

TRIATLON

Úszás felkészítés gyermekkortól a felnőtt korig

Dévay Márk úszás felkészítése
(saját tapasztalatok)

Készítette:Dévay László

ALAPFOGALMAK ÁTTEKINTÉSE

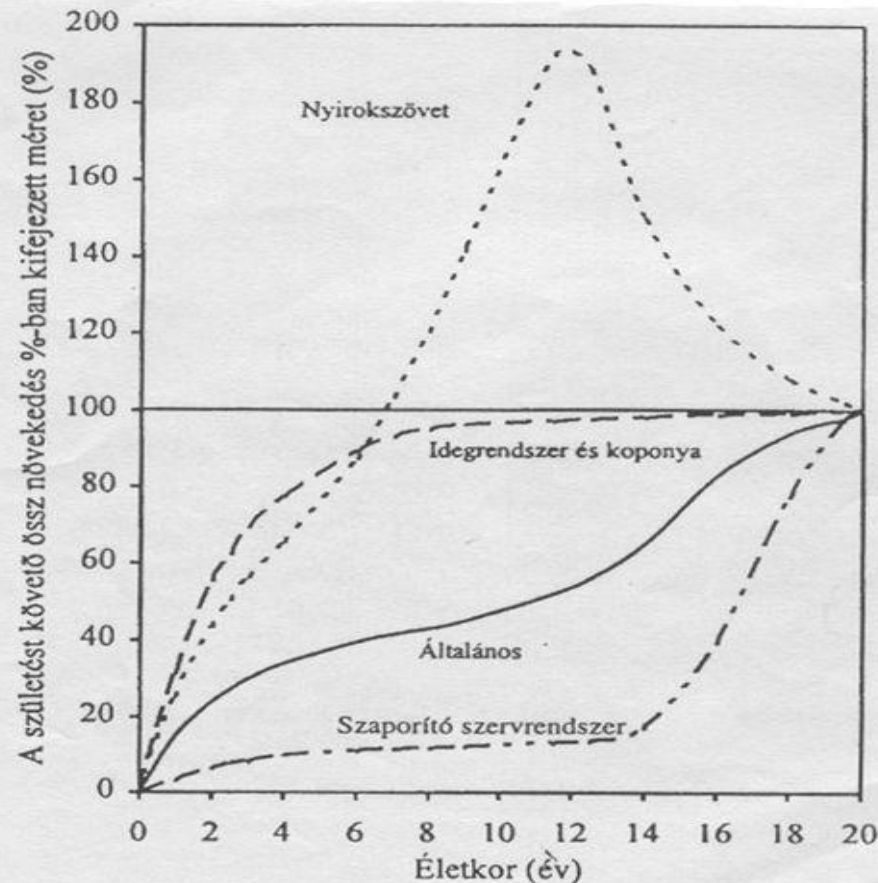
Edzésterhelési ajánlások (úszás)

	Egy edzésen teljesített m szám	Heti edzésszám	Egy edzés időtartama
7-8 évesek <u>szakirod.ajánlás</u>	700-1500 m	4-5	45-60 perc
9-10 évesek <u>szakirod.ajánlás</u>	2000-3000 m	5-6	60-120 perc
11-12 évesek <u>szakirod.ajánlás</u>	3000-4500 m	5-7	90-120 perc
13-14 fiú. B kat. <u>szakirod.ajánlás</u>	3000-4500 m	5-7	90-120 perc
Leány 13-14 év, Fiú A 15-16 <u>szakirod.ajánlás</u>	6000-8000 m	8-10	120 perc
Leány 15-16 év, Fiú A 17-18 <u>szakirod.ajánlás</u>	3000-10000 m	10-11	90-180 perc
Leány 17 év < 19 év < <u>szakirod.ajánlás</u>	3000-10000 m	10-11	90-180 perc

A terjedelem irányszámai a különböző korosztályokban

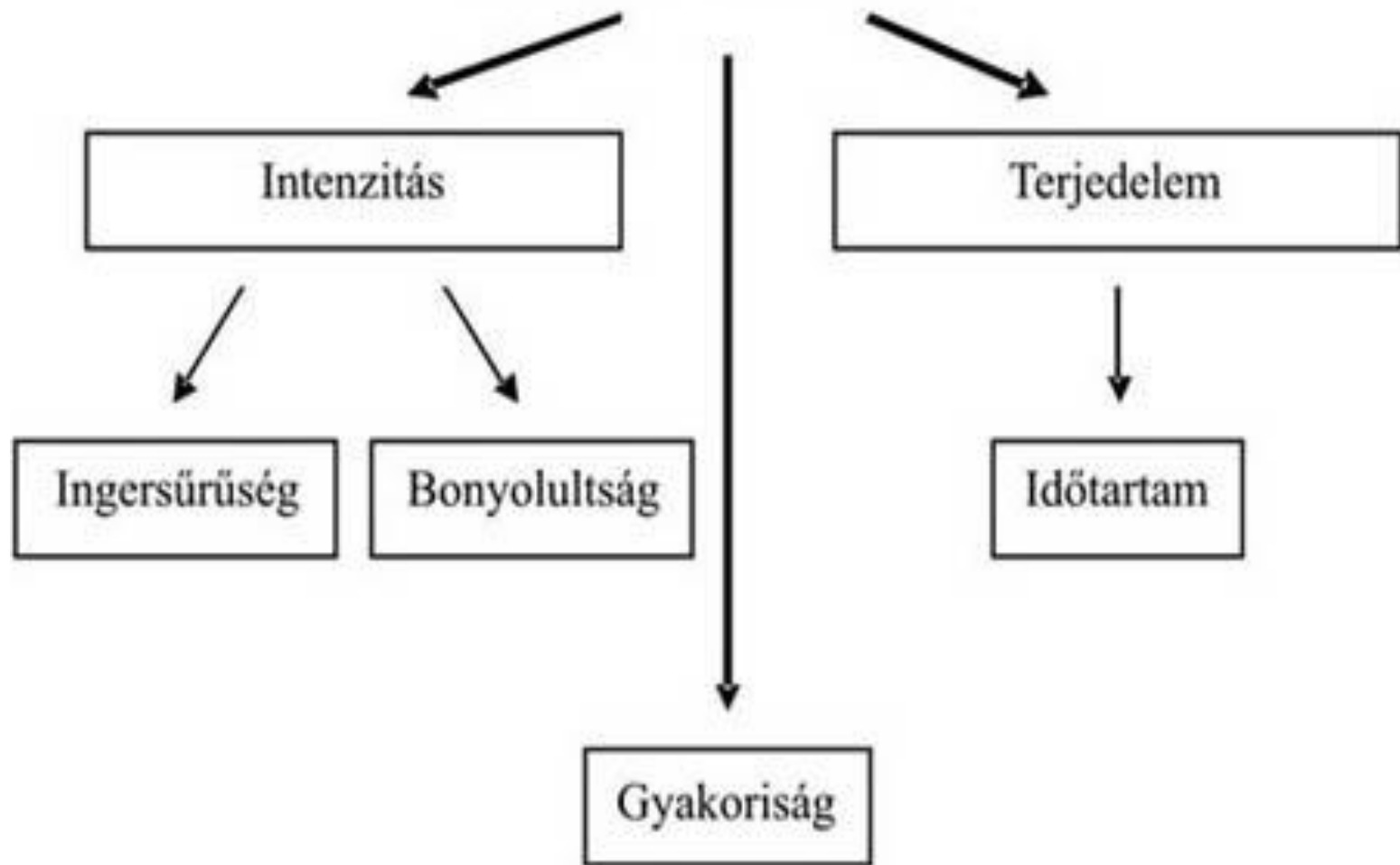
Életkor	Terjedelem óra/év	Terjedelem óra/hét	Terjedelem km/év		
			Úszás	Kerékpár	Futás
24	1200-1600	16-20	950-1200	17000-22000	4500-5000
23	1100	15	800	16000	4000
22	1000	15	700	14000	3500
21	950	14	650	12000	3000
20	850	12	600	9000	2500
19	800	10	600	7000	2000
18	750	9	550	6000	1700
17	650	8	500	5000	1500
16	600	7	450	4000	1300
15	550	6	400	3000	800
14	500	5	350	2500	600
13	450	5	300	2000	300
12	400	4	250	1500	150
11	350	4	200	1000	100
10	300	3	150	0	100
9	250	3	100	0	100

Scammon növekedési görbe

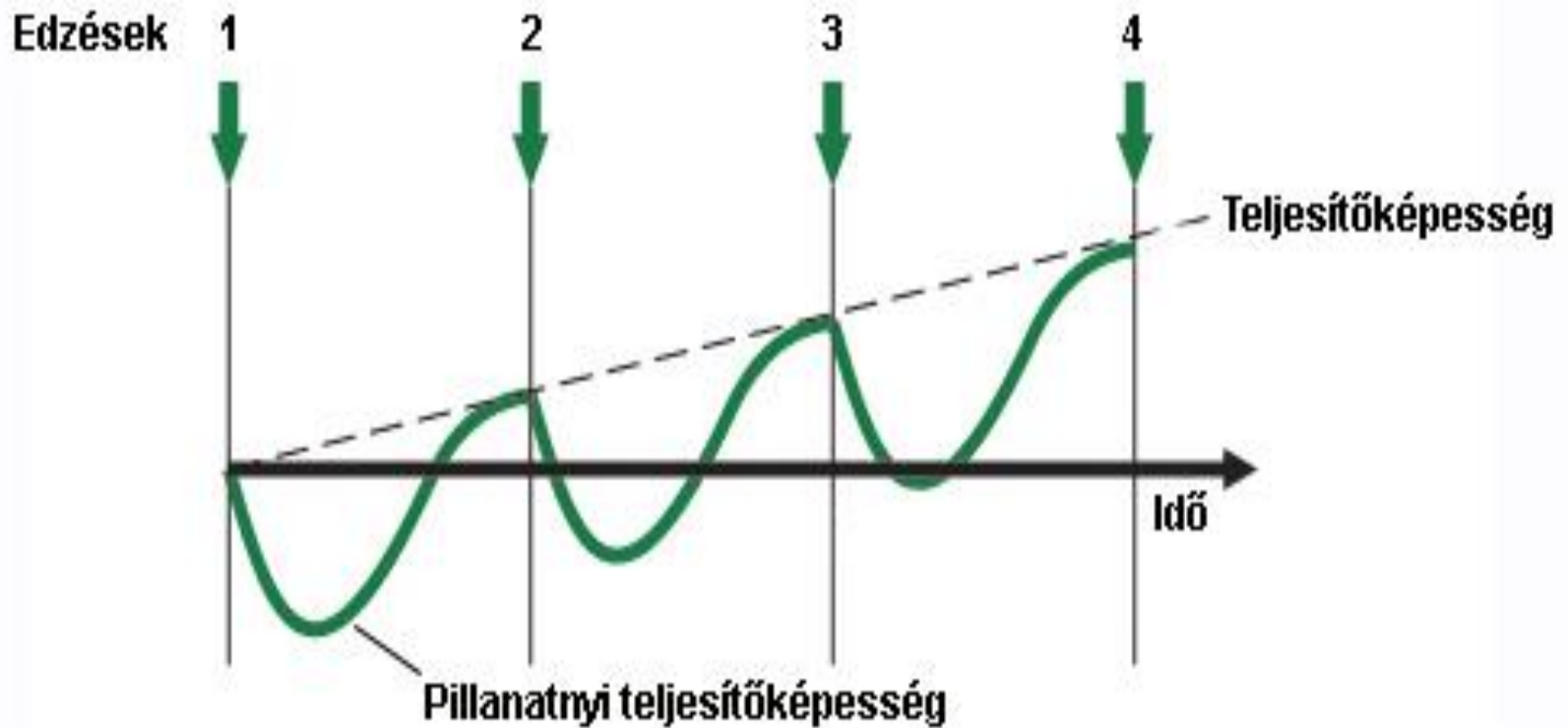


7. ábra. A szövetek, szervek növekedésének Scammon által leírt négy alaptípusa (a 20 éves korban elért méret százalékában kifejezve)

A terhelés összetevői

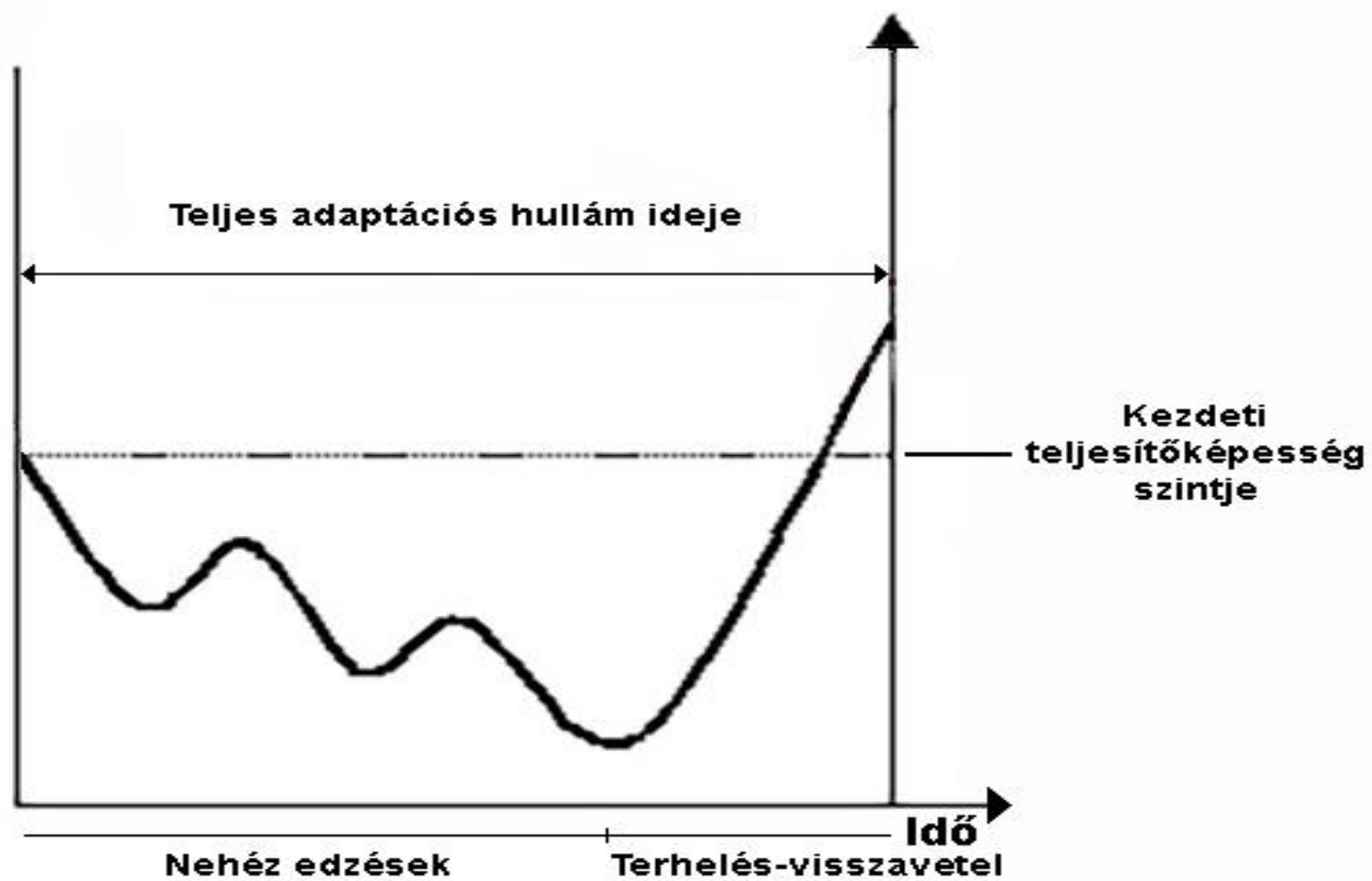


Optimális terhelés, optimális fejlődés



Optimális terhelés, optimális fejlődés





- Progresszió : mikro-,mezo-,makro ciklus,évek...
- Minőség(intenzitás)-mennyiség(terjedelem!!!)
- Állóképesség fejlesztő sorozat:

15x100 gyors , 2percre ,1:30-as idő

Nem új inger: 16x100gyors ,2percre, 1:30-as idő

Új inger: 16x100 gyors, 1:50-re, 1:30-as idő

Új inger: 20x100 gyors,2percre,1:30-as idő!!!

Felkészülési ciklusok:

- Mikrociklus: 24 óra-1 hét
- Mezociklus: 4-6 hét/3+1 (alkalmazkodás egy új ingerhez)
- Makrociklus: 12 hét (új inger beépülése)
- Éves ciklus: alapozó-formába hozó-formában tartó (verseny időszak)-átmeneti (aktív pihenő!!!)

Állóképességi edzés!!!

- a kisebb úszóknál(7-8év)gazdaságtalanabb mozgás(technika,vízfogás)mint az idősebb úszóknál,ezért hamarabb fáradnak
- az erő kifejtés mértéke alacsonyabb intenzitási szinten legyen
- az idősebb úszók(9+) a legjobb teljesítményük 80%-val is képesek sorozatokat teljesíteni

7-8 éves úszók

- az edzés nagy részének **alap állóképességi** szinten kell lennie
 - sok technikai gyakorlat
 - külön kar,külön láb gyakorlatok
 - rövid váltó versenyek
 - csapatépítés,játék,ügyesség,jó hangulat
 - heti 3-5x 1óra úszás,
 - 8 évesek:2x20perc gimnasztika, saját testsúlyt legyőző erőgyakorlatok játékos jelleggel(váltóversenyek),nyújtások
 - edzésterjedelem:800m.-1500m.
(3-8km./hét)
- (saját tapasztalat:heti 3x1200-1500m.délután,technika,láb!!!,sprintek,váltók,úszóversenyek)

- Mikrociklus példa:

- Hétfő,Szerda,Péntek:

100m.bemelegítés

4x50m.gyorsláb,4x50m.hátláb

4x50m.gyors technika,4x50m.hát technika

4x50m.sima gyors,4x50m.sima hát

3-400m.melúszás láb-,kartempójának gyakorlása

„váltó versenyek”láb,sima,

JÁTÉK!!!

Edzéseken sok javítás,aránylag hosszabb pihenőkkel!

9 éves úszók

- ugyanazon elvek érvényesülnek mint a 7-8 éves úszóknál
- az edzés terjedelem növelése
- alkalmanként erősebb intenzitású sorozatok
például: 8x50 vagy akár 8x100 gyors ,
1 perc pihenővel
a versenyiramhoz közelítő sebességgel,
vágtaedzés(váltók,rajtgyakorlatok)
heti 4-5 edzés 2500-3000m.
(10-15km./hét)
(saját tapasztalat:heti 3x2500-3000m.délután,technika,alap
állóképesség,sprintek,váltók,úszóversenyek+2x ált.atlétikai
képzés)

- Mikrociklus példa:
- Hétfő,Szerda,Péntek:
 - 200m.bemelegítés
 - 8x50m.gyors technika,4x100m.gyors láb
 - 8x100m.gyors 30mp.pihenő
 - 4x100m.hátláb(vagy melláb),8x50m.hát technika(vagy mell)
 - 8x50m.hát vagy mell,20mp.pihenő
 - 3-400m.pillangó láb-,kartempójának gyakorlása
 - „váltók”,rajtgyakorlatok,JÁTÉK!!!

10-12 éves úszók

- a terjedelem és az intenzitás növelése
- **(főleg alap állóképesség,** kevés laktát töréspont, kevesebb túlterhelő állóképesség,
anaerob edzések csak nagyon rövid sorozatokkal,
az anyagcsere folyamatok nem alkalmasak az anaerob munkavégzésre rövid vágta)
- az edzések jellege már közelít a felnőtt úszókéhoz
- a nehezebb edzéseket könnyű játékos blokkokkal kell váltogatni (regeneráció)
- heti 5-7 edzés, alkalmanként 3-5000m.
(20-35km./hét)
- heti 3x erőfejlesztő edzés, saját súly, edzésszközök, nyújtás-lazítás
- (saját tapasztalat: heti 3-4x 3000-4000m. délután, alap állóképesség, technika, kevés laktát töréspont sorozat, sprintek, 2x erőfejlesztés saját testsúllyal, úszóversenyek)

- Mikrociklus példa:

Hétfő: 2x200m.gyors-hát technika

2x200m.gyors-vegyes technika

2x200m.gyorsláb

2x200m.vegyes láb

2x200m.gyors-hát TEKI

2x200m.gyors-vegyes TEKI

2x200m.gyors-hát sima

2x200m.gyors-vegyes sima

2x200m.gyors sima

2x200m.vegyes sima

Szerda:

400m.vegyes technika

2x200m.gyors kar

4x100m.gyors láb

6x200 gyors sima

200 mell technika

4x100 mell láb

8x100 mell

200 hát sima

Péntek:

400m.vegyes technika

300m.gyors-hát-vegyes

3x(3x3x300m.)

400m.gyorsláb

8x25m.gyors rajttal idő

400m.hát

13-14 éves úszók

- jelentős terjedelem és intenzitás növelés
- minden edzési szint alkalmazható(a megfelelő arányok betartásával!!!)
- figyelni a biológiai érettségre:
lányoknál a gyorsabb fejlődés miatt lehet erőteljesebb edzéseket is végrehajtani, akár a nagyobb korcsoporttal együtt úszatni
- heti 8-10 edzés, alkalmanként 4-8000m.
(60km./hét)
- erőfejlesztés heti 4x1 óra, saját súly, edzéseszközök, nyújtás-lazítás
- (saját tapasztalat: heti 3-4x 4000m. délután, 2-3x3000m. reggel-20-25km./hét, technika, alap állóképesség(60-70%), laktát töréspont(15-20%), túlterhelő állóképességi sorozatok(10%-15%), sprintek(5%), úszóversenyek, 2x erőfejlesztés eszközzel-kis kézisúlyzó, medicin labda, gumikötél, "VASA" tréner)

„Triatlonos” úszó edzések 15-18 éves korban

- Heti edzés terjedeleme: 5-6x 3000-3500m. reggel,
2-3x3000m. délután --- 22-30km.
- Minden edzésszint alkalmazható az arányok betartásával!!!
- Erőfejlesztés heti 2x1óra, eszközzel, saját testsúllyal

Edzés szintek

- alapállóképesség(A1)
iram:2-4mp./100m.lasabb mint a laktát töréspont sebesség
(laktát,tejsav:a szénhidrátok anaerob körülmények közötti lebontása során keletkező anyagcsere termék)
sorozat időtartama:20-120 perc
pihenőidő:10-30 mp.
laktát :1-3 mmol
pl.:6x800m./30 mp.
- nagyon fontos a kisebbeknél és az alapozó időszakban

- **laktát töréspont (A2)**

iram: egyéni laktát töréspont sebesség

sorozat időtartama: 25-40 perc

pihenőidő: 10-60 mp.

laktát: 3-5 mmol(egyén függő!)

pl.: 10x400m./45mp.

- egyaránt igénybe veszi a lassú és a gyors izomrostokat is !!!

- túlterhelő állóképesség (A3) VO2MAX !!!

iram: 1-2 mp.gyorsabb mint a laktát
töréspont sebesség

sorozat időtartama:20-25 perc

pihenőidő: 30mp.-2 perc

laktát:5-6 mmol

pl.:8x200m./1 perc

- laktát tolerancia (G1)
(puffer kapacitás,fájdalomtűrés
puffer kapacitás:a vér,ill. a testnedvek pH
állandóságának fenntartásában szerepet játszó
képeség)
iram: lehető legmagasabb
sorozat időtartama: 5-15 perc
pihenőidő: 5- akár 15 perc
nagyon erős savasodás
pl.:5x100m./5perc

- laktát előállító (G2):

(hajrá képesség!)

iram: 5mp./100m. gyorsabb mint a laktát
töréspont sebesség

sorozat időtartama: 3-15 perc

pihenőidő: 1-3 perc

pl.: 8x50m./1:30 perc

- Gyorsasági (G3):
iram: maximális
sorozat időtartama: 3-5 perc
pihenő idő: 30mp.-5 perc
pl.: 4x25m./1perc

- Izomerő fokozása:
iram: maximális+++
sorozat időtartama: 10-15 perc
pihenőidő:1-3 perc
pl.: 6x15m.

„T-30” vagy 3000m. teszt:

- Teljes erőbedobással végzett úszás 30 percen, vagy 3000m.-en keresztül
- A táv alatt elért időt 100m.-es átlag időre kell átszámítani, ami nagyjából megfelel az úszó laktát töréspont sebességének (4 mmol/l.).
- Az átlag időhöz adott 3-4 mp. az alap-állóképesség, kivonva 1-2 mp. a túlterhelő állóképességi sorozatok idejét kapjuk meg.

**KÖSZÖNÖM A
FIGYELMET!**