

محاضرة رقم: 09 العمر وتطوير عناصر اللياقة البدنية

الصفات البدنية	العمر	10_12	13_14	15_16	17_18	19_21_(25)	أكبر 25
	الصنف	البراعم	الأصاغر	الأشبال	الأواسط	الأمال	الأكابر
السرعة	ان_رد	+++	+++	++	++	+	+
	م.السرعة			++	++	+++	+++
المداومة	هوائية	+	++	+++	++	++	++
	لا هوائية			+	++	++	++
القوة	بالأثقال			++	+++	+++	++
	بدون أثقال	+	+++	++	+	+	++
المرونة		+	++	+++	++	++	+
الرشاقة		+++	+++	++	+	+	+
التوافق			++	+++	++	++	+
التوازن			++	+++	++	++	+

+++ ← مهمة وأساسية

++ ← ضرورية

+ ← ثانوية

← غير ضرورية

ملاحظة : كل هذه المعطيات قابلة للتعديل حسب أهميتها في الإختصاصات الرياضية.