

تمهيد

في هذا الفصل سنحاول أن نتطرق إلى بعض الصفات البدنية التي تكتسي أهمية بالغة في الكوانكيدو لما لها من تأثير على معظم تقنيات ومهارات هذه اللعبة ومن بين هذه الصفات صفة الرشاقة حيث سنقوم بتعريف هذه الصفة وذكر بعض خصائصها دون أن ننسى الارتقاء الذي يعتمد على هذه الصفة البدنية، وسنتطرق إلى كيفية تطوير هذه الصفة.

1.4.1. تعريف الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (1). وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية:

2.4.1. أنواع الصفات البدنية:

1.2.4.1. القوة:

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها (2).

(1)،(2) - محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992،

القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص »(1)

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك»(2)

Matvieu (I.P) Apects gonda , entaux de l'entrainement " édition vigot , Paris (1)1983".

(2) حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1974 ، ص 62 .

(3) مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1993 ، ص 216 .

(4) Jurgen weineck , Biologie du sport, Edition vigot, Paris,1985.

2.2.41. المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ». (1)

(1) محمود عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطيء ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 220

(2) مفتي إبراهيم حماد ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1 ، 1993 ، ص 226 .

(3) Jurgen Weineck,manuel d'entrainement, édition vigot , paris , 1986, P273 .

(1) E.Hahn, entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981

(2) Jurgen weinech, manuel d'entrainement, édition vigot , paris, 1986, P 286 .

(3) محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطيء ، نظريات و طرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره، ص 197.

1.4.2.4 . السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن(3)، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة (1).

(1),(3) محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سبق ذكره، ص198،180.

(2) E.Hahn , entrenement Sportif de l'enfant , édition vigot , paris 1981 , P 96

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .

- سرعة انقباض و تقلص العضلات .

- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .

- التوافق .

- نوعية الألياف العضلية .

- قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

1. 4. 2. 5 . التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لإلقاء

(1) تامر محسن واثق تاجي ، كرة القدم و عناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد 1976 ، ص 56 .

(2) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد 1984 ، ص 48 .

(3) مفتي إبراهيم حمادة، بناء فريق كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص 220.

(4) Wei neck (j), Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1986, P 91.

التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (1)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (2).

(1) محمود عوض بسيوني ، فيصل الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 186 .

(2) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار كمونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد، 1984 .

(3) صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1977 ص ، 68 .

(4) قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة بغداد ، 1984 .

/ الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس⁽¹⁾.

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء⁽²⁾.

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

1- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرها في ما يلي:

- رشاقة عامة.

- رشاقة خاصة.

أولاً- الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً- الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع

النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاص+ة باللعبة⁽³⁾.

¹ - محمد عوض بسويبي، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرف التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص (57).

² - وحيد محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989، ص (87).

2/ مكونات الرشاقة:

أ- الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- التوازن: يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) ولاحفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد⁽⁴⁾.

3/ طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي و الطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الضائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من اجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد صعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التي لم يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

3 - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص (69).

4 - محمد نور عبد الحفيظ سويد: منهج التدريب النبوي للطفل، ط2؛ دار طيبة، مكة المكرمة-السعودية، بدون سنة، ب.س، ص (07).

1/ تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2/ القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3/ يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة، يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاؤها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبقا لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة

الجديدة يجب الانتباه إلى:

أ/ ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد

الحركات، حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب/ تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة

في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج/ تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د/ وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية⁽⁵⁾.

4/ أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة، خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالأصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وارتقائها وبالتالي تطوير التكتيك⁽⁶⁾.

5 - قاسم حسن حسين: تعلم قواعد الياقة البدنية، مرجع سابق، ص (631).

خلاصة

تعرضنا في هذا الفصل إلى التعريف ببعض الصفات البدنية بشكل عام و صفة الرشاقة بشكل خاص وكذا الارتقاء والتطرق إلى بعض خصائص الارتقاء بالرشاقة في رياضة الكوانكيدو وكذا أهميتها مع ذكر خصائص الرشاقة وطرق تطوير هذه الصفة التي لها أهمية كبيرة في رياضة الكوانكيدو .