

والأشكال الأخرى من القوة العضلية والمؤثرة في قابلية الجسم على توليد وأنتاج القوى الداخلية.

وتوجد كذلك القوة العظمى والتي تكون قيمها أعلى من القصوى ويتم فيها التغلب على المقاومات الكبيرة جدا" بمساعدة الزميل أو الأجهزة.

القدرة : وهي إنتاج القوة والسرعة معا" أو هي القابلية لإنتاج القوة بسرعة، وتختلف فيها نسبة توظيف القوة إلى السرعة فعندما تكون القوة هي الغالبة تدعى القوة المميزة بالسرعة مثلما في التغلب على وزن الجسم أو العضو مع أثقال مضافة (الأثقال) وعندما تكون السرعة هي الغالبة تدعى السرعة المميزة بالقوة مثلما في التغلب على وزن الجسم فقط (الركض) ويكون التغلب على وزن الجسم بسرعة في غاية الأهمية في التعجيل وهو العنصر الأساس في تطوير السرعة.

أما القوة العضلية العامة وهي القابلية للسيطرة على الجسم والتغلب على المقاومة الداخلية، وعندما نشرك القوة العضلية والتوافق فإن هذه المساحة تكون في غاية الأهمية لتطوير العدائين الصغار والشباب (رياضيو المدارس الثانوية وأقل) سواء للذين لديهم نقص في القوة العضلية العامة أو الذين يركزون على تطوير مساحات أخرى ويهملون هذه المساحة ، وتستعمل القوة العضلية العامة في ثبات القوام وبديل عن تدريبات الأثقال وتطوير الجهاز الهرموني والتوافق والإستشفاء.

• السرعة : إن التعريف التقليدي للسرعة هو أنها القابلية لتحريك الجسم أو اجزائه بأقل زمن ممكن، وكما في كل التدريبات ننظر إلى مطالب النشاط مع الأهتمام بمتطلبات نظام الطاقة السائد