



الرشاقة

هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.
أنواعها:

- **الرشاقة العامة :** هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- **الرشاقة الخاصة :** هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد

العوامل المؤثرة عليها :

- **الأنماط والقياسات الجسمية :** يميل الأشخاص المتوسط و الطول والقصار القامة الذين لديهم عضلات قوية إلى الرشاقة بدرجة عالية، ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول بأن الأشخاص ذوي النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين فأقل رشاقة.
- **العمر والجنس :** تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ١٢ وتبدأ بالتراجع بمجرد الدخول في سن المراهقة، يعد البنون أقل رشاقة من البنات في سن ما قبل البلوغ وبعد مدة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من البنات.
- **الوزن الزائد :** يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة ذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.



الرشاقة

• التعب والإعياء: يقلل كلا من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن لهما تأثيرا سلبيا على مكونات القوة وزمن رد الفعل بسرعة الحركة.

تمرينات تنميتها:

- الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفا.
- الجري المتعرج
- الجرى مع تغيير الاتجاه

