

*Krešimir Ižaković*  
*Dubravko Ižaković*  
*Zoran Vladović*

## RAZVOJ SNAGE KOD VESLAČA NA SUHOM I U ČAMCU

### 1. UVOD

Trening snage na kopnu nije nadomjestak za trening na vodi, već potpuno je integriran u kompleksni proces razvijanja veslača. Dok djelomična i specifična nadopuna razvoja snage tijekom natjecateljskog razdoblja moguća je kroz trening na vodi tj. u čamcu. Ova dva načina razvoja snage su u korelaciji jer jedan nadopunjava drugi tijekom cijele sezone. Stoga razvoj snage na suhom i u čamcu ne smijemo zanemariti tijekom cijele sezone. Pri tome valja uvažavati zakonitosti programiranja trenažnog procesa i tempiranja forme veslača. Pri programiranju i tempiranju veslačke forme u koju je integrirana raspoznavamo ove oblike razvoja snage :

- opća priprema
- snažna izdržljivost
- snaga
- maksimalna snaga

### 2. DISKUSIJA

#### 1. RAZVOJ SNAGE NA SUHOM

OPĆA PRIPREMA – program treninga koji sistematski razvija svaki mišić tijela koji će kasnije biti temelj za izgradnju veće učinkovitosti snage.

SNAŽNA IZDRŽLJIVOST – mišiće i mišićne skupine osposobljava koji će kasnije izdržati umor iscrpljujućih treninga i poslužiti kao najkorisnija snaga

SNAGA – mišiće i mišićne skupine osposobljava i daje otpornost na visokim i brzim kontrakcijama mišića

MAKSIMALNA SNAGA – mišiće i mišićne skupine maksimalno osposobljava za razvoj mehaničke sile.

#### 2. RAZVOJ SNAGE NA VODI

Najviša razina specifičnosti je trening na vodi u kojem primjenjujemo mišićnu silu tijekom zaveslaja. Ove vježbe podražuju mišiće ali i pomažu u naglašavanju pravilnog redosljeda uključivanju sila za maksimalno efikasan zaveslaj. Ovdje upotrebljavamo specifične metode utjecaja sile na sam zaveslaj i to da bi inicirali mišićnu adaptaciju i popravili tehniku, kao i primjenu sile na veslo.

- Veslanje u čamcu s opterećenjem
- Veslanje u čamcu svaki za sebe ili u parovima

#### 1,a. TRENING SNAGE NA SUHOME

Tablica 1. – Program treninga snage

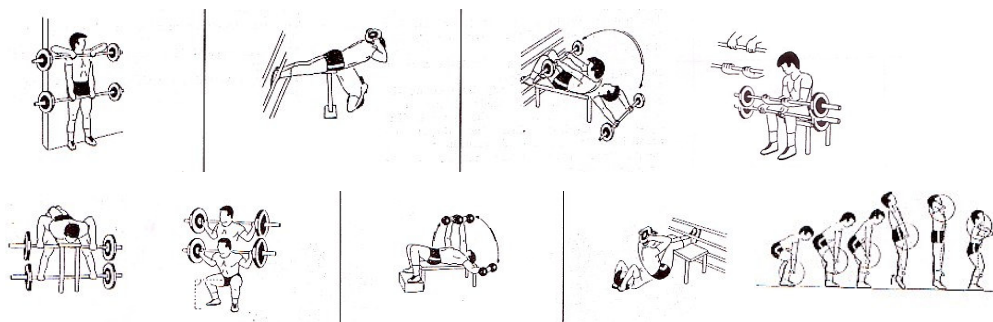
| TIP SNAGE          | 1<br>OPĆA<br>PRIPREMA | 2<br>SNAŽNA<br>IZDRŽLJIVOST | 3<br>SNAGA      | 4<br>MAKSIMALNA<br>SNAGA |
|--------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------|--------------------------|
| .....              |                       |                             |                 |                          |
| Skupine mišića     |                       |                             |                 |                          |
| Noge               | 3                     | 3                           | 2               | 1                        |
| Noge I leđa        | 2                     | 2                           | 1               | 1                        |
| Leđa               | 2                     | 1                           | 1               | 1                        |
| Trbuh              | 2                     | 1                           | 1               | 1                        |
| Ruke fleksori      | 1                     | 1                           | 1               | 1                        |
| Ruke opružači      | 1                     | 1                           | 1               | 1                        |
| -----              |                       |                             |                 |                          |
| ukupno             | 10 – 12               | 8 – 10                      | 6 - 8           | 4 – 6                    |
| Broj ponavljanja : | 30 – 40               | 20 – 25                     | 10 – 12         | 4 - 6 .                  |
| Serijski :         | 4 – 6                 | 4 – 6                       | 3 – 5           | 3 – 5                    |
| Metoda rada :      | kružna/stanična       | kružna/stanična             | kružna/stanična | kružna/stanična          |
| Pauze :            | bez prekida           | b. prekida/pauze            | pauze           | pauze                    |
| Način rada :       | individualan          | parovi                      | sprave          | sprave                   |

#### 1.b. TRENING OPĆE PRIPREME

Trening opće pripreme je temeljen na velikom broju vježbi cijelog tijela, ali sa sa vlastitom težinom.

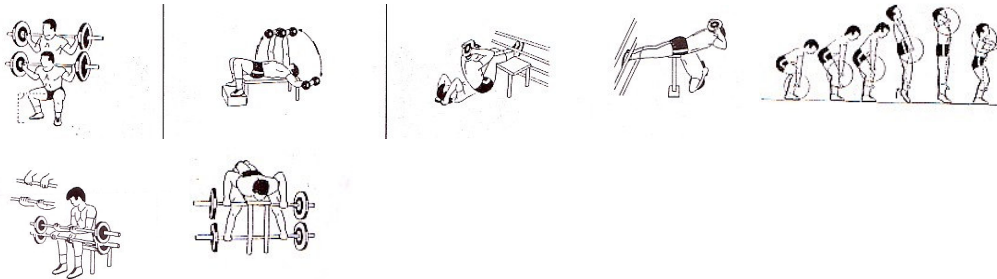
#### 1.c. TRENING SNAŽNE IZDRŽLJIVOSTI

Slika 1. : primjer staničnog treninga snažne izdržljivosti



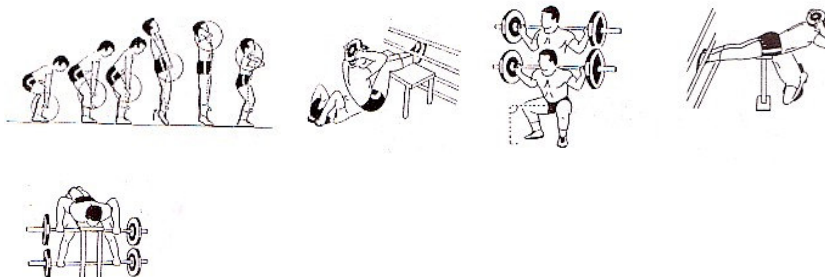
#### 1.d. TRENING SNAGE

Slika 2. primjer staničnog treninga snage



### 1.e. TRENING MAKSIMALNE SNAGE

slika 3. : primjer staničnog treninga maksimalne snage



### 2. TRENING SNAGE NA VODI

2.a. VESLANJE SA ELASTIČNOM GUMOM – Ovo je najbolje primjenjivo u veslanju dvojca ili samca. Veže se elastična guma oko pramčanog dijela čamca, negdje između loptice i valobrana. Sad imamo natjecateljski čamac, ali s poremećenom hidrodinamikom. Kao posljedica opterećenja, sam početak zaveslaja će biti težak i bit ćemo prisiljeni čamac gurati snažnije. Ovakva postava opterećenja biti će prilika za pravilno preopterećenje u zahvatu i naglasak na pravovremeno uključivanje nogu. Elastična traka je najefikasnija ako treniramo 15 – 30 minuta

2.b. VESLANJE SAMI ILI U PARU - Također možemo proizvesti preopterećenje silom ako u većem čamcu (dvojac i četverac na pariće, četverac i osmerac) veslamo sami, u parovima ili četvorkama. Neka jedan, par ili četvorica veslača krenu s 15 zaveslaja punom snagom dok se ostali odmaraju. Svakih 15 zaveslaja mijenjamo veslača. Nakon ponavljanja ove vježbe počnimo s jednim, dva ili četiri veslača te im priključujemo jednog više dok se svi zajedno ne postignu punu brzinu provlaka.

2.c. REGATNI STARTOVI – U ovim vježbama do izražaja dolazi maksimalna snaga, koja je u prvih 150 metara utrke 40 % veća od prosječne sile izmjerene tijekom utrke, a za to nam je potrebna i velika mišićna sila za pokretanje čamca iz nulte brzine. Modifikacija koja je moguća, osim u izvođenju maksimalnih i submaksimalnih startova je postavljanje elastične trake na malim čamcima (samci, dvojci) te vezivanje predmeta u vodi za veće čamce. Važan detalj izvođenja startova je kvalitetno zagrijan organizam i velike stanke za što kvalitetnije izvođenje vježbi.

### 3. ZAKLJUČAK

Programiranje i doziranje treninga snage kod veslača stalna je nedoumica. Općenito uspješni veslači su visoki, vrlo mišićavi zato si uvijek možemo postaviti pitanje : «ako se više usmjerimo na trening snage i postignemo veću mišićnu masu

hoćemo li postati brži veslači? Upravo iz tog razloga pravilno doziranje, izvođenje, opterećenje uvjetuje i razlikuje veslače od veslača. Gotovo svaka zemlja svijeta razvija svoj način korištenja snage kao jedne od metoda uspješnosti u rezultatima. Stoga svaka informacija, preslikavanje plana treninga nije moguće jer planiranje i programiranje treninga snage ovisi o konstituciji samog veslača.

#### **4. LITERATURA**

1. FISA Coach Development Program, course level 1. i 2.
2. Rudern, Sportverlag Berlin, 1985, prof.dr. Theodor Korner, dr. Peter Schwanz
3. Krafttraining, Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme, Ehlenz/Groser, Zimmermann, 1983.