

التوافق

يقصد به " القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء " .

ويعرفه (مروان عبد المجيد) " قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء " .

وهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يكون تحريك هذه الأجزاء في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية .

لا شك أن تجانس الحركة يؤدي إلى تحسين الانجاز ، ولكن التوافق الحركي ليس شرط أساسيا لبعض من الأشكال الرياضية كما في الركض والسباحة بحكم تشابه الأداء وتكراره بطريقة واحدة ، لذا على المدرب أن لا يعطي أهمية كبيرة للتوافق الحركي ، إلا أن هناك بعض الألعاب التي يجب على المدرب أن يضع عملية التوافق الحركي في مقدمة تخطيطه مثل الجمباز والمصارعة لان التوافق الحركي لمثل هذه الألعاب حالة أساسية ومهمة في تحسين الانجاز .

أنواع التوافق :

- ١- التوافق العام والخاص : التوافق العام يلاحظ في مهارات المشي والركض أما التوافق الخاص فيلاحظ في مهارات فهو الذي يتمشى مع طبيعة الفعالية والنشاط الحركي .
- ٢- التوافق بين أعضاء الجسم : وهذا النوع يتحدد في التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله ، أما التوافق في الأطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط أو اليدين فقط أو اليدين والقدمين معا .
- ٣- توافق القدمين – العين / توافق الذراعين – العين .

التوازن

المفهوم العام للتوازن : هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينة كما في الوقوف على قدم واحدة مثلا أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة .

ويعرفه (قاسم لزام صبر) على انه " القدرة على الاحتفاظ بأتزان الجسم أو تعادل أجزائه في الأوضاع المختلفة " .

أن هناك شكلين من التوازن هما :

- ١- التوازن الثابت : وهو القدرة في السيطرة على وضع الجسم أثناء ثباته .
- ٢- التوازن الديناميكي : وهو قدرة الفرد في السيطرة على ثبات جسمه أثناء الحركة .

أنواع التوازن :

- ١- التوازن المستقر .
- ٢- التوازن القلق .
- ٣- التوازن المستمر .

العوامل التي تحدد التوازن :

- ١- مركز ثقل الجسم .
- ٢- خط الجاذبية الأرضية .
- ٣- قاعدة الارتكاز .