**عناصر المحاضرة:**

1. **التوافق**
	1. **تعريف التوافق**

**2.1. انواع التوافق**

**1.3. اختبارات التوافق**

**2. التوازن**

**2. إختبارات التوازن**

**1. التوافق:**

**1.1. تعريف التوافق:**

 إنّ أهمية التوافق تُعد من الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية، وهذا ما يعكس الأهمية التي تكتسيها هذه الصفة الحركية، فتنمية التوافق العضلي العصبي تُعد أحد أهداف التربية البدنية والرياضية، طبقا لآراء العديد من المختصين والباحثين في هذا المجال.

 تبرز أهمية صفة التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو واحد من أعضاء الجسم، وخاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت، فالتوافق هو القدرة على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء، وتتطلب هذه الصفة تكاملا ما بين الجهاز العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة وخاصة المعقدة منها، أي تلك الحركات التي تستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد، والتوافق الجيد يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والاحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته، ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا اذا استمر الأداء لفترات طويلة نسبيا.

وقد عرف التوافق من قبل العديد من العلماء والباحثين وأبرزهم:

* عرفه بارو ومك أجي على أنّه: "قُدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد"
* أما فليشمان فعرفه على أنّه: "قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد"
* كما يُعرفُ إجمالا عند بعض الباحثين حسب حسانين على أنّه: "القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد".

**2.1. أنواع التوافق:**

* **التوافق العام:** هو الذي يُمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري
* **التوافق الخاص:** هو الذي يخص النشاط المعين، مثل التوافق الخاص بكرة القدم.

**3.1. اختبارات التوافق:**

**1.3.1. اختبار القفز على الحبال:**

**الغرض منه:** قياس التوافق بين أطراف الجسم (حسب كاظم، عبد الربيعي)

**2.3.1. اختبار التوافق الخاص بكرة القدم:**

**الغرض منه:** قياس التوافق الخاص بلاعبي كرة القدم

**3.3.1. اختبار الدوائر المرقمة:**

**الغرض منه:** قياس التوافق بين الرجلين والذراعين (حسب درويش)

**4.3.1. اختبار رمي واستقبال الكرات:**

**الغرض منه:** قياس التوافق بين الرجلين والعينين (حسب بريكسي)

1. **التوازن:**

**2.2. تعريف التوازن:**

**3.2. إختبارات التوازن**

**1.3.2. اسم الاختبار : التوازن المتحرك:**

* **الغرض من الاختبار:** قياس التوازن من خلال الحركة
* **الأدوات:** ارض مستوية، مصطبة (أو عارضة خشبية)
* **مواصفات الاداء:** يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي (أو عارضة خشبية) واليدان جانباً
* **التسجيل:** تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي (أو عارضة خشبية) من البداية حتى النهاية دون سقوط.