

A photograph of several swimmers in a pool during a race. The swimmers are in various stages of a stroke, with their arms extended forward and water splashing around them. The background shows a pool lane with lane lines and a large blue letter 'U' on a wall. The text is overlaid in a dark red color.

Regenerace v plavání

Rychlostní disciplíny - kraul

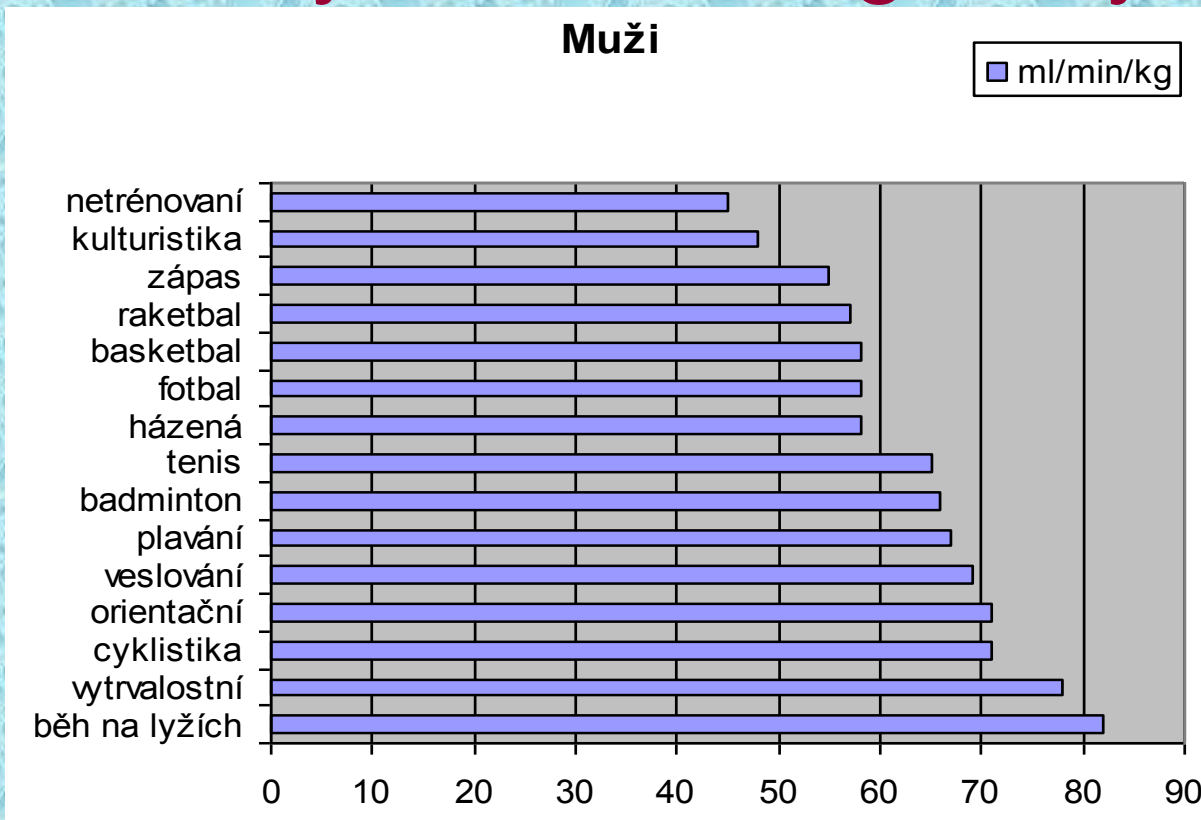
Tereza Kousalová



Charakteristika

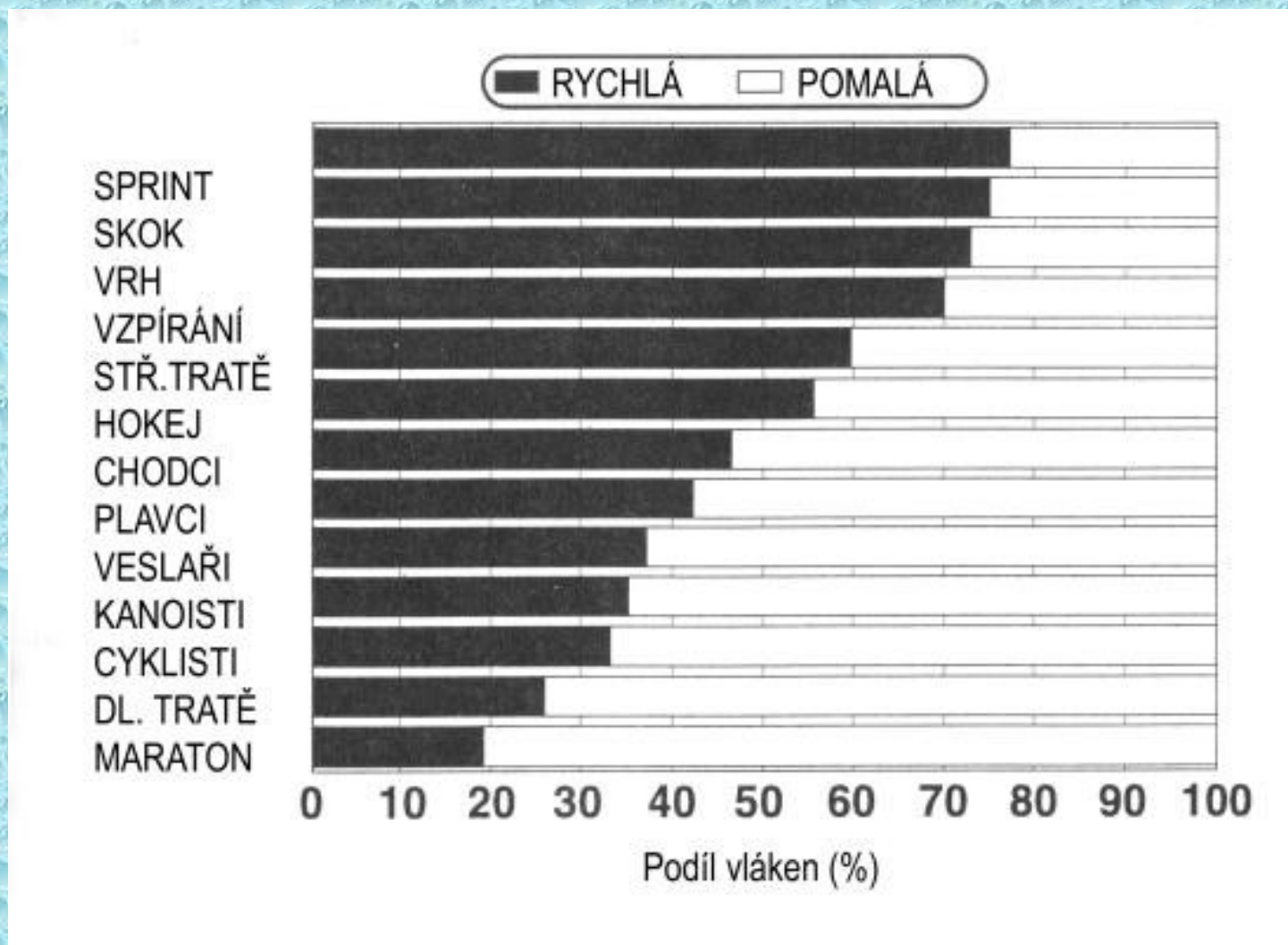
- Cyklický quadrupedální lokomoční pohyb v horizontální poloze na břiše
- Celková účinnost u kraulu je asi 15% (pro srovnání u prs je to asi 5%), je to nejrychlejší plavecký způsob
- Morfofunkční charakteristika: typická vyšší postava, široká ramena a dlouhé paže, převládá mezomorfie

Spotřeba kyslíku a energetický výdej



Trat' (m)	Výdej E (kJ/min)	Rychlost (m/s)
kraul 100m	185	1,67
200m	151	1,56
400m	131	1,49
1500m	65	1,18

Poměr rychlých a pomalých svalových vláken



Energetické krytí

- Krátké tratě (50m, 100m): 80% anaerobně (ATP/CP, laktát), 20% aerobně
- Střední tratě (400m): 50% anaerobně, 50% aerobně
- Dlouhé tratě (nad 800m): převaha aerobního krytí

Roční tréninkový cyklus

- Přípravné ob.: 2. ½ srpna – ½ října
- Předzávodní ob.: 2. ½ října – ½ listopadu
- Závodní ob.: 2. ½ listopadu – ½ prosince
- Přechodné ob.: leden
- Přípravné ob.: únor – březen
- Předzávodní ob.: duben – květen
- Závodní ob.: červen – ½ července

Tréninkové zatížení

- Přípravné období: 2 x 2 hodiny voda – objem (7 km/trénink), 1 x týdně posilovna, 3 x týdně běh (45 minut)
- Předzávodní a závodní období: 2 x 1 – 1,5 hodiny – intenzita (4 km/trénink), 1 x týdně posilovna
- Soustředění: konec srpna, prosinec (před ME-krátký bazén, červenec - před MS/ME)

Regenerace

- 2 x týdně částečná masáž (30 minut)
- Individuální strečink po každém tréninku
- Na soustředění společný strečink a kompenzační cvičení (zpevňování ramenního a hlezenního kloubu – častá hypermobilita)

Děkuji za pozornost

