

2- المطاولة :

وهي قدرة الافراد على الاستمرار في اداء النشاط الحركي لفترة طويلة دون حدوث ظاهرة التعب .

انواع المطاولة

أ / المطاولة القصيرة : لفترة زمنية قصيرة من (45 ثا – 2 دقيقة) في فعالية (400) م .

ب / المطاولة المتوسطة : لفترة زمنية من (2 دقيقة – 8 دقائق) فعالية ركض (3000) م .

ج / المطاولة الطويلة : لفترة زمنية تمتد من (8 دقائق فما فوق) في فعالية المارثون .

3- السرعة :

وهي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف وزمن في اقصر وقت .

انواع السرعة

أ / السرعة الانتقالية :

وهي القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن وتشمل الفعاليات والمهارات الرياضية ذات الحركات المتماثلة مثل (المشي ، الركض) .

ب / السرعة الحركية :

وهي اداء حركة او مهارة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات مثل (حركة استقبال الارسال وتمريرها في كرة الطائرة) .

ج / سرعة رد الفعل :

وهي النوع الذي يمر فيه الزمن بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة مثل الغطس الى الماء .