عمل الجهاز العصبي و بالأخص الأعصاب الحركيّة، فكلّما كانت قدرة الفرد عالية للإحساس الحركي، كلّما كانت القدرة كبيرة في التغيير الحركي السريع وفقاً لسرعة التوافق بين الجهازين العصبي و العضلي، و تلعب الحواس دوراً مهمّاً في تنمية الرشاقة لدى اللاّعبين، حيث تساعد على وضوح الرؤية ممّا يساهم في إتقان الأداء الحركي المطلوب.

3- مكونات الرشاقة:

* **الدقة:** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الادراك الايقاعي و التميز.
* **التوازن**: يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) و الاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).
* **التوافق:** يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

4- أنواع الرشاقة:

تنقسم الرشاقة إلى نوعين هما:

أ- الرشاقة العامة:

- تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد و الدقة و الانسيابية و التوقيت السليم.
- إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق و التوازن و الدقة.
- يعرفها ستيبلر Stubler بأنها مقدرة اللاعب على مدى التوافق و الإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة.

ب- الرشاقة الخاصة:

- تعني المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

- إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق و التوازن و الدقة.
- يعرفها ستيبلر Stubler بأنها مقدرة اللاعب على التصرف في انجاز تكنيك المهارات الرياضية بـأعلى كفاءة ممكنة.

5- العوامل المؤثرة في الرشاقة:

هناك عدد من العوامل المؤثرة في الرشاقة، يمكن أن نلخص الأهم منها و كما يلي:

- الوزن.
- العمر و الجنس.
- وضع الجسم المناسب.
- شكل الجسم أو نمطه.
- القوة العضليّة و سرعة الأداء الحركي.
- أثر التدريب و تكراره.
- انسياب الحركة أو المهارة و تناسقها.
- الاحساس الحركي و الإدراك الحسي.
- التعب و الأعياء.

6- ما يجب مراعاته عند العمل على تنمية و تطوير صفة الرشاقة:

من المستحسن الاهتمام بتنمية و تطوير الرشاقة في مراحل الطفولة و الفتوّة نظراً لما تتميّز به تلك المراحل من القابليّة الجيّدة للتشكيل و الاستيعاب، و لضمان العمل إكساب الفرد لما يسمّى "بالتذكر الحركي".

ينصح (ماتفيف) و (هارا) باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب الرياضي لمحاولة العمل على تنمية و تطوير صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي:

- الأداء العكسي للتمرين، مثل التصويب أو المحاورة في كرة القدم بالرجل الأخرى.
- التغيير في سرعة و توقيت الحركات.
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين، مثل تقصير مساحة اللعب في كرة القدم مثلاً.
- التغيير في أسلوب أداء التمرين.
- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية.
- أداء بعض التمرينات المركّبة دون إعداد أو تمهيد سابق، مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعليمها.
- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين، كاللعب و التدريب على أرضيات غير اعتيادية (رملية أو عشبية).

انتهى.

المراجع المعتمدة

البساطي، أمر الله أحمد. (2001). *الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم- تخطيط- تدريب- قياس*. دار الجامعة الجديدة للنشر.

حسن، أميرة محمود، وحسن، ماهر محمود. (2008). *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي*. دار الوفاء للنشر.

أحمد، بسطويسي. (1999). *أساسيات و نظريات التدريب الرياضي*. دار الفكر العربي.

سلامة، بهاء الدين إبراهيم. (1996). *اللياقة البدنية، اختبارات التدريب*. منبع الفكر.

عبد البصير، عادل. (2003). *التدريب نظرياته - تطبيقاته* (ط. 11). منشأة المعارف.

مفتي، إبراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة* (ط. 2). دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن. (1994). *علم التدريب الرياضي*. (ط. 13). دار المعارف.

علاوي، محمد حسن. (1990). *علم التدريب الرياضي* (ط. 11). دار المعارف.

السيّد، يحي إبراهيم الحاوى. (2002). *التدريب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب*. المركز العربي للنشر.

Weineck, J. (1997*). Manuel d'entrainement*. (4éme édition). Édition Vigot.

Weineck, J. (1986). *Manuel d'entrainement*. Édition Vigot.