



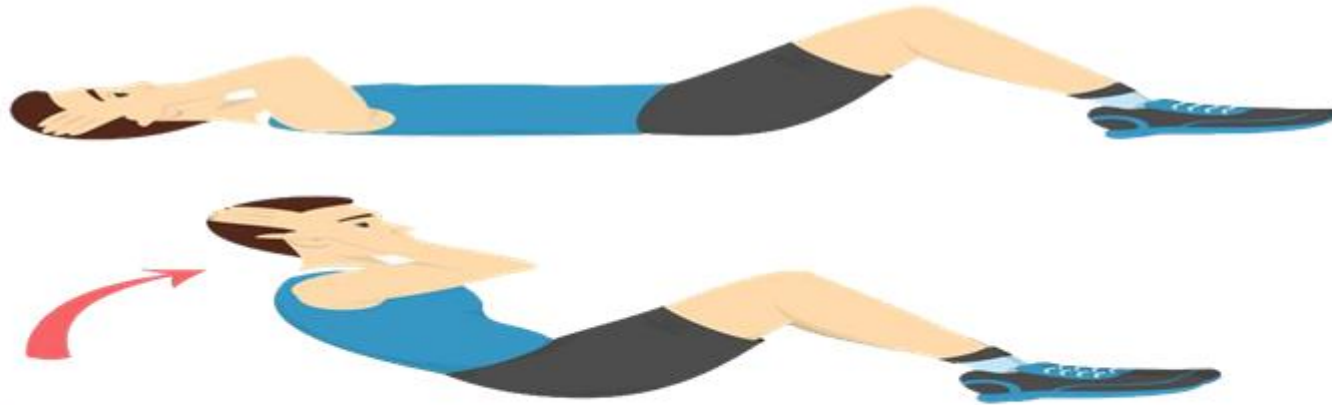
قوة عضلات البطن

• 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 أدائها في دقيقة واحدة.





الرشاقة

الرشاقة :

هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.

• أنواعها:

◀ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

◀ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.

• العوامل المؤثرة عليها:

◆ الأنماط والقياسات الجسمية.

◆ العمر والجنس.

◆ الوزن الزائد.

◆ التعب والإعياء.

• تنميتها:

◆ الجلوس على أربع ودفق القدمين خلفاً.

◆ الجري المتعرج.

◆ الجري مع تغيير الاتجاه.

