

المحاضرة السادس عشر : التوازن تعرفه اهميته التوازن انواعه تدريباته

العوامل المؤثرة فيه

تعريفه :-

يعني التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي علي عارضة مرتفعة)
أهمية التوازن :-

- 1- تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2- تمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز .
- 3- لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- 4- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- 5- تسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
- 6- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

أنواع التوازن :-

1- التوازن الثابت :-

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .

2- التوازن الديناميكي :-

القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة .

- العوامل المؤثرة علي التوازن :-

-
- 1- الوراثة .
 - 2- القوة العضلية .
 - 3- القدرات العقلية .
 - 4- الإدراك الحسي - حركي .
 - 5- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .
- بعض تدريبات للتوازن :-
-

- 1 - (وقوف) الثبات علي قدم واحدة ومرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا .
- 2- (وقوف) عمل ميزان أمامي .

المحاضرة السابع عشر: التحمل تعريفه و أهميته انواعه تدريباته العوامل المؤثرة فيه

المفهوم:-

يعني الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود
اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول .

تعريفه :-

هو قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي .

- أهميته :-

1- يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية
خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة .

2- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية .

3- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة .

4- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية .

- العوامل المؤثرة في الجلد الدوري التنفسي :-

1- التدريب الرياضي .

2- تأثير الأدوية .

3- العوامل المناخية .

4- الأجهاد العضلي .

5- التغذية .

6- العادات الشخصية .

7- الحالة النفسية .

أنواع التحمل :-