

جامعة محمد لمين دباغين

سطيف 2

كلية: العلوم الاجتماعية و الانسانية

فرع: علوم و تقنيات نشاطات التربية البدنية و الرياضية

وحدة: التوافق الحركي

تخصص: نشاط مدرسي

الأستاذ: دوار رياض صالح

محاضرة رقم 06

القدرات التوافقية

1- القدرة على التوازن

تشير هذه الصفة الى قدرة الرياضي أو المتعلم على التحكم في الجسم في وضع متزن مهما تغير الموقف و كذا القدرة على استعادة التوازن بعد اختلاله.

يوجد الكثير من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن رياضة الجمباز و الغطس يعد التوازن عاملا مهما في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك كالمصارعة و الجيدو. يتطلب التوازن القدرة على الاحساس بالمكان و الزمان و الأبعاد.

يجدر الإشارة الى أن هناك نوعين من الاتزان: (اتزان ثابت – اتزان حركي). الاتزان الثابت هو الاتزان الذي يحدث اثناء ثبات الجسم في وضعية معينة بينما الاتزان الحركي هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم.

1-1- العوامل المؤثرة على قدرة الاتزان

