

Glikolitička izdržljivost

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 5 | Nivo: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Seminarski rad

Glikolitička izdržljivost

Glikolitička izdržljivost predstavlja anaerobno-laktatni deo bioenergetskih sposobnosti. Dakle govorimo o treningu anaerobno-laktatnog karaktera. Koliki je značaj glikolitičke izdržljivosti zavisi od ergogeneze sporta.

Primeri: Golf koji je 100% aerobnog tipa, sportovi izdržljivosti(maraton,biciklizam,triathlon) kod kojih je aktivnost 95% aerobna a 5% otpada na anaerobno- laktatnu komponentu iako tih 5% može da bude veoma značajno za uspeh u tim disciplinama zbog toga što tih 5% utiče na promene brzine i na sam finiš trka. Zatim sportovi kod kojih anaerobno-laktatna komponenta zauzima veći procenat: košarka 20%, američki fudbal 30%, dok recimo za plivače sprintere na 100m ona zauzima oko 50% .

U skladu sa tim znamo koliko vremena u treningu treba da posvetimo razvijanju tih sposobnosti u zavisnosti od toga koliko ona utiče na uspeh u samoj sportskoj disciplini.

Po Tudoru O. Bompri u pitanju je jedna zona intenziteta koju on naziva "Lactic acid tolerance training" odnosno trening tolerancije mlečne kiseline.

Komponente opterećenja su sledeće :

trajanje ponavljanja: 20-90s

broj ponavljanja: 6-10

pauza između ponavljanja: 1-5min

laktati: 12-18mmol/L

intenzitet: 85-95% od maksimalnog

Ponavljjanja visokog intenziteta i dužeg trajanja: 45s-90s(120s)

Što bi dovelo do povećanja laktata iznad 12 mmol/L. A periodi odmora treba da budu od 3-5min. Sa ciljem da se poveća tolerancija laktata.

2. Serije kratkih ponavljanja: 20s-45s sa kraćim pauzama od 30s do 2min. Što bi dovelo do samo delimičnog uklanjanja laktata. Cilj ovog treninga je da u uslovima ekstremne acidoze sportista pokazuje visok stepen anaerobne moći.

Takođe predlaže da se najpre radi prva pa tek onda druga varijanta treninga.

Komentar:

Ne dopadaju mi se neke komponente opterećenja. Počev od trajanja ponavljanja koje u glikolitičkoj izdržljivosti može da bude i duže(3-4min). Količina laktata zavisi od pripremljenosti sportiste kao i od sporta kojim se bavi. Tako da vrhunski maratonci dostižu i oko 30mmol/L kada rade na laktatnoj toleranciji. Takođe nije mi jasno određivanje intenziteta kao procenta od maksimalnog. Postavlja se logično pitanje od maksimuma čega? određivanje intenziteta je mnogo bolje preko pulsa a najbolje direktnim merenjem laktata u krvi.

U svojoj knjizi " Kondicioni trening vrhunskih sportista" Cvetan Željaskov takođe govori o razvoju laktatne komponente anaerobnog metabolizma odnosno o glikolitičkoj izdržljivosti.

Kao cilj ovakvog treninga navodi usavršavanje glikolitičkih reakcija pri čemu treba imati u vidu tri stvari : adaptacija organizma na anaerobni rad je isuviše nestabilna i dosta se brzo gubi pri prekidu specifičnog treninga.

potrošnja energije pri anaerobnom treningu je tako velika, da je za njenu potpunu nadoknadu ponekad potrebno više od 24h, tj. anaerobno opterećenje se ne preporučuje svakodnevno, nego samo 2-3puta sedmično.

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

www.maturskiradovi.net

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