

**HVS**

**Seminar za trenere veslanja  
Zagreb, 23. i 24.11.2013.**

**Srećko Šuk:**

**Retrospektiva izlaganja sa FISA Coaches  
Conference, Tallinn, Estonia**

**7 -9 November 2013**

# Coach on the Spotlight – Johan Flodin (SWE/NOR)

- 4 centra, 11 veslača u elitnom programu, mali proračun
- prosječna dob za osvajanje prve medalje na SP seniora u NOR i SWE je 25 godina; nitko od njihovih sadašnjih seniorskih svjetskih prvaka nije osvojio medalju kao junior
- (Frida Svensson) volumen 450 – 700 sati rada od 1997 – 2003,
- povećanje na 850 sati od 2008 – 2010, Kempes 18-20 sati tjedno (XI/2013), Bralić ? trebalo bi 20-24 rada tjedno za biti konkurentan u svijetu
- zaključak da je slaba (F.S.) , 2008 počeo trening snage, povećanje  $\approx 10-15\text{kg}$  ( tabela)
- trening jakosti i snage tijekom cijele godine
- M2X zadatak je bio biti brži od protivnika 5', na pr. od Luzerna do SP; ima individualni program: Tufte voli puno raditi (obim), štok čučanj 200kg, bow slabiji...
- TEHNIKA : „Feeling is all ( in movement) , but it is lying“; suradnja sa dr. Kleshnevom, - kretnja može izgledati lijepo, ali to je laž
- TESTOVI: M2x E2 5:47 (Kjetil – strok),  $\approx 5:55$  (bow) / $\text{VO}_2\text{max} \approx 7,0 \text{ l/min}$
- ML2x E2 6:20 ( stroke) 6:10 (bow)  $\text{VO}_2\text{max} \approx 5,3 \text{ l/min}$  ; ANP  $\approx 85\%$
- baterija testova 3x godišnje - oko Božića, April, sezona

# Working with Athletes, Dr. Annelen Collatz (GER)

- Athletes do not earn any money in Germany doing competitive sports ( sportaši / veslači ne zarađuju nikakav novac baveći se veslanjem )
- Primjer GER MJ8+; pripreme pred SP 04.7.-08-8.2013, škola - tko može, može

## The Power politics of Rowing, Chriss Dodd

- istok protiv zapada, USA – GRB – EU...  
( “Na svijetu se rodio samo jedan čovjek i svaki događaj dogodio se je samo jednom; sve ostalo je statistika.” –neki satističar iz Argentine - pitanje na kvizu)

## Presentation on transforming mining area to rowing course, Hardi Murula (EST)

- „oil shale mine“ – naftni škriljac / AIDU water sport centre – ŠRC Jarun – 25 godina nakon Univerzijade – što dalje , to lošije...

# Age related changes in muscles, Teet Seenr (EST)

- kod rođenja brzina kontrakcije svih vlakana je ista, tek nakon rođenja počinje podjela na STF i FTF , procjena da je od genetski determiniranog omjera promjena moguća oko 5%
- trening snage – dati na kraju treninga ili kao drugi trening u danu ( navečer )→anti katabolički efekt

## FISA Discussion

- The FISA Regatta Season
- Women's Rowing Development and other FISA Matters

# Phasing in preparation of Triathletes and its relevance for rowing coaching, Malcolm Brown (GBR)

- dugoročno planiranje -8 godina ( 16-24 godine starosti) ; →DOSADNO- SVAKI DAN ISTO→da, ali tako mora biti
- jasno postavljeni ciljevi ( rezultat, vremena, prolazi...razvoj slabih segmenata)
- cca 23 treninga tjedno (≈26-30 sati) , problem intenziteta rada, vremena oporavka...→ **ZAKLJUČAK** ( Srećko Šuk) → **MLADI PAS...može** ( polarni pas 200-250ml/kg, trkači koji 150ml/kg)
- W.B. Yeats: “Svijet se sastoji od talentiranih lijenčina i ograničenih koji odišu strastvenom napetošću da ih nadvladaju.” - gdje smo tu mi ?

# Preparing for Racing on different Continents, Matt Imes (USA), Alan Cotter (NZL), Malcolm Brown (GBR)

- **Alan Cotter (NZL), My Four Golden Rules**
- No Surprises
- Keep things Simple
- Relaxed / Enjoyable Environment
- Open Communication

# Nutrition at different phases of the Training Program, Siret Saarsalu (EST)

- vrijeme za potpunu nadoknadu energetske potrebe nakon vježbe kod sportaša koji paze na prehranu vezano na periodizaciju iznosi oko 12-16 sati ( glikogen) i ako je dobra hrana, te se može produžiti do 24 sata ukoliko se ti zahtjevi ne poštuju – loša hrana, nepotpun oporavak
- nadoknadu uzeti prije treninga !!!
- ( Recovery nutrition begins before a training session starts.“ B. Seebohar)
- mlada stručnjakinja preporuča ciklu - sok (beetroot juice), zeleno lisnato povrće (green leafy vegetable), nitrati – sok 2-3 sata prije natjecanja...sodium bicarbonate ( $\text{NaHCO}_3$ )...?probava, kafein...
- podaci se mogu naći i na stranicama AIS ( Australian Institute of Sport)

Podaci sa FISA CC 2013 mogu se naći na stranicama FISA