

# SEMINÁRNÍ PRÁCE Z REGENERACE VE SPORTU

**Triatlon**

podzim 2007

Tomšík David (UČO: 200488), RVSK



**Fakulta sportovních studií  
Masarykova univerzita Brno**

## **Obsah:**

1. Charakteristika triatlonu .....	1
2. Tréninkové zatížení v přípravném období .....	2
3. Fyziologické aspekty .....	3
4. Užívané regenerační prostředky .....	3
5. Vlastní návrh regeneračních prostředků .....	3
6. Zdroje informací .....	3

# 1. Charakteristika triatlonu

## Obecná charakteristika

Jedná se o individuální vytrvalostní sport, skládající se ze tří disciplín (plavání, jízda na kole a běh), které je nutné absolvovat v těsném sledu po sobě

## Disciplíny a kategorie

Věkové kategorie podle IIAF, dále se dělí podle cyklistické části na klasický triatlon (silniční kola) a xtriatlon (terénní kola – MTB) a podle délky od

## Technické vybavení

V plavecké části – plavky nebo v chladnější vodě neoprén, plavecké brýle

V cyklistické části – silniční nebo terénní kolo

V běžecké části – běžecké boty



*Normann Stadler Ironman 2004*

*Zdroj: cs.wikipedia.org*

## Délka výkonu

Délka výkonu se pohybuje mezi 1 hodinou (sprint triatlon) až 8 hodin (ironman), počítáme-li časy těch nejlepších. Podrobnější přehled viz. Tabulka č.1.

*Tabulka č. 2*

Závod	Plavání	Kolo	Běh	Nejlepší dosahované časy
Sprint triatlon	750 m	20 km	5 km	0:53
Krátký (olympijský) triatlon	1,5 km	40 km	10 km	1:45
Střední triatlon	1,9 km	90 km	21 km	3:55
Dlouhý triatlon	4 km	120 km	30 km	6:00
Ironman	3,8 km	180 km	42,2 km	7:55

## Prostředí

Plavecká část se většinou koná na přírodních vodních plochách, cyklistická část na silnicích (u menších závodů za plného provozu) nebo v terénu, běžecká část na silnici nebo v terénu.

## 2. Tréninkové zatížení v přípravném období

Data jsou sebraná z tréninkového deníku 26 letého triatlonisty zabývajícím se olympijským triatlonem a ½ ironmanem. Cyklus „přípravné období“ (12.11. - 9.12.2007), přehled celkového tréninkového zatížení viz. Tabulka č. 2.

Tabulka č. 2

Mezocyklus	Plavání (km)	Kolo (km)	Běh (km)	Doba zatížení (h)
<b>I.</b>	26	-	51	18:45
<b>II.</b>	24	50	42	17:00
<b>III.</b>	25	70	52	20:00
<b>IV.</b>	23	70	34	16:40
<b>Celkem</b>	<b>98</b>	<b>190</b>	<b>179</b>	<b>72:25</b>

### Detail III. mezocyklu

#### Pondělí 26.11.2007

ráno: běh: rozklusání 6km, 0,5h  
odpoledne: posilovna kruhový trénink, 1h  
večer: plavání: 5km, 2h

#### Úterý 27.11.2007

ráno: sprinty (intervalový trénink) 2,5km, 1h, posilování s gumou, 20min  
odpoledne: běh: 10km tempo 4:00, poslední km 3:35, 3km výklus, 1h  
večer: plavání: ploutve – lehce, 1h

#### Středa 28.11.2007

ráno: plavání: rozplavání 600m, nohy 1000m, sprint 400m, celkem 2,4km, 1h  
odpoledne: jóga 1h  
večer: plavání: 4km (objem), 1,5h

#### Čtvrtek 29.11.2007

ráno: plavání: 8x200m (stupňované tempo), posilování s gumou 0,5h  
odpoledne: běh: rozklusání 1km, 3km 11:35, 4km 15:20, 2km 7:12 – tempový běh s 1min  
meziklusem, posilování

#### Pátek 30.11.2007

volno

#### Sobota 1.12.2007

ráno: plavání: 5km včetně 1500m test+video, 2h  
odpoledne: kolo: MTB, 70km volně, 2,5h  
večer: 1 hodina jóga, sauna

Neděle 2.12.2007

ráno: běh: cross volně 20km (6:00/km), 2h

odpoledne: kompenzační posilování vlastní vahou – uvolnění ramenního kloubu (plavání)

### **3. Fyziologické aspekty**

Vysoké tréninkové zatížení v týdenním rozsahu 15 až 20 hodin, zejména ve střední intenzitě výkonu, určuje vysokou energetickou náročnost tréninku. Výhodou je variabilita tréninkového zatížení daná třemi rozdílnými disciplínami triatlону na něž je trénink zaměřen. Při běhu dochází k přetěžování pohybového aparátu v oblasti dolních končetin, podobně tak při jízdě na kole. Plavání působí oproti tomu zase problémy v oblasti ramenního pletence.

### **4. Užívané regenerační prostředky**

Stávajícím základním aktivním regeneračním prostředkem je strečink prováděný po každém tréninku a cvičení jógy 2x týdně pojaté jako samostatná tréninková jednotka.

V oblasti výživy je využíváno suplementace sacharidů, bílkovin, vitamínů, antioxydantů a omega 3 mastných kyselin.

### **5. Vlastní návrh regeneračních prostředků**

V našem konkrétním případě je regenerace na velmi vysoké úrovni. Možná by měl být více kladen důraz na pasivní regeneraci vzhledem k druhu zatížení. Zařazení masáží a to jak regeneračních tak pohotovostních, by po vyzkoušení sportovcovi reakce, bylo pozitivním krokem ve zkvalitnění regeneračního procesu.

### **9. Zdroje informací**

- Přednášky a semináře Regenerace ve sportu (přednášející MUDr. Kapounková)
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Triatlon>
- <http://www.triatlet.cz>

Tento dokument byl vytvořen  
v kancelářském balíku

