



# أهمية التوازن للأداء الرياضي

يعني التوازن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة).

## أهميته :

- يعدّ عنصراً مهماً في العديد من الأنشطة الرياضية.
- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.
- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- يساهم في تحسين وترقية مستوى أدائه.
- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.





# أهمية التوازن للأداء الرياضي

## أنواعه:

### التوازن الثابت:

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

### التوازن الديناميكي:

القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، وكما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

## العوامل المؤثرة عليه:

- الوراثة.
- القوة العضلية.
- القدرات العقلية.
- الإدراك الحسي - حركي.
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.



## بعض تدريباته:

- (وقوف) الثبات على قدم واحدة وأرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا .
- (وقوف) عمل ميزان أمامي .