

أو المنافسة هي طريق للكارثة، فكلنا نعرف أن التمثية الثابتة الشديدة تخفض القوة العضلية ونتاج القدرة، لذا فسوف لن تكون طريقة أولية للإعداد للنشاطات التي تتطلب القوة العضلية ونتاج القدرة، ونبقيها إلى ما بعد القسم الرئيس من الوحدة التدريبية إذ تكون هنا المكاسب منها هي الأكبر.

يجب أن يكون للمرونة الحركية الأساسية مكان في أي تدريب أو تنافس، وتتضمن التمثية الحركية أن يعمل للمعضلات أحماء ملائم وأن ترفع درجة حرارة جوف الجسم قبل العمل بها.

- التوافق : إن التوافق هو واحد من العلامات الكبيرة للعوامل المحددة للنجاح لدى الرياضيين الشباب وحتى الأفضل منهم، وأن تطوير قابلية التوافق هو مطلب للنجاح في كل الألعاب الرياضية، وتتضمن هذه القابلية :

/ تزيد من تحديد الرياضي لحيزه المكاني.

/ لتمييز الاختلافات الحركية.

/ للحفاظ على الأيقاعية.

/ للاستجابة الحركية.

/ للحفاظ على التوازن.

فضلا" عن أن قابلية التوافق تطور قبل مرحلة النضج الجنسي، إذ من المتفق عليه والشائع أن هذه المهارات يجب أن تطور قبل البلوغ وبعكسها يبدو الأفراد غير جيدين حركيا" خلال سن البلوغ، ويوجد عدد كبير من النشاطات التي تطور القابليات التوافقية مثل :

0 تمارين تغيير الاتجاه.

0 تمارين سلم الرشاقة.

0 التمارين الحركية.

0 تمارين مرونة الحاجز.

0 تمارين البليومترك.

0 تدريبات الحس حركي.

0 تمرينات السرعة.

0 رميات الكرة الطبية.

0 تدريبات القوة العضلية.