

عرض بوربوينت

لِلْمَلِكَةِ الْجَدِيدَةِ السَّحُورَاتِ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

أهمية التوازن للأداء الرياضي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم

الفصل الدراسي الثالث



ثانوي / مسارات





أن يدرك الطالب / ه أهمية التوازن للأداء الرياضي



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



مفهوم التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة)، أو عند أداء الحركات (المشي على عارضة مرتفعة). وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن، مثل رياضة الجمباز والغطس. ويمثل التوازن عاملاً مهماً في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني، كالمصارعة والجودو. وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه؛ وذلك في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة.

أهمية التوازن:

- يُعدّ عنصرًا مهمًا في العديد من الأنشطة الرياضية.
- يمثل عاملاً أساسياً في الكثير من الرياضات الجمباز.
- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه.
- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

أنواع التوازن:

- التوازن الثابت: ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.
- التوازن الديناميكي: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.





العوامل التي تؤثر على التوازن:

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

تدريبات التوازن:

- وقوف: الثبات على قدم واحدة وأرجحة القدم الأخرى أماماً وخلفاً.
- وقوف: عمل ميزان أمامي.
- تمرين القرفصاء بقدم واحدة: ننحني بشكل بطيء من الوضع الطبيعي منذ البداية، مع تكرار ذلك من (١٠-١٥) مرة. ويشار إلى أنه من الممكن استخدام كرسي للاستناد عليه.
- تمرين الوقوف على لوح من البلاستيك: نقف على اللوح بشكل مستقيم وبوضع ثابت لمدة ستين ثانية، ثم نغمض العينين أو ننثني الركبتين لزيادة التوازن والثبات.





التوازن : هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع أو عند أداء الحركات ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



يعد التوازن عنصراً مهماً في العديد من الأنشطة الرياضية ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



العوامل التي تؤثر في التوازن (الوراثة • القوة العضلية – القدرات العقلية – الإدراك الحسي) ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة