

Jochen Lenz



# METODIKA TRENINGA KAJAKAŠA I KANUISTA

- 2.1.5.1. Cilj i zadaci taktičkog školovanja
- 2.1.5.2. Edukacija određujućeg faktora taktike
- 2.1.5.3. Taktička priprema za vrhunac natjecanja
- 2.2. Sistem natjecanja kao sredstvo razvoja rezultata
- 2.2.1. Sistem natjecanja
- 2.2.1.1. Nekoliko izvedenica iz propisa natjecanja za kajakaštvu-kanuističke utrke međunarodne kajakaško-kanuističke federacije (ICF)
- 2.2.1.2. Natjecanja u osnovnom treningu i treningu ugrudnje
- 2.2.1.3. Natjecanja u priključnom i visoko učinkovitom treningu
- 2.2.1.4. Glavni zadaci sistema natjecanja
- 2.2.2. Organizacija natjecanja i posjeta natjecanjima
- 2.3. Sportsko specifične posebnosti vođenja procesa treninga
- 2.3.1. Osnove razrade višegodišnje koncepcije
- 2.3.2. Godišnje planiranje na osnovi osnovnog plana treninga
- 2.3.3. Neposredna priprema treninga
- 2.3.4. Protokoliranje i ocjenjivanje treninga
- 2.3.5. Predavanja o treningu
- 2.4. Izlučivanje, podobnost, izbor
- 2.4.1. Kajakaško-kanuistički specifični kriteriji za izlučivanje, podobnost i izbor
- 2.4.1.1. Teorijska osnovna pozicija
- 2.4.1.2. Proces izbora
- 2.4.2. Oblikovanje osnovnog treninga kao izbornog treninga
- 2.4.2.1. Cilj i zadaci osnovnog treninga
- 2.4.2.2. Tematska sportske edukacije
- 2.4.2.3. Oblikovanje opterećenja
- 2.4.3. Principi kvalifikacije i nominacije za izborne ekipe
- 3. **Dijagnoza sportskog rezultata**
- 3.1. Pozicija i funkcija dijagnostike rezultata u vrhunskom sportu
- 3.1.1. Naučno-teorijske i sistemske početne pozicije
- 3.1.1.1. Tendencije u razvoju istraživačke metodike
- 3.1.1.2. Postavljanje zadataka i kriterija naučne discipline teorija i metodika treninga u kajakaštvu-kanuizmu
- 3.1.2. O postavljanju zadataka dijagnostike rezultata u kanuizmu sa aspekta treninga
- 3.1.2.1. Zadaci dijagnostike rezultata u vrhunskom sportu
- 3.1.2.2. Zadaci dijagnostike rezultata u sportu podmlatka
- 3.2. Dijagnostički oblici pretraga u kajakaško-kanuističkim utrkama
- 3.2.1. O modelu dijagnostike rezultata u godišnjem planu
- 3.2.1.1. Istraživanja natjecanja
- 3.2.1.2. Laboratorijska istraživanja
- 3.2.1.3. Istraživanja mjernim čamcem na slobodnim vodama
- 3.2.1.4. Stepenasti test i omrije
- 3.2.1.5. Istraživanja i kontrole koje prate treninge
- 3.2.2. Analize treninga u ovisnosti o dijagnostici rezultata
- 3.3. Metode dijagnostike rezultata iz interdisciplinarnog viđenja u kajakaštvu-kanuizmu
- 3.3.1. Metodika treninga
- 3.3.2. Bio mehanika
- 3.3.2.1. Zadaci bio mehanike u dijagnostici rezultata
- 3.3.2.2. Istraživačke metode i postupci bio mehanike
- 3.3.2.3. Odabrani oblici bio mehaničkog prikaza rezultata
- 3.3.3. Sportska medicina
- 3.3.4. Bio-temja

## SADRŽAJ

- 1. **Teorija i rezultat**
- 1.1. Kanuizam pod povijesnim aspektom
- 1.1.1. Povijest kajaka i kanua do njihovog sportskog korištenja u Novom dobu
- 1.1.2. Razvoj kanuističkih utrka
- 1.1.2.1. O djelatnosti ICF-a - Međunarodne kajakaške federacije
- 1.1.2.2. Razvojne karakteristike olimpijskog kajakaštvu-kanuizma
- 1.1.2.3. O razvoju sportske edukacije u kajakaštvu-kanuizmu
- 1.2. Sportsko specifični učinci u njihovom vrhunskom sastavu
- 1.2.1. Osnovna pitanja strukture učinka i treninga u kajakaško-kanuističkim utrkama
- 1.2.2. Funkcijske zahtjevi u treningu i natjecanju
- 1.2.2.1. Motivacija rezultata
- 1.2.2.2. Fizička svojstva rezultata
- 1.2.2.3. Sažetak kompleksnijih zahtjeva na sportista
- 1.2.3. Egzogeni ili vanjski faktori u kajakaštvu-kanuizmu, fizikalne i biomehaničke osnove
- 1.2.3.1. Fizikalne i bio mehaničke osnove
- 1.2.3.2. Faktori otpora
- 1.2.3.3. Eksogeni faktori u kajakaško-kanuističkom natjecanju
- 1.2.4. Značenje kondicijskih sposobnosti
- 1.2.5. Značenje koordinativnih sposobnosti za rezultat
- 1.2.5.1. Opća definicija i specifični sadržaj koordinativnih sposobnosti
- 1.2.5.2. Značenje koordinativnih sposobnosti za razvoj tehnike veslaња
- 1.2.6. Sportska tehnika u kajakaško-kanuističkom natjecanju
- 1.2.6.1. Značenje određujućeg faktora tehnike
- 1.2.6.2. Sportska tehnička slika vodiča u kanuističkom natjecanju
- 1.2.6.3. Slika vodiča za zaveslaj u kanuu jednosjedca
- 1.2.6.4. Slika vodiča za zaveslaj u kajaku jednosjedca
- 1.2.6.5. Odstupanja od slike vodiče
- 1.2.6.6. Izvedenice iz slike vodiče za trening u područjima osnovne izdržljivosti
- 1.2.6.7. Značenje sportske tehničke slike vodiče za tehniku plovilne podmlatka
- 1.2.7. Značenje određujućeg faktora taktike
- 1.2.8. Minterjalno tehničke pretpostavke i njihov utjecaj na rezultat kajakaško-kanuističke utrke
- 1.2.8.1. Natjecateljska staza
- 1.2.8.2. Opći uvjeti na mjestu natjecanja
- 1.2.8.3. Čamac i pribor
- 2. **Teorija i trening**
- 2.1. Sredstva i metode za razvoj određujućih faktora u kajakaštvu-kanuizmu
- 2.1.1. Veza između razvoja opterećenja i učinka u kajakaštvu-kanuizmu
- 2.1.1.1. O pojmu opterećenja u kanuizmu
- 2.1.1.2. O principu povećanja opterećenja u kajakaštvu-kanuizmu
- 2.1.2. Sredstva i metode za razvoj kondicionalnih sposobnosti
- 2.1.2.1. O razvoju učinka izdržljivosti
- 2.1.2.2. O razvoju sposobnosti snage
- 2.1.2.3. O razvoju bezinertnog rezultata
- 2.1.3. Sredstva i metode za razvoj koordinativnih sposobnosti
- 2.1.4. Sredstva i metode za razvoj i korekciju sportske tehnike
- 2.1.4.1. Motorički proces učenja u kajakaštvu-kanuizmu
- 2.1.4.2. Sredstva i metode za analizu i korekciju tijela pokreta
- 2.1.5. Sredstva i metode za taktičko školovanje
- 3.3.5. **Fiziologija rezultata**
- 3.3.5.1. Funkcionalne osnove neuromuskularnog sistema
- 3.3.5.2. Ocjenjivanje stanja funkcija neuromuskularnog sustava
- 3.3.5.3. O metodi elektromijografije
- 3.3.5.4. Mišićni fiziološki doprinos kompleksnoj dijagnostici rezultata
- 3.3.6. Funkcionalna anatomija
- 3.3.7. Sportska psihologija
- 3.3.7.1. Zadaci sportske psihologije kod dijagnostike rezultata
- 3.3.7.2. Pregled i trenutačno vršavanje psiholoških postupaka istraživanja
- 3.3.7.3. Prikaz odabranih sportsko psiholoških postupaka istraživanja
- 4. **Dodatak**
- 4.1. Popis literature
- 4.2. Tabele za protačun vremena preko udaljenosti, put po zaveslaju i zaveslaji u vremenu
- 4.3. Evropska i svjetska prvenstva kao i olimpijade
- 4.4. Ispitivanje faktora vjeter-vrijeme u kajaku preko 1000 m u ovisnosti o pravcu vjetera
- 4.5. Vremena rekorda kod međunarodnih regata
- 4.5.1. ICF-world top lista discipline utrka
- 4.5.2. Svjetska top lista discipline utrka-analize
- 4.6. Međunarodna kajakaško-kanuistička federacije (ICF), države članice
- 4.7. Protokol natjecanja, finale K 1, 1000 m muški, svjetsko prvenstvo, Dartmouth 1997.
- 4.8. Originalna lista sudionika olimpijskih igara, 1000 m K II
- 4.9. Njemački olimpijski pobjednici u kajakaško-kanuističkim utrkama i slalomu
- 4.10. Regatni kompleksi
- 4.11. Katalog pogrešaka i postupci procjene
- 4.12. Brojčani podaci rezultata tj. specifičnosti građe tijela za mlade kajakaše-kanuiste
- 4.13. Razvoj vremena evropskih prvaka, svjetskih prvaka i olimpijskih pobjednika od 1933., na primjeru K 1 1000 m
- 4.14. Uspješni treneri u međunarodnom kajakaštvu-kanuizmu