

القدرات البدنية :

1- القوة العضلية :

تعد القوة العضلية المؤثر الأساس الذي يغير او يحاول ان يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار او اتجاه معين .

وهي الصفة الأساسية التي تحدد مستوى الاداء المهاري .

وتعرف قابلية عضلة او مجموعة عضلية على توليد اقصى قوة وبسرعة معينة في وضع معين وفي اتجاه معين .

وهي قدرة العضلات على بذل اقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها .

انواع القوة

أ / **القوة القصوى** : وهي اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي ، فبعض انواع الاداء التي تتطلب انتاج اقصى درجة من القوة العضلية سواء اكان هذا الانقباض ثابتاً ام متحركاً .

ب / **القوة المميزة بالسرعة** : وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة .

ج / **تحمل القوة** : وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء .