



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات الاولية / 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 :

- ملخص الفصل السابع - تدريب رياضي - المرحلة الرابعة - ا.د. اسراء فؤاد صالح
1. للرشاقة تأثير 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 التوقيتات الصحيحة واحساسة بالاتجاهات والمسافات.
  3. تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى أنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتبع فيها أجزاءه وتتغير طبقاً لظروف معينة .
  4. توفر 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 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 بالتبابين في ظروف مكثفة التعقيد وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق ، كما هو في الألعاب الجماعية ككرة القدم وككرة الطائرة وككرة 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 رئисين هما :-

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

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

## العوامل المؤثرة بالرشاقة

هناك 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 دوراً حيوياً مهماً في الرشاقة من حيث كفاءة استقبال المعلومات من البيئة التدريبية أو التنافسية ومن حيث إصدار الأوامر الحركية للعضلات المنفذة .

**اسس تربية الرشاقة**  
لتربية الرشاقة أسس معينة يجب مراعاتها وهي :

1. الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التبشير في تربيتها في مرحلة الطفولة أذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها .
2. المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفاً على تنمية الرشاقة .
3. تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب .
4. محددات طريقة التدريب الفوري من أهم الطرق التي تستخدم لتربية الرشاقة نظراً لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء .

## أساليب تربية الرشاقة

**اولاً : زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء :**

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

**ثانياً : التغيير المتعدد :** ويتضمن ذلك التغيير في متعلقات الأداء الحركي كما يلي :

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

**ثالثاً : تقصير زمن الأداء الحركي :** يعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته، و يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح له.

**رابعاً : 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 بالساقي أو الذراع العكسية.
3. المواقف غير المعتاد على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.
4. ربط المهارات الحركية بتسلسل متوجع.
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 تتواافق فيها عناصر الأمان والسلامة.

## مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة

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