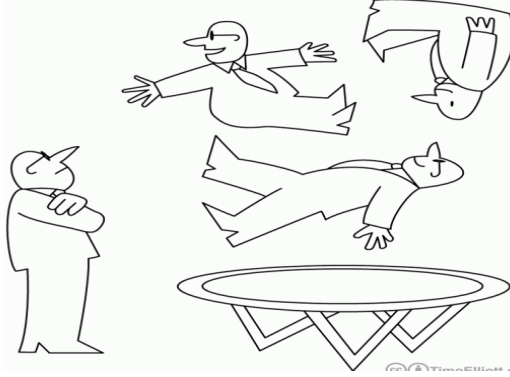


الرشاقة



تعد الرشاقة مطلب مهم واساسي في الفعاليات الرياضية وقد تم تعريفها: "بأنها الحركات التي يستطيع فيها الفرد التغيير في اتجاهات ومستويات جسمه ككل او جزء منه على الارض او في الهواء او في الماء في اقل زمن ممكن بأيقاع حركي سليم"، وهي أيضاً "قدرة الرياضي على تغيير اوضاع جسمه وسرعته واتجاهه على الارض او الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح". وعرفت ايضا بأنها "قابلية التوافق الحركي التي تساعد على الحل السريع للواجبات الحركية وبصورة هادفة في الالعاب الرياضية".

ومن خلال ذلك نستطيع القول ان الرشاقة ايضا هي التحكم في درجة الاداء الحركي والذي يعد هو المقياس للرشاقة, فمستوى الرشاقة يشمل:

1. درجة العمل الحركي.
2. درجة الدقة للاداء الحركي.
- ج. فترة الاداء الحركي.

وتقسم الرشاقة الى:

1. **الرشاقة العامة:** وهي مقدرة الرياضي على مدى التوافق والانجاز الجيد للمهارات الحركية العامة.
2. **الرشاقة الخاصة:** وهي مقدرة الرياضي على التصرف الحركي في انجاز الاداء الفني للمهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة.

اهمية الرشاقة

تعطي الرشاقة للرياضي امكانيات عدة منها:

1. امكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة.
2. امكانية تعلم المهارات الحركية بصورة اقتصادية.
3. امكانية الاستجابة للمستلزمات المتغيرة.
4. القدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان مجال الحركة.
5. القدرة على ربط عدة حركات مختلفة.
6. امكانية تغيير الاتجاه حسب متطلبات اللعب والقدرة على توجيه مسار الحركة بما يخدم تحقيق اهداف وغرض الحركة.

ويمكن تطوير الرشاقة الى درجات عالية عند اتباع النقاط الاتية:

1. ان يعمل الرياضي على اخذ وضع ابتدائي غير متعود عليه عند اداء التمرين.
2. اداء التمرين بعكس الاتجاه المطلوب السائد.



3. تغيير السرعة في الحركات.
4. تغيير مجال الحركة في اداء التمرين.
5. تصعيب اداء التمرين بإضافة تمارين جديدة.
6. اداء تمارين حركية مع بعضها بدون تحضير مسبق.
7. التغير في المقاومة على اللاعب في الالعاب.
8. تهيئة متطلبات غير متعود عليها في اداء التمارين.

طرق التدريب لتنمية وتطوير الرشاقة

قبل البدء بتنمية الرشاقة يجب على المدرب ان يعرف ان تعلم الرشاقة لها عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي فلذلك يجب تنمية الرشاقة في الحالات التي يشعر فيها الرياضي بالراحة التامة.

وهذه الطرق هي:

- اداء تمارين الركض على ارض غير مستوية.



- تصعيب حركات الركض.



- ممارسة ألعاب رياضية مختلفة عن ما يمارسه الرياضي.
- طريقة التدريب باستعمال الحمل المتغير.
- طريقة التدريب بأستعمال سلم الرشاقة.



مرفق فيديوات لتمارينات سلم الرشاقة وغيرها

نماذج لوحات تدريبيه لتنمية الرشاقة لمختلف الالعاب الرياضيه



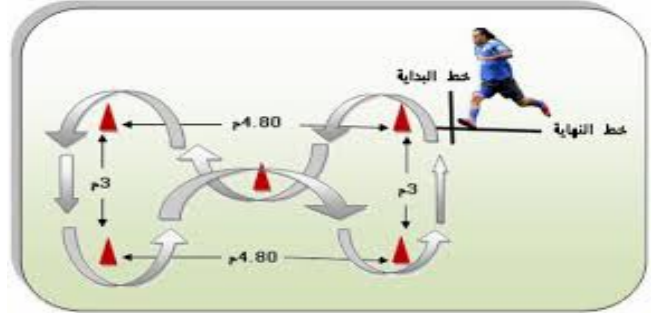
كرة السلة



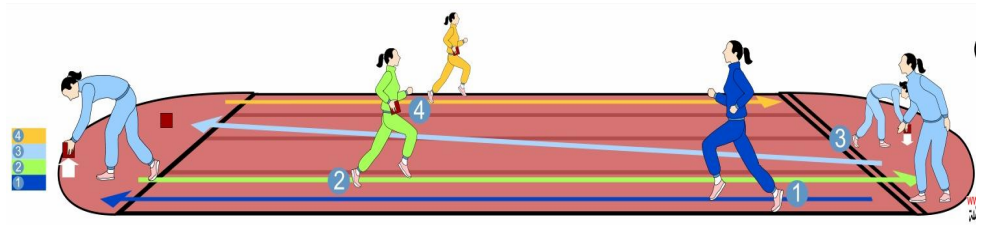
كرة القدم



الجمناستك الفني



اختبار ركض الزكزاك



الركض

اختبار

المكوكي