



FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ  
[www.fsps.muni.cz](http://www.fsps.muni.cz)

# Silová schopnost

# silová schopnost

## Generální motorická schopnost

Kondiční schopnosti

Hybridní schopnosti

Koordinační schopnosti

Vytrvalostní  
schopnosti

Silové  
schopnosti

Rychlostní  
schopnosti

Aerobní vytrvalost

Anaerobní vytrvalost

Silová vytrvalost

Maximální síla

Rychlostní síla

Akční rychlost

Reakční (rychlost)

Rovnováhová

Rytmická

Orientační

Diferenční

Flexibilita

# silová schopnost





# SILOVÁ SCHOPNOST

Schopnost svalovým úsilím překonávat vysoký vnější odpor břemene nebo hmotnost vlastního těla.

To se může dít **statickým** nebo **dynamickým** projevem svalové činnosti.

# Staticko-silové schopnosti

- **staticko-silová schopnost krátkodobá**

schopnost vyvinout maximální (absolutní) sílu při izometrickém stahu svalstva

- **staticko silová schopnost vytrvalostní**

schopnost udržet svalové napětí relativně dlouhou dobu (desítky sekund až minuty)



# Dynamicko-silové schopnosti

- **explozivně silová schopnost**

schopnost vyvinout maximální sílu v co nejkratším čase při izotonickém stahu svalstva

- **rychlostně silová schopnost**

schopnost překonávat odpor vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu

- **amortizačně silová schopnost**

schopnost vyvinout co největší sílu při ustupující svalové činnosti (excentrický svalový stah)

- **vytrvalostně silová schopnost**

schopnost vyvíjet sílu při izotonickém stahu svalstva s maximálním počtem opakování



## Vyjádření velikosti odporu a přibližná norma opakovacího maxima

počet opakování	% maxima	označení
1	100	maximální zatížení
2-3	90	submaximální zatížení
3-5	80	
7-10	60	střední zatížení
25	50	
50	30	nízké zatížení

## Rozvoj silových schopností

- metoda opakovaných úsilí
- metoda maximálního úsilí
- metoda izometrických zatížení
- metoda rychlostně-silová
- metoda variabilní (kontrastní)
- metoda intermaediální
- metoda brzdivá (excentrická)
- metoda plynometrická (rázová)





FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

[www.fsps.muni.cz](http://www.fsps.muni.cz)





FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

[www.fsps.muni.cz](http://www.fsps.muni.cz)

