**الرشاقة Agility  
ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الاخرى ، وتولد مع الانسان . ولكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب . ومن المعروف ان كل نوع من انواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة . فمثلا ليس بالضرورة ان لاعب كرة القدم الجيد يكون لاعب جمباز . والعكس صحيح ايضا . ويحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها . وبقدرة ماتكون الحركة جيدة ودقيقة تكون عند اللاعب سرعة في الانتقال الى حركة جديدة . فالرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة ولانجاح في تطبيق حركة اخرى بتكنيك اخر .   
لذلك يحتاج اللاعب لادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد كي نقول ان اللاعب يمتاز برشاقة جيدة ، كما هو الحال في التمارين والحركات الاكروباتيكية و الجمناستيكية والالعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والمصارعة .  
تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين اعطاء الجزء الاول من التدريب الاهمية القصوى في تطوير الرشاقة لان اللاعب عادة يعطي في بداية التدريب اهتماما كبيرا للاداء . وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لان هذا يؤدي الى حدوث التعب والارهاق للاعب , مما يؤدي الى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب .  
اذا نظرنا الى عنصر الرشاقة والعمر نرى ان الاطفال يتقبلون الاشياء بسرعة كبيرة من عمر 6 – 8 سنوات . وافضل شيء في هذه المرحلة لتطوير الرشاقة هو اعطاء تمارين عامة غير معقدة . ومن افضل الالعاب الالعاب الجماعية كما سبق وان ذكرنا .  
وفي عمر 9 – 10 سنوات يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق ، ولكن اكثر تعقيدا ، وذلك بادخال بعض التمارين الاضافية الاكروباتيك وتمارين للتوازن باستخدام اثقال خفيفة وتمارين دائرية ..الخ .  
وفي عمر 11 – 14 سنة يجب وضع خطة واضحة لتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين ، وهذا يتم لجميع الاعمار للرجال والنساء على حد سواء .  
من اهم الاشياء التي تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة خلال التطبيق العملي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية ، والقدرة على التوافق فيما بينها . وهذا يساعد الى حد كبير على تطوير صفة الرشاقة ، وقدرة اللاعب ايضا على ارتخاء العضلات خلال الاداء ، حيث يؤدي هذا الى الوصول الى نتائج جيدة في جميع اشكال الرياضة . وللوصول الى ارتخاء كامل لجمي العضلات خلال وقت السباق لا بد للمتسابق ان يتدرب على هذا الاداء قبل وقت المسابقة ، اي خلال وقت التدريبات اليومية . ولابد لذلك من معرفة بعض القواعد الاساسية في وسائل التدريب الممثلة في :   
1. القدرة على مشاهدة طبيعة العضلة ، اي حالات تغيير العضلة ، ومتى تكون في حالة الشد وحالة الارتخاء .  
2. الشعور بحالات العضلة عند شدها وارتخائها.  
3. معرفة كيفية تطبيق ارتخاء حركة كل مجموعة من المجموعات العضلية كل على انفراد .  
4. شعور اللاعب ان حركة العضلة قد اصبحت عنده عادة طبيعية ، وان لديه القدرة على ارتخاء مجموعة من العضلات ، وبنفس الوقت للعمل على ارتخاء مجموعة اخرى من العضلات ، في هذه الحالة تشعر العضلة نفسها بوقت الارتخاء قبل البدء بالتدريب ، وغالبا مايحصل هذا عند الابطال العالميين ذوي الانجازات المتقدمة .  
حالة العضلة بعد التمرين   
1. عند القيام بالتمرين لفترة زمنية معينة تعقبها فترة راحة ، خلال هذه الفترة تقوم العضلة بجد . وهذا لا ينطبق فقط على الرياضيين فحسب بل على العاملين في اي مجال اخر . ويحصل هذا عند الاستلقاء او النوم ، حيث يشعر الفرد من وقت لاخر بعد التمرين او العمل الثقيل بحركة في احدى العضلات التي شاركت الاداء بصورة منفردة . تظهر هذه الحالة بشكل دائم عند المتسابقين المتدئين . واحيانا يحصل هذا عند المتسابقين المتقدمين ، فيما لو استخدموا بعض التمارين القياسية او القوية ، وبشكل خاص بعد الفترة الاعدادية الاولى ، حيث يشعر المتسابق بعد التمرين بالالم ، ولكن بعد الاستمرارية لثلاثة او اربعة تمارين متواصلة يزول الالم نهائيا .  
2. تصاب العضلة بالتشنج احيانا نتيجة السرعة في الاداء ، حيث لا يكون هناك فترة راحة للاسترخاء ، لان الوقت غير كاف .يظهر ذلك عند الرياضيين الختصين ، وخاصة عند الحركات السريعة مثل تمارين البداية ( العدو ) Start ، حيث يستخدم اللاعب الحد الاقصى من السرعة في هذه الحالة . ليس هنالك وقت للشعور بالاسترخاء الكامل . وهنا لابد من معرفة ان العضلات تمر من الاثارة الى الاسترخاء ببطء اكثر من الاسترخاء الى الاثارة واحيانا عندما تعمل مجموعة من العضلات دون عمل العضلات المعكسة لها ، سوف يؤدي هذا الى شعور اللاعب بالتعب ثم الانهيار نتيجة التعصب العضلي الذي يحصل. وهذا يعني ضرورة التقليل من درجة سرعة الحركة، لان تقليل سرعة الجهد العضلي يعمل على شد عضلي ثم استرخاء عضلي . وهكذا تكون عملية الشدوالارتخاء بشكل متدرج ومتعاقب من التمارين المستخدمة للاسترخاء ما يلي:-  
أ‌. رمي الكرة الطبية بيد واحدة او باليدين من فوق الراس للامام والخلف، بعد كل رمية من هذه الرميات التي يستخدم بها اللاعب اقصى حد من القوة والشد العضلي ، يجب ان يسترخي اللاعب.  
ب‌. تطبيق مجموعة من التمارين باستخدام الكرات الطبية مثل رمي الكرة الطبية للامام على الحائط او على الزميل من فوق الراس. بعد يسترخى اللاعب بمرجحة يديه للاسفل .  
ت‌. استخدام الطبطبة بكرة السلة ثم التهديف . بعد ذلك مباشرة يتم للاسترخاء لراحة اليدين . كما يمكن اجراء قفزات باستخدام الحبلة ، حيث يشعر اللاعب بعد القفز بالشد العضلي مشط القدم ثم القدم بكامله ، وهذا يتم باسرع وقت ممكن . بعد ذلك يسترخي اللاعب بشكل كامل .  
3. يحصل الشد العضلي ايضا عند استعمال حركة ما دون تطبيقها بالشكل الصحيح ، اي ان اللاعب ما زال غير قادر على اتقان الاداء الفني لهذه الحركة ، ا وان الحركة بذاتها صعبة الاداء . وهذا يحصل عند المبتدئين ، حيث تكون رشاقتهم ضعيفة وتوافقهم العضلي غير كاف لاداء الحركة بالشكل الصحيح . وافضل الطرق للتخلص من الشد العضلي الذي يحصل نتيجة عدم تطبيق الحركة بالشكل الصحيح هو البدء من السهل الى الصعب . في هذه الحالة يعتاد اللاعب على اداء المهارة بشكلها الصحيح اولا باول . وفي بعض الاحيان يمكن استخدام تمارين خاصة للاسترخاء مثل :   
أ‌. من وضع الانبطاح الى الظهر ، واليدين باتجاه القدمين ، مع غلق العينين (اليوغا)، يبدأ اللاعب بالاسترخاء من اليدين ثم الصدر والجذع والاطراف السفلى . يستمر هذا التمرين حوالي دقيقتين الى اعطاء اشارة للنهوض ، ولكن يجب انتكون الاشارة بهدوء كامل ، لانه اذا كانت الاشارة للنهوض بعنف او بقوة سوف تكون سرعة الاستجابة قوية ، وبالتالي يعود الشد العضلي من جديد .  
ب‌. من وضع الابطاح على الظهر يتم اخذ الشهيق بعمق ، ثم قطع النفس دون اخذ الزفير من 5 – 6 ثانية . في هذه الحالة يشعر اللاعب بالشد العضلي . بعد ذلك تتم عملي التنفس ثم الاسترخاء كاملا يكرر التمرين من 10 – 15 مرة .   
ت‌. الوقوف على القدمين مع رفع اليدين للاعلى وتشبيكهما ، ثم الشد العضلي ، يستمر هذا التمرين من 6 – 8 ث ، ثم فتح اليدين والاسترخاء كاملا .  
ث‌. الوقوف مع شد عضلات الرقبة من 4 – 6 ثوان . بعد ذلك يتم ترك الراس للاسفل باسترخاء كامل .  
العلاج الحقيقي للشد العضلي هو اجراء تمارين الاسترخاء للمجموعات العضلية للاطراف العليا والسفلى ، ومرجحات لليدين والقدمين بارتخاء وهدوء كاملين . كما ان هناك فائدة كبرى من المساج اليدوي والمساج المائي في الماء الساخن . واذا بقي الشد العضلي بعد هذا كله قائما يجب الابتعاد عن التمارين الايزومترية .  
  
قياس الرشاقة   
1. اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ( 10 ث )  
يتم الاختبار من خلال اخذ اللاعب وضع الوقوف على الارض . وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا ووضع الكفين على الارض ، بحيث يكون الورك على الكعبين ، والركبتان بين الذراعين ، ثم قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطاح المائل ، ثم سحب القدمين اماما للوصول الى وضع ثني الركبتين ، ثم مد ااركبتين كاملا للوصول الى الوضع الابتدائي وهو الوقوف . يتم اخذ عدد مرات الاداء خلال 10 ثانية .   
2. اختبار الخطوة الجانبية  
يتم الاختبار على ارضية صلبة او خشبية ، وتكون باتساع لا يقل عن 4×2 م ، ويخطط مسبقا على الارض باربعة خطوط متوازية . المسافة بين كل خط واخر 90 سم . يقف اللاعب فتحا على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين . وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب باخذ خطوات جانبية للجهة اليمنى حتى يلمس بالقدم اليمنى خط الجانب ، ثم يعود باخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الاخر . يتم اخذ عدد المرات التي قام بها اللاعب خلال 10 ثوان ، كما في الشكل ادناه:  
120 سم  
  
  
60 سم 60 سم 120 سم  
  
  
60 سم 60 سم   
  
التوافق الحركي   
يعرف التوافق على انه قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في اداء واجب حركي معين . كما انه عبارة عن ايجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين اجزاء معينة من الجسم .  
لاشك ان تجانس الحركة يؤدي الى تحسين الانجاز . ولكن التوافق الحركي ليس شرطا اساسا لبعض من الاشكال الرياضية كما في الركض والسباحة بكم تشابه الاداء وتكراره بطريقة واحدة . لذا على المدرب ان لا يعطي اهمية كبيرة للتوافق الحركي . الا ان هناك بعض الالعاب التي يجب على المدرب ان يضع عملية التوافق الحركي في مقدمة تخطيطه مثل الجمباز والمصارعة ..الخ . لان التوافق الحركي لمثل هذه الالعاب حالة اساسية ومهمة في تحسين وتطوير الانجاز . ولابد من الاشارة الى انه بقدر ما يكون التمرين صعبا ومعقدا بقدر ذلك يؤدي الى تعب وارهاق الجهاز العصبي عند اللاعب ، واذا كان لا بد من تطبيق واستخدام هذه التمارين فلا بد من تخفيف شدة العمل لان اللاعب اصبح غير قادر على الاداء بالشكل المطلوب . وفي بعض الاحيان يقوم بعض المدربين باعطاء اهمية كبيرة للتوافق الحركي لشكل من الاشكال الرياضية وهو لا ضرورة له ، وهذا يكون على حساب التفكير والجهد وفقدان الوقت . كما الاداء الطيء لربط اجزاء الجسم يؤثر سلبا على الحركة بكاملها . وهذا يؤدي بالتاكيد الى مضاعفة الجهد وزيادة في الوقت . بشكل عام التمارين الصعبة والتمارين التي تؤدى ببطئ تؤدي الى تعب اللاعب وارهاقه ، لانها بحاجة الى قوة تفكير ، على حساب سرعة الانجاز . لذا لا بد من استخدام اكثر سهولة من جهة ، وتقوم بنفس المقام ، وتعطي اللاعب**