

2. المهارة صفة الحركة وهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء من دون الانتباه الكامل لمجريات الأمور هناك ثلاثة أنواع من المهارات للحركات الأساسية تتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة: الهندسة). تعريف المهارة الحركية الرياضية 1- طول الجسم 5- وزن الجسم زيادة الوزن او أي زيادة هي عامل سلبي يعوق الأداء المهاري السليم. يعد تصنيف المهارات الرياضية بأنه عملية تجميع المهارات المتشابهة معا ووضعها في تصنيف عام. حيث ان المهارات الرياضية متعددة وكثيرة فعندما نصنفها يساعدنا الجراء في وضع الأسس العامة لتعليم وتطوير كل نوع من التصنيفات فهناك اختلافات واء متعددة حول تصنيف المهارات والقول الراجع هو كما قاله (طلحة حسين , 2006 ) بان هناك نوعا رئيسيان من نظام المهارات الرياضية كالتالي: خصائص المهارة الحركية الرياضية 2- ان لكل مهارة نتيجة نهائية حيث تكون بالوصول الى الهدف المطلوب تحقيقه بالأداء. أسس ومبادئ تطوير المهارة الحركية منها: تتميز بانها تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعداً وغالباً ما تكون الأدوات في حالة ثبات ولا يتطلب أدائها خطأً أو إستراتيجيات ويكون الجسم في وضع الراحة قبل الأداء ويمكن أدائها والعينين مغلقتين.