

Regenerace ve sportu

Klepnutím lze upravit styl předlohy

Zápas – volný styl



Charakteristika

Úpolový sport rozdělen na 2 disciplíny:

Volný styl a řecko římský

8 hmotnostních kategorií

Při řecko římském jsou povoleny chvaty a úchopy od pasu nahoru, u volného stylu je dovoleno zabírat celé tělo

Zápasí se 3 kola po 2 minutách

Zápas je ukončen když: je soupeř položen na lopatky, technickou převahou (na body), po uplynutí 3 kol vyhrává lépe bodovaný zápasník. Body zápasník dostává za chvaty a při akcích kde má převahu nad soupeřem.

Funkční a metabolická charakteristika

Vysoká úroveň svalové síly, hlavně při zdvihu, rychlé úniky a výpady. Je důležitý cit pro polohu těla a těžiště. Metabolicky je zápas charakterizován rychlým střídáním intenzity. Hodnoty energetického výdeje jsou uváděny kolem 1200% BM. Celkový energetický výdej je roven zhruba běhu na 1500 metrů. Vzhledem k častému zadržování dechu pracuje zápasník a anaerobním režimu a dochází ke značnému kyslíkovému dluhu. Vzniká mnoho laktátu ve svalech. Krytí energie zajišťuje laktátový anaerobní režim tvorby ATP.

Důležitá je aerobní kapacita pro rychlou regeneraci mezi zápasy, i 6 a více zápasů denně.

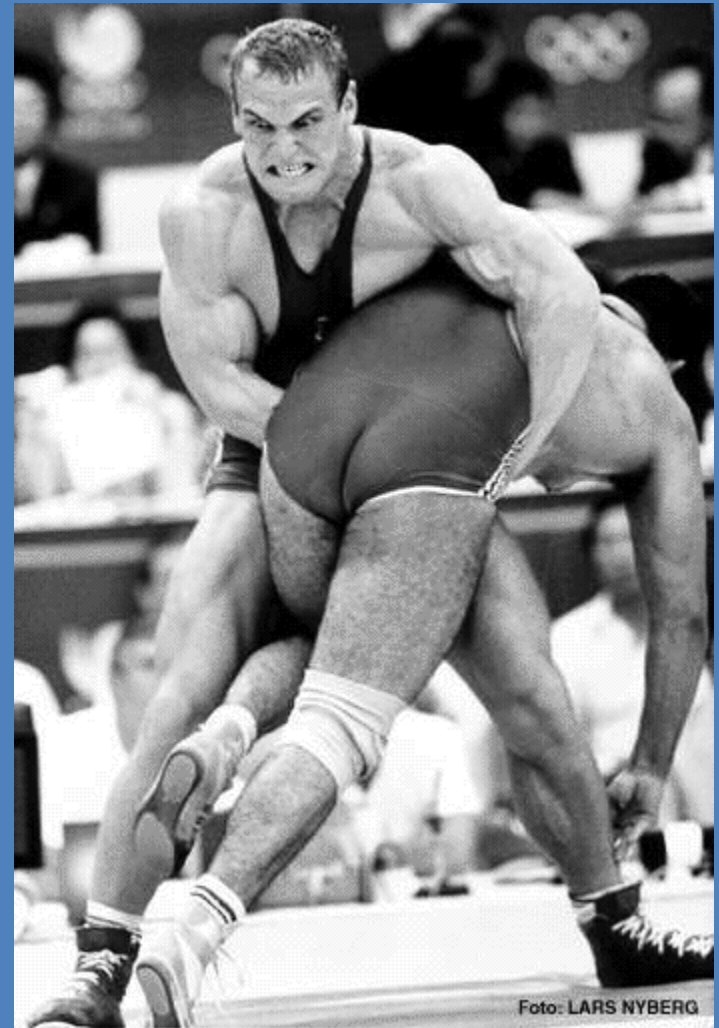
Tepová frekvence během zápasu se pohybuje kolem 150-180 tepů za min.

V intervalu mezi koly klesá na 120.

Díky časté izometrické kontrakci dochází ke zvýšení krevního tlaku.

V zápase je prováděn acyklický pohyb

Střídá se bipedální a quadrupedální pohyb



Somatotyp, fyziologické a aspekty zatěžování

Převaha mezomorfního typu.

Ve stejné hmotnostní kategorii jsou sportovci somatotypově blízcí

Dynamometrické naměřené hodnoty u zápasníků ukazují větší sílu zádového svalstva a svalů dolních končetin a hlavně svalů krku

V síle stisku ruky se však zápasníci neliší od ostatních sportovců. Při zápase dochází k mnoha zraněním

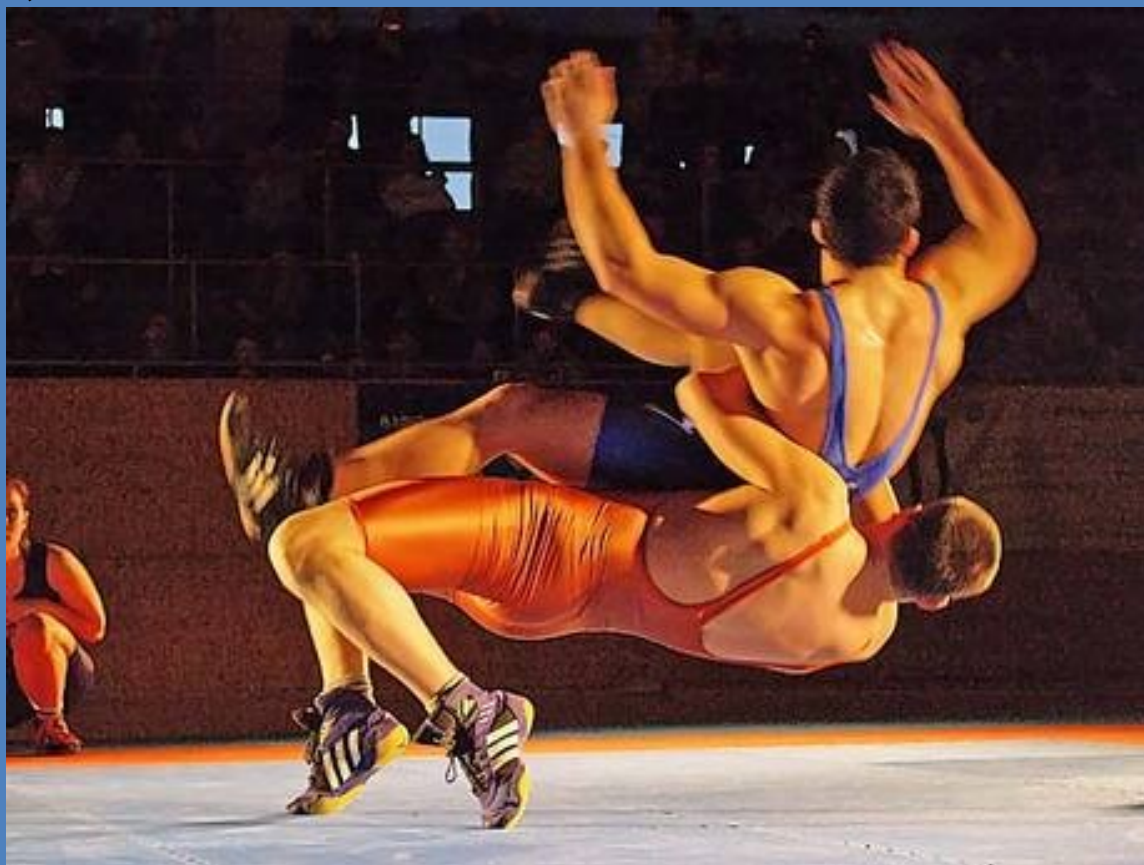
Časté jsou tržné rány, zranění kloubů, vazů.

Nejčastější pohybové problémy jsou v oblasti zad a kolen.

Při zápase dochází u některých zápasníků k typickému zdeformování ušní chrupavky, tzv. karfiol

Vybraná skupina sportovců

Vybraná skupina sportovců je
kategorie muži, věk 18-30 let



1.12.2009

Roční tréninkový plán

Přípravné období

Závodní období trvá po celý rok, liga od března do konce listopadu, mistrovství rep. Od února do května, mistrovství Evropy juniorů červen – červenec, Muži září.

Přípravné tréninky jsou od 1. září do konce června. V tomto období je trénink zaměřen na techniku zápasu a udržuje se vytrvalost a síla sportovce.

Trénink probíhá 5x týdně po 90 minutách
15m zahřátí, 15m rozcvička, 50m zápas(technika, sparing) 10 minut na individuální protažení.

Roční tréninkový plán

Závodní období

Závodní období probíhá celý rok, změna je pouze 1 týden před závody, které jsou pravidelně o víkendu. V tomto týdnu je omezeno fyzické zatížení, spíše aerobní trénink a regenerace. Sparing neprobíhá na maximum a zlepšuje se technika.

Roční tréninkový plán přechodné období + soustředění

Přechodné období trvá od 1. července do konce srpna, kdy je týden soustředění, reprezentační soustředění je poslední týden v červnu.

V tomto přechodném období se trénuje hlavně síla a vytrvalost, technika zápasu a samotné zápasení je minimálně. Trénink probíhá stále 5x týdně, ale je to individuálnější. Trénink trvá 60 – 90 minut a je vyplněn posilovnou nebo aerobním tréninkem (běh)

Regenerace

Regenerace probíhá pouze protažením na konci tréninku a dále individuálně. Většinou zanedbávána, občas plavání, sauna a masáže.



Doporučená regenerace

Při takto fyzicky náročném tréninku, který je doprovázen většinou klasickým zaměstnáním bych doporučil věnovat jak fyzické, tak psychické regeneraci mnohem více času a nenechávat ji pouze na individuálním přístupu. Doporučil bych pravidelně plavat pro regeneraci svalů a masáže. Pro uvolnění sauna a vířivé koupele. Změnit stereotyp tréninku, přidat více lehké aerobní zátěže