HITROSTNA VZDRŽLJIVOST

- **VAJE**
  - specialne vaje, prilagojene športni tehniki in okoliščinam na tekmovanjih
- **KOLIČINE**
  - uporablja se izključno največja intenzivnost ali intenzivnost, ki je blizu največji
  - 15s - 2min in se nakajkrat ponovi
- **POSLEDICE VADBE**
  - najbrž prihaja do povečanja vsebnosti CrP v mišicah
  - verjetno se poveča prilagojenost na povečano acidozo
  - spremeni se acidobazno ravnotežje v krvi
  - lahko se poveča aktivnost encimov v anaerobnih laktatnih energijskih procesih
  - poveča se vsebnost laktata
  - poveča se hitrost gibanja pri največjih naporih, ki trajajo do 45s - 3min
  - obstaja težnja po spreminjanju vmesnih tipov mišičnih vlaken
- **METODE ZA POVEČANJE HITROSTNE VZDRŽLJIVOSTI**
  - METODA S PONAVLJANJI
    - 1 presega tekmovalno razdaljo
    - 2 povečuje hitrostno vzdržljivost na večjih razdaljah
    - količina vadbe na eni vadbeni enoti
  - PIRAMIDA I
    - metoda omogoča vpliv na navečji razpon hitrosti in razdalj, zato je po tej plati bolj pestra
    - navadno se razdalja najprej skrajšuje, nato pa povečuje
  - PIRAMIDA II
    - spreminja se trajanje odmorov, s čimer se zagotavlja spremenljivost hitrosti gibanja
    - uporablja enako razdaljo pri vseh ponovitvah
  - KOMBINIRANA METODA
    - uporablja najrazličnejše kombinacije predhodnih metod
- **BIOLOŠKA PODLAGA**
  - biološka podlaga te sposobnosti so anaerobni energijski procesi v mišici, katerih prevladujoče gorivo je glikogen
  - izražena metabolična acidoza, ki se pojavlja zaradi kopičenja mlečne kisline (laktata)
  - hitrostna vzdržljivost je prevladujoča sposobnost pri premagovanju največjega napora, ki traja do 2min
- **PSIHOLOŠKA PODLAGA**
  - predštartna trema poveča motivacijo športnika, zato ti na tekmovanjih v primerjavi z vadbo navadno dosegajo boljše rezultate (to pomeni tudi večjo acidozo na tekmah)
  - oboje prevelika ali premajhna hitrost, ne daje primernega tekmovalnega dosežka
- **OMEJITVENI DEJAVNIKI**
  - 1 KOPIČENJE LAKTATA IN METABOLIČNA ACIDOZA
    - koncentracija laktata v mirovanju je navadno manjša do 2mmol/l, po tovrstnem naporu pa se poveča tudi do 23mmol/l
    - velika aktivnost anaerobnih laktatnih procesov povzroča kopičenje mlečne kisline (laktata) v mišicah in vsem organizmu
  - 2 ZMANJŠANJE ZALOG CrP
    - poglavitno gorivo je kreatinfosfat, ki se hitro črpa, tudi v nadaljevanju napora, ko začnejo prevladovati anaerobni laktatni energijski procesi
  - 3 PORUŠENA KOORDINACIJA
    - začetek rušenja koordinacije ni viden, pojavi pa se hkrati s povečanjem metabolične acidoze
    - je prva izmed faz utrujanja
  - 4 NAJVIŠJA HITROST GIBANJA
    - razliko med obema imenujemo hitrostna rezerva
    - čim višja je najvišja hitrost, večja je možnost, da bo tudi hitrost na teh razdaljah višja
  - 5 VZDRŽLJIVOST
    - anaerobni energijski procesi poleg tvorbe energije porabljajo laktat kot svoje gorivo in zmanjšujejo acidozo v telesu
    - pri dalj časa trajajočih naporih (tek na 800m, plavanje na 200m) postaja dejavnik vzdržljivosti pomembnejši
  - 6 OBČUTEK ZA HITROST (NAPOR)
    - natančno izostren občutek, ki ga ne zmoti vpliv predštartne treme, je ključnega pomena
    - utrujenost se pri nekaterih športnihih kaže kot izraženo znižanje hitrosti, pri drugih pa se hitrost le malo zmanjša
    - pomembno je, da znajo hitrost svojega gibanja (napornost) zelo natančno oceniti, da ne bi prišlo do tolikšne metabolične acidoze, ki bi povzročila prezgodnjo utrujenost