

Úszók terhelése és túlterhelése kisgyermekkortól a világklasszisig

Sós Csaba*, Szájer Péter#

Semmelweis Egyetem, Testnevelés és
Sporttudományi Kar

Úszás és Vízisportok tanszék,

*tanszékvezető egyetemi docens

#tanszéki aspiráns

Nemek és korok szerinti különbségek úszás szempontjából

	Gyermek	Serdülő	Felnőtt
Ügyesség	XXX	—♂, — — ♀	—
Erő	—	X	XXX
Állóképesség			
Aerob	X	XXX	—
Anaerob	—	X	XXX
Hajlékonyság	XXX	—, —♂, — ♀	—
Gyorsaság	XXX	—	—

Aerob állóképességi szintek

	A1	A2	A3
A sorozat hossza	2000-10000 m	2000-4000	1500-2000 m
A sorozat ideje	20-120 perc	25-40 perc	20-25 perc
Az egyes ismétlések hossza	25-10000 m	25-4000 m	25-2000 m
Pihenési idő	5-30mp	10-30 mp	30 mp - 2 perc
Iram	2-4 mp/100 méter lassabb, mint a laktát törésponthoz tartozó sebesség	az egyéni laktát töréspontnak megfelelő sebesség	1-2 mp/100 méter gyorsabb, mint a laktát törésponthoz tartozó sebesség, vagy a leggyorsabb átlagsebesség az egész sorozatot figyelembe véve
Javasolt heti méterszám	bármennyi	12000-16000 m	4000-6000 m

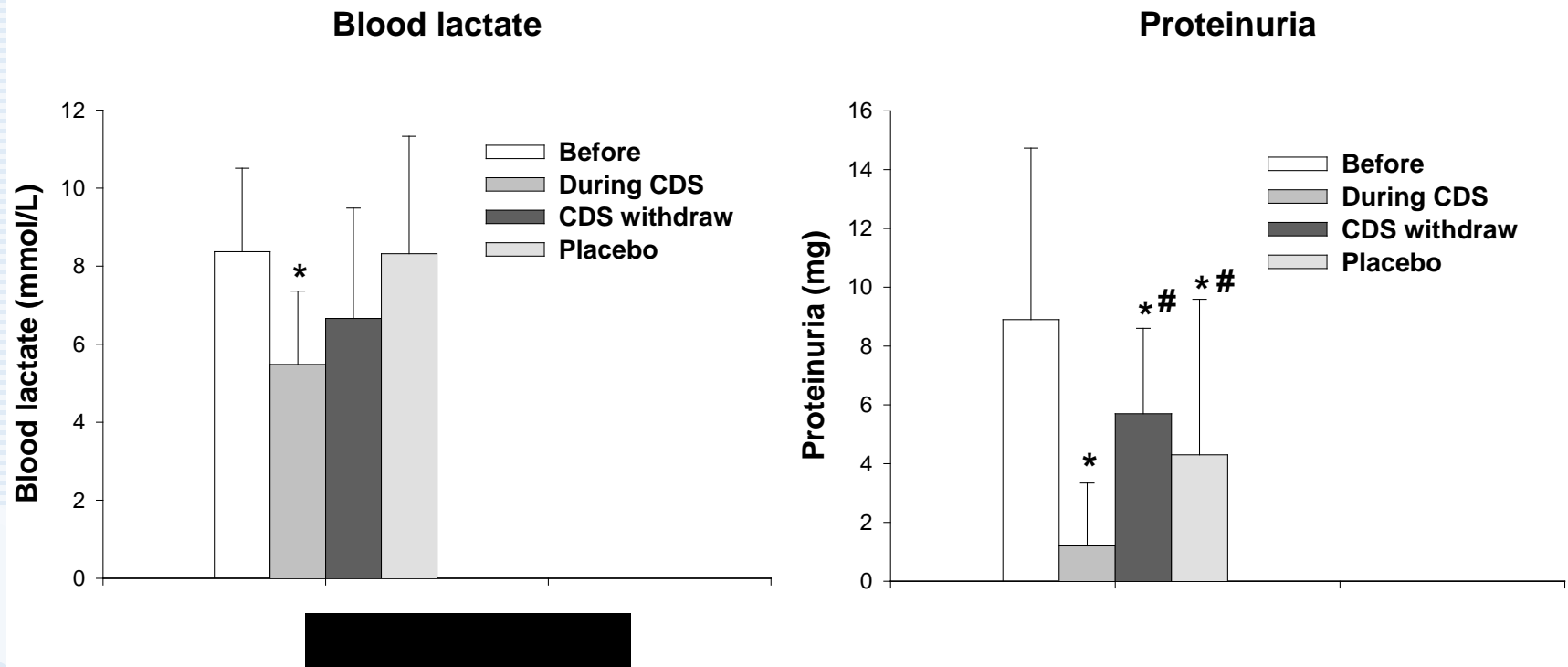
Anaerob állóképességi szintek

	G1	G2	G3
A sorozat hossza	300-1000 m	200-600 m, 1-3 sorozat edzésenként közte 10-20 perc könnyű úszás	200-300 m, 1-2 sorozat edzésenként, közte 10-15 perc pihenő úszás
A sorozat ideje	5-15 perc	3-9 perc	3-5 perc
Az egyes ismétlések hossza	75-200 m, 25 és 50 méterek szintén alkalmazhatók 2-12 ismétlésben. 3-6 sorozat az optimális	25, 50, 75 méter	10-50 méter
Pihenési idő	5-15 perc a hosszabb ismétléseknél, 5-30 mp a rövidebb ismétléseknél	1-3 perc	30 mp-5 perc
Iram	lehető legmagasabb	a lehető legmagasabb, legalább 5 mp/100 m gyorsabb, mint a laktát töréshoz tartozó sebesség	maximális
Javasolt heti méterszám	2000-3000 m	2000-3000 méter	600- 1000 m (akik hosszabb távot úsznak) 1500-2000 m (sprintereknek)

Az edzésterhelés heti megoszlása terhelési szintek szerint

Edzési kategória	A heti teljes méterszám	A heti teljes méterszám százaléka
bemelegítés, levezetés	6000-12000	12-15
állóképességi edzés	22000-58000	50-60
alap	12000-40000	30-40
küszöb	6000-10000	10-15
túlterhelő	4000-6000	5-10
gyorsasági edzés	4000-8000	8-12
laktát-tolerancia	1500-3000	3-5
laktát előállító	1500-3000	3-5
erő	1000-2000	2-3
összesen:	58000-142000	100

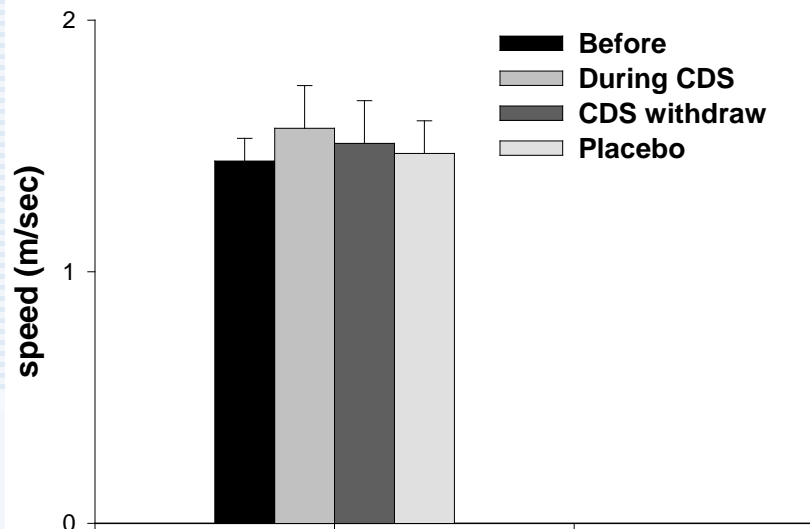
Egy táplálék kiegészítő hatása a [REDACTED] túlterhelésre



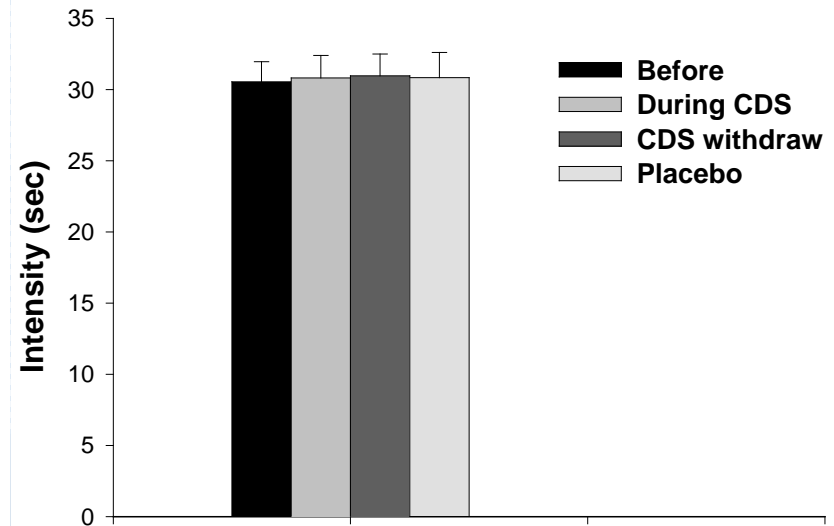
* Szignifikáns különbséget jelöl ($p < 0,05$) a táplálék kiegészítő használata előtt és alatt
Szignifikáns különbséget jelöl ($p < 0,05$) a táplálék kiegészítő használata alatt, abbahagyását követően és placebo kezelés alatt.

Egy táplálék kiegészítő hatása a túlterhelésre

Swimming speed at anaerob treshold



Maximal intensity



Köszönöm a figyelmet!

