



FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

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



# Vytrvalostní schopnosti

## 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

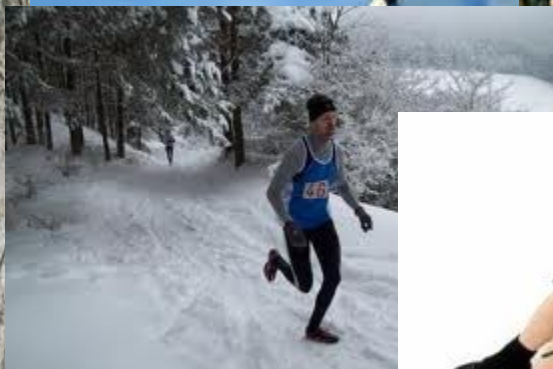
Rytmická

Orientační

Diferenční

Flexibilita

# Vytrvalostní schopnosti





# VYTRVALOST

Schopnost provádět déletrvající tělesnou činnost s určitou intenzitou co nejdéle, respektive po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou.

## Limitující je:

- dodávka energie – metabolické procesy
- úroveň cirkulorespiračního aparátu
- volní složka



# Struktura

- **Lokální vytrvalost**

- zatíženo do 1/3 svalstva
- únava svalového aparátu

- **Globální (celková) vytrvalost**

- komplexní charakter - zatížena více než polovina svalů



Vytrvalostní schopnost	Rozsah převažujícího projevu	Intenzita pohybové činnosti
rychlostní	15 – 50 s	maximální, submaximální
krátkodobá	50 – 120 s	submaximální
střednědobá	2 – 10 min	střední
dlouhodobá	nad 10 min	mírná

Anaerobní  
(neoxidativní)  
energetický systém

Aerobní  
(oxidativní)  
energetický systém



## Metody rozvoje vytrvalosti

- Metoda střídavého tréninku – intenzitu měníme dle potřeby a vůle, zpravidla běh v terénu
- Intervalový trénink – stanoveny úseky, intenzita a intervaly odpočinku (praotec metody Zátopek)
- Celostní trénink – běh po určitou dobu souvisle (zpravidla více než závodní disciplína)
- Intermitentní trénink – přerývaný trénink, různé vzdálenosti, intenzita, přestávky (vhodný pro herní sporty)
- Souvislá rekreační metoda – jogging, walking a podobně



FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

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

