

Cyklická rýchlosť

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 29/03/2010 - 22:46

Definícia

Výsledná rýchlosť, alebo schopnosť jednotlivca prekonať vzdialenosť v čo najkratšom čase. Skladá sa z akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti. Dôležitým faktorom je technika pohybu. Pri behu záleží od najväčšieho počtu bežeckých krokov a zároveň od ich dĺžky. Cyklická rýchlosť sa najlepšie rozvíja u mladých jedincov od 12.-13. do cca18. roku života. Je náročná na koordináciu pohybov. Vo vyššom veku ju možno zvyšovať najmä prostriedkami na rozvoj výbušnej sily.

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopеды/?q=content/cyklick%C3%A1-r%C3%BDchlos%C5%A5>