



قوة عضلات البطن

• قوة عضلات البطن:

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





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.



تنميتها:

العوامل المؤثرة عليها:

- الأنماط والقياسات الجسمية.
- العمر والجنس.
- الوزن الزائد.
- التعب والإعياء.
- الوثب في المكان مع تبادل أرجحة الرجلين جانباً أماماً.
- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.