

- 1- (وقوف) دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين .
- 2- (وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين .



المحاضرة الرابع عشر: الرشاقة تعريفها اهميتها الرساقة النواعه تدريباته العوامل المؤثرة فيه - ماهية الرشاقة :

تكسب الرشاقة الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء
والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن المكونات
الآتية : -

- المقدرة علي رد الفعل الحركي .
 - المقدرة علي التوجيه الحركي .
 - المقدرة علي التوازن الحركي .
 - المقدرة علي التنسيق والتناسق الحركي .
 - المقدرة علي الاستعداد الحركي .
 - خفة الحركة .
- تعريف الرشاقة :-

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء
معين منه .
- أنواع الرشاقة :-

1- الرشاقة العامة :

وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي
سليم .

2- الرشاقة الخاصة :

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .
أهمية الرشاقة :-

- 1- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .
 - 2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها .
 - 3- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة .
 - 4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي .
- طرق تنمية الرشاقة :-

- 1- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات .
 - 2- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية .
 - 3- التغير في السرعة وتوقيت الحركات .
- تمرينات لتنمية الرشاقة :-

- 1- (وقوف) الجلوس علي أربع قذف القدمين خلفا .
 - 2- (وقوف) الجري الزجراجي .
 - 3- (وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه .
- مفهومة :-

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجيمباز والغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة.