



STYRKA

Styrka är muskulaturens förmåga att övervinna eller verka mott ett motstånd. Tillsammans med rörlighet, snabbhet, uthållighet och mjölksyra är styrka egenskaper som ställer stora krav på fysiken.

Egenskapen styrka ger den idrottande förmågan att sätta i rörelse, eller hålla i rörelse, den egna kroppen eller redskap. Styrkan kan delas upp i tre olika typer efter hur styrkan kommer till uttryck i olika tävlingsgrenar:

Maximal styrka

Den högsta styrkan som nerv-muskelsystemet kan åstadkomma vid maximala viljemässiga muskelsammandragningar. Vanligaste träningsmetoden är skivstång och åldern 18+. Grundande teknikträning börjar på IFK vid 15 års ålder.

Snabbstyrka

Förmågan att med hög hastighet i rörelsen övervinna ett motstånd. Denna styrka är av avgörande betydelse för prestationer i sprint-, hopp- och kastgrenar. Mer specifika exempel på denna styrka är hoppstyrka och kaststyrka.

Uthållighetsstyrka

Förmågan att motstå trötthet under lång tid vid en aktivitet som kräver relativt hög kraftinsats. Denna styrka är mer inriktad emot 400m och längre distanserna

där lågintensivt arbete genomförs under längre intervallperiod.

Cirkelträning är ett bra exempel på uthållighetsstyrka.

Det finns ett flertal andra styrkesätt under ovan nämnda kategorier. Dock vill vi i dagsläget begränsa oss till några få viktiga styrkesätt som är viktiga under grundstadiet, 11- 14 år:

Allmän styrka

En harmonisk styrkefördelning i de stora muskelgrupperna utan inriktning på någon speciell gren. Den allmänna styrkedelen förbereder den speciella och resultatgivande styrkan. Exempel på denna typ av styrka är bål- och överkroppsstyrka.

Grundstyrka

En underform till allmänstyrka som tränas främst under grund- och uppbyggnadsstadiet. Syftet med träningen är allmän muskelutveckling liksom förbättrad hållfastighet hos senor, ligament, fästen m.m. Grundstyrkan utvecklas genom många lågintensiva övningar med stora upprepningsantal. Träningen kan ske i stations- eller cirkelform där kroppens stora muskelgrupper aktiveras med låg belastning. Genom koordinativa inslag som rytm i rörelsen (musik) kan effekten med denna styrketräningsform ökas.