

Temat: Zdolności motoryczne- siła

Siła zgodnie z definicją to zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. Rozwój i poziom siły jest ściśle uzależniony od typu budowy ciała, co z kolei determinują czynniki genetyczne. To jedna z ważniejszych zdolności motorycznych, ponieważ każda czynność wykonywana przez człowieka wymaga pewnego nakładu siły, nawet ta najprostsza. Wpływa ona na szybkość ruchu, wytrzymałość oraz zręczność.

SIŁA

- **SIŁA** jest to zdolność nerwowo - mięśniowa organizmu do pokonywania zewnętrznego i wewnętrznego oporu.
- Siłę można doskonalić przez:
 - **pokonywanie ciężaru własnego ciała;**
 - **ćwiczenia z partnerem;**
 - **ćwiczenia z piłkami lekarskimi;**
 - **ćwiczenia z elastycznymi, gumami, expanderami;**
 - **ćwiczenia ze sztangami.**

