

Sadržaj:

Uvod.	3.
Energetski kapaciteti.	4.
Funkcije izdržljivosti.	6.
Podela izdržljivosti.	6.
Fiziološke osnove treninga izdržljivosti.	10.
Literatura.	11.

Uvod:

Izdržljivost je kondicijska sposobnost organizma da rad određenog intenziteta (trenažna ili takmičarska opterećenja) održava što duže vreme bez smanjenja efikasnosti.

S obzirom da je izdržljivost sposobnost što dužeg obavljanja rada određenog intenziteta, a da je za rad potrebna energija, proizlazi da su energetski kapaciteti (odnosno funkcionalne sposobnosti) čoveka glavne determinante izdržljivosti.

Prema tome je izdržljivost uglavnom konkretna i karakteriše trajanje i učinkovitost specifičnog rada u određenom sportu ili sportskoj disciplini. Zbog toga možemo reći da je izdržljivost uvek konkretna i specifična za sport. Nikako se ne sme zaboraviti da je usku specijalizaciju u sportu moguće ostvariti samo na temeljima solidne opšte radne sposobnosti organizma, što podrazumeva razvijene energetske sposobnosti, ekonomično funkcionisanje i izdržljivost organizma u dugotrajnom radu.

U tom smislu, sa sportsko-pedagoškog aspekta, opšta izdržljivost se može definisati kao sposobnost sportiste da održi aktivnost kroz duže vreme uz aktiviranje glavnih funkcionalnih sistema sa ciljem da se sportista efikasno suprotstavi umoru.

Specifična izdržljivost se može definisati kao što duže održavanje na visokom nivou specifične radne sposobnosti u okviru konkretne motoričke aktivnosti.

Energetski kapaciteti

Energija za mišićni rad stvara se iz ATP-a (adenozin-trifosfata) čije su rezerve pri maksimalnom radu oko 2-3 sekunde. Prema tome je potrebno vršiti stalnu resintezu ATP-a kako bi se rad mogao nastaviti i nakon 2-3 sekunde.

Resinteza ATP-a vrši se:

1. anaerobnim putem (bez prisustva kiseonika) i to na dva načina:

- Pomoću kreatin-fosfata (CP) koji omogućava rad maksimalnog intenziteta do 10-tak sekundi te čini tzv. alaktatnu fazu.
- Procesom anaerobne glikolize u kojem se glikogen razgrađuje do mlečne kiseline (laktata) i omogućava rad intenziteta približno 45% kreatin - fosfatne faze i dužine do oko 120 sekundi te čini tzv. laktatnu fazu. U oba navedena slučaja resinteza ATP-a vrši se bez prisustva kiseonika te čini tzv. anaerobni kapacitet.

2. aerobnim putem (uz prisustvo kisika)

- Oksidativnim procesima u kojima se oslobađa energija za sintezu ATP i CP. Ovaj mehanizam resinteze ATP-a omogućava rad od oko 27 % intenziteta kreatin-fosfatne faze i traje približno od petog minuta tako da čini aerobni kapacitet. Aerobni kapacitet predstavlja maksimalnu količinu kiseonika koju organizam potroši u jednom minutu.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com