



MASARYKOVA UNIVERZITA

Rychlostní disciplíny

MUDr. Kateřina Kapounková



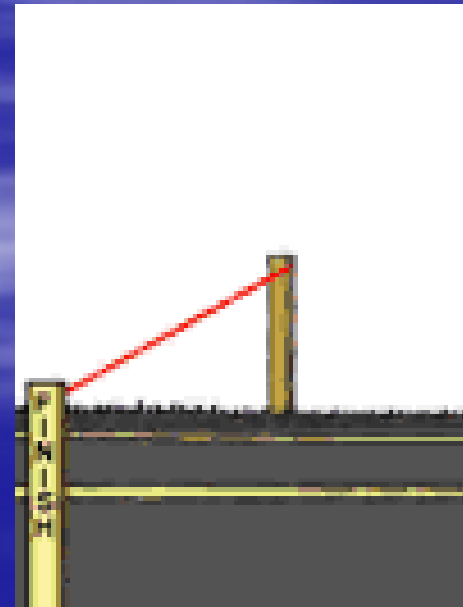
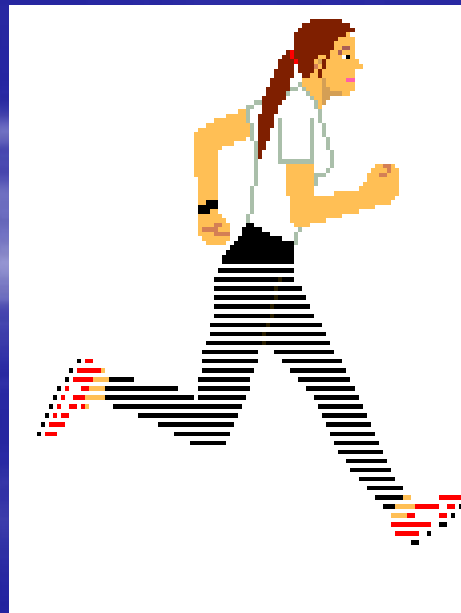
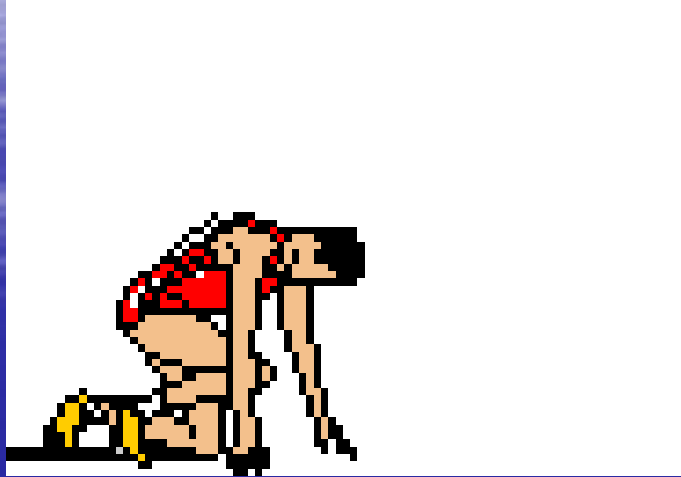
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ
**Inovace studijního oboru
Regenerace a výživa ve sportu
(CZ.107/2.2.00/15.0209)**



Disciplíny

- Atletika - sprint
- Dráhová cyklistika – sprinty(200m, 1000m)
- Plavání- krátké tratě (50 m)
- Jízda na bobech
- Rychlobruslení(do 1 500 m)

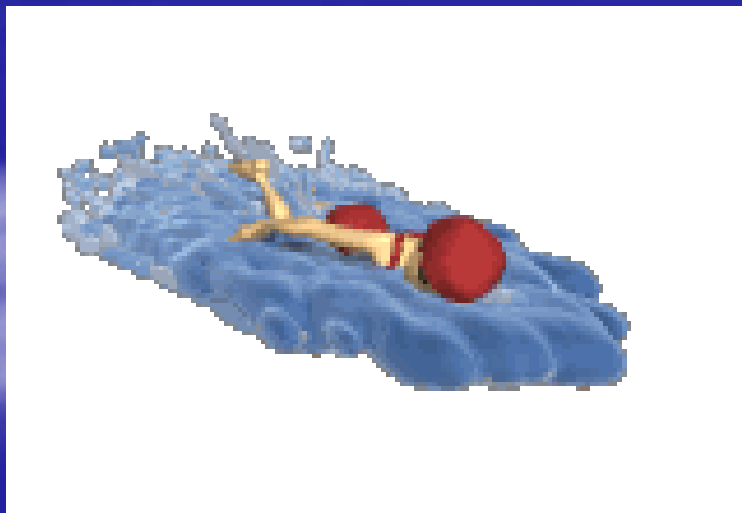
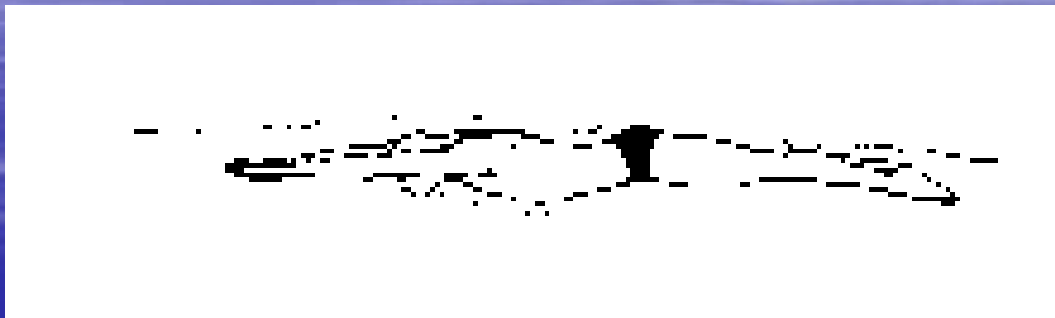
Atletika - sprinty



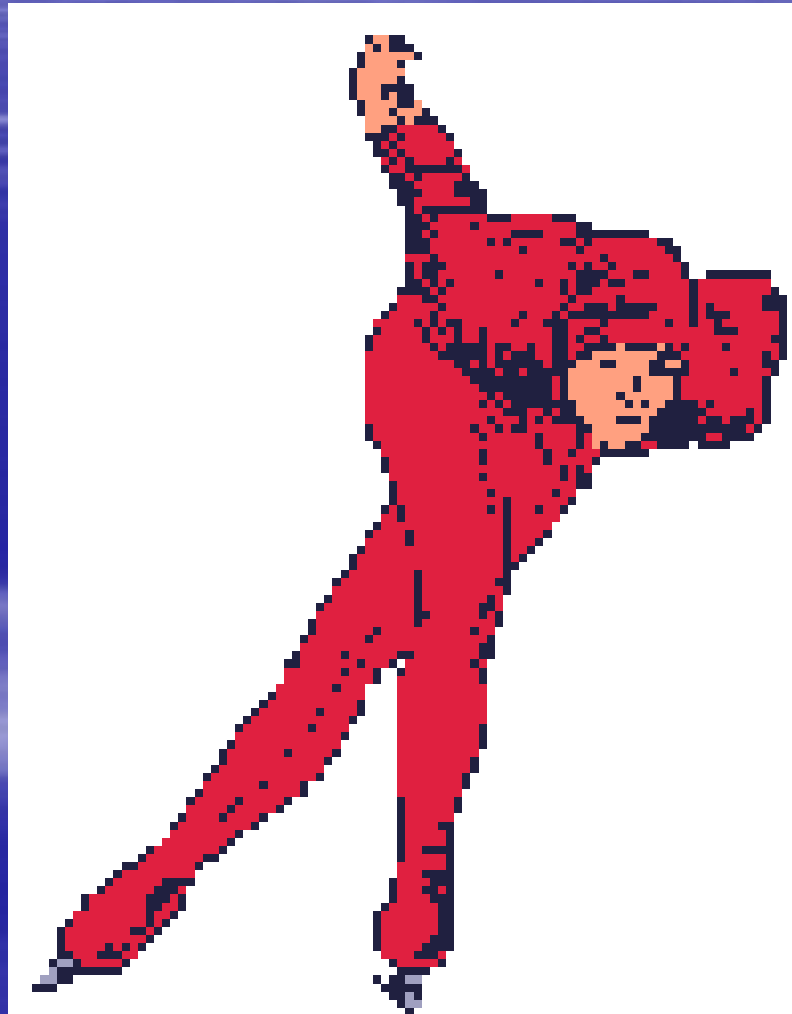
Dráhová cyklistika – sprinty



Plavání- krátké tratě (50 m)



Rychlobruslení



- jízda na bobech
- inline



Charakteristika rychlostních disciplín

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

Funkční a metabolická charakteristika

- Pohybová činnost krátkodobá (několik s), většinou cyklického charakteru s maximálním úsilím
- Dá se rozdělit na :
 - rychlost reakce
 - rychlost jednotlivého pohybu
 - rychlost komplexního pohybu
- Klasické rychlostní výkony do 10 – 15 s
- velmi **rychlé střídání** kontrakcí a relaxací svalových vláken
- rychlostní schopnosti jsou dány geneticky- procento svalových vláken II.B (65 – 80 %- nejvíce reakční rychlost)- ale plavci méně rychlých vláken ve srovnání se sprintery

RYCHLOSTNÍ ZÁTĚŽ

unavitelné

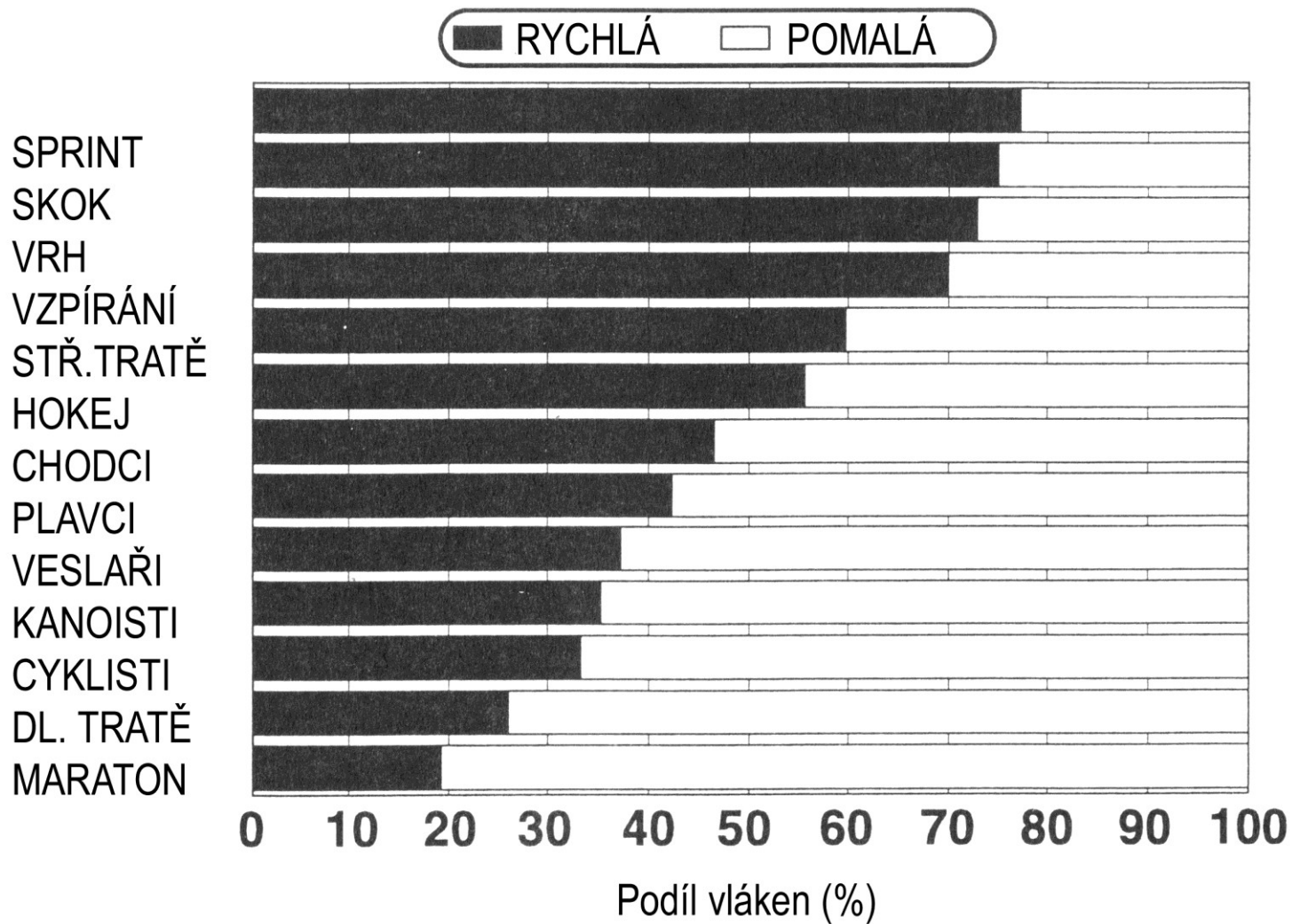
bílé vlákno

typ II. B

rychlé glykolytické
vlákno



- nízký obsah myoglobinu
- nižší počet mitochondrií
- **bohatá na glykogen**
- nízký obsah triacylglycerolů
- řidší kapilární síť
- trvání kontrakce po impulsu 10 - 40 ms



- Metabolismus – alaktátová glykolytická fosforylace (6 – 8 s), **částečně anaerobní glykolýza**
- Zdroj energie ATP,CP
- Tvorba laktátu mezi 3 – 7 mmol/l
(vliv opakovaných pokusů, délka výkonu)
- Vlivem rychlého střídání kontrakce a relaxace svalových vláken- únava vzniká na úrovni nervosvalových synapsí

Energie získávána ATP,CP:

MYOKINÁZOVÁ REAKCE



LOHMANNOVA REAKCE



(obnova do 4 minut)

GLYKOLYTICKÁ FOSFORYLACE (anaerobní)

při odbourávání glukózy bez spotřeby kyslíku je uvolněna energie



Adaptace na zatížení

- zvýšení obsahu a utilizace ATP a CP ve svalové tkáni (po 10 s se sníží obsah ATP v činném svalu o 11%,CP o 45%)
- hypertrofie vláken II B
- Zvýšené množství kontraktilních proteinů
- Plavci- dechová kapacita zlepšena, vyšší VC, lepší žilní návrat, bradykardie (diving reflex- ponoření obličeje do vody)

Morfofunkční charakteristika

mezomorfní složka

- Plavání: vyšší postava, široká ramena, dlouhé paže, vysoký stupeň mezomorfie
- Bob: mezomorfní složka
- Rychlobruslení : menší postava a nižší hmotnost
- Sprint : mezomorfní složka

Fyziologické zásady tréninku

- Rychlostní trénink : 2 – 3 x týdně, nesmí docházet k chronickému přetěžování organismu a ke vzniku únavy (důležitá je výchozí hladina CP)
- Trénink rychlostních schopností podporuje posilování, doplňkový vnější odpor (běh do svahu) s principem kontrastu (střídání zatěžování s odporem a bez), rozvoj pohyblivosti a svalové pružnosti, koordinace
- Nácvik rychlostní reakce
- Sprint -technicky náročná disciplína, až 30% výkonu může být ovlivněno technikou běhu

- Rychlobruslení : nároky na rovnováhu

Věkové, sexuální aspekty

- Největší rozvoj rychlosti – ve školním věku
- Ženy dosahují 60 – 80% výkonu mužů
- Rychlostní schopnosti s postupujícím věkem ubývají
- Jízda na bobu – ženy nezávodí

Zdravotní aspekty

- Sprint : natržení šlachy trojhlavého svalu lýtkového – Achillovka, natržení svalů (trojhlavý lýtkový, dvouhlavý, poloblanitý, čtyřhlavý stehenní)
- Dráhová cyklistika: nebezpečí pádu, nefyziologická poloha (hrudní kyfóza), omezené dýchání
- Plavání: prsa – kolenní vazy

- Rychlobruslení: nefyziologická poloha v předklonu – bolesti páteře, u žen sekundární amenorhea
- Bob: úrazy, vlivem polohy těla a rychlostí bobu – nedokrevnost mozku, zhoršené vnímání, snížená pohotovost v rozhodování (spontánní zvýšení intrathorakálního tlaku- vydechováním a stažením břišních svalů, nebo tlakovým oděvem)