



MASARYKOVA UNIVERZITA

Vytrvalostní disciplíny

MUDr. Kateřina Kapouňková



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Inovace studijního oboru Regenerace a výživa
ve sportu (CZ.107/2.2.00/15.0209)



Sporty řazené k vytrvalostním disciplínám

■ Vytrvalostní běhy

5 km (12 min), 10 km (26 min), maraton(2 hod)

■ Sportovní chůze

■ Běžecké lyžování

■ Inline bruslení / dlouhé tratě :
10,15,20,30,50 km, maraton/

■ Plavání / 800 m a výše /

■ Rychlobruslení (10 km)

■ Triatlon (1,5 km plavání, 40 km kolo, 10 km běh)

Charakteristika vytrvalostních disciplín

- Funkční a metabolická charakteristika
- Adaptace na zatížení
- Morfofunkční charakteristika
- Fyziologické zásady tréninku
- Věkové, sexuální aspekty
- Zdravotní aspekty



Funkční a metabolická charakteristika

- ▣ Jak dlouho (s. min, hodiny)
kontinuálně , intervalově
- ▣ Jak intenzivně (nízká, střední
submaximální maximální)
- ▣ Jakým způsobem : cyklický,
acyklický



Funkční a metabolická charakteristika

- Pohybová aktivita trvající delší dobu / 20 – 30 min /
- Čím je časový úsek delší, tím je intenzita nižší
- Aktivní činnost velkých svalových skupin
- Dynamické, cyklické činnosti, kontinuální

Metabolické krytí, zdroj energie

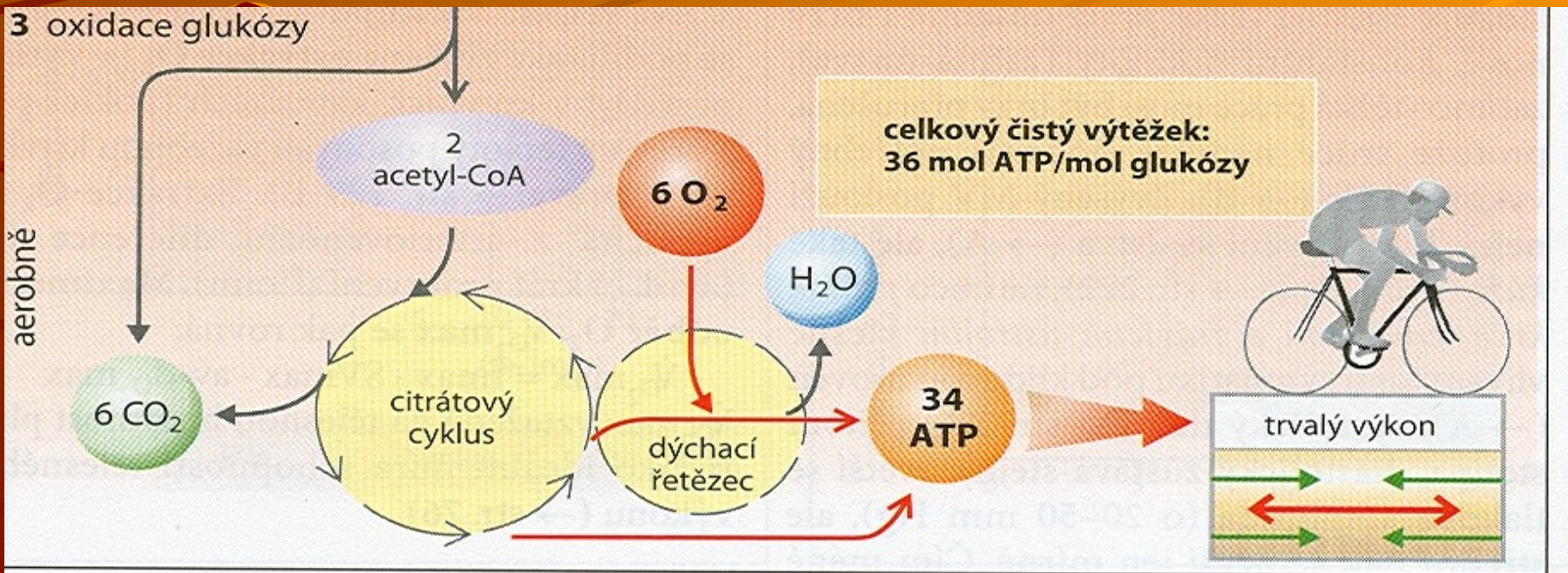
ATP, CP
Glykogen
Tuky, bílkoviny

ATP, CP systém
Anaerobní glykolýza
Oxidativní fosforylace

Funkční a metabolická charakteristika

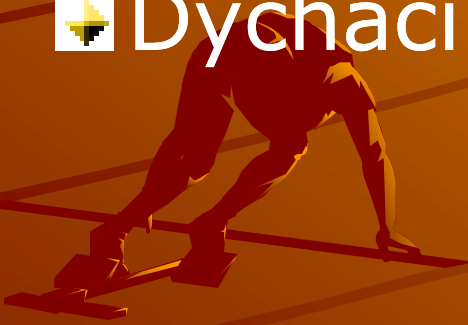
Oxidativní způsob

☑ nedochází k tvorbě laktátu (jen minimálně)



Reaktivní změny

- Krevní elementy
- Krevní plazma
- Kardiovaskulární systém
- Dýchací systém



Reaktivní změny

- **Erytrocyty**: nevýrazné změny / změna koncentrace krevní plazmy /- relativní změna
- **Leukocyty**-pracovní leukocytóza / 12 – 20 000 /- slezina, lymfatické uzliny, kostní dřeň/ metabolity kyselé povahy zvednou leu jako u infekce /

vyčerpávající výkony- vysoké hodnoty, ale i pokles-
leukopenie / infekce /

Za několik hodin k normálu -znovuobnovení imunity po vyčerpávajících výkonech 3. – 4. den

- **Trombocyty** – beze změn

Krevní plazma

- Pozátěžová hyperglykemie
- Hypoglykemie
 - hlad, svalová slabost, snížení výkonu / vyčerpání zásob glykogenu za 1,5 hod /upraví se do 30 min až 2 hod

- **Laktát**

střední int. - La 3 – 7 mmol/l

nízká intenzita - La do 3 mmol/l

Cyklistika: 2 – mmol/l

Běh na lyžích: až 14 mmol/l

upraví se do 30 min až 2 hod

- **Tuky** -stoupají / vyplavování ze zásobáren /

Doplnění tukových zásob / triacylg. /

3 – 5. den

Krevní oběh

Systolický objem

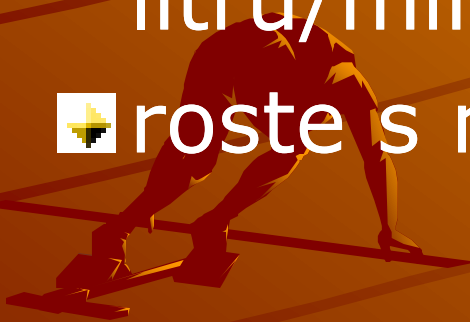
- klidové hodnoty **60-80 ml**
- při výkonu zvýšení na **120-150 ml**, nejdřív rychlý nárůst, pak zpomalení a ustálení, max. hodnoty při TF 110-120
- závisí na rozměrech, kontraktilitě myokardu, plnění srdce a periferním odporu

Minutový objem srdeční

▣ klidové hodnoty kolem 5 litrů/min

▣ při výkonu zvýšení na 25-35 litrů/min

▣ roste s minutovou spotřebou kyslíku



Dechová frekvence

- lehká práce 20-30/min, těžká 30-40/min, velmi těžká 40-60/min
- u zátěže cyklického charakteru může být vázána na pohyb

Dechový objem

- Se zvyšuje

Vitální kapacita

■ je statický parametr, ovlivnitelný předchozí zátěží: při mírné (rozdýchání) se může ↑

fáze úvodní = ↑ DF a ventilace před výkonem

mechanismus: emoce (více u osob netrénovaných) a podmíněné reflexy (převládají u trénovaných osob)

startovní a předstartovní stavy

fáze průvodní = při vlastním výkonu roste DF a ventilace nejdřív rychle (fáze iniciální), → zpomalení, → při déletrvající zátěži (více než 40-60s) se může projevit mrtvý bod

Mrtvý bod

- subjektivní příznaky = nouze o dech, svalová slabost, bolesti ve svalech, tíha a tuhnutí svalů
- objektivní příznaky = pokles výkonu, ↓ koordinace, narušená ekonomika dýchání, tzn. ↓ DO a ventilace, ale ↑ DF, ↑ TF, ↑ TK;
- příčina = nedostatečná sladěnost systémů při přechodu neoxidativního metabolismu na oxidativní

Druhý dech

- jestliže se pokračuje dále, pak příznaky mrtvého bodu mizí, → druhý dech, tzn. ↑ DO, ↓ DF, ↓ TF, ↓ TK
- rovnovážný stav po 2-3 min méně intenzivní a po 5-6 min intenzivnější práce

fáze následná = návrat ventilačních parametrů k výchozím hodnotám, zpočátku rychleji, postupně pomalejší



Adaptace

▣ Zásoby

▣ Enzymy

▣ Kumulace bílkovin



Adaptační změny

- Zásoby glykogenu o 100%
- aktivita enzymů dýchacího řetězce
- zvýšená aktivita lipázy
- zvýšení počtu mitochondrií
- vaskularizace svalů



Adaptační změny- krev

Erytrocyty

- hypoxický trénink- zvýšené množství při snížení parciálního tlaku O_2 , 2300 m 4 týdny – zlepšení výkonnosti / vytrvalost /, po 8 týdnech mizí

Leukocyty

- beze změn

Trombocyty

- beze změn

Adaptační změny-krevní oběh

1. strukturální změny
2. funkční změny

Strukturální změny :

srdce

- fyziologická hypertrofie a dilatace
- hypertrofie **excentrická** = zvětšení komor + ↑ tloušťka stěn

cévy

- množství kapilár ve svalech = **vaskularizace**

Funkční změny :

klidová TF = sportovní bradykardie / pod 60 tepů /

■ extrémní hodnoty 30-35 tepů/min

↑ klidového systolického objemu na 80-100 ml / o 50 ml vyšší než u netrénovaného / při zátěži až 150-200 ml

↑ max. minutový objem až 35 l/min/ o 10 l vyšší než u netrénovaného /



 **SRDEČNÍ FREKVENCE**



 **SYSTOLICKÝ OBJEM**

↑ 100-120 ml

 **SRDEČNÍ VÝDEJ**



 **KONTRAKTILITA**



Adaptační změny-dýchací systém

- ▣ lepší mechanika dýchání
- ▣ lepší plicní difuze
- ▣ ↓ DF
- ▣ ↑ max. dechového objemu (3-5 l)
- ▣ ↑ VC ♂ 5-8 l, ♀ 3.5-4.5 l
- ▣ rychlejší nástup setrvalého stavu při vyšší intenzitě / 150 – 200W /
- ▣ minimální až nulové projevy mrtvého bodu

Adaptační změny – metabolická adaptace

- Snížení celkového cholesterolu
cholesterol HDL stoupá
LDL klesá
- Snížení sekrece inzulínu a zvýšení citlivosti jeho receptorů
- Rychlejší utilizace tuků / vyšší aktivita lipázy /

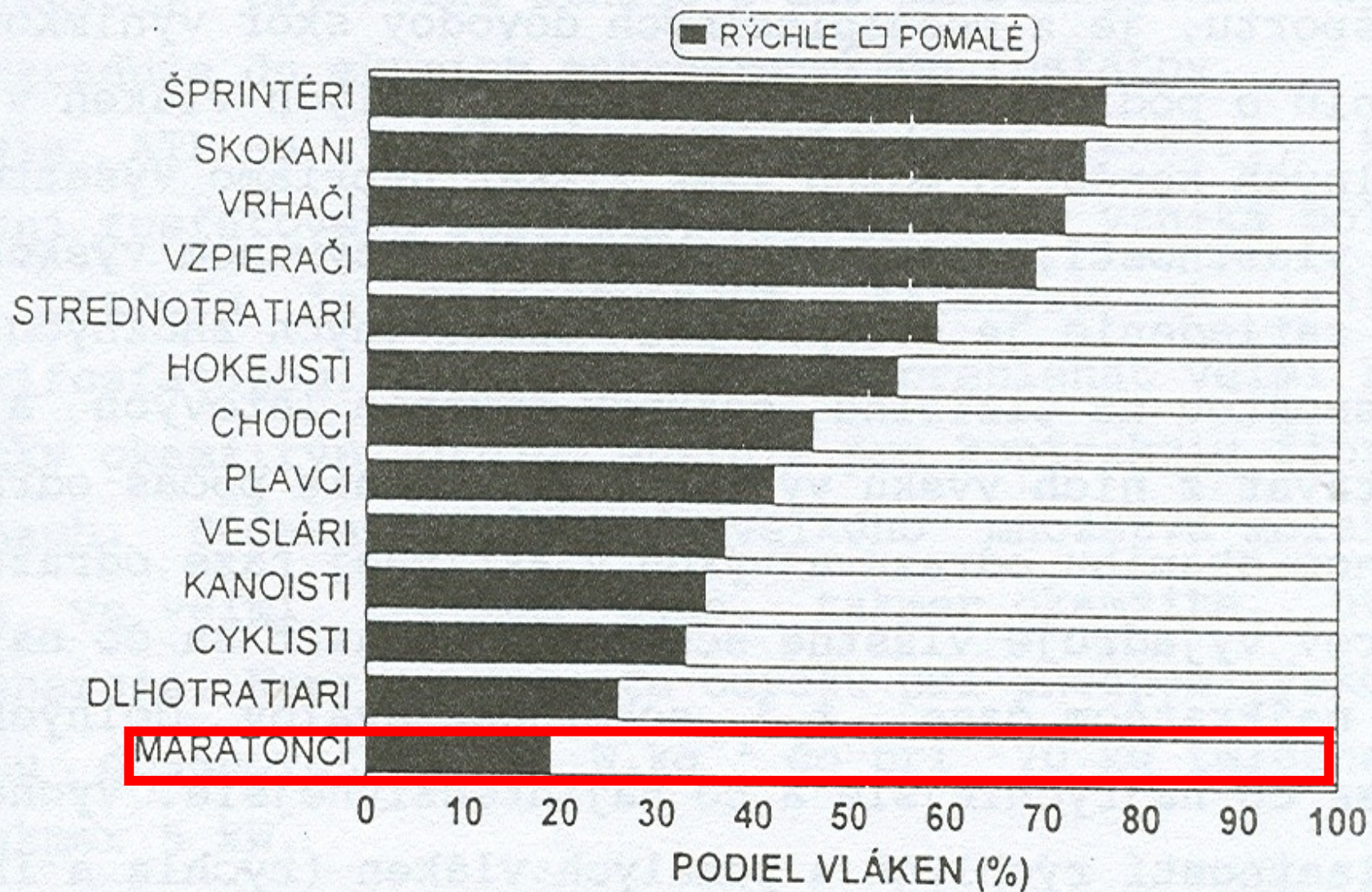
Morfologická stavba

- Endomorfní složka
- mezomorfní složka
- ektomorfní složka



Morfofunkční charakteristika

- Střední štíhlé postavy s nízkou tělesnou hmotností a nízkým % tuku / **vytrvalci** /
- Středně vysoká postava s poměrně dlouhými končetinami, málo % tuku, menší muskulatura / **chodci** /
- Hypertrofie svalů DKK, štíhlá postava, nízká hmotnost / ektomorfní mezomorf / **silniční cyklistika**
- Různý somatotyp/ rozdíl mezi nimi až 30 kg / – **běžecké lyžování**
- **Plavání** / vyšší podíl tuku /



Obr. 2.9. Priemerný podiel rýchlych a pomalých vlákien u športovcov rôznych špecializácií

Fyziologické zásady tréninku

Parametry zatížení:

- objem tréninku
- intenzita tréninku
- četnost tréninku
- metody tréninku



Objem tréninku

- Optimální individuální objem zatížení ve vrcholovém sportu odpovídá přibližně 1500 hod tréninku za rok/ z toho je až 1000 hod speciální přípravy /



Intenzita tréninku

- Trénink různých vytrvalostních schopností probíhá v odlišných tréninkových pásmech
- Trénink řízen podle rychlosti / kontrola zatížení podle SF a laktátu /
- Tréninkovým principem je trénink v rychlosti optimální pro dané sportovní odvětví

Četnost tréninků

- Má velký vliv na rozvoj pohybových schopností
- Další podnět, pokud se sportovec vypořádal s únavou



Tréninkové metody

- Kontinuální trénink- zatížení bez přerušení
- Intervalový trénink – střídání krátkých fází zatížení a odpočinku/ částečná regenerace /
- Opakovaný trénink- střídání intenzivních / krátkých / zatížení a dlouhého odpočinku
- Fartlek- různé metody a formy zatížení
- Závodní metoda- jednorázové zatížení typické pro závodní disciplínu

Věkové a sexuální aspekty

- Ženy 60 – 85% výkonnosti mužů / kromě vytrvalostního plavání /
- Děti rozvoj až od 10 let
- Pohybová schopnost , která se dá rozvíjet až do stáří



Zdravotní aspekty

Specifická poranění a chronická poškození pro jednotlivé disciplíny:


■ **Běžci:** opakované záněty v okolí šlach / Achilovka /, svalové křeče, hypoglykemie, otlaky

■ **Chodci :** zvýšené zatěžování páteře, kyčle / degenerativní onemocnění /, varixy DKK, otlaky

■ **Cyklistika**- hrudní kyfóza, omezené dýchání, varixy DKK, poruchy inervace HKK

■ **Lyžování**- omrzliny, zánět Achillovky, klasika - přetěžování bederní páteře bruslení- kyčle, kolenní kloub, svalové dysbalance

■ **Plavání**/ dálkové / - dráždění vestibulárního aparátu – kinetóza Styl prsa- kolenní vazy a menisky



■ **Rychlobruslení**- dlouhodobé držení trupu v předklonu- svalové dysbalance/ bolesti páteře /, řada rychlobruslařek má sekundární amenorheu

■ **Triatlon**- hypoglykemie, kolapsové stavy, přetížení pohybového aparátu, přetížení srdce, přetížení ledvin, přepětí, schvácení