

ERASMUS+ MOBILITĀTES REZULTĀTS

FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS TREIŅU PLĀNS AIRĒŠANAS SLALOMAM

Metodiskais materiāls pēc treneru mobilitātes Čehijā

Projekts: Erasmus+ mobilitāte – “Airēsim pārliecināti”

Mobilitātes valsts: Čehija

Autors: Krišs Ozols



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

1. Ievads

Pēc Erasmus+ mobilitātes Čehijā, sarunām ar treneriem un treniņu procesa ēnošanas, tika izvērtēta līdzšinējā fiziskās sagatavotības vieta airēšanas slaloma treniņu procesā Latvijā. Viens no būtiskākajiem secinājumiem bija nepieciešamība, sacensību sezonā, fiziskajai sagatavotībai pievērst lielāku un sistemātiskāku uzmanību.

Latvijā ūdens treniņu laiks ir ierobežots. Tāpēc praksē ir saprotama vēlme, pieejamo laiku izmantot maksimāli daudz darbam uz ūdens. Tomēr ilgākā laika periodā, pārāk liels uzsvars, tikai uz ūdens treniņiem var radīt situāciju, kurā netiek pietiekami uzturētas un attīstītas vispārējās fiziskās īpašības – spēks, izturība, ātrums, jauda un spēja atkārtoti veikt augstas intensitātes darbu.

Mobilitātes laikā novērotajā Čehijas treniņu vidē fiziskā sagatavotība tika iekļauta regulārā nedēļas plānā. Tika novēroti spēka treniņi treniņzālē, izturības darbs un augstas intensitātes intervālu darbs, tostarp uz ūdens. Būtisks ieguvums bija arī sistemātiska periodizācijas izmantošana – treniņu saturs tiek mainīts atkarībā no sezonas posma un iepriekš noteiktajiem galvenajiem startiem.

Šis dokuments apvieno mobilitātes laikā gūtās atziņas ar iepriekš sagatavotajiem treniņu materiāliem. Mērķis nav pārnest vienu konkrētu ārvalstu modeli, bet pielāgot iegūtās zināšanas Latvijas airēšanas slaloma apstākļiem un izveidot praktiski izmantojamu gada plānošanas struktūru.

2. Mobilitātes laikā iegūtās zināšanas

Mobilitātes galvenais ieguvums bija iespēja ne tikai teorētiski pārrunāt treniņu plānošanu, bet redzēt, kā tā tiek izmantota ikdienas darbā. Īpaša uzmanība tika pievērsta tam, ka fiziskā sagatavotība netiek uztverta tikai kā ziemas sezonas uzdevums.

Novērotajā praksē nedēļas laikā regulāri tiek iekļautas 2–3 fiziskās sagatavotības nodarbības vai fiziskās slodzes elementi. Atkarībā no sezonas posma, tie var būt spēka vingrinājumi treniņzālē, aerobās izturības darbs, spēka un ātruma izturība, pliometrija/eksplozivitāte vai augstas intensitātes intervāli.

Vēl viena būtiska atziņa bija periodizācija. Labākajā sportiskajā formā nav iespējams atrasties visu gadu. Tāpēc iepriekš tiek noteiktas 2–3 galvenās sacensības, kurām tiek veidots formas maksimums. Pārējās sacensības var izmantot kā sagatavošanās un progresu pārbaudes posmus.

3. Airēšanas slaloma fiziskās prasības

Materiāli izdala trīs galvenās sagatavošanās jomas: fizisko, tehnisko un mentālo sagatavošanos. Fiziskās sagatavotības mērķis ir nodrošināt sportista spēju kvalitatīvi trenēties un izpildīt sacensību braucienus.

Slalomā tiek izmantotas gan aerobās, gan anaerobās enerģijas sistēmas. Sākotnējā materiālā slodze sadalīta atbilstoši darba ilgumam: 1–10 s – ATP/kreatīnfosfāts; 10–45 s – ATP un glikogēns; 45–100 s – anaerobā laktāta sistēma; 100–240 s – anaerobā un aerobā sistēma; 240–600 s – galvenokārt aerobā sistēma.

Tāpēc fiziskās sagatavotības plānā nepieciešams apvienot spēku, jaudu, ātruma izturību, aerobās izturības bāzi un spēju atkārtoti veikt augstas intensitātes darbu.

4. Fiziskās sagatavotības daļa – metodes

Treniņu metožu sadalījums.

Virziens	Mērķis	Piemēri	Intensitāte / raksturs
A1 – aerobā izturība	Vispārējā un ilgā izturība	Skriešana, riteņbraukšana, peldēšana, slēpošana, ilgstoša airēšana	Zema intensitāte; ilgstošs darbs (~50–60%)
A1 īssais – aerobā izturība	Izturība ar intervālu struktūru	30 s–1 min darba intervāli, piramīdas, atkārtoti intervāli	Zema līdz vidēja; aktīva atpūta
A2 – anaerobais darbs	Spēks, liela jauda, ātruma izturība	Īsi/vidēji augstas intensitātes intervāli, atkārtoti smagi posmi	Vidēja līdz sacensību intensitātei; nepieciešama atjaunošanās
A3 – ātrums	Maksimālais ātrums un jaudas izpausme	10–15 s maksimāli intensīvi posmi	Augsta/maksimāla; pasīva atpūta
Spēka sagatavotība	Maksimālais spēks, eksplozivitāte un spēka noturēšana	Pietupieni, vilkšanas, pievilkšanās, kāju un korsetes vingrinājumi, pliometrija	Mainās pa sezonas posmiem
HIIT	Aerobās un anaerobās kapacitātes attīstīšana	Intervāli airēšanas treniņi, skriešanās, peldēšana, slēpošana vai uz ūdens	Augsta intensitāte; kontrolēts darba/atpūtas režīms

5. Spēka un fiziskās sagatavotības saturs pa posmiem

Periods	Treniņu bloks	Fokuss	Treniņa mērķi
Pārejas periods (Oktobris)	Pārejas bloks (4 nedēļas)	Aktīva atpūta, atjaunošanās un viegls treniņš	Zemas intensitātes ilgstošas aktivitātes – riteņbraukšana, peldēšana, pārgājieni. Mentālā un fiziskā atpūta pēc sezonas, lai sagatavotos nākamajam treniņu ciklam. Airēšanu izmanto kā atpūtas aktivitāti.
Ziemas sezona (Novembris–Janvāris)	1. bloks (4 nedēļas)	Atjaunošanās un aktīva atpūta, sagatavošanās darbam	Ķermeņa sagatavošana turpmākajam darbam. Vieglas aktivitātes – skriešana, peldēšana, joga. Galvenais mērķis – organisma sagatavošana ziemas sezonas slodzēm, sirds un asinsrites sistēmas nostiprināšana, koordinācija un lokanība. Airēšana pēc iespējām, lai saglabātu ūdens sajūtu.
Ziemas sezona (Novembris–Janvāris)	2. bloks (4 nedēļas)	Vispārējā fiziskā sagatavotība un spēka bāze	Spēka treniņi sporta zālē: pamatvingrinājumi – pietupieni, vilkšanas, vēdera un kāju muskuļu stiprināšana. Paralēli aerobā izturība – lēna airēšana, skriešana, riteņbraukšana un slēpošana. Mērķis – izveidot vispārēju fizisko bāzi.
Ziemas sezona (Novembris–Janvāris)	3. bloks (4 nedēļas)	Spēka attīstīšana un HIIT	Spēka vingrinājumi ar lielāku intensitāti, spēka palielināšanas darbs, pliometrija un eksplozivitātes vingrinājumi. HIIT – augstas intensitātes intervālu treniņi peldēšanā, airēšanas treniņi, skriešanās vai slēpošanā, lai palielinātu aerobisko un anaerobisko kapacitāti.
Priekšsezona (Februāris–Aprīlis)	1. bloks (4 nedēļas)	Bāzes izturība un airēšanas pamatvingrinājumi	Ilgā, zemas intensitātes airēšanas treniņi (gluda darbs), lai izveidotu izturības bāzi. Uzsvars uz īriena kvalitāti un ķermeņa kustību. Spēka treniņi ar mazākiem svariem un lielāku atkārtojumu skaitu.
Priekšsezona (Februāris–Aprīlis)	2. bloks (4 nedēļas)	Tehnisko elementu kvalitāte un pielietojums. Spēks un ātruma izturība	Tehnisko elementu pielietojums dažādās grūtības pakāpes uzdevumos. Spēka treniņi ar uzvaru uz eksplozivitāti, kvalitatīvām kustībām

Periods	Treniņu bloks	Fokuss	Treniņa mērķi
			un pievilkšanos. Intervālu airēšanas treniņi (HIIT) un īsas distances airēšanas tehnika.
Priekšsezona (Februāris–Aprīlis)	3. bloks (4 nedēļas)	Ātrums, tehnika, “tīri” braucieni	Airēšana pa krācēm un sarežģītāki tehniskie vingrinājumi. Mentālā sagatavotība – sacensību simulācijas, lēmumu pieņemšana un tehnikas slīpēšana. Ātruma darbs, turpinot uzlabot spēka un ātruma īpašības.
Sacensību sezona (Maijs–Septembris)	1. bloks (4 nedēļas)	Ātrums un spēks	Intensīvi, īslaicīgi ātruma treniņi un tehnikas treniņi vērtos. Spēka treniņi kļūst uzturoši – vieglāki svāri un ātrāki atkārtējumi. Psiholoģiskā sagatavošana, tostarp sacensību braucienus simulācijas.
Sacensību sezona (Maijs–Septembris)	2. bloks (4 nedēļas)	Sacensību simulācijas un taktika	Sacensību simulācijas treniņu apstākļos, laika treniņi un taktika. Vispārējā fiziskā sagatavotība starp intensīvajiem treniņiem, lai uzturētu fiziskās īpašības un nodrošinātu atjaunošanos. Tehnisko elementu pielietojums sacensībām līdzīgos apstākļos.
Sacensību sezona (Maijs–Septembris)	3. bloks (2 nedēļas)	Formas sasniegšana un noturēšana, slodzes samazināšana	Treniņu apjoma samazināšana, bet augstas intensitātes saglabāšana. Galvenais uzsvārs uz ķermeņa sagatavošanu un maksimālu sniegumu sacensībās. Mentālās izturības stiprināšana un koncentrēšanās uz izvēlētajiem galvenajiem startiem.
Sacensību sezona (Maijs–Septembris)	4. bloks (2 nedēļas)	Sacensības un atjaunošanās	Piedalīšanās sacensībās un atjaunošanās starp tām. Starp sacensībām – viegli, kontrolēti augstas intensitātes treniņi, lai saglabātu formu un pieslīpētu izpildījumu. Slodzes apjoms tiek pielāgots sacensību kalendāram.

Piezīme: šī tabula saglabā sākotnējā gada treniņu plāna struktūru un detalizēto aprakstu. Bloku ilgumu praksē var pielāgot sportista vecumam, sagatavotībai, ūdens pieejamībai un sacensību kalendāram.

6. Ūdens treniņu daļa – A1/A2/A3 un tehnika

Ūdens treniņu sadalījums tiek saglabāts kā atsevišķa plānošanas sistēma. Sagatavošanās daļu ilgumu var mainīt, bet vēlams ūdens sezonas ciklā iekļaut visas daļas. Materiālā īpaši uzsverta spēka treniņu iekļaušana, īpaši sagatavošanās posmā

Rādītājs	1. daļa 4 ned.	2. daļa 4 ned.	3. daļa 3 ned.	4. daļa 3 ned.	5. daļa 2 ned.	6. daļa 2 ned.	Galvenais uzsvārs
Posms	Sagatavošanās	Sagatavošanās	Sagatavošanās	Pārejas	Sacensību	Sacensību	
Galvenais uzdevums	Trenēšanās priekš treniņiem	Tehniskā daļa	Gatavošanās sacensību posmam	Tehnikas slīpēšana	Pēdējā sagatavošanās	Sacensību laiks	
A1 – garais	50%	40%	30%	20%	10%	10%	Ilgā izturība
A1 – īsais	10%	20%	20%	30%	25%	25%	Intervālu izturība
A2 – anaerobs	0%	0%	10%	10%	25%	25%	Spēks, jauda, ātruma izturība
A3 – ātrums	10%	10%	20%	20%	20%	20%	Ātrums
T – tehnika	30%	30%	20%	20%	20%	20%	Tehniskā kvalitāte

Rādītājs	1. daļa 4 ned.	2. daļa 4 ned.	3. daļa 3 ned.	4. daļa 3 ned.	5. daļa 2 ned.	6. daļa 2 ned.	Galvenais uzsvars
Spēka treniņu sesijas	2–3	1–2	1–2	1	0–1	0–1	Uzturēt fiziskās īpašības

7. Ūdens treniņu metožu piemēri

Zemāk apkopoti ūdens treniņu metožu piemēri tabulas formā. Saglabāti A1, A2, A3 un T sadalījums, darba/atpūtas attiecības un piemēri.

Metode	Ko darīt? / treniņa piemēri	Atpūtas veids	Intensitāte
A1 – garais	• Gludūdens airēšana – 40 min un vairāk. • (3 min × 8; VA – 1:30) × 2. • (2 min × 3; VA – 1 min) × 3. • Skriešana, riteņbraukšana, sporta spēles u.c. ilgstoši.	VA – viegla atpūta, lēna airēšana	ZI – zema intensitāte; ilgstošs darbs (~50–60%).
A1 – īssais	• (¼ × 4; AA – 1 min) × 4. • (¼ × 4; AA – 30 s) × 6. • (1/3 × 3; AA – 45 s) × 8. • (1/2 × 2; AA – 1 min) × 8. • (1/2 × 2; AA – 1 min) × 6. • Piramīda BEZ vārtiem: 30 s–1 min–1:30–2 min–1:30–1 min–30 s. • Darba laiks = atpūtas laiks.	AA – aktīvā atpūta, turpina airēt, saglabājot ~50% tempu	SI – sacensību intensitāte.
A2 – anaerobs	• (Garais v. × 6; PA – 7 min). • (Garais v. × 6; PA – 5 min). • (1/2 × 2; PA – 3 min) × 4. • (1/3 × 3; PA – 2 min) × 5. • (1/4 × 4; PA – 45 s) × 5.	PA – pasīvā atpūta, bez airēšanas	VI – vidēja intensitāte (60–70%) / SI – sacensību intensitāte.
A3 – ātrums	• (10 s × 8; PA – 1:30) × 3, bez vārtiem. • (15 s × 6; PA – 1:30) × 2, bez vārtiem.	PA – pasīvā atpūta, bez airēšanas	AI – augsta/maksimāla intensitāte; sportists spēj veikt neilgi, līdz ~15 s.
T – tehnika	• (1/5 × 5; PA – 1 min) × 5. • (20 s × 5; PA – 1 min) × 5.	PA – pasīvā atpūta, bez airēšanas	SI – sacensību intensitāte; uzsvars uz tehniskā uzdevuma kvalitatīvu izpildi.

8. Treniņa struktūra

Katram treniņam pirms sākuma jādefinē viens galvenais mērķis: tehniskā elementa apgūšana, fiziskās īpašības attīstīšana vai mentālās sagatavotības attīstīšana. Vienlaikus iespējams nostiprināt tehnisku elementu, attīstot arī fizisko īpašību.

Fiziskās sagatavotības treniņā jānosaka darba ilgums, atkārtojumu un setu skaits, piegājienu skaits, kā arī atpūtas ilgums un veids. Ūdens treniņos viens sets veidojas no vairākiem viena varianta braucieniem; leteicamā ūdens treniņa struktūra: iesildīšanās 10–20 min, galvenā daļa 30–50 min, atslodīšanās 10–20 min; kopējais ilgums 50 min līdz 1 h 30 min.

9. Gada plāna kopsavilkums

Periods	Ilgums	Fiziskās sagatavotības fokuss	Ūdens treniņu fokuss
Pārejas periods	Oktobris	Atjaunošanās, zemas intensitātes darbs	Airēšana kā atpūta
Ziema	Novembris–janvāris	Vispārējā sagatavotība, spēka bāze, spēks, HIIT	Ūdens pēc iespējam, ūdens sajūtas saglabāšana
Priekšsezona	Februāris–aprīlis	Izturība → spēks/ātruma izturība → specifiskums	Bāzes darbs → tehnika/HIIT → ātrums un sacensību simulācijas

Periods	Ilgums	Fiziskās sagatavotības fokuss	Ūdens treniņu fokuss
Sacensību sezona	Maijs–septembris	Uzturēšana, ātrums, jauda, atjaunošanās	Sacensību specifika, A2/A3 un tehnika, apjoma samazināšana pirms galvenajiem startiem

10. Galveno sacensību plānošana

Kā jau iepriekš norādīts, ka vislabāko formu nav iespējams noturēt visas sezonas garumā. Tāpēc pirms sezonas sākuma jāizvēlas 2–3 galvenās sacensības, pārējās izmantojot kā sagatavošanās un progresu pārbaudes sacensības. Pēc vienām galvenajām sacensībām cikls tiek atsākts ar sagatavošanās posmu. Jauni tehniskie elementi galvenokārt apgūstami sagatavošanās posmā, savukārt sacensību posmā uzsvars ir uz jau apgūto elementu slīpēšanu un pielietošanu.

Praktiski tas nozīmē: kalendārā vispirms iezīmēt 2–3 galvenos startus, pēc tam atpakaļskaitīšanas principā izveidot sagatavošanās blokus un samazināt slodzi pirms galvenā starta.

11. Pārnese Latvijas treniņu procesā

1. Sacensību sezonā katrā nedēļā paredzēt 2–3 fiziskās sagatavotības stimulus, pielāgojot tos ūdens treniņu slodzei.
2. Neuzskatīt katru fiziskās sagatavotības nodarbību par atsevišķu smagu treniņu – daļa var būt īsa spēka uzturēšanas, mobilitātes, korsetes vai intervālu nodarbība.
3. Saglabāt ūdens treniņu A1/A2/A3/T struktūru, bet fizisko sagatavotību plānot paralēli, nevis tikai ārpus ūdens sezonas.
4. Galveno sacensību kalendāru noteikt savlaicīgi un treniņu slodzi pakārtot izvēlētajiem formas maksimumiem.
5. Pēc katra nozīmīgā cikla izvērtēt rezultātus un nepieciešamības gadījumā mainīt nākamā cikla akcentus.

12. Sagaidāmie ieguvumi

Labāka spēka un jaudas saglabāšana sacensību sezonas laikā;

Labāka spēja atkārtoti izpildīt augstas intensitātes slodzi;

Mazāka atkarība tikai no ūdens treniņu pieejamības;

Skaidrāka pāreja no vispārējās fiziskās sagatavotības uz specifisku sacensību gatavību;

Mērķtiecīgāka formas sasniegšana 2–3 galvenajām sacensībām;

Vienota gada plānošanas struktūra treneriem un sportistiem.

13. Secinājumi

Erasmus+ mobilitāte ļāva praktiski izvērtēt fiziskās sagatavotības nozīmi airēšanas slalomā un salīdzināt to ar līdzšinējo treniņu organizāciju. Būtiskākā pārnesamā atziņa ir sistemātiska fiziskās sagatavotības iekļaušana arī sacensību sezonā un slodzes periodizēšana atbilstoši sezonas mērķiem. Izstrādātais plāns apvieno divas savstarpēji saistītas, bet skaidri nodalītas daļas – fizisko sagatavotību un ūdens treniņu saturu. Tas ļauj trenerim plānot ne tikai to, cik daudz sportists ir uz ūdens, bet arī kādas fiziskās īpašības konkrētajā sezonas posmā tiek attīstītas vai uzturētas.

14. Izmantotie materiāli

1. K. Ozols. "Treniņu slodžu un uzdevumu sadalījums ūdens sezonā.pdf"
2. K. Ozols. "Gada treniņu plāns.pdf".
3. Erasmus+ mobilitātes laikā Čehijā veiktie novērojumi, sarunas ar treneriem un treniņu ēnošana – izmantoti kā praktiska pieredze šī plāna izstrādē.