

SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ

Regenerace ve sportu

Tereza Hrbáčová



OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA

- Sport spojující pohyby ve vodě a na suchu
- Fyzicky velmi náročný
- Pohybové schopnosti: rychlost, síla, vytrvalost, psychická odolnost (předzávodní stavy)
- Pohybové dovednosti: gymnastické a plavecké prvky, akrobatické prvky a prvky baletu, určitá dávka hereckého nadání
- Duraz na psychomotorické schopnosti: rytmus, cítění hudby, reakce na nečekaný podnět, koordinace pohybů, pohybová paměť
- Koordinačně estetický sport
- Acyklický pohyb
- Disciplíny: sólo (1), duet (2), tým (8), kombinace (10). Na závodech dvě povinné sestavy: krátký-technický program, dlouhý-volný program. Semifinále a finále. 10 rozhodčích: 5 technická hodnota, 5 umělecký dojem. 1-10 bodů.
- Tréninky až 8 hod denně (bazén, tělocvična, posilovna, vymýšlení sestav, rozbor sestav u videa atd.)
- OH od roku 1984 (Los Angeles)



DÉLKA TRVÁNÍ SESTAV

- Sólo: 2-2:30 min
- Duet: 2:30-3:30 min
- Tým: 3-4 min
- Kombinace: 5min
- Přesná délka trvání sestavy záleží na věkové kategorii dívek: mladší žákyně (do 12 let), starší žákyně (do 15let), juniorky (do 18let), seniorky (nad 18let), +kategorie masters (starší 20 let, min. jeden rok po ukončení závodní kariéry)



CHARAKTERISTIKA

- Začátek závodní kariéry děvčat: 8let (asi po 2letech přípravy)
- Vrchol ve 20-25 letech
- Char. Rysy se získávají stejně jako u plavců v dětství, převládají široká ramena a dlouhé končetiny (velká výhoda)
- Vyšší % tělesného tuku
- Velká kapacita plic (okolo 4-4,5 litrů)
- Vyšší stupeň mezomorfie u většiny akvabel
- Výdej energie: 50% aerobně (vytrvalostní, zdroj energie z glukózy)
- 50% anaerobně (vznik laktátu)
- Doba trvání výkonu několik minut→submaximální aktivita
- Adrenalin- předzávodní stavy- náročné na psychiku



BĚTKA DUFKOVÁ

- Česká reprezentantka, klub TJ Tesla Brno
- Akvabelám se věnuje od 5 let, nyní je jí 19 let
- Studentka posledního ročníku francouzského gymnázia
- Výška 171cm, váha 60kg
- Soutěží ve všech 4 kategoriích
- Mistrině ČR od mladších zákyň, MEJ Bonn 2006, MES Budapešť 2006, MSJ Čína, MES místo MSS 2009 Řím
- Největších úspěchů Bětka dosahuje v kategorii dua, které plave se Soňou Bernardovou (32).
- Loňský rok strávila přípravou na OH střídavě v USA a Česku, nyní dokončuje střední školu a připravuje se na VŠ a na MES, které se bude konat v srpnu
- Počet hodin zatížení týdně: 22,5 (voda: 17 hod, sucho 5,5hod)- běžné tréninkové období, kdy nejsou v dohledu žádné mezinárodní závody





©GE:RO.art
J.Zach+R.Kučera+Muňál
www.fotoreklama.cz

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

- Září, říjen: volnější, všeobecná příprava, spíše se trénuje kondička, když je potřeba tak se začínají na suchu vymýšlet nové sestavy
- Listopad: příprava na Vánoční cenu Prahy, tzn. víc se trénují sestavy, přesto se tato předzávodní příprava nedá srovnat např. s přípravou na MS nebo OH
- Prosinec: volno (více méně:)
- Leden, únor: všeobecné přípravné období
- Březen, duben, květen: přípravné, předzávodní, závodní období (NELZE URČIT PŘESNĚ, KAŽDÝ ROK JSOU ZÁVODY V JINÉM TERMÍNU A PODMÍNKY PRO TRÉNOVÁNÍ SE TAKÉ ROK OD ROKU MĚNÍ) v tomto období je většinou MČR
- Červen, červenec, začátek srpna: předzávodní, závodní období- hlavní. V tomto termínu obvykle ME, MS
- Konec srpna- začátek září: úplné volno alespoň 14 dnů



období

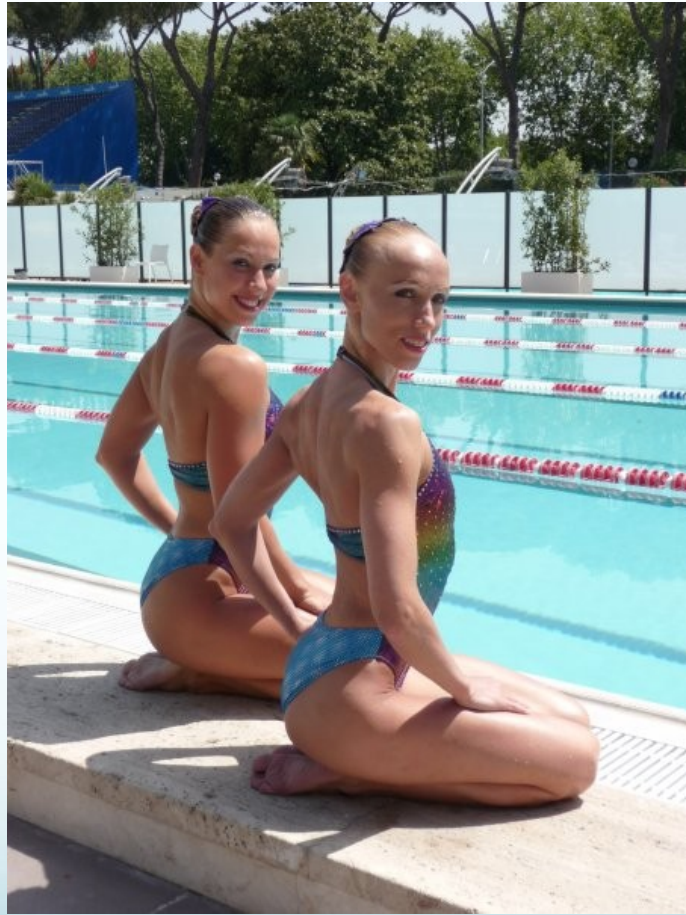
- PO: 18-20 voda (rozplavba, nácvik prvků, sestavy na hudbu)
- ÚT : 6-7(rozplavba, nácvik prvků, sestav na „třukání“), 17-17:45 běh, 18-20 voda(rozplavba, sestavy na hudbu)
- ST: 6-7 (kondiční plavání+synchro kondičky), 16-17 posilování (stroje, medicinbaly, gumy, závaží) 19-20 akvaerobik (předcvičuje na suchu)
- ČT: 6-7 voda (kondiční plavání)
- PÁ: 16-16:45 suchá příprava (počítání sestav na hudbu), 17-19 voda (rozplavba, prvky, sestavy na hudbu)
- SO: 6-8 voda (rozplavba, polohy, prvky, sestavy s i bez hudby), 8-10 suchá příprava (posilovna, počítání, video)
- NE: 12-16 voda (extratrénink na duo), 18-20 voda (rozplavba, sestavy na hudbu)
- CELKEM HODIN: 22,5 (17hod voda, 5,5hod sucho)
- REGENERACE: místní /celková uvolňující masáž jedenkrát týdně, někdy vynechává. Jedenkrát 30min. pára, 30min. vířivka

TÝDEN-předzávodní období

- Začíná cca 4 týdny před velkými závody
- Před (především hlava, krk, ruce) a po (ruce, záda a nohy) každém tréninku se snaží trochu protáhnout na suchu- cca 5min. Ve vodě je pak protažení součástí rozplavby (hlavně švihové pohyby nohou, prohýbání v zádech).
- PO: 6-9 voda, 9-11 sucho (posilovna/medicinbaly&gumy + počítání sestav na suchu, video), 16-19 voda
- ÚT, ST: viz PO
- ČT: volno
- PÁ, SO, NE: viz PO
- CELKEM HODIN: 8 (6hod voda, 2 hod sucho) denně → 48 týdně (36hod voda, 12 hod sucho)
- REGENERACE: 2x týdně místní uvolňující masáž (samozřejmě záleží na okolnostech, někdy je masáž celková..), 2x týdně pára a vířivka, 2x týdně protahování s fyzioterapeutem

ZÁVOD

- Každý závod se liší časovým rozvrhem, obvykle trvá 1-5 dnů
- MČR 2 dny- víkend
- ME a MS 3-4dny
- OH 5 dnů
- Příjezd na závody min. 1 den předem, u velkých závodů týden až dva dopředu, tréninky v závodním bazénu
- Před každou sestavou rozplavba cca 2hodiny, těsně před rozplavba asi 15 minut. Před vystoupením (10min) celková koncentrace, vizualizace sestavy se zavřenýma očima, dechové cvičení apod. U skupinových sestav probíhá společně. Při soutěžích, kde závodnice plave více sestav velmi náročné, až 3 rozplavby denně+ samotný závod- vše v jednom dni. Málo času na odpočinek, žádný prostor pro (místní pohotovostní) masáž- Platí hlavně na českých závodech. Při závodech na světové úrovni soutěž rozvržena do více dnů a tím pádem je čas na regeneraci a odpočinek dostatečný.



TÝDEN-POZÁVODNÍ OBDOBÍ

- PO: volno
- ÚT: 6-7 voda, 18-20 voda
- ST: 6-7 voda, 19-20 akvaerobik
- ČT: volno
- PÁ: 16-19 voda
- SO: 6-8 voda, 8-9 posilovna
- NE: 18-20 voda
- CELKEM HODIN: 14 (12 hod voda, 2 sucho)
- REGENERACE žádná, popř. jednou týdně masáž, celkové uvolnění doma, čas s přáteli a rodinou, odpočinek od závodního stresu, dovolená...



SOUHRN REGENERAČNÍCH PROSTŘEDKŮ

- Masáž: 1-2x týdně v předzávodním období, 1x týdně v přípravném období. Na závodech podle potřeby, hlavně v den po největším výkonu. Celková nebo místní, vždy uvolňující, regenerační- uvolnění svalů...
- Pára: 1x týdně v předzávodním období, občas v přípravném období
- Sauna: 1x týdně v předzávodním období
- Protahovací cvičení s fyzioterapeutem: 2x týdně v předzávodním období
- V zimě pobyt na horách 10 dnů: lyžování, běžky, snowboard



ZÁVĚREČNÉ DOPORUČENÍ

- Doporučila bych více se věnovat kompenzačnímu cvičení na záda (oslabené mezilopatkové svaly), ramenní a kyčelní kloub (nejvíce zatěžované), posílení hlezna (často bývá velmi uvolněné- nebezpečí úrazu při aktivitách na suchu)
- V přípravném období zařadit častěji běh, jízdu na kole nebo jiný doplňkový sport
- Shrnutí: myslím, že Bětka (na rozdíl od ostatních členek družstva- vlastní zkušenost😊) se regeneraci věnuje s ohledem na její časové možnosti dostatečně. Vždycky by bylo co přidávat, delší protahování po tréninku, více odpočinku doma, přesné dodržování jídelníčku a dostatek spánku...

Děkuji za pozornost

