



القوة العضلية - الرشاقة

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.





القوة العضلية - 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 ودفع القدمين خلفاً.

- ◆ الجري المتعرج.

- ◆ الجري مع تغيير الاتجاه.

