

القدرات الحركية :

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب.

وتقسم القدرات الحركية الى :

1. الرشاقة .
2. المرونة .
3. التوازن .
4. التوافق .

1- الرشاقة :

وهي قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضاً القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة باقل زمن ممكن وبدقة عالية .

انواع الرشاقة

أ/ الرشاقة العامة : وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .

ب/ الرشاقة الخاصة : وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي .

العوامل المؤثرة على الرشاقة

- 1- الوزن.
- 2- العمر والجنس.
- 3- شكل الجسم ونمطه.
- 4- العبء والاعباء.
- 5- اثر التدريب وتكراره.
- 6- القوة العضلية.