

Zdolności siłowe dzieci w wieku wczesnoszkolnym

14 września 2017

Zdolności siłowe ^[1] „określają możliwości organizmu w zakresie pokonywania oporu zewnętrznego lub oporu własnego ciała w warunkach statyki lub ruchach o małej prędkości a znacznej intensywności”. Głównymi predyspozycjami zdolności siłowych są wielkość (przekrój) mięśni, proporcja włókien FT do ST, stopień inercji i ilość jednostek motorycznych, proporcje dźwigni kostnych oraz sprawność mechanizmów enzymatycznych. Siła jest zdeterminowana genetycznie w niewielkim stopniu. Mamy na nią duży wpływ i możemy kształtować w trakcie określonych jednostek treningowych.

Wyróżniamy następujące typy siły:

- statyczna
- dynamiczna
- bezwzględna
- względna
- absolutna

Zdolności szybkościowe ^[2] „określają możliwości organizmu w zakresie przemieszczania całego ciała lub jego części w przestrzeni w jak najkrótszym czasie”. Głównymi predyspozycjami, które składają się na omawiane zdolności są: proporcje włókien mięśniowych (FT), czas reakcji i częstotliwość ruchów (koordynacja nerwowo- mięśniowa), proporcje dźwigni kostnych oraz sprawność układów enzymatycznych rozpadu fosfokreatyny i glikolizy beztlenowej (MMA). Zdolności te są w dużym stopniu uwarunkowane genetycznie i zależą głównie od ilości włókien szybko kurczliwych. Wyróżniamy tutaj siłę eksplozywną. Szybkość przejawia się w takich aktach ruchowych jak rzuty, skoki, pływackie, kolarskie czy biegowe sprinty, ale i w grze

pianisty, czy umiejętności pisanania na maszynie.

Zdolności wytrzymałościowe^[3], czyli „zdolności długotrwałego wykonywania pracy bez obniżania jej wydolności, uwarunkowane sprawnością układu ruchu, krążenia oraz odpornością psychiczną na zmęczenie”[4].

Głównymi predyspozycjami, które składają się na wytrzymałość są zdolność maksymalnego pochłaniania tlenu (VO_{2max}), liczba mitochondriów, poziom hemoglobiny, liczba erytrocytów, pojemność wyrzutowa serca, cechy wolicjonalne, proporcje włókien mięśniowych oraz skład ciała. Wytrzymałość jest średnio uwarunkowana genetycznie. Zależy od ilości włókien wolnokrczliwych, ale jest też w dużym stopniu podatna na trening sportowy. Przejawia się w ruchach cyklicznych, powtarzanych wielokrotnie z intensywnością submaksymalną (np. pływanie, kolarstwo, wioślarstwo czy biegi długie).

Wyróżniamy następujące typy wytrzymałości:

- wytrzymałość siłowa,
- wytrzymałość szybkościowa,
- wytrzymałość ogólna,
- wytrzymałość specjalna.

[1] Szopa J., Mleczko E., Żak St., Podstawy antropomotoryki, PWN, Warszawa-Kraków 2000.

[2] Szopa J., Podstawy, ...op.cit.

[3] Szopa J., Mleczko E., Podstawy...op.cit.

[4] Właźnik K., Wychowanie fizyczne w klasach 1-3. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela, Wydawnictwo Juka Łódź 1994

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w

pisaniu prac.