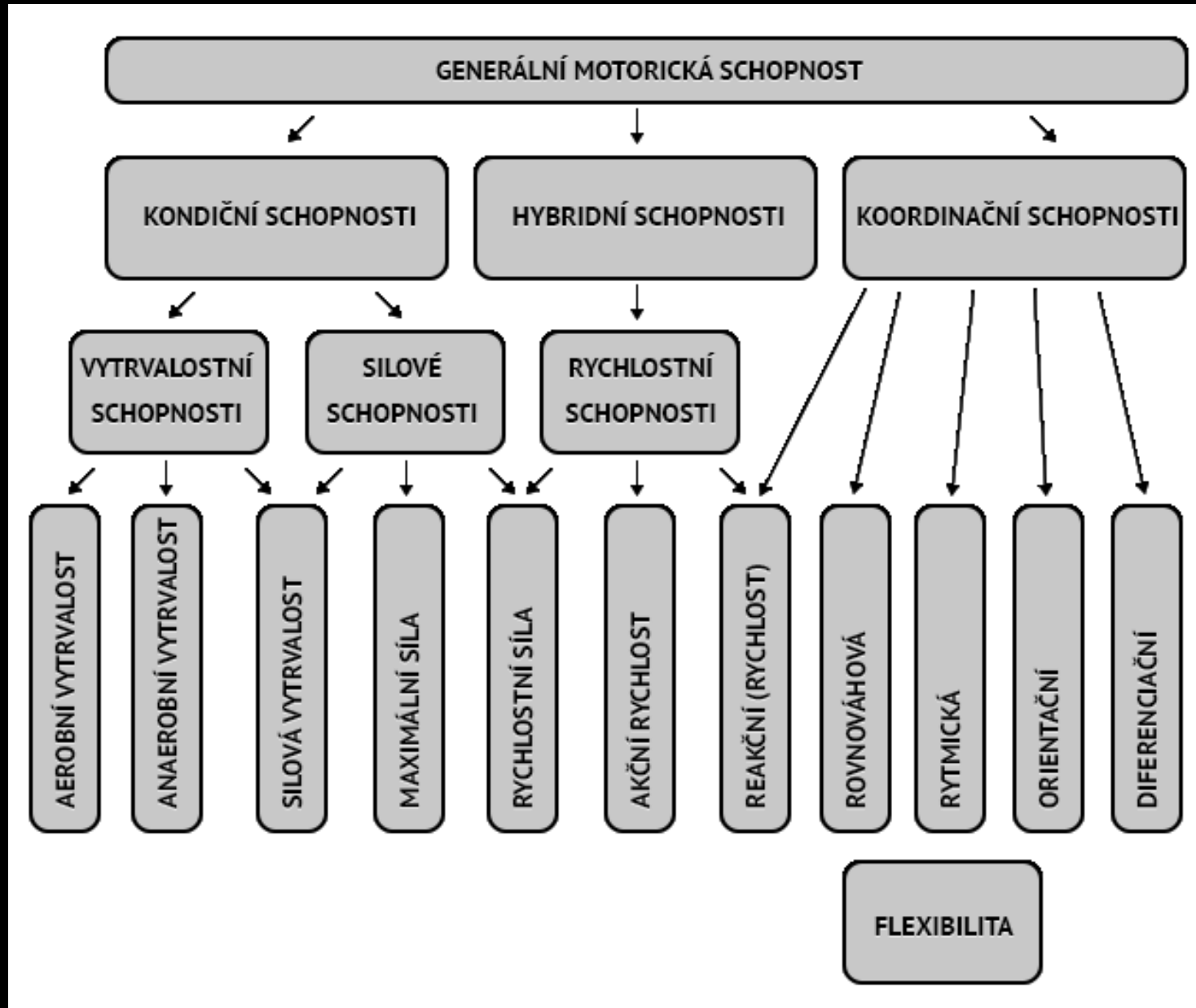




# VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Kaňová Klára  
Švrčková Patrícia



# VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

= *Schopnost vykonávat opakovanou pohybovou činnost bez snížení efektivity relativně dlouhý čas (Zvonař, Duvač a kol. 2011)*

Dělení:

- z hlediska míry zapojení svalů: **globální / lokální**
- Z hlediska délky trvání: **rychlostní / krátkodobá (anaerobní) / střednědobá / dlouhodobá (aer.)**

Vytrvalost	Rozsah	Intenzita motorické činnosti
rychlostní	15-50 s	maximální, submaximální
krátkodobá	50s -2 až 3 min	submaximální
střednědobá	2-10 min	Střední
dlouhodobá	nad 10 min	Střední
I	10-35 min	Střední
II	35-90 min	Mírná
III	90 min-6 h	Mírná
IV	nad 6 h	Mírná

# METODY ROZVOJE

- nepřerušované:

- Metoda souvislá - kontinuální
- Metoda střídavá - Fartlek

- přerušované:

- Metoda intervalová
- Souvislá rekreační metoda – jogging, hry (senioři)

# TESTY - GLOBÁLNÍ

1. Distanční běhy (600m, 800m, 1000m, 1500m)
  2. Cooperův test (12 minut)
  3. Běh po dobu 6,9,20 minut
  4. Burpee test (Ž 1min, M 2min)
  5. Jacik
6. Legerův test (člunkový běh 20m)
7. Step test (20-50cm – 5 min)
8. Ruffierova zkouška (výpočtová rovnice)
  9. Astrandův protokol
  10. Bruceho protokol
  11. Balkeho protokol
  12. 2 km chůze

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=M\_RY-0RLROC

## “MURPH”

 Share  Tweet  Share  Email

For Time

1 Mile Run

100 Pull-Ups

200 Push-Ups

300 Air Squats

1 Mile Run

Partition the Pull-Ups, Push-Ups, and Squats as needed. Start and finish with a Mile run. If you've got a 20 pound vest or body armor, wear it.

# TESTY – LOKÁLNÍ

- lokální statické testy:

1. Výdrž ve shybu
2. Výdrž v záklonu v sedu pokrčmo
3. Výdrž v hrudním záklonu v lehu na bříše

- lokální dynamické testy:

1. Opakované shyby ( + modifikované)
2. Kliky ve vzporu ležmo ( + modifikované)
3. Přednožování v lehu na zádech
4. Bench press
5. Leh sed
6. Hrudní předklony v lehu pokrčmo



# ZDROJE

1. Hnízdil, J., Havel, Z. (2012). Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností. Retrieved from:  
<https://pf.ujep.cz/~hnizdil/Publikace/VS%20monografie%20komplet.pdf>
2. Zvonař, M., Duvač, I. a kol. (2011). Antropomotorika. Masarykova Univerzita, Czech Republic
3. Hnízdil, J. (2011). Vytrvalostní schopnosti a jejich diagnostika. Retrieved from:  
[https://is.muni.cz/do/rect/habilitace/1451/23487756/23487768/Hnizdil\\_habilitacni\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/do/rect/habilitace/1451/23487756/23487768/Hnizdil_habilitacni_prace.pdf)
4. <http://wodwell.com/wods/>