

## الخبرة التعليمية القوة العضلية



### القوة العضلية :

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي ، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى .

### قياسها :

تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ، أو باختبار الشد الأعلى العقلة ، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة .

### قوة عضلات البطن :

هي قدرة الفرد في التحمل ، وعملها بصورة متكررة ؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي .

### قياسه :

تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة .

