



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الرشاقة والتوازن والتوافق

محاضرة في مادة اللياقة البدنية
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

م. د عمر عويد صالح

الرشاقة

الرشاقة: هي القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة ، او هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او بجزء منه . وتعد الرشاقة من المكونات الاساسية للياقة البدنية وتستخدم في معظم الفعاليات الرياضية وكلما زاد مستوى الرشاقة للرياضي كلما تحسن مستوى ادائه .

انواع الرشاقة :

1-الرشاقة العامة:

وتعني امكانية اللاعب على اداء الواجب الحركي في عدة اتجاهات مختلفة .

2- الرشاقة الخاصة :

وتعني امكانية اللاعب على اداء الواجب الحركي وفق ما تتطلبه طبيعة المهارة المؤداة

أهمية الرشاقة :-

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

العوامل المؤثرة في الرشاقة:

1-العمر

2- الجنس

3- الوزن

4- نمط الجسم

5- التعب والاعياء

- طرائق تنمية الرشاقة :-

- 1- من خلال تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات .
- 2- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على 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 .

التوازن

مفهومه :-

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز 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.

تعريفه:-

يعني التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحده) أو عند أداء حركات (المشي علي عارضة مرتفعة)

أهمية التوازن :-

- 1- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .

2- تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز .

3- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .

4- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .

5- تسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .

6- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

أنواع التوازن :-

1- التوازن الثابت :-

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .

2- التوازن الديناميكي :-

القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة .

- العوامل المؤثرة علي التوازن :

1- الوراثة .

2- القوة العضلية .

3- القدرات العقلية .

4- الإدراك الحسي - حركي .

5- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .

- بعض تدريبات للتوازن :-

1 - (وقوف) الثبات علي قدم واحدة ومرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا .

2- (وقوف) عمل ميزان أمامي .

التوافق

تعريف التوافق :

يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد .

أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط .

أنواع التوافق :

1- التوافق العام :

وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر ضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص .

2- التوافق الخاص :

ويعني قدرة اللاعب علي الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .

أهمية التوافق :

1- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .

2- يساعد علي اتقان الأداء الفني والخططي .

3- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة .

4- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .

5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة .

6- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمولين .

- العوامل المؤثرة في التوافق

1- التفكير .

2- القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم .

3- الخبرة الحركية .

4- مستويات تنمية القدرات البدنية .

طرق تنمية التوافق :

1- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب .

2- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة .

3- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة .

4- الأداء في ظروف غير طبيعية .

بعض تدريبات التوافق :

1- (وقوف) دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين .

2- (وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين .