

Vlatko Vučetić

Vesna Babić

OSNOVNE PRETPOSTAVKE PLANIRANJA TRENAŽNOG PROCESA U TRIATLONU

Sportska znanost istražuje pokrete, kretnje i postignuća ili funkcioniranja organizma, ali nije savršena i ne može dati jednoznačne algoritme za postizanje vrhunskih rezultata. To i jest jedan od razloga zašto se kaže da izrada i provođenje treninga istodobno **ima odlike znanosti i umjetnosti**. Umjetnosti čak ponekad i više nego znanosti jer nam je dobro poznato da je svaki, ali baš svaki sportaš ‘priča’ za sebe, posebna jedinka, poseban izazov i svojevrsni eksperiment, a na treneru je da pronađe koji od vrsta operatora je adekvatan za svakog pojedinca.

Svaki trener mora biti svjestan da znanost može dati mnoge odgovore i informacije o oporavku, hidrataciji, pretreniranosti, povredi i dati osnovne smjernice treniranja, ali “srž” trenažnog procesa mora dati trener - a to je, priznali mi to ili ne, “umjetnost” u pravom smislu riječi.

1. PLANIRANJE TRENAŽNOG PROCESA

Dostizanje vrhunca stanja sportske forme u pravo vrijeme je glavni razlog planiranja treninga i uopće treniranja. Nažalost, malo trenera i sportaša stvarno pozna mehanizme i načela potrebne za “dostizanje vrha forme”, te se mnogi zavaravaju da je to lako i da će pukim reduciranjem trenažnih opterećenja nekoliko dana prije trke dostići željeno stanje sportske forme. To često i nije tako.

Mnogobrojna znanstvena istraživanja zadnjih godina bavila su se upravo ovim problemom i došlo se je do nekih krucijalnih segmenata planiranja trenažnih opterećenja, a neki od tih su:

- a) dužina ‘trajanja opuštanja’ zavisi o tome koliko je sportaš ‘spreman’ ušao u pojedinu etapu i ovisno o vrsti trke za koju se sprema;
- b) što je sportaševo stanje sportske forme na višoj razini to je dužina trajanja etape popuštanja opterećenja duža;
- c) što je duža trka za koju se sportaš sprema dužina trajanja etape bi trebala biti duža;
- d) što se tiče reduciranja obujma bitno je postupno smanjenje pa tako, ako doba redukcije traje 17 dana - tjedno smanjenje obujma iznosi 20%, ako “prijelazno”

- doba traje 14 dana - tjedno smanjenje treba iznositi 30% dok pri desetodnevnom razdoblju redukcije obujma opterećenja smanjenje iznosi 50% tjedno;
- e) što se pak tiče **održavanja frekvencije treninga** tu je važno za naglasiti da smanjenje treba usmjeriti u smanjenju sati (trajanja) treninga, a ne u broju tjednih treninga da ne bi došlo do gubitka “osjećaja”. U triatlonu je bitno zadržati minimum od dva do tri puta tjedno treniranja svake od sportske discipline (plivanje, bicikl i trčanje);
- f) **intenzitet** - visoko intenzitetni trening je najbolji način za podizanje, ali i za održavanje stanja sportske forme, pa tako i u ovom razdoblju treba zadržati ritam od dva visoko intenzitetna treninga tjedno. Jedan od treninga bi trebao biti ili “pripremna” trka ili simulacija trke (plivanje, bicikl, trčanje). Drugi intenzivni trening bi trebao biti usmjeren upravo na najlošije razvijenu sposobnost ili osobitost kod svakog pojedinog sporta (brdo i sl.). Intenzitet na ovim treninzima bi trebao simulirati trenažne uvjete. Ostali tjedni treninzi trebaju biti dovoljno lagani da omoguće potpuni oporavak i trebaju se iskoristiti za usavršavanje tehnike.

2. PLANIRANJE GODINE

Planiranje godine je glavni ključ uspjeha, a svrha planiranja je kreiranje korisnog i dinamičnog vodiča kroz trenažnu godinu (Evans, 1997.). Plan treninga pomaže da zadržimo “pažnju i misli” na godišnjem cilju i da se izgubimo u izboru trenažnih podražaja i tempiranju trka. Trenažni plan mora biti dinamičan, i osigurati mogućnost modificiranja u ovisno o novonastalim situacijama i okolnostima.

Postoji nekoliko koraka koji nam pomažu pri kreiranju godišnjeg trenažnog plana (Evans, 1997.; Friel, 1998.):

- 1) Definiranje cilja sezone
- 2) Utvrđivanje popratnih elemenata
- 3) Sastavljanje godišnjeg broja sati treninga
- 4) Određivanje prioriternih trka
- 5) Podjela godine na razdoblja
- 6) Utvrđivanje tjednog broja sati treninga.

1) Definiranje cilja sezone

Poznato je da jasan cilj doprinosi uspjehu. Istraživanja su pokazala da jasno definirani cilj osnova njegovom ostvarenju, jer osigurava zadržavanje ‘fokusa treninga’ tijekom sezone.

Ne treba miješati ciljeve sa snovima, snovi su zdravi ali trebaju više od jedne sezone za ostvarenje (Friel, 1998.). Treba biti realno optimističan.

Načela koja pomažu pri definiranju cilja su:

- ✓ cilj mora biti mjerljiv
- ✓ cilj se mora držati pod kontrolom
- ✓ cilj mora biti izazov, ali dostupan
- ✓ cilj mora sadržavati pozitivne “vibracije”

2) Utvrđivanje popratnih elemenata

Za adekvatno planiranje neophodno je:

- ✓ poznavanje sportaševih limita
- ✓ poznavanje sportaševih dobrih, a pogotovo, i loših strana
- ✓ da svi elementi budu mjerljivi
- ✓ da popratni elementi budu što je moguće manje podložni subjektivnoj procjeni
- ✓ pravodobnost nadvladavanja limitirajućih elemenata.

3) Sastavljanje godišnjeg broja sati treninga

Planiranje broja sati treninga u nadolazećoj sezoni - uključujući plivanje, vožnju bicikla, trčanje, rad u teretani, kros-treninga i sličnih trenažnih operatora definira veliki dio trenažnog opterećenja jer je odluka o ukupnom broju sati treninga godišnje jedna od najvažnijih odluka o trenažnom procesu. Prema nekim trenerima (Friel, 1998.; Evans, 1997.) trenažni obujam je najbolje izraziti u broju sati treninga (bolje nego u ‘prevaljenoj kilometraži’). Prilikom definiranja godišnje satnice, najbolje je startati od ukupnog broja sati treninga protekle godine i, ako se sportaš sprema za trke na duge staze, na to nadodati 5-10%. Za sportaše koji su uspješno trenirali i natjecali se i postizali izvrsne rezultate dvije tri godine zaredom, nema razloga za daljnjim povećanjem obujma (a poželjno je uvesti i jednu godinu smanjenog obujma).

Prilikom sastavljanja godišnjeg broja sati treninga potrebno je voditi računa o trenažnim opterećenjima iz godine u godinu. Iako je trenažni obujam najvažniji za razvoj izdržljivosti, pri sastavljanju treba biti oprezan i realan (s obzirom ostale remeteće faktore svakodnevnog života – što je naročito izraženo kod neprofesionalaca) jer godišnji plan broja sati treninga treba blisko biti vezan uz glavni cilj sezone.

4) Određivanje prioriternih trka

Za određivanje prioriternih trka prijeko je potreban službeni godišnji plan trka, te nakon toga svakoj trci na kojoj sportaš misli nastupiti dati ocjenu prioriteta A, B i C.

A - **prioritetne trke** - do četiri najvažnije trke u godini (ako u jedan tjedan padaju dvije trke onda ih brojimo kao jednu). Te trke su najvažnije za planiranje i dizajniranje treninga i trenažne godine, jer je glavna zadaća periodizacije je graditi i dostići vrh forme upravo za A - prioriternu trku.

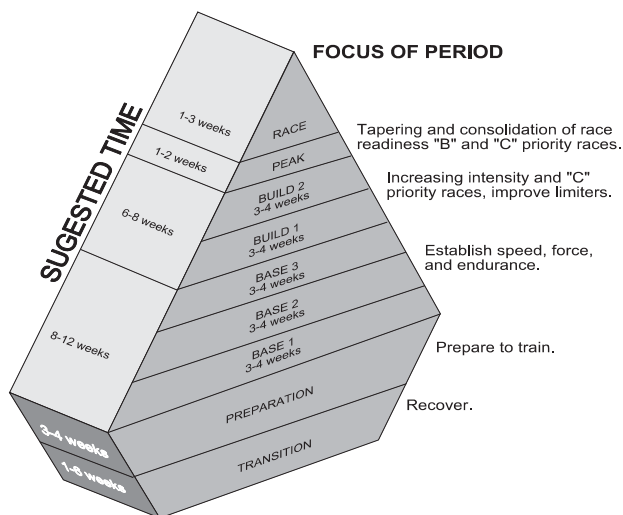
Bilo bi dobro kada bi trke A - prioriteta pale zajedno u drugi do treći tjedni blok ili bar bile udaljene barem osam tjedana, jer je za izgradnju trkačke forme potrebno nekoliko tjedana.

Između dvije A - trke sportaš se također može takmičiti, ali neće biti u top formi, ali nisu toliko važne kao A - trke. Par dana prije tih trka također se planira odmor, ali se ne izgrađuje sam vrh forme.

- B - **prioritetne trke** - su također važne trke, na kojima sportaš želi biti u dobroj formi, ali nisu toliko važne kao A - trke. Par dana prije tih trka također se planira odmor, ali se ne izgrađuje sam vrh forme.
- C - **prioritetne trke** - taj indeks prioriteta dobivaju sve ostale trke na kojima sportaš misli nastupiti tijekom sezone. Te se trke koriste u trenažnom programu kao testovi i provjere, kao zabava ili priprema za A - prioritete trke. Na start takve trke se dolazi uz minimalni odmor i bez posebnog građenja forme (iz treninga).

To što se trke označavaju različitim indeksima prioriteta ne znači da se u svaku trku ne ulazi sa jednakom dozom ozbiljnosti i ulaganja maksimalnog napora. Jedina razlika između A, B i C trka je u tome kako se sportaš priprema za nju, ali zbog boljeg i dužeg odmora i procesa izgradnje vrha forme, na A - trkama sportaš bolje i moćnije funkcionira nego na C - trkama.

5) *podjela godine na periode – periodizacija* (prema Joe Friel, 1998.)



Slika 1. Podjela godine na periode (prema Joe Friel, 1998.)

Period oporavka i odmora - slijedi nakon svaka tri do četiri tjedna perioda baze ili perioda izgradnje (Base 1, 2, 3 i Build 1, 2) zbog anuliranja akumuliranog umora u mišićima, jer bez toga ne može doći do napredovanja stanja sportske forme.

Pripremni period (izdržljivost i brzina) - to je vrijeme “treniranja za trening”, navikavanje organizma na povećani napor (stres). Trening izdržljivosti je usmjeren na **unapređenje osnovnih elemenata izdržljivosti** (kardiovaskularnog sustava). Kros-trening je tipičan primjer trenažnih podražaja (jer se plivački, biciklistički i trkački treninzi još ne primjenjuju u pravom smislu riječi). Obvezno se provodi test u prvom i zadnjem tjednu ovog perioda.

Prvi bazični period (izdržljivost i brzina) - vrijeme razvoja opće izdržljivosti i maksimalne snage. Treninzi izdržljivosti su dugački, a sve je više prisutan rad na brzini. Zbog vremenskih “neprihoda” često se primjenjuju alternativni oblici treninga (različiti oblici i modeli ergometara, vožnja brdskih bicikala (brda), trčanje na skijama i slično). Kao što smo ranije spomenuli, obavezan je period oporavka i odmora period na kraju.

Drugi bazični period (izdržljivost, sila, brzina i mišićna izdržljivost) - mišićna izdržljivost se trenira srednjim intenzitetom, a trening “sile” se u početku provodi kroz rad s utezima (weight lifting), a kasnije se prelazi na specifičnije plivačke, biciklističke i trkačke treninge sile. U ovom periodu se podražaji za razvoj i unapređenje izdržljivosti i dalje povećavaju u dužinama (trajanju) dionica.

Treći bazični period (izdržljivost, sila, brzina i mišićna izdržljivost) - to je dio godine kada je obujam treninga najveći (na najvišoj razini) i kada postupno raste intenzitet, prvenstveno zbog sve većeg broja podražaja za razvoj sile i miš. izdržljivosti.

Period izgradnje sportske forme (opća i mišićna izdržljivost) - posebna pozornost se pridaje najslabijim “karikama” pojedinog sporta (limitima – primjerice, snaga u biciklizmu i trčanju, anaerobna izdržljivost u plivanju i sl.). U ovom periodu se često kombinira razvoj dviju sposobnosti istodobno. Dolazi do postupnog smanjenja obujma i porasta intenziteta treninga. Počinje vrijeme trka koje se računaju kao trenažni operatori (sprint-triatloni se računaju kao anaerobni trening izdržljivosti ili kao trening snage (moći), brdske trke kao trening sile, a internacionalne i pola ‘Ironman’ trke kao treninzi mišićne i opće izdržljivosti). Pri tome treba obratiti pozornost da, trke C-prioriteta padnu u prvi dio perioda izgradnje (Build 1), a trke B-prioriteta tek u drugi perioda (Build 2).

Period izgradnje “vrha” forme (opća i mišićna izdržljivost) - najveća se pozornost posvećuje onoj sposobnosti koja u najvećoj mjeri limitira sportašev uspjeh u predstojećoj trci (trka za koju gradimo vrh forme, trka A-prioriteta), i za svaki sport izdvajamo po jedan tjedan tih specifičnih podražaja (najčešće na anaerobnoj

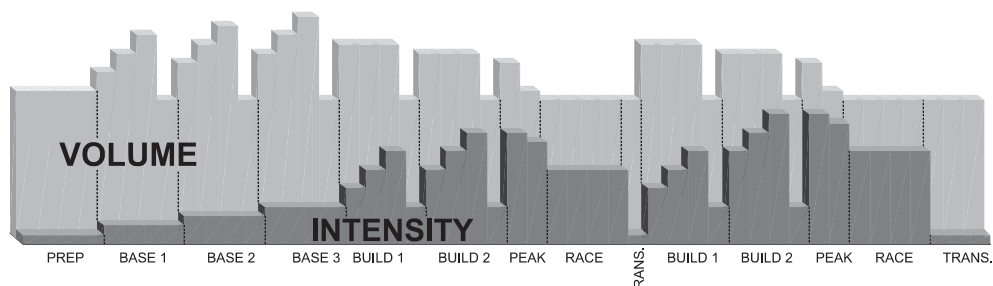
izdržljivosti i brzini. Za pripremu se često upotrebljavaju trke C-prioriteta. Tokom tjedna u ovom periodu, trebalo bi planirati maksimalno dva vrlo intenzivna treninga (četvrta i peta zona) s time da se treninzi vožnje bicikla i trčanja kombiniraju u jedan trening.

Period trke (simulacije napora i stresa koje sportaša očekuju na trci) - radi se na snazi (kombinirane biciklističke i trkačke dionice) i anaerobnoj izdržljivosti (plivanje). Na kraju je važno ubaciti period odmora i oporavka.

Prelazno razdoblje (psihofizička relaksacija, oporavak, punjenje baterija) - to je vrijeme aktivnog ili pasivnog odmora. Sportaš se bavi onim aktivnostima koje ga psihički opuštaju kao na primjer: lagano plivanje, vožnja biciklom, mali nogomet, košarka, odbojka i sl. Slobodno se planira i par dana bez aktivnosti, jer se sportaš treba što je više moguće odmoriti.

5) Utvrđivanje tjednog broja sati treninga (prema Joe Friel, 1998.)

Tijekom godine izmjenjuju se povećanja i smanjenja ekstenziteta i intenziteta treninga, kojima gradimo vrh sportske forme (Slika 2.).



Slika 2. Hipotetski prikaz trenažne godine podijeljene na periode s prikazom obujma i intenziteta (prema Joe Friel, 1998.)

Nakon što odredi godišnji plan sati treninga i podijeli godinu na periode trener je spreman za daljnji korak, utvrđivanje tjednog fonda sati vježbanja. Pri tome treba voditi računa o godišnji broj planiranih sati treninga (u nadolazećoj sezoni), o broju sati treninga za svaki mjesec odnosno pojedini trenažni period.

8) Tjedni trenažni plan

Nakon definiranja godišnjeg i tjednog broja sati treninga potrebno je točno utvrditi treninge i trenažne operatore za svaku sportsku granu i za svaku 'sposobnost' (plivanje, vožnja bicikla, trčanje i šest sposobnosti: opća izdržljivost, sila, brzina,

mišićna izdržljivost, anaerobna izdržljivost i snaga ili moć), po svakom tjednu tijekom sezone. Jednako tako potrebno je definirati kojom vrstom trenažnih operatora se može najbolje djelovati na razvoj najdominantnijih sposobnosti u svakoj od sportskih grana zasebno i za kraj formirati tjedne i dnevne trenažne planove i programe treninga.

3. LITERATURA

1. Evans, M. (1997.). *Endurance Athlete's Edge*. Human Kinetics.
2. Friel, J. (1998.). *The triathlete's training bible*. Velopress, Boulder-Colorado, USA.