



# المرونة

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.

أنواعها:

- مرونة إيجابية: التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- مرونة خاصة: التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.

العوامل المؤثرة فيها:

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- تمارين تنميتها:

- (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.
- (وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل.
- (انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً.

