

Trening SZYBKOŚCI

W dyscyplinie SUP ze względu na specyfikę wiosłowania konieczne jest zachowanie wysokiej częstotliwości ruchów, co determinuje konieczność utrzymania dużej prędkości każdego ruchu. Szybkość w SUP zawsze występuje w połączeniu z siłą, gdyż celem jest przejawienie mocy w każdym przeciągnięciu. Szybkość w SUP jest również związana z wytrzymałością, gdyż nawet najkrótszy dystans o długości 200 m trwa zbyt długo, aby kwalifikować go do konkurencji szybkościowych. Szybkość zawodnika SUP jest rozumiana jako zdolność do wykonywania faz przeciągnięcia w minimalnym czasie, rozwijania wysokiego tempa i prędkości wiosłowania. Do rozwoju szybkości najczęściej wykorzystuje się metodę powtórzeniową, w której kolejne obciążenia rozdzielane są przerwami umożliwiającymi pełny wypoczynek. W treningu prowadzonym tą metodą stosuje się obciążenia o maksymalnej intensywności. Konieczność wykonywania bardzo intensywnej pracy ogranicza jej objętość. W treningu szybkości bardzo ważny jest dobór odpowiednich ćwiczeń. Stosuje się w nim tylko takie, których technika umożliwia uzyskanie maksymalnej intensywności. Ponadto muszą one być dobrze opanowane, aby ćwiczący mógł się skoncentrować na uzyskaniu jak największej intensywności a nie na usiłowaniu wykonania ćwiczenia. Dlatego w SUP nie należy zbyt wcześnie rozpoczynać treningów skierowanych na rozwój szybkości.

W treningu sportowym SUP konieczne jest zastosowanie ćwiczeń ukierunkowanych na potrzeby specjalizacji. Za takie można uznać środki treningowe, których struktura nawiązuje do techniki wiosłowania. Do takich środków treningowych można zaliczyć:

Ćwiczenia imitacyjne i inne ćwiczenia ukierunkowane, wykonywane metodą powtórzeniową ze sztangą, linami, prętami, amortyzatorami - z maksymalną i submaksymalną częstotliwością. Jest to praca nad tempem, w której czas trwania wysiłków nie powinien przekraczać 30 s;

Ćwiczenia wykonywane w ułatwionych warunkach, np. podciąganie „lżejszego ciężaru” swojego ciała, bieg z góry, wiosłowanie na fali

Ćwiczenia ogólnorozwojowe skierowane na rozwój szybkości, początkowo wykonywane w utrudnionych warunkach a następnie w normalnych. Np. bieg na krótkich odcinkach o długości nie większej niż 80 – 100 m, skiping, ćwiczenia ogólnorozwojowe w maksymalnym tempie, ćwiczenia ze skakanką, skoki, rozmaite gry w szybkim tempie, itd.

W dyscyplinie SUP rozwój szybkości specjalnej związany jest z wykonywaniem rozmaitych ćwiczeń polegających na wiosłowaniu. Do ćwiczeń specjalnych stosowanych do rozwoju szybkości można zaliczyć:

- a) Starty z miejsca i z napłynięcia;
- b) Wiosłowanie wiosłem o zmniejszonym piórze
- c) Wiosłowanie na fali łodzi płynącej z przodu lub motorówki – ze zwiększonym tempem;
- d) Pokonywanie krótkich odcinków (100 – 150 m) z maksymalną prędkością.

Wiosłowanie z zastosowaniem zmniejszonej powierzchni pióra powinno być realizowane przemiennie z pracą z dodatkowym obciążeniem.

W treningu szybkości równie ważne co szybkie napięcie mięśni jest zdolność do ich rozluźnienia między kolejnymi fazami wiosłowania.

Do rozwoju szybkości wystarcza stosunkowo krótki okres. Na jej doskonalenie poprzez wiosłowanie potrzeba od 6 do 8 tygodni. Dlatego można zająć się jej kształtowaniem w ostatniej kolejności, bezpośrednio przed okresem startowym.

Trening SIŁY

Siła mięśniowa jest podstawową zdolnością motoryczną niezbędną do wykonania każdego ruchu. Definiuje się ją, jako zdolność do pokonania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. W dyscyplinie SUP siła jest określana na podstawie zdolności do przesuwania deski, co wymaga pokonania oporu wody i powietrza. Jest ona wytwarzana przez zawodnika działającego na wiosło a jej wartość jest uwarunkowana wielkością i kształtem pióra wiosła oraz poziomem zdolności siłowych.

W SUP, podobnie jak w wielu innych dyscyplinach sportowych do rozwoju siły szeroko stosuje się ćwiczenia z dodatkowym obciążeniem zewnętrznym. W tym celu wykorzystuje się ciężary (sztanga, hantle), obciążenie ciężarem własnego ciała (podciąganie się na drążku, uginanie ramion na poręczach, wspinanie się po linie, przysiady, martwe ciągi, itp.) Używanie tzw. maszyn treningowych w treningu siły powinno być mocno ograniczone na etapie treningu ukierunkowanego i na etapie wstępnej specjalizacji. Maszyny treningowe redukują potrzebę stabilizacji ruchu, którego trajektoria jest często wymuszona budową urządzenia. Nie ma zatem potrzeby tworzenia i doskonalenia programów ruchu związanych z ich stabilizacją. Z punktu widzenia potrzeb SUP jest to zjawisko negatywne. W wiosłowaniu zawsze istnieje potrzeba wyboru optymalnej trajektorii ruchu oraz konieczność minimalizacji stopni swobody.

W treningu siły należy zachować równowagę pomiędzy siłą ogólną – niespecyficzną, a siłą specjalną – typową dla zawodnika SUP i przejawiającą się w wiosłowaniu.

W treningach skierowanych na rozwój siły korzystamy najczęściej z metody do „oporu”, którą stosujemy zwłaszcza do wzrostu masy mięśniowej i rozwoju wytrzymałości siłowej i szybkościowej. Można ją realizować stosując trzy następujące warianty:

- Ćwiczenia ze stałym oporem zewnętrznym (70 – 75% - wyniku maksymalnego) wykonywane w średnim tempie;
- Ćwiczenia ze stopniowym zwiększaniem wartości oporu (od serii do serii);
- Ćwiczenia wykonywane w szybkim tempie, gdzie zawodnik stara się w krótkim czasie (30 s) wykonać jak najwięcej ruchów ze średnim (60 % max) lub małym (30 – 40 % max) oporem.

Metoda maksymalnych obciążeń wykorzystywana jest w treningu zaawansowanych zawodników w celu rozwinięcia u nich zdolności do przejawiania siły mięśniowej nie tylko poprzez zwiększenie masy mięśniowej, ale również w efekcie doskonalenia procesów koordynacyjnych. Metoda kompleksowa łącząca dwie poprzednie, stosowane przemiennie.

Wydaje się, że w dyscyplinie SUP, gdzie nie ma potrzeby wyzwiania maksymalnej siły, ale istnieje konieczność wielokrotnego jej przejawiania, bardziej znaczące jest rozwijanie wytrzymałości siłowej niż siły maksymalnej.

W treningu siły zawodników SUP ważnym zagadnieniem jest dobór odpowiednich wartości ciężarów. Ze względu na krótki czas na przejawienie siły w wiosłowaniu konieczne jest rozwijanie mocy, której wartość zależy od siły i szybkości. Zbyt duży opór do pokonania spowoduje, że ruch będzie wolny a dominująca rola przypadnie składowej siłowej. Zastosowanie zbyt małego ciężaru spowoduje dominację komponenty szybkościowej. Optymalne obciążenia cechuje podobne oddziaływanie na siłę i szybkość.

W treningu sportowym zawodników SUP najczęściej do rozwijania siły stosuje się różnorodne ćwiczenia. Do podstawowych można zaliczyć:

- Wyciskanie sztangi leżąc;
- Podciąganie sztangi leżąc;
- Uginanie ramion w podporze przodem na poręczach;
- Przysiady ze sztangą;
- Unoszenie ciężarków w bok;
- Podciąganie ciężarka jednorącz w opadzie;
- Uginanie ramion w podporze przodem („pompki”);
- Wymachy ramion w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej;
- Martwy ciąg;
- Wyciskanie sztangi zza głowy;
- Podciąganie się na drążku;

Sposoby na rozwijanie siły specjalnej:

- Pokonywanie odcinków wiosłowaniem z dużą prędkością;
- Zwiększanie oporu deski poprzez zastosowanie dodatkowego hamowania.

Dodatkowy opór deski można uzyskać różnymi sposobami. Należą do nich:

- Wiosłowanie na płyciźnie;
- Wiosłowanie ze startu zatrzymanego;
- Wiosłowanie wiosłem o większej powierzchni pióra
- Wiosłowanie z dodatkowym ciężarem na desce;
- Wiosłowanie z wykorzystaniem tzw. hamulca hydrodynamicznego

Trening WYTRZYMAŁOŚCI

Wytrzymałość jest definiowana jako zdolność do długotrwałego wykonywania dowolnej pracy bez obniżenia jej wydajności. Decydujące znaczenie ma sprawność mechanizmów resyntezy ATP.

Istnieją trzy podstawowe mechanizmy resyntezy ATP. Pierwszy jest związany z odtwarzaniem ATP w wyniku rozpadu fosfokreatyny (CP). Jest to system beztlenowy, wykorzystywany w krótkotrwałych wysiłkach, o czasie trwania nie dłuższym niż 15 s, wykonywanych z maksymalną intensywnością. Kolejnym sposobem resyntezy ATP jest glikoliza beztlenowa. Jest ona często określana mianem systemu kwasomlekowego. Jest to kolejny sposób beztlenowego odtwarzania ATP, który umożliwia wykonywanie wysiłków z bardzo wysoką intensywnością trwających do około 180 s. Efektem jego działania jest wytwarzanie kwasu mlekowego. Trzecim sposobem jest mechanizm utleniania działający z mniejszą intensywnością i przez długi okres. Jest to najbardziej ekonomiczny sposób resyntezy ATP a równocześnie podstawowy dla wielu rodzajów ludzkiej aktywności.

Rozwinięcie pierwszego z mechanizmów resyntezy ATP wymaga zaledwie dwóch do trzech tygodni. Dlatego pracę nad jego kształtowaniem można rozpocząć w ostatniej kolejności - na kilka tygodni przed głównymi zawodami. Właściwym działaniem treningowym dla rozwoju maksymalnej mocy, związanej w wykorzystaniem mechanizmu opartego na pozyskiwaniu ATP z fosfokreatyny jest wiosłowanie na odcinkach, których czas pokonania nie przekracza 15 s.

Trening ukierunkowany na doskonalenie glikolizy beztlenowej, określanej jako rozwijanie „wytrzymałości szybkościowej” polega na zwiększeniu tolerancji na wysoką zawartość kwasu mlekowego oraz poprawie umiejętności jego szybkiej utylizacji. Najbardziej korzystne są intensywne wysiłki trwające od 30 s do 120 s. W celu rozwoju mechanizmu kwasomlekowego wystarczy około sześciu do ośmiu tygodni skoncentrowanych działań treningowych. Dlatego nad jego rozwojem należy skoncentrować się okresie 8 - 12 tygodni przed głównymi zawodami.

W SUP procesy tlenowe mają kluczowe znaczenie. Są decydujące w wyścigach długodystansowych. W procesie tlenowym odbudowy ATP do produkcji energii wykorzystuje się węglowodany i tłuszcze (w bardzo długo trwających ćwiczeniach). Przebudowę mechanizmu tlenowego należy rozpoczynać wraz z początkiem rocznego makrocyklu. Trwa ona najdłużej i wymaga okresu od trzech do czterech miesięcy.

Dla rozwoju wytrzymałości wskazane jest pokonywanie dystansu o długości 20 - 25 km ze stosunkowo niedużą intensywnością.

Metody treningu stosowane do rozwoju wytrzymałości

- Trening metodą ciągłą - charakteryzuje się względnie długim czasem trwania i znaczną objętością (10 - 40 km). Polega na wiosłowaniu ze stałą prędkością. Intensywność wysiłku jest tak dobrana, aby częstość skurczów serca utrzymywała się na poziomie około 120-150 uderzeń na minutę. Długość dystansu oraz intensywność cechują się dużym zakresem zmienności.
- Fartlek - jest zabawą szybkościową o względnie dużej objętości (8 - 15 km) z improwizowanymi lub planowanymi zmianami intensywności obciążenia, od wysokiej do niskiej intensywności.
- Trening metodą powtórzeniową - polega na powtarzaniu dystansów o różnej długości. Dzieli się je na: krótkie - 50 - 250 m; średnie - 300 - 1000 m i długie 1200 - 3000 m. Liczba powtórzeń jest uwarunkowana intensywnością wiosłowania i długością dystansu.
- Trening interwałowy - jest treningiem z okresowymi zmianami pomiędzy wysiłkiem a wypoczynkiem. Typowe długości odcinków stosowanych w treningu interwałowym zawierają się w trzech kategoriach: interwał krótkiego czasu (5 s do 30 s); interwał średniego czasu (30 s do 120 s) i trening interwałowy długiego czasu (2 - 6 minut). W treningu interwałowym niezbędne jest zachowanie odpowiedniej intensywności. Będąca jej miarą częstość skurczów serca powinna osiągać wartość 180 uderzeń/minutę na koniec wykonywanego odcinka oraz 120 - 130 uderzeń/minutę w końcowej części przerwy wypoczynkowej.

Trening KOORDYNACJI RUCHOWEJ

Koordinacja ruchowa jest jedną z podstawowych zdolności motorycznych. Przez niektórych autorów uznawana za zdolność fenomenalną, albo „super cechę”

Jest uwarunkowana sprawnością funkcjonowania układu nerwowego i oparta o podłoże informacyjne.

Def: „... zdolność człowieka do wykonywania złożonych pod względem koordynacyjnych aktów ruchowych zdolność przestawiania się z jednych ściśle skoordynowanych ruchów na inne, jak również zdolność szybkiej realizacji nowych aktów ruchowych, odpowiednio do nieoczekiwane powstających zadań...”

Ma to duże znaczenie w dyscyplinie SUP, szczególnie w biegach technicznych, jak i długodystansowych w zmiennych i nieprzewidywalnych warunkach atmosferycznych.

Do treningu koordynacji ruchowej stosuje się ćwiczenia ogólne i specjalne charakteryzujące się złożoną dla danego zawodnika strukturą ruchu. W miarę doskonalenia umiejętności wykonywania ćwiczenia jego wpływ na możliwości koordynacyjne maleje. Dlatego konieczne jest jego modyfikowanie lub zastępowanie innym – dotychczas niećwiczonym.

Szczególnością przydatność mają ćwiczenia związane z koniecznością natychmiastowego reagowania na szybko zmieniające się warunki.

Zestaw 12 ćwiczeń angażujących wszystkie partie mięśniowe (Austin Dunham)

Film: <https://fb.watch/pDLHz8P2Tp>

