



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 لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.





السرعة

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية؛ ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً. أنواعها:

- ◀ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ◀ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ◀ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

