



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الاولى / المرحلة الرابعة

ملخص الفصل السابع – علم التدريب الرياضي – المرحلة الرابعة
العام الدراسي 2025 - 2026

أ.د. اسراء فؤاد صالح
تدريب رياضي – العاب القوى

2025م

1447هـ

مفهوم الرشاقة

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.

أهمية الرشاقة

للرشاقة أهمية تكمن فيما يلي :

1. الرشاقة تؤثر في الصفات البدنية إذ ترتبط بها كافة القدرات الحركية .
2. الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابية وتوقيته وتوافقه وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيات الصحيحة واحساسه بالاتجاهات والمسافات.
3. تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى أنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقا لظروف معينة .
4. توافر الرشاقة لدى اللاعبين يعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير وإتقان الأداء الحركي وخاصة المركب منها.
5. الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير 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 وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق ، كما هو في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي .

مكونات الرشاقة

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات الآتية :

1. القدرة على رد الفعل الحركي.
2. القدرة على التوجيه الحركي .
3. القدرة على التوازن الحركي .
4. القدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
5. القدرة على الاستعداد الحركي .
6. القدرة على الربط الحركي .
7. خفة الحركة

ويمكن تصنيف الرشاقة طبقاً للفئات الآتية :

- ♦ صعوبة توافق الواجب الحركي.
- ♦ ضبط الأداء الحركي .
- ♦ زمن الأداء الحركي .

أنواع الرشاقة

تقسم الرشاقة إلى نوعين رئيسيين هما :-

أولا : الرشاقة العامة : وهي إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

ثانيا : الرشاقة الخاصة : مقدرة الرياضي على أداء الواجب والمهارات الحركية بشكل يتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية بتوافق وتوازن ودقة .

العوامل المؤثرة بالرشاقة

هنالك عدة عوامل تؤثر في الرشاقة نذكر منها ما يلي:

1. إتقان فن الأداء الحركي .
2. استخدام وسائل لتنمية الرشاقة.
3. توفير أنماط جسمية مناسبة .
4. الجهاز العصبي يلعب دورا حيويا مهما في الرشاقة من حيث كفاءة استقبال المعلومات من البيئة التدريبية أو التنافسية ومن حيث إصدار الأوامر الحركية للعضلات المنفذة .

أسس تنمية الرشاقة

لتنمية الرشاقة أسس معينة يجب مراعاتها وهي :

1. الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التذكير في تنميتها في مرحلة الطفولة آذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.
2. المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب 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.
4. محددات طريقة التدريب الفتري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء.

أساليب تنمية الرشاقة

اولا : زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء :

- يراعي اكتساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية.
- يراعي التدرج بالتركيز في مكونات الرشاقة .

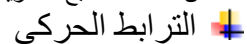
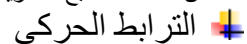
ثانيا : التغير المتعدد : ويتضمن ذلك التغير في متعلقات الأداء الحركي كما يلي :

- التغير في السرعة توقيت أداء أجزاء الحركة .
- التغير في مواصفات الأداء الحركي
- التغير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي .
- التغير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية.

ثالثا : تقصير زمن الأداء الحركي : نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته, و يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب ألقه والانسايابية والتوقيت الصحيح له.

رابعا : التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة كل على حدة : ويتم ذلك من خلال تحسين :

- كفاءة رد الفعل الحركي
- التوجيه الحركي
- التوافق الحركي والتنسيق الحركي



الترابط الحركي
فاعلية التوتر العضلي والاسترخاء.

إرشادات عامة تراعي عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة

1. تحديد مساحات الأداء الحركي.
2. الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية.
3. المواقف غير المعتاد على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.
4. ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.
5. التغيير في أسلوب الأداء.
6. التغيير في إيقاع الأداء.
7. استخدام أدوات ذات أوزان وأحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.
8. تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.

مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة

عدد مرات التدريب في الأسبوع	4-3 وحدات
شدة أداء التمرين	95-100%
عدد مرات تكرار الأداء	7-10 مرات
فترات الراحة	تقترب من الراحة التامة
عدد المجموعات	4-3 مجموعات