

# Rychlostní schopnosti

Lukáš Hochmann

# Definice rychlostních schopností

- Schopnost uskutečnit pohybový akt v co nejkratším čase
- Schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Konat krátkodobou činnost do 20 s, bez odporu nebo jen s malým odporem

# Reakční rychlost

- schopnost člověka zahájit pohyb na daný podnět v co nejkratším čas
- Typ podnětu - Reakční doba
  - Taktilní 0,14 – 0,15 s.
  - Akustické 0,15 – 0,16 s.
  - Vizuální 0,19 – 0,21 s.

# Realizační rychlost

- schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku
- Acyklická
- Cyklická
- Komplexní

# Testy reakční rychlosti

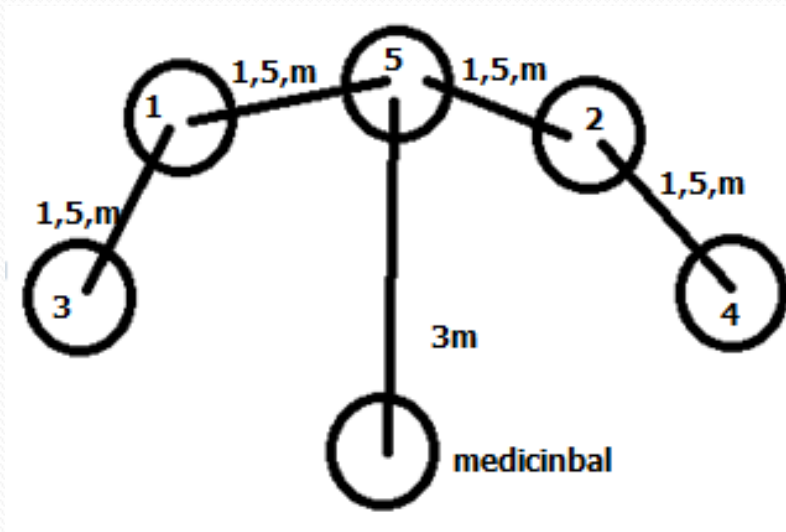
- Zachycení padající gymnastické tyče
- Zachycení plochého měřítka rukou
- Zachycení plochého měřítka nohou
- Reaktometrie
- Reaction ball
- BATAK

# Testy realizační rychlosti

- Tappink paží
- Tappink nohou v sedě
- Tappink nohou ve stoje
- Běh na místě
- Běh na 50 metrů s pevným startem
- Běh na 20 metrů s letmým startem
- Člunkový běh 4x10 metrů
- Střelba na koš 15 s.

# Testy realizační rychlost

- Běh k očíslovaným medicimbalům



# Rychlostní schopnosti

- Squash
- Tennis
- Hokej, 1 2
- Americký fotbal



## Zdroje

- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. (1. vyd., 157 s.) Praha: Grada.
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. (1. vyd., 335 s.) Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2010) *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Pedagogická fakulta UJEP v Ústí nad Labem



Děkuji za pozornost