



SADRŽAJ	
PSIHOLOŠKI I ENERGETSKI PROFIL KAJAKAŠKOG SPORTA	3
Primenjena psihologija u kajakaštvu	3
Profil vrhunskog sportaša	3
Metaboličke karakteristike	5
Testiranja na terenu	6
Korišćenje fizioloških podataka za diferencijaciju među kajakašima	6
"Jahanje" na valu (wash riding)	6
Metabolički doprinosi kod simuliranih utika na 200, 500 i 1000 m	7
PREGLED PROCEDURA TESTIRANJA NA ERGOMETRU ZA PROCJENU MAKSIMALNE I SUBMAKSIMALNE AEROBNE IZVEDBE U KAJAKU	11
Uvod	11
Specifičnosti ergometrijskih procedura	11
Bičički ergometar nasuprot ručnom ergometru	11
Ručni ergometar nasuprot kajak ergometru i usporedba na terenu	13
Komparativno ispitivanje dva tipa kajak ergometra	15
KORIŠTENJE ERGOMETRIJE ZA PROCJENU SPECIFIČNIH SPOSOBNOSTI SNAGE KOD VRHUNSKIH KAJAKAŠA	17
Metode	18
Rezultati i diskusija	18
Zaključak	20
PROCJENA BIOMEHANIČKE IZVEDBE, FAKTORE VEZANE UZ BIOMEHANIČKU IZVEDBU I TESTIRANJE NA VODI	21
Uvod	21
Struktura programa biomehantičkog testiranja	21
Domaća sezona	22
Međunarodna sezona	23
Analize i interpretacija podataka	23
Plan i analiza utrke	28
Kratak pregled	29
FAKTORI IZVEDBE I IDENTIFIKACIJA TALENTA KOD JUNIORSKIH KAJAKAŠA I KANUISTA	31
Uvod	31
Faktori sportske izvedbe	32
Konstitucija tijela	32
Kompozicija tijela	33
Sastav krvi	34
Fiziološke karakteristike	36
Motorički faktori	37
Ličnost kao faktor izvedbe (rezultata)	38
Osobine karakteristične za sportaše u dobi od 10 - 14 godina	39
Osobine koje karakteriziraju sportaše u dobi od 14 - 18 godina	39
Sažetak	39

UPRAVLJANJE TRENINGOM (IZDRŽLIVOSTI SA SPECIFIČNIM STUPNJEVITIM TESTOVIMA (TESTOVIMA POLJA) U KANUIŠTIČKIM UTRKAMA)	41
Prednapomena	41
1. Uvod u temu	42
1. Metodika provođenja stupnjevitih testova	42
2.2.6. Proračun krivulja učinka laktata	46
2.2.7. Oblikovanje intenziteta u stupnjevitima opterećenja	46
2.2.8. Opći zaključci testa	47
2.2.9. Ocjenjivanje kriterija kvalitete testa	47
2.2.10. Stupnjeviti test pod uvjetima polja za kanuištičke utrke	47
3. Ocjenjivanje stupnjevitih testova	48
3.1. Treninško metodički parametri	48
3.2. Biološki parametri	48
3.3. Normirane vrijednosti	48
3.4. Usporedbe uzdužnih rezova	48
3.4.1. Interpretacija promjena između dvije točke testnog vremena	48
3.4.2. Vremenski razmak između vremenskih testnih točaka	49
4.1. Upravljanje frekvencijom srca	55
4.2. Preporučena vremena plivanja	55
5. Sažetak	57
ANALIZE STRATEGIJE UTRKE VRHUNSKIH KAJAKAŠA	59
Uvod	59
Metode	59
Rezultati i diskusija	59
Klasifikacija tipova strategije utrke	59
Obrasci tempa završetka vrhunskih sportaša	60
Odnos između efikasnosti starta i obrasca tempa završetka	61
Promatranje obrascu strategije za vrijeme dugoročnih priprema	61
Koncept strategije utrke u odnosu na maksimalnih 500 i 1000 m	62
Prva četvrtina nakon starta	63
Srednji dio dionice	63
Četvrta četvrtina dionice	64
Zaključak	64