



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.

تمرينات تنميتها:

■ (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.

■ (وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل.

■ (انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً.

