Kedves Diákok!

Az e heti szakkör témája az állóképesség fejlesztése, illetve ennek elméleti háttere.

Az jó állóképesség az élet minden szakaszában fontos szerepet játszik, legyen szó sportról, tanulásról vagy munkáról.

Az állóképesség fejlesztése

Állóképesség

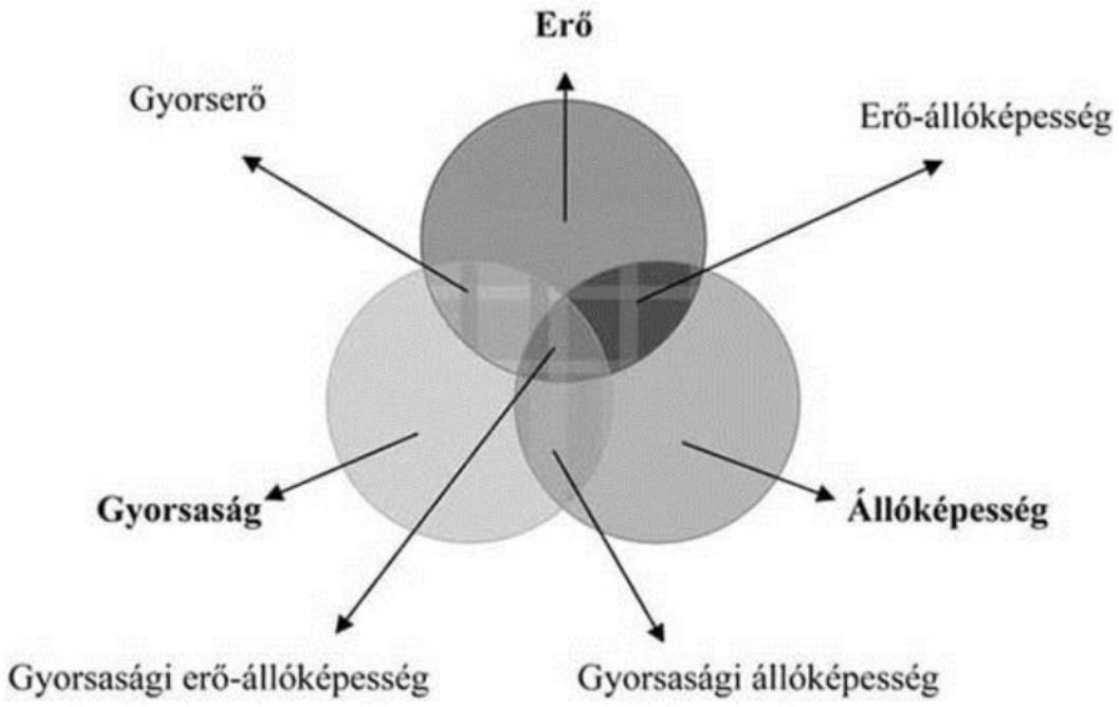
A szervezet azon képessége, amely a nagy mértékű fizikai terheléshez szükséges energiákat hosszú időn át biztosítja.

Így az állóképesség a hosszú fizikai igénybevétel (sportolás, munkavégzés/tanulás) egyik alapvető előfeltétele.

Fiatalabb korban nagyobb eredményeket lehet elérni, de minden életkorban fejleszthető.

Kondicionális képességek

A kondicionális képességek kölcsönhatása:



(Dr. Király Tibor, Dr. Szakály Zsolt, 2011 alapján)

Az állóképesség függ

- a keringési-légzési rendszer fejlettségétől;
- az izmok anyagcsere folyamataitól;
- az idegrendszer összehangolt működésétől;
- a mozgás gazdaságosságától, mozgáskoordinációtól;
- a szervek, szervrendszerek koordinált működésétől;
- a pszichikai tényezőktől;
- a technikától;
- motivációtól.

Forrás: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/v31_az_llkpessg_fgg.html

Állóképesség két fő fajtája:

Aerob állóképesség: Alacsonyabb intenzitású, de hosszútávú tevékenységeknél játszik szerepet, ahol a működő izmok oxigén szükségletét kellőképpen fedezi a légzés által felvett mennyiség.

Anaerob állóképesség: Magasabb intenzitásnál a rendelkezésre álló oxigén nem fedezi az izom sejtjeinek oxigénszükségletét. Alternatív energianyerési folyamatokra van szükség, ennek következménye a tejsav, mely az izomláz okozója.

Forrás: https://www.vitakid.hu/bejegyzesek/cikkek/allokepesseg/

Az állóképesség fejlesztésének módszerei

MARATONI: Folyamatos mozgás, viszonylag alacsony intenzitással. 15 perctől akár 3 óráig is eltarthat. 8-10 éves kortól egészen késő idős korig alkalmazható bárkinek.

FARTLEK: „Iramjáték” sebesség váltások megállás nélkül. például 400 méter erőteljesebb, majd 400 méter lassabb futás, vagy szint különbségeket kihasználva emelkedőn fel, illetve le futás.

INTERVALLUMOS: Terhelési és pihenő szakaszok váltogatják egymást, de a pihenő nem elég arra, hogy a sportoló teljesen kipihenhesse a terhelés fáradtságát.

ISMÉTLÉSES: Különböző szakaszok többszöri végrehajtása a szükséges pihenőidővel.

Állóképességet fejlesztő sportok:

- Hosszú távú futások
- Úszás
- Kerékpározás
- Evezés
- Sífutás

A sok elmélet után pedig következzen néhány gyakorlat:

https://www.youtube.com/watch?v=TGhA0WK92TI

https://www.youtube.com/watch?v=ZEsmIWjrJC4