

الخبرة التعليمية

التوافق



التوافق:

هو قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين في وقت واحد ، أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو منفردة حسب متطلبات النشاط.

أنواعه:

توافق عام: يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

توافق خاص: يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس من توزيع سريان القوة وشكل الأداء.

العوامل المؤثرة فيه:

- التفكير.
- الخبرة الحركية.
- مستويات تنمية القدرات البدنية.
- أداء المهارات باتجاه عكسي.
- الأداء في ظروف غير طبيعية.
- طرائق تنمية التوافق بالبداية العادية من أوضاع مختلفة لأداء التمرين.

تمارين تنميته:

- الجري المتعرج مع تنطيط الكرة.
- وقوف ودوران الذراعين في اتجاهين مختلفين.
- وقوف وتحريك الرجلين والتبادل مع دوران الذراعين.

وتعتبر عناصر اللياقة الحركية العنصر الهام والفعال في حيوية الجسم. وتقاس بأجهزة خاصة أو اختبارات علمية ، ويمكن تحقيقها من خلال اتباع نظام حياة نشط بممارسة النشاط البدني بشكل مستمر إضافة إلى تناول غذاء صحي متكامل.

