

الرشاقة

اعداد

ا.م.د مهند نزار كزار

م.م حسين على خضير



بعض التعريفات الخاصة بالرشاقة

• يفرق ستيبلر 1985م STUBLER بين الرشاقة العامة والخاصة وكما يلي

- الرشاقة العامة : يعرفها ستيبلر " بمقدرة اللاعب على مدى التوافق والانجاز الجيد للمهارات الحركية العامة".
- الرشاقة الخاصة : يعرفها ستيبلر " بمقدرة اللاعب على التصرف في انجاز تكنيك المهارات الرياضية باعلى كفاءة ممكنة".

• اما بسطويسي احمد 1984م فيفرق بين الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة من منطلق ارتباط الرشاقة بكل من التوافق والتوازن والدقة وكما يلي:

- الرشاقة العامة : " امكانية الفرد من اداء الحركات الطبيعية الاساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة".
- الرشاقة الخاصة : " يعرفها بسطويسي ايضا " امكانية اللاعب اداء مهاراته التخصصية باعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة".



اما الرشاقة بصورة عامة فيمكن تعريفها كما يلي :
يعرفها لارسون 1976م «: Larson قدرة الفرد على تغيير
اوضاعه في الهواء »

يعرفها ابراهيم سلامة 1980م عن بارو " : Barrow القدرة على
اداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة باقصى ما يستطيع
الفرد من كفاءة وسرعة " .

يعرفها كلارك 1976م «: Klark مدى سرعة الفرد في تغيير
وضع الجسم او تغيير الاتجاه " .

- ويعرفها محمد صبحي حساتين بكونها " سرعة تغيير اوضاع
الجسم او تغيير الاتجاه على الارض او في الهواء " .



انواع الرشاقة

الرشاقة الخاصة : "وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية"

الرشاقة العامة : "وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم"

العوامل المؤثرة على الرشاقة

للرشاقة عوامل عديدة تستطيع أن تؤثر عليها، بعضها يعتمد على بطئ حركة الجسم، والآخر عوامل مكتسبة من خلال المجهود الشخصي، وبعضها عبارة عن عوامل وراثية تؤدي إلى سحب لقب الرشاقة، وفيما يلي سوف نتعرف على العوامل المؤثرة على الرشاقة :

1. سوء التغذية وتتضمن (الإفراط في تناول الطعام، تناول الوجبات السريعة، الأكل في اوقات متأخرة من الليل، تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من الدهون، تناول السكريات والحلويات بكثرة)
2. حدوث خلل في الهرمونات أدت إلى السمنة.
3. العوامل الوراثية الخاصة بالسمنة.
4. عدم ممارسة التمارين الرياضية.
5. أمراض الغدة الدرقية.
6. تناول بعض الأدوية.
7. اضطرابات النوم.



فوائد الرشاقة



1. تعمل على تحسين قوة العضلات في الرئتين والقلب والجسم كله.
2. تعمل على تحسين الدورة الدموية ونجاح تدفق الدم إلى العضلات.
3. تحفيز نمو العظام وتقليل خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام.
4. تساعد على الحفاظ على رشاقة الجسم من خلال حرق الدهون.
5. تعمل على زيادة عدد خلايا الدم الحمراء.
6. الوقاية من الأمراض مثل السكتة القلبية.
7. الشعور الدائم بالنشاط والحيوية.
8. تحسين فرص النوم ليلاً.
9. التقليل من الاكتئاب والتوتر.
10. انتظام معدل التنفس.
11. تجدد النشاط والحيوية.
12. أداء العمل بنشاط.
13. تمدد العضلات.