

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja trener personalny- metody treningowe w treningu personalnym

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com



Sprawność fizyczna



Grafika związana
z tematem prezentacji



Sprawność fizyczna

Gotowość organizmu ludzkiego do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych, wymagających siły, szybkości, gibkości, zwinności i wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych o odpowiednie uzdolnienie ruchowe i stan zdrowia.

(Gilewicz 1994, Trzeźniowski 2001)

Materiały informacyjne dla studentów AWFIS kierunku Turystyka i Rekreacja



Sprawność fizyczna

Sprawność fizyczna to określone możliwości wykonania różnorodnych form ruchu, wyznaczone poziomem rozwoju, cech motorycznych (motoryczność), morfologicznych, funkcji fizjologicznych i psychicznych.

(Przewęda, 1993)



Sprawność fizyczna ogólna

Sprawność fizyczna ogólna to określony poziom rozwoju, wykształcenie cech motorycznych, bądź też ujętych kompleksowo struktur ruchu.



Sprawność fizyczna specjalna

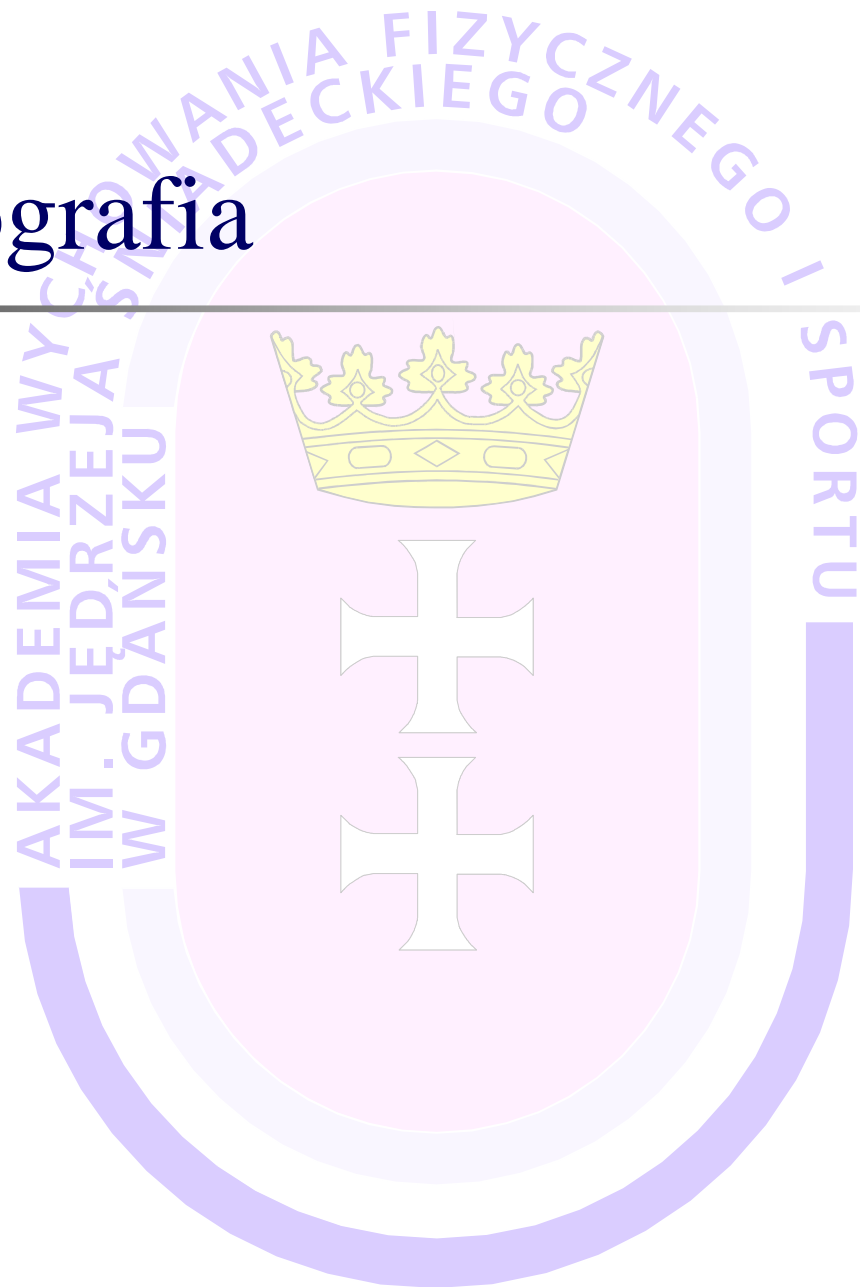
Sprawność fizyczna specjalna polega na zaawansowaniu w wykształceniu sprawności i umiejętności technicznych w określonych dyscyplinach, czy też konkurencjach sportowych.

Zdolności motoryczne

- Siła mięśniowa
- Szybkość
- Wytrzymałość
- Koordynacja ruchowa
- Gibkość



Bibliografia



Materiały informacyjne dla studentów AWFIS kierunku Turystyka i Rekreacja