**مقارنة بين خصائص القدرات التوافقية وبين المهارات الرياضية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **القدرات التوافقية** | **المهارات الرياضية** |
| **التعريف المختصر** | **- عبارة عن شروط ( مؤهلات ) نفسية وبدنية للتحكم في التصرفات المهارية الرياضية الكثيرة** | **- عبارة عن حركات رياضية متوفرة بشكلٍ آلي ومتنوع من أجل حل هدفاً محدداً واحداً من التصرف** |
| **الهدف من التدريب** | **- تمكين عمليات التحكُم والتوجيه بشكلٍ عام** | **- تثبيت عملية التحكُم والتوجيه لبرنامج خاص بمهارة معينة واحدة** |
| **تنظيم منهج العمل التدريبي** | **- الوسائل التدريبية هي المهارات الرياضية المُتعددة** | **- الوسيلة التدريبية هي المهارة الحركية المُراد تعليمها** |
| **- عدد مرات التكرار قليل ( أقل من ثلث التدريب المهاري )** | **- عدد كبير من مرات تكرار** |
| * **رفع درجة الصعوبة في التوافق من خلال :**   **- التنويع الكثير**  **- تجديد الحركات**  **- إدخال حركات غير معتادة في التدريب** | **- التنويع ضمن مجال عملية التعلُم الحركي** |