

Fræðslufundur skokkhóps Álftanes

7. janúar 2015



Mjólkursýrumæling Stjórnun og hámarksþóknun þjálfunar

Dagur: Miðvikudaginn 7. janúar 2015 kl. 20:00 í Grunnskóla Álftaness

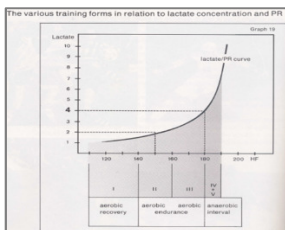
Í fyrirlestrinum verður fjallað um hvernig hámarka megi árangur í þjálfun, fjallað um hugtakið hámarksþóknun þjálfunar (*supercompensation*) og þýðingu þess fyrir íþróttafólk (hlaupara) sem hámarka vilja árangur sinni eða bæta afkastagetu sína og heilsu með markvissri þjálfun. Hvað er *supercompensation*? Hvernig getum við á markvissan hátt bætt árangur okkar of eftl afkastagetu hjarta- og æðakerfis? Hvernig get ég metið framfarir mínar í þjálfun? Hver er æskilegur þjálfunarpúls hlaupara við mismunandi hlaupaform (ákefð)?

Einn möguleiki til að mæla *supercompensation* er mjólkursýrumæling? Mælinguna má einnig nýta vel til að ákvarða æskilega ákefð við þjálfun – eitt lykilatriði í markvissri uppbyggingu þjálfunar. Sýnt verður hvernig mjólkursýrumæling er framkvæmd, niðurstöður greindar, æskileg ákefð fundin út frá niðurstöðum sem síðan eru settar inn í vikuáætlun hlaupara með það að markmiði að stýra fjölbreyttu þjálfunarálagi í eina viku til þriggja mánaða og auka þannig á markvissan hátt árangur.



Fyrirlesari er Dr. Janus Guðlaugsson, íþróttá- og heilsufræðingur

Janus hefur nýlengi doktorsprófi í íþróttá- og heilsufræði og er lektor við íþróttá- og heilsuáhrif Menntavísindasviðs Háskóla Íslands. Hann hefur kennt íþróttáfræði á öllum skólastigum, haldið fjölda fyrirlestra og námskeiða fyrir íþróttasambönd og íþróttafélög auk þess að aðstoða hlaupara við áætlanagerð og stýringu þjálfunar út frá mjólkursýrumælingum. Þá hefur Janus starfað sem íþróttþjálfari auk þess að vera fyrirlesari á þjálfaranámskeiðum Knattspyrnusambands Íslands. Janus er einn af fáum Íslendingum sem á landsleiki í bæði knattspyrnu og handknattleik auk þess að stunda frjálsíþróttir og sund sem keppnisgrein á yngri árum. Hann lék lengst af með FH hér á landi en síðan með Fortuna Köln í Þýskalandi og FC Lugano í Sviss á árunum 1979-1986. Janus lauk íþróttakennaraprófi frá Íþróttakennaraskóla Íslands árið 1976, var gestanemi í Íþróttaháskólanum í Köln í upphafi níunda áratugar síðustu aldar þar sem hann kynntist mjólkursýrumælingum. BS-námi lauk Janus frá Kaupmannahafnarháskóla árið 1997, meistaranámi frá Háskóla Íslands árið 2005 og varði doktorsverkefni sitt frá sama skóla 22. september 2014. Verkefnið nefnist Fjölpætt heilsurækt – Leið að farsælli öldrun eða *á ensku Multimodal Training Intervention – An Approach to Successful Aging*. Janus hefur verið búsettur á Álftanesi frá árinu 1986, komið að uppbyggingu og þjálfun hjá Ungmennafélagi Álftanes og var einn af stofnendum knattspyrnudeildar félagsins.



3. Mjólkursýrumæling

Hvað er mjólkursýra, frh.

- Mjólkursýra myndast í líkamanum á ákveðnum tíma við loftfirta brennslu
 - Til dæmis við brennslu á grunnorkuafni líkamans, ATP.
- Myndun mjólkursýru er einskonar **varnagil líkamans til að seinka myndun grunnorkuafnissins ATP svo það þrjóti ekki** (McArdle ofl., 1994: 61).
 - Þetta þýðir að á endanum er mjólkursýru breytt aftur í glúkósasýru sem aftur er breytt í ATP (Newsholme o.fl., 1994: 99).

3. Mjólkursýrumæling

Hvað er mjólkursýra, frh.

- Myndun mjólkursýru fylgir hins vegar einn ókostur
 - Hún virkar hamlandi á viðvirkni við hámarks áttök (Newsholme o.fl., 1994:118).