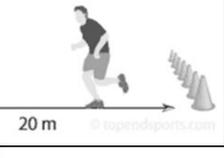


## مكونات اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة

عضلي قوة	هي القوة القصوى للعضلة أو يمكن لمجموعة من العضلات أن تنتج في حركة واحدة أو انقباض.	
عضلي تحمل	هي قدرة العضلات أو مجموعة العضلات على تحمل الانقباضات المتكررة على مدى فترة من الزمن.	
	هي القدرة على حمل الكمية المناسبة من الدهون والأنسجة العضلية تعبير	
المرونة	هو نطاق الحركة التي يمكن أن يؤديها مفصل أو سلسلة من المفاصل.	
القلب والأوعية الدموية تحمل	هي القدرة على الاستمرار في ممارسة الرياضة بالأكسجين لفترة طويلة من الزمن دون تعب.	

اختبار دينامومتر قبضة اليد

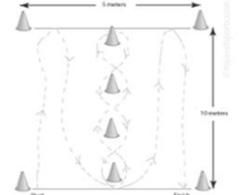
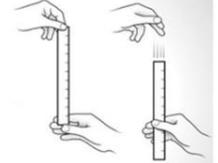
اختبار الجلوس/الضغط

اختبار مسماك ثنيات الجلد

اختبار الجلوس والوصول

اختبار بليب / تشغيل كوبر لمدة 12 دقيقة

## مكونات اللياقة البدنية المتعلقة بالمهارة

	هي القدرة على الانتقال من A إلى B بسرعة.	
خفة الحركة	هي قدرة المؤدي على تغيير وضعية جسده بسرعة، مع إبقاء جسده بالكامل تحت السيطرة.	
توازن	هي قدرة المؤدي على الاحتفاظ بمركز كتلته فوق قاعدة الدعم الخاصة به.	
استجابة للمنبهات	التنسيق هو قدرة المؤدي على تحريك جزأين أو أكثر من أجزاء الجسم بدقة وسلاسة	
قوة	هو مزيج من القوة والسرعة - لتقلص عضلاتنا بسرعة وقوة في عمل متفجر واحد.	
رد فعل وقت	هو مقدار الوقت الذي يستغرقه المؤدي لبدء الحركة بعد تقديم الحافز.	

اختبار السرعة

اختبار أجيليتي إينوي

اختبار موقف اللقلق

اختبار رمي الحائط باليد البديلة

يقف قفزة واسعة

اختبار سقوط المسطرة