ثانياً: القدرات البدنية :-

**هناك ٱختلاف في التسميات بين المدارس من لدن علماء علم التدريب منهم من يسميها قدرات والبعض الآخر صفات بدنية ومن خلال إطلاعنا على الدراسات والابحاث العلمية والمصادر تؤكد انها قدرات بدنية لأنها تعد اساسية وخاصة .**

**والقدرات البدنية الأساسية ، هي عناصر حركية فسيولوجية تتمثل في كل من (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) .**

**وينظر الى القدرات البدنية الخاصة نظرة ٱرتباط مباشر بالنشاط التخصصي . (كالقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ، وتحمل القوة ، وتحمل السرعة فضلاً عن القوة القصوى والسرعة القصوى وتحمل القوة القصوى وتحمل القصوي وتحمل القوة المميزة بالسرعة) . لذا نرى أن القدرات البدنية هي التي تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة ،كما ان المواصفات العامة للقدرات البدنية فهي (ضمن مجموعة عناصر الإنجاز الفردية) وتشكل القدرات البدنية (التحمل – القوة- السرعة) إحدى المكونات المهمة لقدرة الإنجاز الرياضي ، وتتمثل الأسس الوظيفية للقدرات البدنية قبل كل شيء بنوعيات أعداد الطاقة للعضوية والعضلات ، إنَّ تدريب قدرات (التحمل – القوة – السرعة) يؤدي لعمل أعضاء وظيفية معينة بدرجات مختلفة جداً ومن أجل تطوير القدرة الإنجازية لهذه الأجهزة الوظيفية من خلال تدريب القدرات البدنية يحتاج الأمر الى وضع متطلبات وبذل جهود مختلفة جداً ، وبشكل عام تنطبق التوجيهات الأتية لتدريب كل قدرة من** القدرات البدنية**:-**

* **يجب أن يؤدي تدريب قدرة التحمل الى حدوث التعب.**
* **يجب التغلب على مقاومات كبيرة نسبياً عند تدريب قدرة القوة.**

**- يجب أن يتم الأداء بالسرعات القصوى عند تدريب قدرة السرعة.**

**وتتحقق هذه التوجيهات في العمل التدريبي من خلال طرائق التدريب المختلفة.**

أما الصفات البدنية **فنرى بأنها عملية دمج وتوازن بين العناصر البدنية، لذا تعد عملية مركبة من عنصرين لغرض أداء عمل ما ، أو هدف معين ومنهم من بعدها عملاً مشتركاً بين صفات مشتركة وتكون على أشكال منها: (تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل القوة المميزة بالسرعة – القوة السريعة).**

ثالثاً: القدرات المهارية **:- فهي أداء تخصصي وهو القابلية والقدرة على الوصول الى مستوى مهاري جيد ، ولابد من تحسن صفات القوة والسرعة والمطاولة والمرونة . حيث إنَّ عناصر اللياقة البدنية لها الدور المؤثر والمهم في فاعلية الأداء المهاري . والقدرات المهارية هي " المقدرة على إحداث نتائج محددة ومرتبطة مسبقاً وحديثاً في تنفيذ نشاط بأقصى قدرة من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت وتعد المهارات ناتجاً من التعلم لعدد من المرات"، ومنها ((مهارات مرتبطة بالسرعة والتحمل الايقاعي(المرتفع والمنخفض) والمقاومات الناتجة منها التعب ، فضلاً عن تدريبات للتسارع وتحمل السرعة للمسافات وأزمنة قصيرة وطويلة)) . ومن خلال ذلك فإن القدرات المهارية هي حركات إرادية تتضمن توافقاً للعضلات لغرض تنفيذ نشاط هادف لحركة معينة في أقل قدر ممكن .**