



# أهمية الرشاقة للأداء الرياضي

القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه.

## • مكوناتها :

- القدرة على رد الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
- القدرة على الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.

## • أنواعها :

- الرشاقة العامة: هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.



# أهمية الرشاقة للأداء الرياضي

## • طرائق تنميتها :

- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.
- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية.
- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.

## • تمارينات لتنميتها :

- (وقوف) الجري المتعرج.
- (وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه.
- (وقوف- مسك الحبل) الوثب في المكان مع تعديه الحبل.



## • أهميتها :

- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية عامة.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها.
- كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- تضمّ خليطا من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.