**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**  |