

## 2- المرونة :

وهي قدرة الجسم على اداء الحركة بأوسع مدى وتعني قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى للحركة في اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

### انواع المرونة

1- المرونة العامة : وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة .

2- المرونة الخاصة : هي امكانية معينة لاجزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية بأوسع مدى حركي ممكن ، وكذلك قسمت المرونة الى قسمين :

أ / المرونة الايجابية : وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العامة دون تدخل خارجي .

ب / المرونة السلبية : وهي الزيادة في المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الارضية او الزميل .

## 3- التوازن :

وهي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاطواع الحركية والثابتة.

### اشكال التوازن

#### 1 - التوازن الثابت :

هو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات ( الوقوف ) .

#### 2 - التوازن الحركي :

هو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في اثناء اداء حركي معين مثل ( المشي ) .