

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

أهمية الرشاقة للأداء الرياضي



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

ث



ثانوي / مسارات





أن يدرك الطالب / ه أهمية الرشاقة للأداء الرياضي



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



التعريف:

هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواءً بكل أعضائه أو بجزء معين منها، ومن التمارين التي تنمي الرشاقة: الجري المتعرج، وهو الجري بشكل متقاطع من نقطة إلى أخرى وصعود السلم أو صعود مرتفع.

أنواعها:

الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

الرشاقة الخاصة: وتعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

أهميتها:

- مكوّن هام في الأنشطة الرياضية عامة.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- كلما زادت استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- تضم خليطاً من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد فعل حركي.

طرق تنميتها:

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





تمارين تنميتها :

- تمرين الانبطاح: الاستلقاء على البطن مع ملامسة الوركين للأرض ثم رفع الجسم للأعلى وإسناده على الساعدين مع شد عضلات أسفل الظهر والكتف والثبات على ذلك لمدة ٣٠-٤٥ ثانية وتكراره ٥ مرّات، ويساعد على حماية وتقوية عضلات الظهر اللازمة لدعم العمود الفقاري والأعضاء الداخلية والمسؤولة عن حركات الجسم واللياقة.
- تمرين الضغط: يركّز على عضلات اليدين والصدر والبطن والساقين، ويمكن التركيز على نوع من العضلات أو زيادة شدة التمرين من خلال التحكّم في زيادة سرعة دفع الجسم أو زاوية الجسم أو وضع اليدين، ويمكن تطبيقه عن طريق الاستلقاء على البطن ورفع الجسم مع إسناده على اليدين وأصابع القدمين ثم خفض الجسم للأسفل مع ملامسة الصدر للأرض ثم خفض الجسم للأسفل مع ملامسة الصدر للأرض، ثم دفعه بسرعة إلى الأعلى باستخدام راحتي اليد ويكرر ١٥ مرة على مدى ٥ جولات.
- تمرين القرفصاء: إذ أنه يتمثّل بحركة الجلوس كأن الشخص جالس على كرسي ثم القيام مع الحفاظ على استقامة الجذع، ويركّز هذا التمرين على جميع عضلات الجزء السفلي بما في ذلك البطن والظهر.
- (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً.
- (وقوف) الجري المتعرج.
- (وقوف) وقوف الجري مع تغيير الاتجاه.





الرشاقة : هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه أو بجزء معين منها؟؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



الرشاقة العامة : هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**الرشاقة الخاصة : تعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات
المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة