



### المرونة :

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.

### أنواعها :

- مرونة إيجابية التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- مرونة خاصة : التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.

### العوامل المؤثرة فيها :

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

### تمارين تنميتها :

- (وقوف) الذراعين جانباً، ثني الجذع جانباً.
- (وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل.
- (انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً.