

### 3-المرونة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند الرياضي.  
وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى، واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.  
وتعرف أيضا بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.  
Haree و Firey يعرفا المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.  
**3-1- أنواع المرونة:**

**3-1-1- المرونة العامة:** وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.  
**3-1-2 المرونة الخاصة:** و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها. وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة. التي يعمل بها وتكون المرونة إيجابية وسلبية.  
**\*المرونة الإيجابية:** هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.  
**\*المرونة السلبية:** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة.

### 4- الرشاقة:

-مفهوم الرشاقة: يعرف " ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.  
ويعرف " كيرتن " الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العضلية أو القدرة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهارى نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك

للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.

#### أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم.

الرشاقة الخاصة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

## 5- القوة:

#### مفهوم القوة:

يرى " هارة " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي. لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.

ويتوقف كل من " كلارك " و " ماتبوس " و " جيتشل " في تعريف القوة العضلية بأنها. القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.

#### أنواع القوة:

\***القوة العظمى:** هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري.

وهي القوة التي لا يستغني عنها الرياضي وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب.

\***القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):** هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن. وتعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحالة في العدو والرمي والتصويب مثلا في كرة القدم.

\***تحمل القوة:** يعني تحمل القوة عند الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة. و تعرف بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية.

ويعرفه " ريسان خريبط " بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.