

**A sprinttávokra történő felkészítés,
azonosságok és különbségek a hosszabb
távokra történő felkészüléssel úszásban**

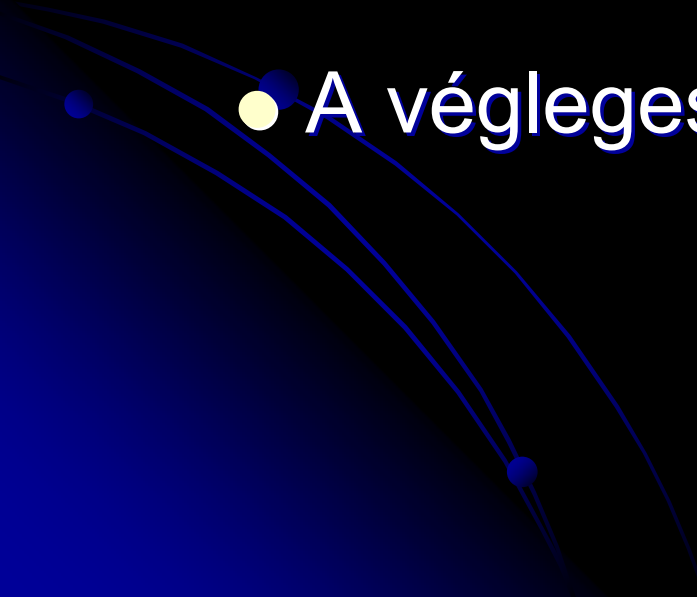


Bernhardt Károly
úszó szakedző

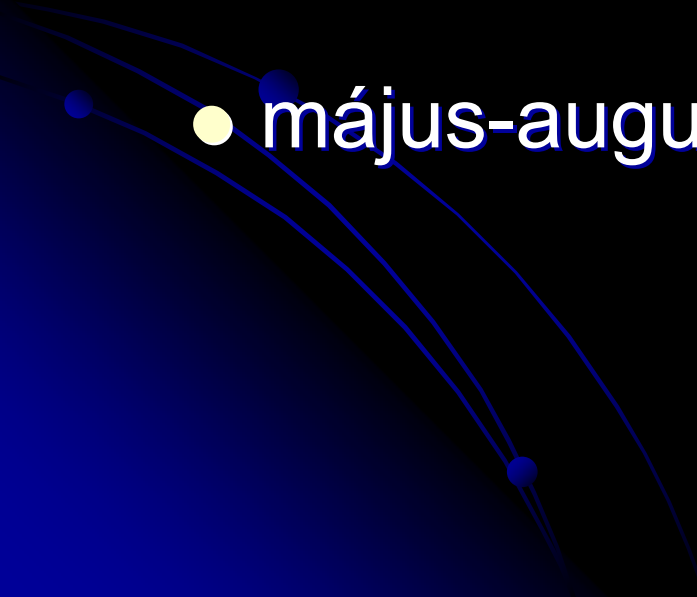
Történeti áttekintés az edzéstervezéssel kapcsolatban

- Az 1960-1980 közötti időszak
- 1980-as években megkezdődött a sprinterek képzése
 - Tapasztalati úton
- 1990-se évektől speciális sprinterképzés
 - Tudományosan, mérésekkel alátámasztva

Sprinterek kiválasztása úszásban

- Sprinterképzés gyermekkorban
 - Sprinterképzés serdülő kortól
 - A végleges specializálódás időszaka
- 

Felkészülési időszakok jellemzői

- szeptember-december
 - január-április
 - május-augusztus (fő versenyek)
- 

Heti edzésprogram

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
De	HR set +alaktacid sprint	hosszú aerob munka	alaktacid sprint + rajt- gyakorlás	sprint + anaerob küszöb edzés	hosszú aerob + alaktacid sprint	laktát set
Du	hosszú aerob munka + technikai feladatok	sprint- edzés	pihenő	hosszú aerob munka + technikai feladatok	sprint- edzés	

Gyorsaságfejlesztő edzésminták

Anaerob, alaktacid

- 16 x 100m (25 max-75 laza) / 2'15"-re
- 8-12 x 50m (25 max-25 laza) / 1'–1'10"-re

Alaktacid-laktacid

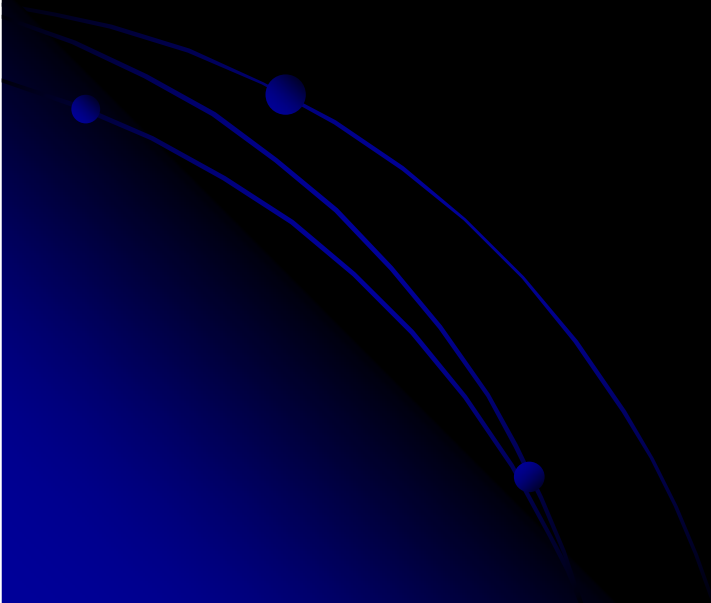
- (8-12 x 25m submax. 45"-re + 200m laza) 3x

- 24 x 100m / 2'15"-re
 - 6 x 15 max-85 laza
 - 6 x 20 max-80 laza
 - 6 x 25 max-75 laza
 - 6 x 30 max-70 laza

Gyorsaságfejlesztő edzésminták

Sprint set

- (4 x 50m) 8x / 1'10"-re (sorozatok közt max +15-20")
 - Rajt + 20m max - 30m laza
 - Vízből 30m max - 20m laza
 - Vízből 50m laza
 - Rajt 50m submax. (tempószám kontroll alatt)



Formábahozás

- Nem elég pihentetni, meg kell tanulni aktiválni a sebességet
- Minimax módszer
 - Minél kevesebb tempóval, minél nagyobb sebesség, a gördülékeny technika megtartásával.
 - A tehetségek ebben nagyon jók!

