

-
- 1- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني .
 - 2- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .
 - 3- تساعد علي تأخير ظهور التعب .
 - 4- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .
 - 5- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية .
 - 6- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .
 - 7- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة .
- تدريبات تنمية المرونة :
-

- 1- (وقوف) عمل قبة .
 - 2- (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل .
 - 3- (انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا .
-

المحاضرة الثالث عشرة توافق تعريفه أهميته انواعه تدريباته العوامل المؤثرة فيه

مفهوم التوافق :



يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد .

تعريف التوافق :

يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد .

أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط .

أنواع التوافق :

1- التوافق العام :

وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص .

2- التوافق الخاص :

ويعني قدرة اللاعب علي الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .
أهمية التوافق :

- 1- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
 - 2- يساعد علي اتقان الأداء الفني والخططي .
 - 3- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة .
 - 4- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
 - 5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة .
 - 6- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمبولين .
- العوامل المؤثرة في التوافق :
-

- 1- التفكير .
 - 2- القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم .
 - 3- الخبرة الحركية .
 - 4- مستويات تنمية القدرات البدنية .
- طرق تنمية التوافق :
-

- 1- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب .
 - 2- أداء المهارات بالطرف العكسي .
 - 3- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة .
 - 4- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة .
 - 5- الأداء في ظروف غير طبيعية .
- تدريبات علي التوافق :
-