لماذا يحتاج الرياضي القدرات التوافقية

تتم الحاجة إلى القدرات التوافقية لتَجاوز المواقف التي تتطلب التصرف الحَركي السريع وبشكلٍ هادف .

يُحَدد مستوى جميع القُدرات التوافقية للرياضي :

**-** قُدرته على تَعلم الحَركات بشكلٍ عام والحَركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التَخصصية **.**

\_ الزمن اللازم لِتَعلمهِ المَهارات الرياضية .

\_ جودة أدائه للحَركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلالَ التنفيذ .

\_ درجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الأداء المنشود .

\_ استخدامه السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشُروط والمَواقف المُتغيرة .

\_ سُرعة تعلمه لدى ضرورة تَعديل المهارة أو تَعلم مهارةً جديدة بالنسبة للرياضي المُتدرب لسنواتٍ عديدة .

**\_** وكذلك فَيُحدد مستوى القُدرات التوافقية معَ باقي العناصر الأُخرى حدود القُدرة الرياضية للرياضي .