

## القدرات البدنية والقدرات الحركية

### القدرات البدنية :

وتعتمد على قدرات الفرد الفسيولوجية ، وتشمل قدرة الفرد في الصفات التالية :

- ١ . القوة .
- ٢ . السرعة .
- ٣ . المطاولة .
- ٤ . المرونة .

### القدرات الحركية :

- ١ . التوافق .
- ٢ . الدقة الحركية .
- ٣ . التوازن .
- ٤ . الانسيابية .
- ٥ . الرشاقة .

لذلك نرى المتخلفين عقلياً يتمتعون بقابليات بدنية بعد التدريب ولكن لا يمكنهم التمتع بقدرات عقلية ، وهذا يدل على صحة التصنيف المذكور .

وهذا يعني إن القدرات الحركية تعتمد على الجهاز العصبي المركزي وسلامته من ( تذكر واسترجاع للمعلومات ... وغيرها ) . وإن المعادلة التالية توضح ذلك :

التدريب = (ممارسة وتكرار + تغذية راجعة) ويهدف الى (تطوير النواحي الفسيولوجية).

التعلم = (ممارسة وتكرار + تغذية راجعة) ويهدف الى (تطوير السلوك الحركي) .

ويمكن أن نميز بين القدرات البدنية والقدرات الحركية من منظور التعلم الحركي وكما

يلي:

### القدرات البدنية :

وتشمل القوة والتحمل والسرعة ومرونة المفاصل . إن كافة هذه القدرات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس. إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية. أما التحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين إن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة. وأخيراً المرونة التي لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل .

## القدرات الحركية Motor Abilities:

وتشمل الرشاقة والتوافق والدقة. إن هذه القدرات لا تعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساسي. إن السيطرة الحركية تأتي من خلال (قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لغرض إنجاز المهمة).

### كذلك يمكن التمييز بين القدرات البدنية والقدرات الحركية من خلال النقاط التالية:

- إن القدرات البدنية تقاس (بكمية الحركة) وعادة ما يعطي الشخص المفحوص أعلى إنجاز. أما القدرات الحركية فإنها تقاس (بنوعية الحركة) وعادة ما يعطي الشخص المفحوص (أدق مسارات حركية).
- وإن لكل قدرة بدنية خصوصيتها واستقلالها عن القدرات البدنية الأخرى ، ولذلك لا يمكن التعميم ، حيث لا يمكن أن نستدل من اختبار السرعة بأن ذلك الرياضي له مرونة أو تحمل . أما القدرات الحركية فإنها مرتبطة مع بعضها وتعمل تحت مظلة واحدة وجهاز واحد وهو السيطرة الحركية (Control Motor) . إن اختبار واحد لقابليات حركية يعطي مؤشرات واضحة حول القابليات الأخرى . ولذلك فإن كافة المصادر تستخدم اختبار الرشاقة فقط للتعبير عن القدرات الحركية الأخرى .