



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اللياقة البدنية / طالبات

القدرات الحركية

م.م ضي سالم حمزة

القدرات الحركية :

القدرات الحركية وتقسم الى :

• الرشاقة .

• المرونة .

• التوازن .

• التوافق .

1- الرشاقة :

وهي قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضا القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة باقل زمن ممكن وبدقة عالية .



انواع الرشاقة

الرشاقة العامة : وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .

الرشاقة الخاصة : وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي .

العوامل المؤثرة على الرشاقة

- 1- الوزن
- 2- العمر والجنس
- 3- شكل الجسم ونمطه
- 4- العب والاعباء
- 5- اثر التدريب وتكراره
- 6- القوة العضلية

2- المرونة :

وهي قدرة الجسم على اداء الحركة بأوسع مدى وتعنى قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى للحركة في اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

انواع المرونة :

1- المرونة العامة : وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة .

2- المرونة الخاصة : هي امكانية معينة لا جزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية بأوسع مدى حركي ممكن ، وكذلك قسمت المرونة الى قسمين :

أ / المرونة الايجابية : وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العامة دون تدخل خارجي .

ب / المرونة السلبية : وهي الزيادة في المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الارضية او الزميل .

3- التوازن

وهي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاطواع الحركية والثابتة

اشكال التوازن :

1 - التوازن الثابت :

هو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات (الوقوف) .

2 - التوازن الحركي :

هو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في اثناء اداء حركي معين مثل (المشي) .

انواع التوازن :

أ / التوازن المستقر :

هو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز واقتراب مركز ثقل الجسم من الارض .

ب / التوازن القلق : ويحدث في حالة صغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض .

ج / التوازن المستمر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة

4- التوافق

وهي المقدرة على استخدام مراكز الاحساس والحركة في اجزاء الجسم لتنفيذ اكثر من واجب حركي بسلامة ودقة .

انواع التوافق :

التوافق العام والخاص :

1- التوافق العام

يلاحظ في مهارات (المشي والركض والوثب ... الخ)

2- التوافق الخاص

فهو الذي يتمشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي .

3- التوافق بين اعضاء الجسم :

وهذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله اما التوافق الأطراف فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط او اليدين والقدمين معاً

وهو على نوعين :

أ / توافق قدمين – عين .

ب / توافق الذراعين – العين .