

Mladen Marinović
Krešimir Ižaković

PROGRAMIRANJE GODIŠNJEG RADA VRHUNSKIH VESLAČA

1. UVOD

Veslanje pripada skupini monostrukturnih, cikličkih sportova. Vrlo visoki energetske zahtjevi iskazani su tijekom čitave utrke. Na startu i dijelu staze pri uvođenju u regatnu brzinu, intenzitet zaveslaja dostiže vrijednosti veće od 700 W (oko 70 kpm·s⁻¹), dok te vrijednosti tijekom staze iznose oko 400 W (oko 40 kpm·s⁻¹). Ovakvo snažne zaveslaje treba izvesti 210-240 puta u vremenu od 5,5 do 7 minuta, za što su potrebni aerobni kapaciteti veći od 6 lO₂·m⁻¹. Za ukupno zadovoljenje energetske potreba utrke angažiraju se sva tri izvora energije i to aerobni 82,1%, anaerobni laktatni 12,7% i anaerobni alaktatni 5,2% (Mader i Hollmann, 1977). Ovakve zahtjevnost traži adekvatno izbalansiran program razvoja jakosti i izdržljivosti, uz sveprisutnu tehniku zaveslaja, tijekom cjelogodišnjeg rada.

2. PERIODIZACIJA

Periodizacija je podjela godišnjeg plana treninga na manja vremenska razdoblja, čime se omogućuje lakše upravljanje trenažnim procesom u cilju odgovarajuće pripreme za glavnu regatu u godini. Osim zakonitosti razvoja pojedinih biomotoričkih sposobnosti, na periodizaciju i trajanje pojedinih etapa treninga utječu i klimatski uvjeti u kojima se odvija trenažni proces.

U podjelu vremena tijekom sezone kreće se inverzno od trenutka održavanja najvažnije regate u sezoni (Olimpijske igre, Svjetsko prvenstvo), uvažavajući stav da se posebno povećanje sportske forme može obaviti najviše tri puta (Svjetsko prvenstvo, regata Svjetskog kupa u Luzernu i još jedna regata Svjetskog kupa).



Slika br.1. Shematski prikaz položaja najvažnijih natjecanja u sezoni

Cjelokupan rad podijeljen je u četverotjedne mezocikluse koji se spajaju tako da stvaraju etape i razdoblja i to:

1. Pripremni razdoblje – 29 tjedana:
 - jesenska etapa – 9 tjedana
 - zimski etapa – 12 tjedana
 - proljetna etapa – 8 tjedana
2. Natjecateljski razdoblje – 22 tjedna
3. Prelazni razdoblje – 2 tjedna (individualni aktivni odmor)

Tablica br. 1 – Hipotetska periodizacija godišnjega rada veslača

	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
Razdoblje	Pripremno						Natjecateljsko						Prelazno		
Jakost	Anat. ad.	Maksimalna			Konverz.		Specifična j. - održavanje						P	Reh	
Izdržlj	Aerobna izdržljivost				Form. spec. izd			Specifična izdržljiv.						P	Reh

Periodizacija treninga jakosti sastavljena je od:

- a) *anatomske adaptacije* kojoj je glavni cilj pripremiti mišiće, ligamente, tetive i zglobne površine da podnesu opterećenja koja slijede (opterećenje 40-60% od maksimuma, 3-4 serije po 8-12 ponavljanja uz pauzu 1-1.5 minutu)
- b) *maksimalna jakost* razvija se tijekom zimskih mjeseci primjenom opterećenja 70-90% od maksimuma, 3-6 serija po 3-8 ponavljanja, s stankom od 3-4 minute
- c) *konverzija* stečene mišićne jakosti u specifičnu veslačku jakost
- d) *specifična veslačka jakost* razvija se tijekom svibnja i lipnja mjeseca, da bi se potom održavala do završnih regata u sezoni.

Periodizacija treninga izdržljivosti usmjerena je na a) razvoj aerobne izdržljivosti povećanjem radnog kapaciteta veslača (kardio-respiratornog sustava) primjenom velike količine rada (20-28 sati tjedno) uz niže intenzitete rada; b) razvoj temelja specifične izdržljivosti, postupnim uvođenjem intervalnog treninga dugih dionica; c) razvoj specifične izdržljivosti, pri čemu primijenjene trenažne metode odražavaju ergogenezu u veslanju kako je navedeno u uvodu.

Uz navedene karakteristike, usmjerenje na razvoj i održavanje tehnike veslanja primjereno je tijekom cijele godine, pogotovo što nekontroliran rad na veslačkim ergometrima može grubo narušiti stereotip zaveslaja.

3. LITERATURA

1. Bompa, T.O. (1992). *Annual Planning, Periodization and its Variations*, FISA Coach, 3(3): 1-4
2. Bompa, T.O. (1999). *Periodization Training for Sports*, Champaign, IL: Human Kinetics
3. Mader, A., Hollmann, W. (1977). Zur bedeutung der stoffwechelleistungsfähigkeit des eliteruderers im training und wettkampf, U: Starischka, S. (Ur.), *Ausdauertraining – Stoffwechselgrundlagen un Ateuerungsansätze*, Deutscher Sportbund