

**LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS
SPORTO BIOMEDICINOS FAKULTETAS
TRENIRAVIMO SISTEMŲ STUDIJŲ PROGRAMA**

ELENA MEMLIUKAITĖ

**LIETUVOS OLIMPINĖS BAIDARIŲ IR KANOJŲ
IRKLAVIMO RINKTINĖS PASIRENGIMO 2016
OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS ANALIZĖ**

BAKALAURO BAIGIAMASIS DARBAS

Vadovas: doc. dr. A. Alekrinskis

(parašas)

Baigiamąjį darbą rengė 1 studentė

Kaunas, 2017

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis darbas

--

1. Yra atliktas mano paties/pačios (jeigu darbą rengė keli studentai, įrašoma: Yra atliktas mūsų pačių);
2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą panaudotos literatūros sąrašą.

(data)

(autorius vardas ir pavardė)

(parašas)

PATVIRTINIMAS APIE ATSAKOMYBĘ UŽ KALBOS TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE

Patvirtinu lietuvių/anglų kalbos taisyklingumą atliktame darbe.

(data)

(autorius vardas ir pavardė)

(parašas)

Baigiamasis darbas yra įkeltas į eLABa talpyklą

_____ (baigiamojo darbo gynimo komisijos sekretorės(-iaus) parašas)

BAIGIAMOJO DARBO VERTINIMAI IR GALUTINIS PAŽYMYS

Vadovas:	<u>0,20 ×</u>	=	
	(svertinis koef.)	(pažymys)	(galutinio pažymio dedamoji)
Vertintojas:	<u>0,35 ×</u>	=	
Baigiamojo darbo gynimas:	<u>0,30 ×</u>	=	
Mokymosi pasiekimo aplankas:	<u>0,15 ×</u>	=	

Galutinis pažymys:
(galutinio pažymio dedamųjų suma)

--

(data)

(baigiamojo darbo gynimo komisijos sekretorės(-iaus) v. ir pavardė)

(parašas)

TURINYS

SANTRAUKA	4
ĮVADAS	6
1. LITERATŪROS APŽVALGA	7
1.1. Sportininkų rengimosi ypatumai	7
1.2. Sportininkų rengimo struktūra	10
2. TYRIMŲ METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	15
3. REZULTATAI	16
4. APTARIMAS	29
IŠVADOS	33
PASIŪLYMAI IR REKOMENDACIJOS	34
LITERATŪRA	35

SANTRAUKA

Lietuvos olimpinės baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės pasirengimo 2016 olimpinėms žaidynėms analizė.

Darbo tikslas: Išanalizuoti Lietuvos olimpinės baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės pasirengimą 2016 olimpinėms žaidynėms.

Tyrimo metodai: Mokslinės literatūros analizė, treniruočių krūvio analizė, matematinė statistika.

Išvados ir rezultatai:

1. Parengiamajam laikotarpiui irklavimo treneriai skyrė 4–6 mėnesius, varžybiniam laikotarpiui 4–5 mėnesius, pereinamajam 1–3 mėnesius ir C-1 200m išskyrė dar palaikomąjį 1 mėnesio periodą. Bendras krūvis parengiamuoju laikotarpiu svyravo nuo 357 iki 434 valandų, varžybiniu nuo 317 iki 382 valandų, pereinamuoju nuo 26 iki 242 valandų. Parengiamuoju laikotarpiu varžybų skaičius svyruoja nuo 0 iki 2 varžybų, o startų skaičius 0 iki 6 startų, varžybiniu laikotarpiu varžybų skaičius svyruoja nuo 5 iki 17 varžybų, o startų skaičius nuo 12 iki 36 startų, pereinamuoju laikotarpiu varžybų skaičius svyruoja nuo 0 iki 1 varžybų, o startų skaičius 0 iki 2 startų. Sportininkų atlikta fizinio krūvio apimtis atitinka mokslininkų rekomendacijas.

2. Pagal specialųjį darbo turinį, aerobinio pajėgumo palaikymui zonoje, buvo dirbama pereinamuoju laikotarpiu 68%. Aerobinio pajėgumo ugdymo zonoje varžybiniu laikotarpiu buvo dirbama 15%. Mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui zonoje dirbama parengiamuoju laikotarpiu 12% ir 9%. Anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui dirbama varžybiniu laikotarpiu 2%. Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojai atliko reikiamos apimtys kiekybinius rodiklius.

3. Stajerių treneriai daugiau dėmesio skyrė aerobinio pajėgumo palaikymo, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo zonoms. Sprinterių treneriai dėmesį skyrė aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Nagrinėjant metinius planus skirtumas tarp valčių klasės neišryškėjo.

Raktiniai žodžiai: Baidarių ir kanojų irklavimas, olimpinės žaidynės, pasirengimo analizė.

SUMMARY

Analysis of Lithuanian Olympic canoe and kayak rowing teams preparations for 2016 Olympics.

Aim of the work: To analyze the Lithuanian Olympic canoe and kayak rowing teams preparations for 2016 Olympic Games.

Research methods: scientific literature analysis, training workload analysis, mathematical statistics.

Conclusions and results:

1. For the preparatory period, rowing coaches gave 4-6 months, for the competition period 4-5 months, for transition period 1-3 months, and for C-1 200m coaches included one more month of supportive period. The total load of the preparatory period ranged from 357 to 434 hours, for the competition from 317 to 382 hours, for the transition from 26 to 242 hours. In the preparatory period the number of events range from 0 up to two, and the number of starts from 0 to 6, during competition period the number of contests range from 5 to 17, and the number of starts from 12 to 36, during a transition period the number of matches range between 0 and 1, and the number of starts from 0 to 2. Athletes exercise volume meets scientist recommendations.

2. According to a special work content, to maintain aerobic capacity, had been working on a transitional period 68%. During the contest period in the area of the aerobic capacity had been working 15%. During the preparatory period, to develop mixed anaerobic glycolytic capacity and anaerobic glycolytic capacity had been working 12% and 9%. During the contest period to improve the anaerobic kretinfosfatinio capacity had been working 2%. The required volume of quantitative indicators were carried out by the Lithuanian elite rowers.

3. The main focus of the staja coaches were aerobic capacity support, mixed anaerobic glycolytic capacity and anaerobic glycolytic capacity zones. Sprinter coaches focused on aerobic capacity support zone. Examining the annual plans between boats category the difference did not revealed

Keywords: Kayak and canoe rowing, Olympic Games, analysis preparations.

IVADAS

Darbo aktualumas: Rengiant didelio meistriškumo sportininkų ugdymo planus tenka atsižvelgti į daugelį veiksnių, iš kurių svarbiausias yra treniruotės vyksmo kryptingumas. Būtina atsižvelgti į sportininkų organizmo adaptaciją, į krūvius treniruočių ir varžybų metu. Teorijos pagrindiniai dėsniai turi būti pateikiami konkrečiai ir aiškiai, suprantamai sportininkams. Treneris turi išmanyti sporto šakos specifiką, sportininko individualius gabumus, materialines ir technines rengimosi galimybes (Balčiūnas, 2016; Платонов, 2004; Flogar, Cárceles, Mangas, 2015). Sportininkų rengimas – tai sudėtingas daugialypis pedagoginis vyksmas, apimantis daugelį veiksnių, kurie daro įtaką sportinių rezultatų raidai (Skernevičius, Milašius, Raslanas, Dadelienė, 2011). Pasak mokslininkų, ruošiant metinius planus būtina atsižvelgti į sportininko: genotipinę ir fenotipinę, kūno adaptaciją į fizinius krūvius, atsigavimą, superkompensaciją, techninę, taktinę, psichologinę, teorinę rengimą, medicininę priežiūrą, socialinius veiksnius, materialinius ir technikos aprūpinimo faktorius (Skernevičius, 1997; Платонов, 2004; Szanto, 2010). Kokybinių treniruotės technologijų sukūrimas ir į diegimas į praktiką rengiant didelio meistriškumo sportininkus turi tapti svarbiausiu trenerio veiklos motyvacinio stimulu. Treniruotės valdymas, planavimas, rezultatų prognozavimas – tai numatytam treniruotės tikslui pasiekti skirtas treniruotės vyksmo struktūrizavimas, atsižvelgiant į individualų sportinės formos lygį, trenerio praktinę patirtį, mokslo išvadas ir rekomendacijas (Petkus, 2009; Mujika, 2009).

Darbo tikslas: Išanalizuoti Lietuvos olimpinės baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės pasirengimą 2016 olimpinėms žaidynėms.

Darbo uždaviniai:

1. Išanalizuoti olimpinės baidarių ir kanojų rinktinės pasirengimo olimpinėms žaidynėms kiekybinius rodiklius.
2. Išanalizuoti olimpinės baidarių ir kanojų rinktinės pasirengimo olimpinėms žaidynėms kokybinius rodiklius.
3. Nustatyti olimpinės baidarių ir kanojų rinktinės pasirengimo skirtumus tarp skirtingu rungčių ir valčių klasės.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Sportininkų rengimosi ypatumai

Rengiant didelio meistriskumo sportininkų ugdymo planus tenka atsižvelgti į daugelį veiksnių, iš kurių svarbiausias yra treniruotės vyksmo kryptingumas. Būtina atsižvelgti į sportininkų organizmo adaptaciją, į krūvius treniruočių ir varžybų metu. Teorijos pagrindiniai dėsniai turi būti pateikiami konkrečiai ir aiškiai, suprantamai sportininkams. Treneris turi išmanyti sporto šakos specifiką, sportininko individualius gabumus, materialines ir technines rengimosi galimybes (Balčiūnas, 2016; Платонов, 2004; Flogar et al., 2015). Sportininkų rengimas – tai sudėtingas daugialypis pedagoginis vyksmas, apimantis daugelį veiksnių, kurie daro įtaką sportinių rezultatų raidai (Skernevičius ir kt., 2011). Pasak mokslininkų, ruošiant metinius planus, būtina atsižvelgti į sportininko: genotipą ir fenotipą, kūno adaptaciją į fizinius krūvius, atsigavimą, superkompensaciją, techninį, taktinį, psichologinį, teorinį rengimą, medicininę priežiūrą, socialinius veiksnius, materialinius ir technikos aprūpinimo faktorius (Skernevičius, 1997; Платонов, 2004; Federazione Italiana canoa kayak, 2012).

Genotipinė ir fenotipinė adaptacija. Pasak E. Balčiūnio (2016), didžiausią rezultatų progresą sudaro asmeninės genotipinės adaptacijos požymiai, kurie veikia asmeninius funkcinis gebėjimus ir psichinę sferą. Tai leidžia nustatyti individo įgimtus gebėjimus, fizinį išsivystymą, psichikos bruožus, nustatyti sportininko organizmo tinkamumą vienai ar kitai distancijai, prognozuoti sportininko sportinę raidą. Norint atlikti kokybišką atranką, reikia gerai suvokti baidarių ir kanojų sporto pagrindinius bruožus ir jiems keliamus reikalavimus, bei žmogaus organizmo esminius, sportinį rezultatą lemiančius, veiksnius. Fenotipinės (individualios) adaptacijos eigos pastovus rodyklių fiksavimas ir įvertinimas leidžia stebėti sportininko organizmo pokyčius, kurie padeda nustatyti ar organizmo galios rodikliai auga (organizmui tinka programa), ar organizmas silpsta (programa yra netinkama). Tai padeda įvertinti taikomų priemonių efektyvumą ir sudaro pagrindą koreguoti baidarininkų ir kanojininkų rengimo programą (Balčiūnas, 2013).

Fiziniai krūviai. Atliekant fizinę veiklą dominuojančiose sistemose, darbo metu organuose ir ląstelėse yra skatinama baltimų sintezė, bet kartu ir slopinama nedirbančių sistemų organų veiklos palaikymas ir nukleino rūgščių bei baltymų sintezė. (Меерсон, 1986). E. Balčiūnas (2016) teigia, kad Mejersono adaptacijos dėsnis suteikia pagrindą tikslingai parinkti fizinę veiklą pratybose, siekiant didelio pajėgumo konkrečioje fizinėje veikloje. Fiziniai krūviai turi būti nukreipti konkrečiam darbui. Bendrojo fizinio rengimo pratimai turi būti skirti tik

reikiamoms raumenų grupėms. Baidarininkams ir kanojininkams reiktų vengti ilgalaikių ir su sporto šakos specifika nesusijusių fizinių krūvių (Szanto, 2010)

Fizinio krūvio pagrindą sudaro: bendrojo fizinio ir specialaus fizinio rengimo krūvio apimtis, specialaus darbo intensyvumas, sportininko organizmo atsistatymo laikas. Sportininkų treniruočių krūvio planas ir ataskaita gali būti keičiama, koreguojama rengimo eigoje atsižvelgiant į baidarininkų ir kanojininkų organizmo adaptaciją, varžybų kalendoriaus pasikeitimus ar tyrimų duomenų analizės rezultatus (Balčiūnas ir Skernevičius, 2007).

Atsigavimas ir superkompensacija. Superkompensacija – tai treniruotumo didėjimo pagrindas (Balčiūnas, 2016). Organizmo atsigavimas tai vienas iš svarbesnių baidarininkų ir kanojininkų rengimo elementų, užtikrinančių organizmo galių didėjimą. Superkompensaciniai reiškiniai sportininko organizme yra labai sudėtingi. Vieniems organams atsigausti po nualinimo ir pasiekti superkompensacija pakanka kelių valandų, kitiems gali reikti savaitės, o tretiems gali reikti net viso mėnesio atsigavimui. Atsigavimas labiausiai priklauso nuo fizinio krūvio apimtys, intensyvumo, poilsio trukmės ir sportininko formos, bei racionalios, sportininko organizmo poreikius atitinkančios mitybos, priderintos prie sporto šakos specifikos, treniruotės ar varžybų etapo, nes sportininkai patiria nuolatinį krūvį, emocinį stresą, todėl jų mityba turi būti subalansuota. Trūkstant arba esant per daug svarbių medžiagų: aminorūgščių, angliavandenių, vitaminų, mineralų ir neatsižvelgiant į mitybos svarbą, sportininko treniruotumas gali smarkiai sumažėti, sportininkas gali susirgti ir tinkamai nepasiruošti sezonui (Balčiūnas, 2016).

Techninis rengimas. Baidarininkų ir kanojininkų judesiai valtyje yra atliekami labai greitai, cikliška ir ritmiška besikartojant. Labai didelės raumenų grupės dalyvauja tam tikra tvarka, o raumenų tarpusavio sąveika labai sudėtinga. Pagrindinė jėga, stumianti valtį, yra vandens atremties reakcijos jėga į irklo mentę. Kuo šios jėgos veikimo kryptis labiau sutampa su valtys judėjimo kryptimi, tuo racionaliau išnaudojamas sportininko raumenų galingumas. Atsiradus traumai ir pakitus judesių įgūdžiui, prarandamas judesių efektyvumas, sportininkas kryptingai neišnaudoja savo sukaupto fizinio potencialo. Baidarių ir kanojų sporto šakoje rezultatai pasiekiami dėl efektyvios atremties jėgos išnaudojimo, kuri yra grindžiama biomechanikos ir hidromechanikos dėsniais. Jų nesupratimas, netinkamas interpretavimas yra vienas iš pagrindinių sportinio progreso stabdžių (Balčiūnas ir Skernevičius, 2007; Mujika, 2009).

Taktinis rengimas. Taktinis rengimas – tai taktikos žinių suteikimas, mokėjimų, įgūdžių ir taktinio mąstymo lavinimas per pratybas ir varžybas (Stonkus, 2002). Baidarių ir kanojų sporte taktiniai veiksmai labiau ryškūs 1000m nuotolyje, kiek mažiau 500m nuotolyje ir mažiausia pasireiškia startuojant 200m Tikslingam taktiniam rengimui reikalinga informacija

apie būsimą sportininko pasirinktą distancijos įveikimo taktiką. Jėgų paskirstymas priklauso nuo sportininko fizinių galių, varžovų galimų veiksmų, rungties eigos, sporto bazių bei aplinkos poveikio, kai sportininkų pajėgumas yra vienodas. Irkluotojams privalu žinoti ir mokėti taikyti jiems naudingą nuotolio įveikimo greičio kaitą, mokėti išnaudoti savo fiziologinius ir psichologinius išteklius. Išanalizavus surinktą informaciją, sportininkas kartu su treneriu sudaro taktinio rengimo programą, kuri išbandoma per pratybas, kontrolines ar parengiamąsias varžybas (Balčiūnas ir Skernevičius, 2007; Vaičikonis, 2014).

Psichologinis rengimas. Pasak P. Karoblio (2005), vienas iš svarbiausių elementų rengiant sportininką yra psichologinis rengimas. Žmogaus elgseną ir fizinius veiksmus valdo nervų sistema, kurią sportininkas sugeba sąmoningai valdyti, todėl sportininko noras sportuoti gali būti susijęs su vidiniais veiksniais (pavyzdžiui, meistriškumo tobulinimo arba savirealizacijos) tiek išoriniais (pavyzdžiui, laimėjimų arba pripažinimo siekimo). Vegetacinės nervų sistemos veikla mažai priklauso nuo sportininko valios, todėl trenerių ir sportininkų santykiai turi būti grindžiami abipusiu grįžtamu ryšiu ir tarpusavio pasitikėjimu. Treneris, kuris pažįsta savo sportininko psichinę būklę, įvairių organų reakciją bei sistemų funkcijas įvairiose sąlygose, gali prognozuoti sportininko reakciją į vieną ar kitą dirgiklį. (Balčiūnas ir Skernevičius, 2007; Sabaliauskas, 2017). S. Sabaliauskas (2017) teigia, kad kompetentingi treneriai geba atpažinti treniruočių aplinkos tobulinimo kryptis ir numatyti atitinkamas priemones, jautriai ir lanksčiai valdyti treniruočių procesą. Treneriai turėtų stengtis užtikrinti atitinkamą individualią tobulinimo aplinką, individualizuodami sportininkų rengimo programą. Sportininkų rengimas dažnai yra sulyginamas su tam tikra meno forma, kai treneris ugdydamas auklėtinius vadovaujasi intuicija, o ne objektyviais duomenimis.

Teorinis ir intelektinis rengimas. Sportininkui svarbu pačiam išmanyti organizme vykstančius reiškinius per pratybas ir varžybas, gebėti suvokti pagrindinius biomechanikos ir hidromechanikos dėsnius, racionalios mitybos pagrindus, suprasti įvairių fizinių veiksmų taikymo metodus. Kartu su komanda, treneriais, gydytojais, masažuotojais, mokslininkais, organizatoriai atliktų teorinius medžiagos aptarimus, mokslinių rekomendacijų analizę, remtūsi naujausia literatūra ir moksliniais straipsniais, dalyvautų mokslinėse konferencijose, seminaruose, tobulinimosi kursuose. Tai svarbi visapusiško sportininko rengimo dalis (Balčiūnas ir Skernevičius, 2007).

Medicininė priežiūra. E. Balčiūnas (2016) savo knygoje išskiria, kad visapusiškai sveikas sportininkas sugeba pilnai vykdyti rengimo planus – ataskaitas ir sėkmingai startuoti varžybose, siekiant aukščiausio rezultato. Pagal E. Balčiūną (2016) medikų komandos uždaviniai turėtų būti:

1. Reguliariai ir visapusiškai ištirti sportininką, įvertinti jo sveikatos būklę, diagnozuoti surastus negalavimus, operatyviai šalinti jų priežastis. Kartu su mokslo darbuotojais rengti rekomendacijas tolimesniam treniruočių proceso tobulinimui ir korekcijoms;
2. Nuolatinė kasdieninė priežiūra ir parama sporto stovyklų ir varžybų metu;
3. Traumų profilaktika ir gydymas;
4. Sportininkų imuninės sistemos stiprinimas rengiantis pagrindinėms varžyboms ir jų metu.

Medicininė priežiūra glaudžiai siejasi su treniruotumo fizinių ir funkcinių galių kaitos tyrimais. Atlikus etapinius tyrimus įvertinamas tam tikro atlikto etapo fizinio krūvio atsigavimo veiksmingumas. Tyrimai dažniausiai atliekami po kiekvieno mezociklo ir yra specializuoti pagal sporto šaką. Išplėstiniai tyrimai atliekami 3–4 kartus per metinį rengimosi ciklą. Tai kompleksinis, fiziologinis ir biocheminis medicininis visapusiškas sportininko organizmo ištyrimas. Einamieji tyrimai atliekami norint ištirti mikrociklo pratybų veiksmingumą ir atsigavimo tarpinio efektyvumui nustatyti. Tyrimai priklauso nuo to, kokie uždaviniai keliami tyrimui. Operatyviniai – įprastai daromi pratybų, varžybų vietoje ir po jų, įvertinti sportininko psichinė ir fizinė būklė. Varžybiniai – atliekami varžybų metu, tyrimais nustatoma irklautojo varžybinės veiklos požymiai. Lietuvoje sportinio rengimo valdymo problemos plačiai nagrinėjamos (Raslanas, 2001; Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004; Karoblis, 2005; Skurvydas, 2008; Milašius, 2014; Balčiūnas, 2016; Šiupinytė, 2015; Vaičikonis, 2014).

Socialiniai veiksniai. Socialiniai veiksniai sudaro aplinką, kurioje sportininkas gyvena, mokosi, dirba, treniruojasi bei žmonės, kurie supa sportininką: komandos draugai, treneriai, gydytojai, masažuotojai, mokslo darbuotojai, šeima. Tai formuoja sportininko santykius, elgseną, bendradarbiavimo formas, savo, kaip asmenybės, suvokimą. Aplinka daro didžiulę įtaką sportininko asmenybės dvasios ugdymui ir sportinių rezultatų siekimui, kurioje sportininkas psichiškai atsigauna arba pavargsta (Balčiūnas ir Skernevičius, 2007). Taip pat svarbią vietą užima sportininko ir jo pagalbininkų moralinis bei materialinis skatinimas, kurį gali koreguoti treneris, gyvenimo partneris(-ė), sporto organizatoriai, komandos ir šeimos nariai (Karoblis, 2005; Miškinis, 2006).

1.2. Sportininkų rengimo struktūra

Daugiametis sportininkų rengimas susideda iš daug smulkių etapų, kuriuos sieja vienas tikslas – kuo aukštesnių sportininko galių išvystymas. Sportininkų rengimosi metodologija leidžia atlikti vis daugiau mokslinių tyrimų, kurie leidžia efektyviau parinkti sportininkų programas (Skernevičius ir kt., 2004; Sudeikytė ir Milašius, 2017). Sportininkų

rengimas yra ilgametis ir sistemingas. Kiekvieni metai skiriasi savo kilometrų skaičiumi, specialaus darbo apimtimi, varžybine veikla, pasirengimo ir priemonių pakitimais (Vaičikonis, 2014). Sportininko rengimo struktūra susidaro iš: keturmečio (olimpinio) ciklo, metinio ciklo, makrociklo, mezociklą, mikrociklą, laikotarpų/periodų, etapų, rengimo kryptių, pratybų dienų skaičiaus, pratybų skaičiaus, bendrojo fizinio rengimo, specialaus fizinio rengimo.

Keturmetis (olimpinis) ciklas. Tai laikotarpis tarp dviejų olimpinių žaidynių. Vienas iš svarbiausių keturmečio ciklo rengimo problemų – kaip nustatyti krūvio apimtį ir intensyvumą, kaip turi gerėti sportininko organizmo adaptacija ir superkompensacija prie varžybinės veiklos ir kalendoriaus (Vaičikonis, 2014; Balčiūnas, 2016; Federazione Italiana canoa kayak, 2012).

Metinis ciklas. Paprastai metinį ciklą sudaro trys laikotarpiai, kurie turi savo uždavinius, priemones, metodus – parengiamasis (sportiniai formai įgyti), varžybinis (optimaliai siekiama geriausių sportininko rezultatų ir jų išlaikymo) ir pereinamasis (aktyvus sportininko poilsis). Dažnai metinį rengimo ciklą sudaro 2–3 makrociklai (makrociklas skaidomas į mezociklus), tai priklauso nuo sporto šakos specifikos ir skirtingo kalendoriaus metiniam ciklo (Balčiūnas, 2016). Pagal V. Platonovą (Платонов, 2004), metinis treniruočių ciklas, apimantis visus sporto treniruotės elementus, yra būtinas norint objektyviai parengti sportininką konkretiems uždaviniams.

Mezociklas. Mezociklas parengiamuoju laikotarpiu vykdomas nuo 5 iki 6 savaičių, važybiniu laikotarpiu nuo 2 iki 5 savaičių. Svarbiausias mezociklo svertas – varžybų kalendorius, pagal kurį sudaroma efektyvi programa sportininkui, siekiant išvengti adaptacinių organizmo sutrikimų. Mezociklą trukmė, tikslai ir priemonės gali būti skirtingos (Skernevičius ir kt., 2011). Irkluotojų mezociklo trukmė turėtų trukti nuo 20 iki 40 dienų, priklausomai nuo sportininko meistriskumo (Sudeikytė, 2015). Pagal turinį ir keliamus uždavinius mezociklai skirstomi į: įvadinį, didelio krūvio, kontrolinį, parengiamąjį, priešvaržybinių, varžybinių (Masilionis, 2014; Petkus, 2009).

Įvadinio mezociklo metu nuosekliai gilinamasi į sportininko organizmo darbą. Pratybos prasideda tolygiai didinant krūvį, dirbama 50–80 procentų pajėgumu nuo galimo maksimalaus krūvio. Šiam mezociklui tinka jėgos, greičio, lankstumo ir technika tobulinantys pratimai. Jame reikia nuosekliai didinti fizinio krūvio intensyvumą, ypač kreipiant dėmesį į kvėpavimo ir kraujotakos sistemų tobulinimą. Galima taikyti, praktikoje, įvadiniame mezocikle aerobinę ištvermę ugdančius krūvius (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Kontrolinio mezociklo metu dėmesys kreipiamas į specialiąją sportininko ištvermę ir greitumą. Taikomi varžybiniai ir specialūs parengiamieji pratimai panašūs į

varžybines sąlygas. Tobulinamas judesių technikos ekonomiškumas, nes tai labai svarbūs mezociklai pereinant iš kiekybės į kokybę (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Pagrindinio mezociklo metu dėmesys kreipiamas į pagrindinių sportininko organizmo sistemų funkcines galias ir fizines ypatybes. Koreguoja ir taisoma sportininko technika, siekiant judesio ekonomiškumo. Nagrinėjama ir bandoma taktika labiausiai tinkama sportininko įgūdžiams. Pagal poveikį šis mezociklas skirstomas į didelio krūvio, intensyvuojantį ir stabilizuojamąjį. Šio mezociklo pagrindas lavinti fizines ypatybes, jų metu tobulinama technika, taktika ir psichologinis rengimas vienu metu. Treneris mezociklo metu taiko priemonių įvairovę, didelę fizinio krūvio apimtį ir atitinkamą intensyvumą. Pagrindiniuose mezocikluose galima maksimaliai ugdyti sportininko individualius gebėjimus (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Priešvaržybinio mezociklo metu pratybose vyrauja tikslingas, nukreiptas kryptingai į sportininką, taktinis ir psichologinis rengimas. Pagrindinis priešvaržybinio mezociklo tikslas yra išlaikyti pasiektą sportinę formą, aukščiausiai formai pasiekti, bei ištaisyti nedideles klaidas atliekant varžybinius pratimus (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Varžybinio mezociklo metu vykdomas tiesioginis rengimasis varžyboms. Šis mezociklas apima pasirengimą varžyboms ir atsigavimą po varžybų. Šio mezociklo svarbiausias uždavinys – siekti, kad sportininkas įgytų optimalią sportinę formą, pasitikėjimą savimi ir pasiektų geriausius rezultatus per pagrindines sezono varžybas (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Mikrociklai. Mikrociklų trukmė yra nuo 3 iki 10 dienų arba dažniausiai mikrociklas trunka savaitę (Masilionis, 2014). Pagal pobūdį ir darbo kryptį, išskiriami tokie mikrociklai: didelio krūvio (bazinis), intensyvusis (specializuotas), atsigavimo, priešvaržybinis, varžybinis (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014; Karoblis, Raslanas, Steponavičius, 2002). E. Balčiūnas (2016) nurodo svarbiausius veiksmus planuojant mikrociklo krūvius: svarbiausia pradėti mikrociklą nedidelės apimties ir intensyvumo aerobinio pobūdžio krūviu. Maksimalus krūvis turi keistis su nedideliu ir vidutiniu krūviu, netaikyti vienu metu didelės apimties ir didelio intensyvumo krūvių, vienose pratybose spręsti tik vieną svarbiausią uždavinį. Greitumo treniruotes numatyti optimalaus darbingumo dienomis. Visapusiškai atsižvelgti į individualias sportininko savybes ir adaptacinius organizmo sugebėjimus ir priešvaržybiniame mikrocikle sumažinti krūvio apimtį, o intensyvumą priartinti prie varžybinio. Treniruotis 2–3 kartus per dieną, visos pratybos turi būti tarpusavyje susietos.

Didelio krūvio mikrociklai naudojami pagrindinio parengiamojo laikotarpio etape, kurie trunka nuo 10 iki 12 savaičių. Šiame mikrocikle labai didelis dėmesys skiriamas širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų, greitumo jėgos didinimui. Šiam mikrociklui daug

dėmesio yra skiriama, nes reikia tinkamai suderinti krūvio parametrus siekiant ugdyti fizines ypatybes ir tobulinti techninį parengtumą (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Intensyviojo mikrociklo pagrindiniai uždaviniai yra tobulinti dominuojančias sportininko fizines ypatybes, rengti jas varžyboms, ugdyti sportininko valią (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Atsigavimo mikrociklo pagrindinis uždavinys yra aktyvus poilsis, nervinės įtampos sportininkui sumažinimas po rungtynių, varžybų ar sunkių treniruočių. Šiuos mikrociklus galima taikyti ištiesus metus ir po 2–3 didelių krūvių arba intensyviųjų mikrociklų, kai vyksta organizmo adaptaciniai pokyčiai, superkompensacija (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Priešvaržybinio mikrociklo uždavinys yra kuo geriau parengti sportininką varžyboms. Priešvaržybiniu laikotarpiu bendras krūvis ir intensyvumas sumažinamas 40–60 procentų nuo maksimalaus krūvio. Daugiau įtraukiama varžybinių pratimų, sudaromos sąlygos kuo panašesnės į varžybas. Sprendžiami sportininko atsigavimo uždaviniai (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Varžybų mikrociklo uždavinys pereiti iš krūvio kiekybės į kokybę. Varžybų mikrociklai parodo viso pratybų ciklo rezultatus ir sportininko treniruotumą. Varžybinis mikrociklas vykdomas iki svarbiausių metų varžybų. Jo turinys turi garantuoti sistemingą sportininko sportinės formos gerėjimą (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014).

Sportininko rengimo laikotarpiai. Metiniame cikle laikotarpiai skirstomi į: parengiamąjį, varžybinį ir pereinamąjį. Kiekvienas laikotarpis turi savo specifinius uždavinius ir priemones bei metodus jiems spręsti (Balčiūnas, 2016).

Parengiamasis laikotarpis skiriamas sportinei formai įgyti. Sportininkui lavinamos fizinės, psichinės savybės ir palengva didinami fiziniai krūviai, kurių veiksmas tampa vis labiau specializuoti (Sudeikytė, 2015).

Varžybinis laikotarpis dar yra skaidomas į parengiamųjų varžybų ir pagrindinių varžybų. Varžybiniame laikotarpyje reikia pasiekti optimaliausią sportinį rezultatą ir rezultatą išlaikyti aukščiausioje formoje (Платонов, 2004; Karoblis, 2005; Sudeikytė, 2015).

Pereinamajame laikotarpyje sportininkas aktyviai poilsiauja. Po maksimalių, įveiktų fizinių bei psichinių krūvių organizmui reikia atsigauti. Per šį laikotarpį sportininkas yra gydomas, jeigu sezono metu įvyko traumos ir liko traumų padariniai. Šalinami infekcijų židiniai, taikoma rehabilitacija, sumažinami fiziniai krūviai ir intensyvumas, keičiamos priemonės ir metodai. Tačiau svarbu, kad fizinis parengtumas išliktų pastovus. Laikotarpis trunka nuo 2 iki 4 savaičių (Skernevičius ir kt., 2011; Sudeikytė, 2015).

Etapai. Etapas skirstomi į: bendrąjį, pradinį, bazinį, specialųjį, individualų, priešvaržybinių, varžybinių. Etapas tai laiko tarpas, turintis skirtingus rengimo tikslus, uždavinius, metodus, priemones, kuriuos vienija vienas bendras tikslas – baigiamajame etape (pagrindinėse varžybose) sujungti sportininko fizinius, psichologinius, techninius, taktinius ir funkcinis rodiklių įgūdžius į visumą ir padėti sportininkams pasiekti optimaliausių rezultatus. (Barisas ir Alekrinskis, 1994; Sudeikytė, 2015).

Pratybų dienos. Per dieną gali būti nuo 1 iki 3 pratybų. Kiekvienos pratybos sprendžia joms keliamą uždavinį. E. Balčiūnas (2016) išskiria įvadinius pratybų uždavinius, kontrolinės treniruotės uždavinius, priešvaržybinės treniruočių dienos uždavinius ir išskiria poilsio dienas.

Specialusis fizinis rengimas. Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos respublikos vyriausybės, Lietuvos olimpinio sporto centro, Lietuvos olimpinių rinktinių sporto rungties baidarių ir kanojų irklavimo sportininkų rengimo metinėse ataskaitose – planuose pateikiamas specialusis darbo turinys intensyvumo zonomis. Pirmą zoną (Ap1) – aerobinio pajėgumo palaikymo, atsigavimo zoną, kai laktato koncentracija kraujyje iki 2 mmol/l ir širdies pulso dažnis 130 ± 10 tvinksnių per minutę. Antrą zoną (Ap2) – aerobinio pajėgumo ugdymas, kai laktato koncentracija neviršija kraujyje 2–4 mmol/l ir širdies pulso dažnis 150 ± 10 tvinksnių per minutę bei yra didinamas anaerobinis slenkstis. Trečią zoną (Agp) – mišraus aerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, kai laktato koncentracija neviršija kraujyje 4–12 mmol/l ir širdies pulso dažnis 170 ± 10 tvinksnių per minutę bei yra didinami maksimalaus deguonies suvartojimo rodikliai. Ketvirtą zoną (GP) – anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, kai laktato koncentracija kraujyje iki 21 mmol/l ir širdies pulso dažnis 181 ir daugiau tvinksnių per minutę. Penktą zoną (Kf) – anaerobinio kretinfosfatinio (maksimalių pastangų) galingumo ugdymas, kai laktato koncentracija kraujyje nuo 1,5–21 mmol/l.

2. TYRIMŲ METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo objektas: Lietuvos olimpinės baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės pasirengimo 2016 olimpinėms žaidynėms planai.

Tyrimo kontingentas: Baidarininkai ir kanojininkai, besiruošiantys Rio de Žaneiro vasaros olimpinės žaidynėms (9 baidarininkai ir 4 kanojininkai).

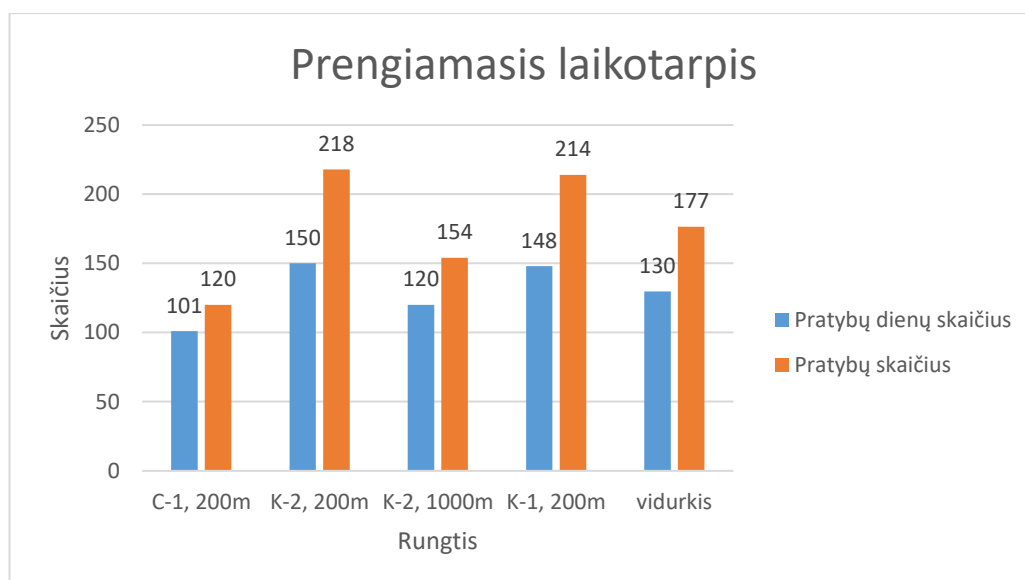
Tyrimo metodai: Mokslinės literatūros analizė, treniruočių krūvio analizė, matematinė statistika.

Tyrimo organizavimas ir duomenų apdorojimas: Lietuvos olimpinio sporto centro 2013–2016 metų ataskaitos – planai, buvo išanalizuoti kiekybės ir kokybės aspektu, pagal laikotarpius. Kiekybinius rodiklius sudaro: mėnesiai, pratybų dienų skaičius, pratybų skaičius, bendras krūvis valandomis, bendras fizinis krūvis valandomis, specialusis krūvis valandomis, varžybų skaičius, startų skaičius. Kokybinius rodiklius sudaro: specialus darbo turinys intensyvumo zonomis. Gauti duomenys buvo lyginami rungčių ir valčių klasės pobūdžiu. Tyrimo duomenų analizei buvo taikomi aritmetiniai vidurkiai, bei duomenų procentinė išraiška. Tyrimo duomenis apdoroti Microsoft Office Excel statistine programa.

3. REZULTATAI

Darbe išanalizuotas didelio meistriškumo irkluotojų 2013–2016 metų krūvio paskirstymas įvairiais metinio ciklo laikotarpiais. Buvo analizuojami parengiamojo, varžybinio, palaikomojo ir pereinamojo periodo treniruočių krūviai.

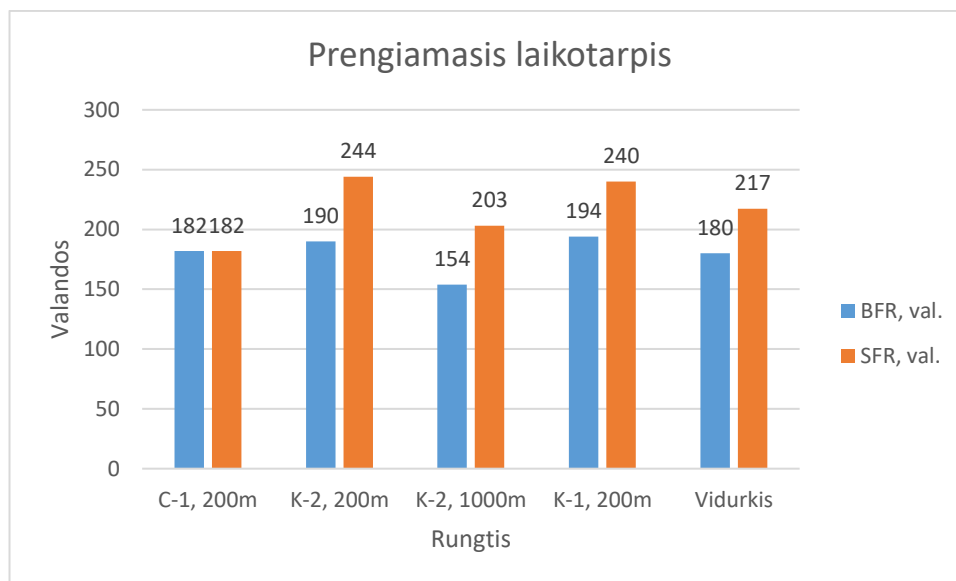
Treneriai, kurie ruošė kanojos vienvietės ekipažą startuoti 200 metrų nuotolyje (toliau tekste C-1 200m), pasirinkdavo parengiamąjį periodą nuo sausio iki balandžio mėnesio, o treneriai, kurie ruošė baidarininkų dvivietę valtį 200m (toliau tekste K-2 200m) ir baidarę dvivietę 1000m nuotoliui (toliau tekste K-2 1000m) bei baidarininkus vienvietininkus, kurie ruošėsi 200 metrų nuotoliui (toliau tekste K-1 200m), pasirinko parengiamuosius periodus nuo spalio iki kovo mėnesio. C-1 200m nuotolį treneriai parengiamajam laikotarpiui skyrė 4 mėnesius, o K-2 200m ir K-2 1000m ir K-1 200m – 6 mėnesius. Išvedus vidurkį matome kad parengiamajam laikotarpiui vidutiniškai yra skiriama 6 mėnesių laikotarpis.



1. pav. Pratybų ir dienų skaičius parengiamajame laikotarpyje.

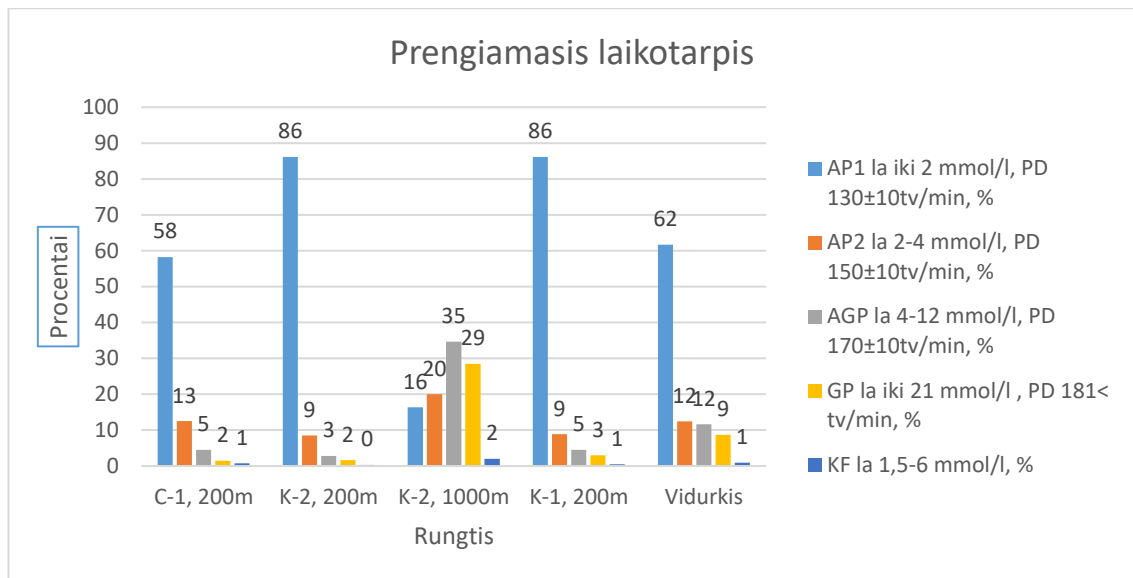
Pratybų dienų skaičius svyravo nuo 101 iki 148 dienų parengiamajame laikotarpyje ir skiriamų pratybų skaičius svyravo nuo 120 iki 218 pratybų parengiamajame laikotarpyje. Treneriai, kurie ruošė C-1 200m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 101 pratybų dieną, per kurias atliko vidutiniškai 120 pratybų. Treneriai, kurie ruošė K-2 200m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 150 pratybų dienų, per kurias atliko vidutiniškai 218 pratybų. Treneriai, kurie ruošė K-2 1000m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 120 pratybų dienų, per kurias atliko vidutiniškai 154 pratybas. Treneriai, kurie ruošė K-1 200m nuotolyje, vidutiniškai per metus

turėjo 148 pratybų dienų, per kurias atliko vidutiniškai 214 pratybų. Išvedus aritmetinį vidurkį atliktų pratybų dienų skaičius gavosi 130, o pratybų skaičius 177 (1 pav.).



2. pav. Bendrasis ir specialusis fizinis rengimas parengiamajame laikotarpyje.

Bendrojo fizinio rengimo valandų skaičius svyravo nuo 182 iki 194 valandų parengiamajam laikotarpyje, o skiriamų specialiojo fizinio rengimo valandų skaičius svyravo nuo 182 iki 244 valandų. Treneriai, kurie ruošė sportininkus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai parengiamajam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 182 valandas ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 182 valandas. Treneriai, kurie ruošė K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai parengiamajam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 190 valandas ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 144 valandas. Treneriai, kurie ruošė K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai parengiamajam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 154 valandas ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 203 valandas. Treneriai, kurie ruošė K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai parengiamajam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 194 valandas ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 240 valandų. Bendro fizinio rengimo vidurkis išėjo 180 valandos, o specialaus fizinio rengimo vidurkis išėjo 217 valandos. Bendras krūvis valandomis išėjo C-1 200m – 364 valandos, K-2 200m – 434 valandos, K-2 1000m – 357 valandos, K-1 200m – 434 valandos. Bendrojo fizinio rengimo vidurkis išėjo 397 valandos (2 pav.).



3. pav. Specialusis darbo turinys parengiamajame laikotarpyje.

Aerobinio pajėgumo palaikymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 58% iki 86%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 58% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 86% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 16% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 86% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 62% per metus aerobinio pajėgumo palaikymo zonai.

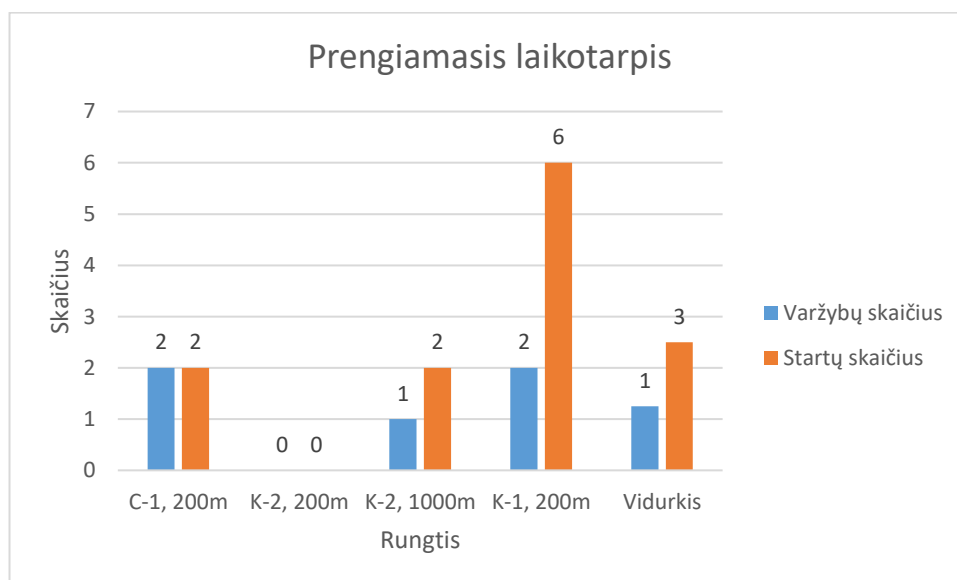
Aerobinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 9% iki 20%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 13% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 9% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 20% aerobinio pajėgumo ugdymui zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 9% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 12% per metus aerobinio pajėgumo ugdymo zonai.

Mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 3% iki 35%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 5% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 3% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 35% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 5% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 12% per metus mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 2% iki 29%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 2% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 2% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 29% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 3% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 9% per metus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 1% iki 2%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, neskyrė procentų anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 2% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 1% per metus anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai (3 pav.).

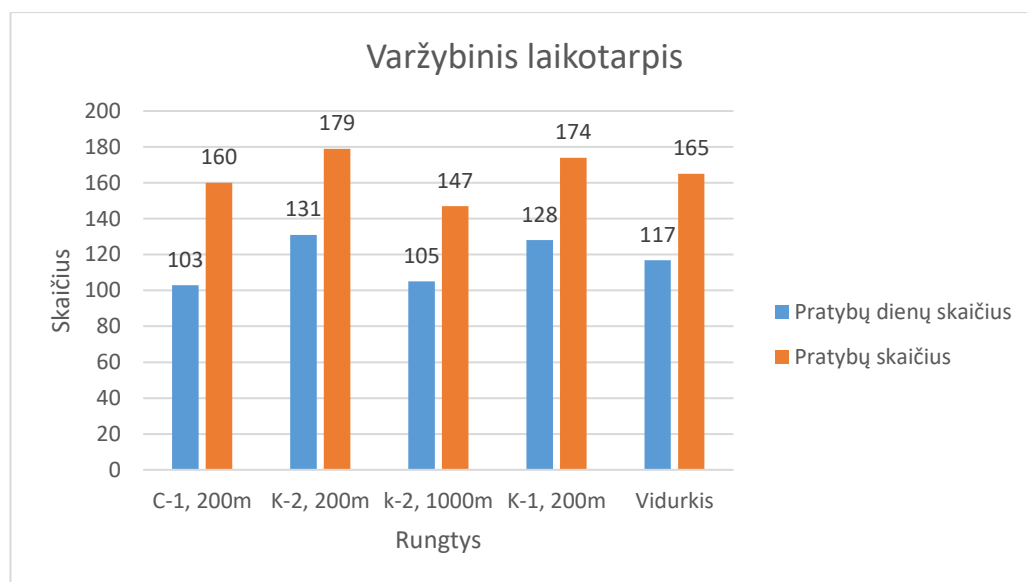


4. pav. Varžybų ir startų skaičius parengiamajame laikotarpyje.

Parengiamuoju laikotarpiu varžybų skaičius svyravo nuo 0 iki 2, o startų skaičius buvo nuo 0 iki 6. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 2

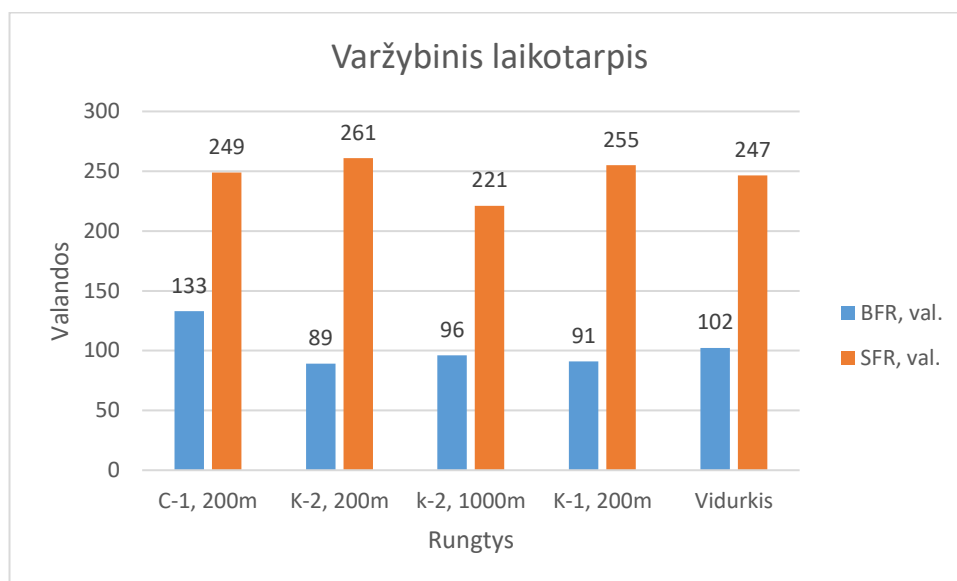
varžybas ir 2 startus. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, neturėjo varžybų ir startų. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 1 varžybas ir 2 startus. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 2 varžybas ir 6 startus. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 1 varžybos ir 3 startai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 2 varžybas ir 6 startus. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 1 varžybos ir 3 startai (pav. 4).

Treneriai, kurie ruošė sportininkus startuoti C-1 200m nuotolyje, pasirinkdavo varžybinį periodą nuo gegužės iki rugpjūčio mėnesio, o treneriai, kurie ruošė K-2 200m ir K-2 1000m bei K-2 200m nuotoliui, pasirinko varžybinį periodą nuo kovo iki rugpjūčio mėnesio. C-1 200m nuotoliui treneriai varžybiniam laikotarpiui skyrė 4 mėnesius, o K-2 200m ir K-2 1000m ir K-1 200m – 5 mėnesius. Išvedus vidurkį matome, kad varžybiniam laikotarpiui vidutiniškai yra skiriamas 5 mėnesių laikotarpis.



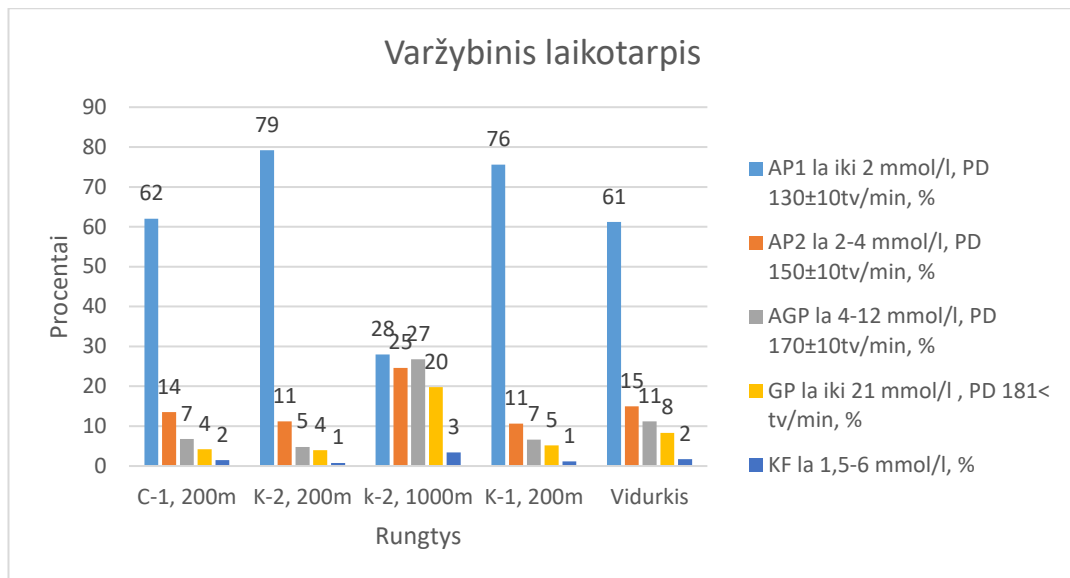
5. pav. Pratybų ir dienų skaičius varžybiniame laikotarpyje

Pratybų dienų skaičius svyravo nuo 103 iki 131 dienos važybiniame laikotarpyje ir skiriamų pratybų skaičius svyravo nuo 160 iki 179 pratybų. Treneriai, kurie ruošė C-1 200m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 103 pratybų dienas, per kurias atliko vidutiniškai 130 pratybų. Treneriai, kurie ruošė K-2 200m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 131 pratybų dieną, per kurias atliko vidutiniškai 179 pratybas. Treneriai, kurie ruošė K-2 1000m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 105 pratybų dienas, per kurias atliko vidutiniškai 147 pratybas. Treneriai, kurie ruošė K-1 200m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 128 pratybų dienas, per kurias atliko vidutiniškai 174 pratybas. Išvedus vidurkį atliktų pratybų dienų skaičius išėjo 117, o pratybų skaičius 165 (5 pav.).



6. pav. Bendrasis ir specialusis fizinis rengimas varžybiniame laikotarpyje.

Parengiamajame laikotarpyje, bendrojo fizinio rengimo valandų skaičius svyravo nuo 89 iki 133 valandų, o skiriamų specialiojo fizinio rengimo valandų skaičius svyravo nuo 221 iki 261 valandos. Treneriai, kurie ruošė sportininkus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai varžybiniam laikotarpiui skyrė, bendram fiziniam rengimui, 133 valandas ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 249 valandas. Treneriai, kurie ruošė K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai varžybiniam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 89 valandas ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 261 valandą. Treneriai, kurie ruošė K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai varžybiniam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 96 valandas ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 221 valandą. Treneriai, kurie ruošė K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai varžybiniam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 91 valandą ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 255 valandas. Bendro fizinio rengimo vidurkis išėjo 102 valandos, o specialaus fizinio rengimo vidurkis išėjo 247 valandos. Bendras krūvis valandomis išėjo C-1 200m – 382 valandos, K-2 200m – 350 valandos, K-2 1000m – 317 valandos, K-1 200m – 346 valandos. Bendrojo fizinio rengimo vidurkis išėjo 349 valandos (6 pav.).



7. pav. Specialusis darbo turinys varžybiniame laikotarpyje.

Aerobinio pajėgumo palaikymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 28% iki 79%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 62% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 79% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 28% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 76% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 61% per metus aerobinio pajėgumo palaikymo zonai.

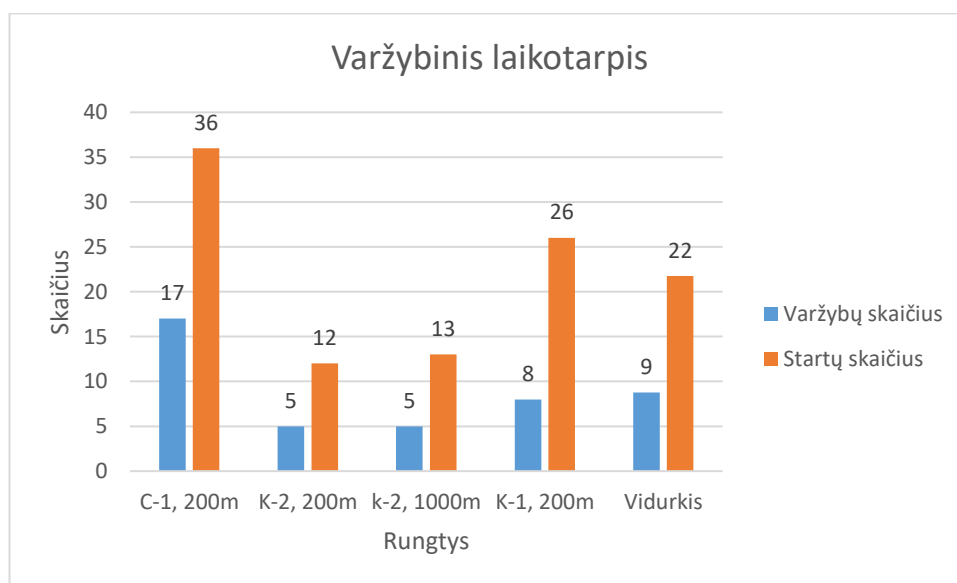
Aerobinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 11% iki 25%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 14% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 11% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 25% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 11% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 15% per metus aerobinio pajėgumo ugdymo zonai.

Mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 5% iki 27%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 7% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 5% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 27% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 7% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 11% per metus mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 4% iki 20%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 4% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 4% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 20% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 5% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 8% per metus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 1% iki 3%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 2% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 3% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 2% per šį laikotarpį anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai (7 pav.).

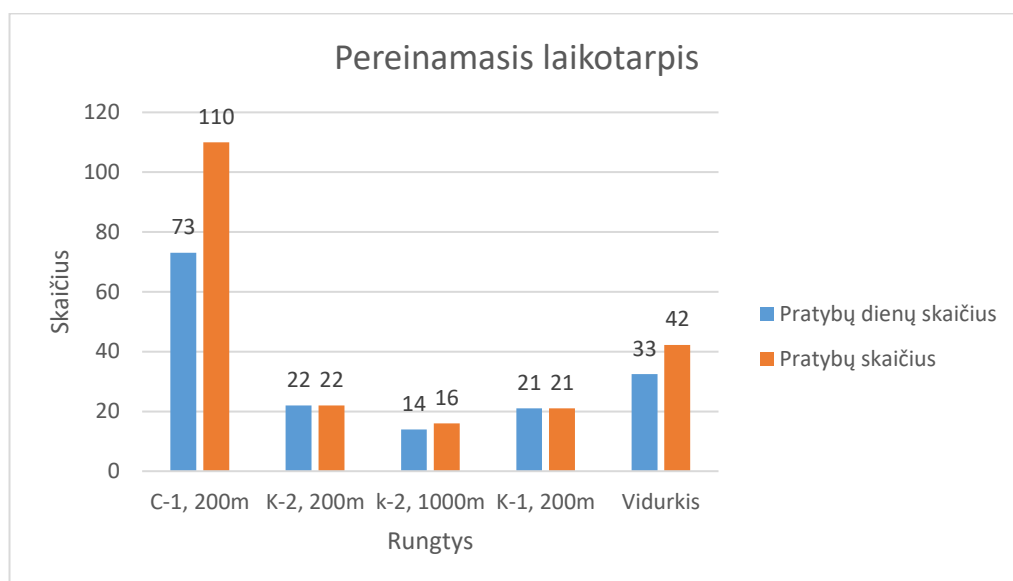


8. pav. Varžybų ir startų skaičius varžybiniame laikotarpyje.

Varžybiniu laikotarpiu varžybų skaičius svyravo nuo 5 iki 8, o startų skaičius buvo nuo 12 iki 36. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 17 varžybų ir 36 startus. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 5 varžybas ir 12

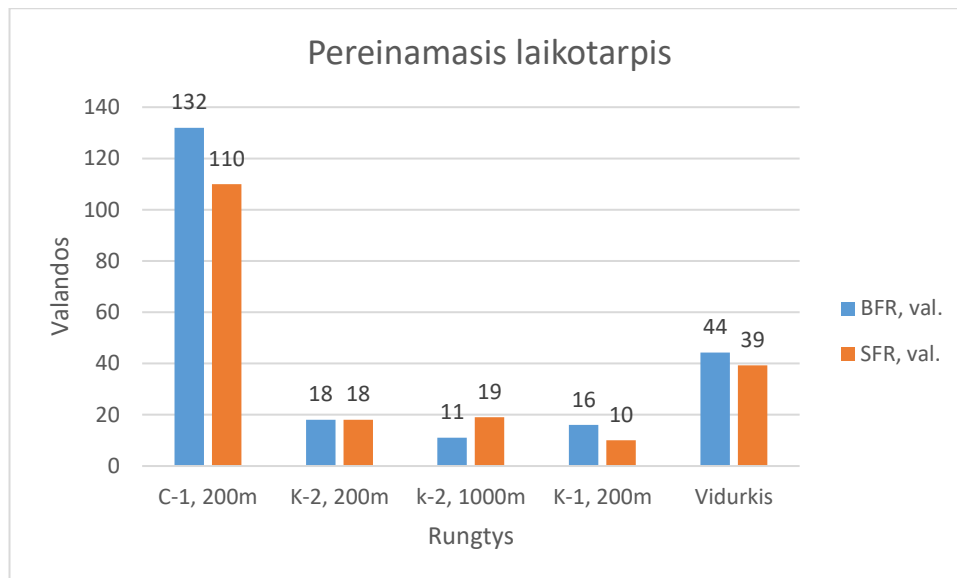
startų. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 5 varžybas ir 13 startų. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 8 varžybas ir 26 startus. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 9 varžybos ir 22 startai (8 pav.).

Treneriai, kurie ruošė sportininkus startuoti C-1 200m nuotolyje, pasirinkdavo pereinamąjį periodą nuo spalio iki gruodžio mėnesio, o treneriai, kurie ruošė K-2 200m ir K-2 1000m bei K-2 200m nuotoliui, pasirinko pereinamajam periodui rugsėjo mėnesį. C-1 200m nuotoliui treneriai pereinamajam laikotarpiui skyrė 3 mėnesius, o K-2 200m ir K-2 1000m ir K-1 200m – 1 mėnesį. Išvedus vidurkį matome, kad pereinamajam laikotarpiui vidutiniškai yra skiriamas 2 mėnesių laikotarpis.



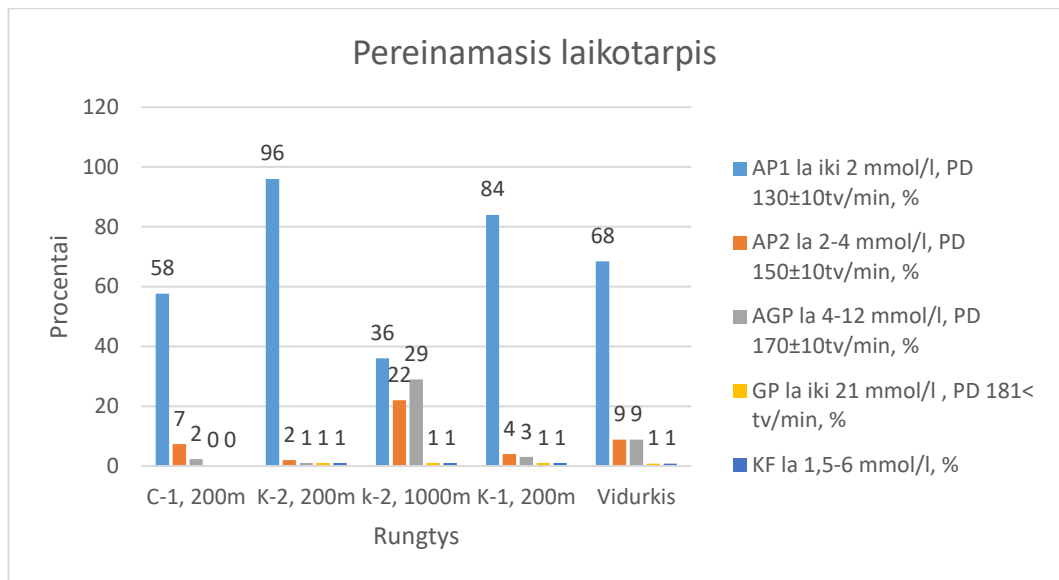
9. pav. Pratybų ir dienų skaičius pereinamajame laikotarpyje.

Pratybų dienų skaičius svyravo nuo 14 iki 73 dienų pereinamajame laikotarpyje ir skiriamų pratybų skaičius svyravo nuo 16 iki 110 pratybų pereinamajame laikotarpyje. Treneriai, kurie ruošė C-1 200m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 73 pratybų dienas, per kurias atliko vidutiniškai 110 pratybų. Treneriai, kurie ruošė K-2 200m nuotolyje, vidutiniškai per metus turėjo 22 pratybų dienas, per kurias atliko vidutiniškai 22 pratybų. Treneriai, kurie ruošė K-2 1000m nuotolyje, vidutiniškai šiame laikotarpyje turėjo 14 pratybų dienų, per kurias atliko vidutiniškai 16 pratybų. Treneriai, kurie ruošė K-1 200m nuotolyje, vidutiniškai turėjo 21 pratybų dieną, per kurias atliko vidutiniškai 21 pratybas. Išvedus vidurkį atliktų pratybų dienų skaičius išėjo 33, o pratybų skaičius 42 (9 pav.).



10. pav. Bendrasis ir specialusis fizinis rengimas pereinamajame laikotarpyje.

Bendrojo fizinio rengimo valandų skaičius svyravo nuo 11 iki 132 valandų pereinamajame laikotarpyje, o skiriamų specialiojo fizinio rengimo valandų skaičius svyravo nuo 10 iki 110 valandų. Treneriai, kurie ruošė sportininkus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai pereinamajam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 132 valandas ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 110 valandų. Treneriai, kurie ruošė K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai pereinamajam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 18 valandų ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 18 valandų. Treneriai, kurie ruošė K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai pereinamajam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 11 valandų ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 19 valandų. Treneriai, kurie ruošė K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai pereinamajam laikotarpiui skyrė bendram fiziniam rengimui 16 valandų ir specialiam fiziniam rengimui skyrė vidutiniškai 10 valandų. Bendro fizinio rengimo vidurkis išėjo 44 valandos, o specialaus fizinio rengimo vidurkis išėjo 39 valandos. Bendras krūvis valandomis išėjo C-1 200m – 242 valandos, K-2 200m – 36 valandos, K-2 1000m – 30 valandų, K-1 200m – 26 valandos. Bendrojo fizinio rengimo vidurkis išėjo 84 valandos (10 pav.).



11. pav. Specialus darbo turinys pereinamajame laikotarpyje.

Aerobinio pajėgumo palaikymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 36% iki 96%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 58% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 96% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 36% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 84% aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 68% per metus aerobinio pajėgumo palaikymo zonai.

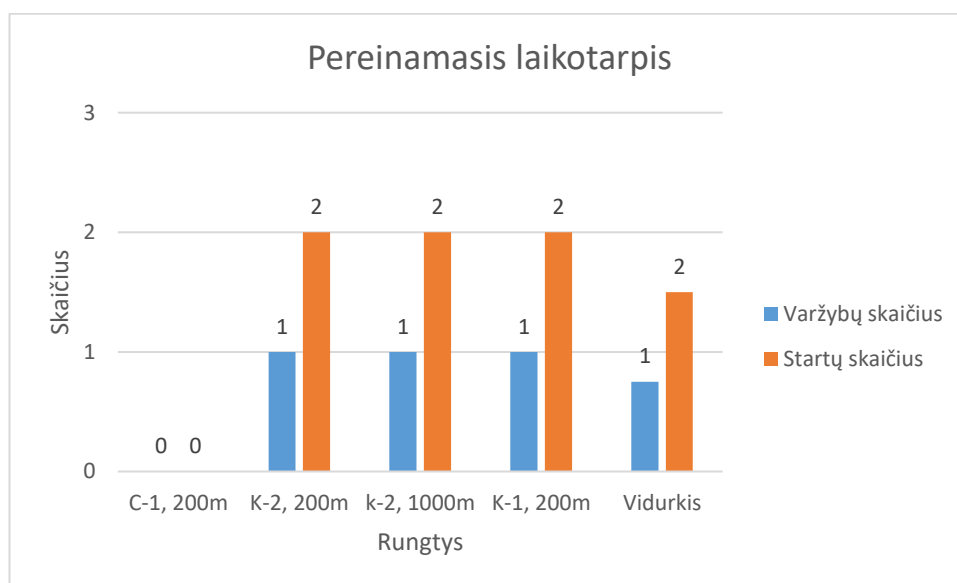
Aerobinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 2% iki 22%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 7% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 2% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 22% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 4% aerobinio pajėgumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 9% per metus aerobinio pajėgumo ugdymo zonai.

Mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 1% iki 29%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 2% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 1% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 1000m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 29% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė 3% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 9% per metus mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 0% iki 1%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, neskyrė laiko anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m, K-2 1000m ir K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė po 1% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 1% per metus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonai.

Anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui darbo zonoje specialaus fizinio rengimo procentai svyravo nuo 0% iki 1%. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m nuotoliui, neskyrė laiko anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Treneriai, kurie ruošė planus K-2 200m, ir K-2 1000m, ir K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai skyrė po 1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai. Išvedus aritmetinį vidurkį išėjo 1% per metus anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonai (pav. 11).



12. pav. Varžybų ir startų skaičius pereinamajam laikotarpyje.

Pereinamuoju laikotarpiu varžybų skaičius svyravo nuo 0 iki 2, o startų skaičius buvo nuo 0 iki 6. Treneriai, kurie ruošė planus C-1 200m, K-2 200m, K-2 1000m, K-1 200m nuotoliui, vidutiniškai turėjo 1 varžybas ir 3 startus. Išvedus aritmetinį vidurkį gavosi 1 varžybos ir 2 startai (12 pav.).

Treneriai ruošiantis C-1 200m nuotoliui išskyrė 1 mėnesį palaikomajame laikotarpyje, kurį vykdė rugsėjo mėnesį. Pratybų dienų vidurkis buvo 23 dienos ir atliktų

pratybų vidurkis 32 palaikomajame laikotarpyje. Bendrojo fizinio rengimo valandų skaičius buvo 24 valandos palaikomajame laikotarpyje, o skiriamų specialiojo fizinio rengimo valandų – 40 valandų, bendras krūvis išėjo 64 valandos. Palaikomajame laikotarpyje buvo aerobinio pajėgumo palaikymo zonai skirta 65%, aerobinio pajėgumo ugdymui – 5%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui – 3%, anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui ir anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zonoms nebuvo skirta jokio darbo laikotarpio. Sportininkai vidutiniškai turėjo 2 varžybas ir 3 startus.

Apibendrinant galima teikti šiame darbe buvo nagrinėjamas 2013–2016m. Rio de Žaneiro baidarininkų ir kanojininkų, atliktas fizinis krūvis per olimpinį ciklą. Analizė buvo atlikta remiantis sportininkų krūviais, pagal trenerio darbo apskaitos dokumentus. Sudėjus visus turimus planus ir išvedus aritmetinius vidurkius išėjo bendras metinis treniruočių planas. Treneriai darydami planus daugiausia mėnesių skyrė parengiamajam laikotarpiui, jį sudaro net 6 mėnesiai. Šio laikotarpio pratybų dienų skaičius ir pratybų skaičius yra pats didžiausias. Išvedus vidurkį matome, kad vykdyta 130 pratybų dienų, per kurias vidutiniškai vykdyta 177 pratybos. Bendro krūvio daugiausia atlikta parengiamuoju laikotarpiu – 397 valandos. Bendrojo fizinio rengimo daugiau parengiamuoju laikotarpiu 180 valandų, bet specialaus fizinio rengimo daugiau skirta 247 valandos varžybiniame laikotarpyje. Pagal specialųjį darbo turinį aerobinio pajėgumo palaikymo zonoje daugiausia buvo dirbama pereinamuoju laikotarpiu – 68%. Aerobinio pajėgumo ugdymo zonoje daugiausia varžybinam laikotarpyje – 15%. Mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui daugiausia dirbta parengiamuoju laikotarpiu – 12% ir 9%. Anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui daugiausia dirbta varžybiniu laikotarpiu – 2%. Varžybų ir startų skaičius buvo didžiausias varžybiniu laikotarpiu 9 varžybos ir 22 startai.

4. APTARIMAS

Didelio meistriškumo baidarininkų ir kanojininkų rengimas planuojamas 4 metų olimpiniam ciklui ir yra viena iš pagrindinių rengimo planavimo formų (Petkus, 2009; Vaičikonis, 2014). Sudėtine keturmečio ciklo dalimi išlieka metiniai ciklai. Šiame darbe nagrinėjami 2013–2016 metų Rio de Žaneiro olimpinėms vasaros žaidynėms ruošų sportininkų trenerių ataskaitos – planai. Apžvelgiamos susistemintų ataskaitų – planų rezultatų lentelės, kuriose yra pateikti: periodai, mėnesiai, pratybų dienų skaičius, pratybų skaičius, bendras krūvis valandomis, bendras fizinis krūvis valandomis, specialusis krūvis valandomis, specialus darbo turinys intensyvumo zonomis, varžybų skaičius, startų skaičius. Buvo pasiekti aukšti sportiniai rezultatai ir iškovoti 4 kelialapiai į Rio de Žaneiro olimpines žaidynes, kuriose sportininkai startavo C-1 200m, K-2 200m, K-2 1000m ir K-1 200m nuotoliuose. Baidarininkų ir kanojininkų atliktas fizinis krūvis per sezoną buvo analizuojamas pagal sportininko atlikto krūvio ir pateiktą trenerių Lietuvos olimpinių rinktinių sportininkų rengimo ataskaitos – planų darbo dokumentus.

Tirtų elitinio meistriškumo baidarininkų ir kanojininkų pratybų dienų skaičius ir pratybų skaičius vidutiniškai parengiamuoju laikotarpiu buvo 130 dienų ir 177 pratybos. Tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metiniame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 124 pratybų dienos per kurias buvo rekomenduojama praveisti 200 pratybų, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 168 dienos ir 297 pratybos. Matome, kad kitų mokslininkų pateiktuose planuose buvo didesnis treniruočių dienų ir pratybų skaičius.

Išvedus parengiamojo laikotarpio valandų vidurį matome, kad buvo skirta bendram fiziniam rengimui 180 valandų, o specialiajam fiziniam rengimui 217 valandų, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama bendram fiziniam rengimui 165 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 348 valandos, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane parengiamajam laikotarpiui buvo skiriama bendram fiziniam rengimui 173 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 211 valandų. Bendram fiziniam rengimui skiriamų valandų skaičius sutapo su V. Vaičikonio (2014), o su E. Petkaus (2009) specialaus fizinio rengimo valandų skaičius buvo ženkliai didesnis.

Specialus fizinis rengimas parengiamuoju laikotarpiu buvo suskirstytas į intensyvumo zonas sekančiomis procentų dalimis: aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 62%, aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 12%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 12%, anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 1%. E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane, specialaus fizinio rengimo parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose išvedus aritmetinį vidurkį išėjo, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 20%, aerobinio

pajėgumo ugdymui buvo skirta 70%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 8%, anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 0%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 2%. V. Vaičikonio (2014) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo, parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose išvedus aritmetinį vidurkį išėjo, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 30%, aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 53%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9%, anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 6%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 23%. Tirtuose planuose parengiamajam laikotarpiui žymiai daugiau darbo valandų buvo skirta aerobinio pajėgumo palaikymo zonai, kai tuo tarpu E. Petkus (2009) daugiau dėmesio skyrė aerobinio pajėgumo ugdymo zonai, o V. Vaičikonio (2014) labai išsiskyrė anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zoną.

Varžybų skaičius parengiamuoju laikotarpiu tiriamosiose planuose sutapo su lyginamaisiais darbais. Visuose planuose buvo numatyta po 1 varžybas. Startų skaičius, tiriamuose planuose buvo po 3 ir sutapo su V. Vaičikonio (2014) planais, o E. Petkus (2009) siūlo tik 1 startą šiuo periodu.

Tirtų elitinio meistriskumo baidarininko ir kanojininkų pratybų dienų skaičius ir pratybų skaičius vidutiniškai varžybiniu laikotarpiu buvo 117 dienos ir 165 pratybos, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metiniame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 146 pratybų dienų, per kurias rekomenduojama praveisti 216 pratybų, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriame 95 dienos ir 169 pratybos. Matome, kad kituose E. Petkaus (2009) pateiktuose planuose buvo didesnis treniruočių dienų ir pratybų skaičius, o V. Vaičikonio (2014) mažesnis treniruočių dienų skaičius ir nežymiai didesnis pratybų skaičius.

Išvedus varžybinio laikotarpio valandų vidurkį matome, kad buvo skirta bendram fiziniam rengimui 102 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 247 valandos, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane varžybiniu laikotarpiu skiriama bendram fiziniam rengimui 100 valandų, o specialiajam fiziniam rengimui 390 valandų, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane, parengiamajam laikotarpiui, buvo skiriama bendram fiziniam rengimui 69 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 145 valandos. Bendram fiziniam rengimui skiriamų valandų skaičius neženkliai sutampa su E. Petkaus (2009) siūlomomis, o V. Vaičikonio (2014) planuose yra mažesnis skiriamas valandų skaičius. E. Petkaus (2009) pateiktuose planuose net 143 valandomis skiriama daugiau specialiajam fiziniam pasirengimui, o V. Vaičikonio (2014) planuose 102 valandomis mažiau.

Specialus fizinis rengimas varžybiniu laikotarpiu buvo suskirstytas į intensyvumo zonas sekančiomis procentų dalimis: aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 61%, aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 15%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo

skirta 11%, anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 8%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 2%. E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose išvedus aritmetinį vidurkį išėjo, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 26%, aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 45%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 12%, anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 1%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 1%. V. Vaičikonio (2014) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose išvedus aritmetinį vidurkį išėjo, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 28%, aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 23%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 11%, anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 30%. Tirtuose planuose varžybinaim laikotarpiui, žymiai daugiau darbo valandų buvo skirta aerobinio pajėgumo palaikymo zonai, kai tuo tarpu E. Petkus (2009) daugiau dėmesio skyrė aerobinio pajėgumo ugdymo zonai, o V. Vaičikonio (2014) labai išsiskyrė anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zoną.

Varžybų vidurkio skaičius varžybiniame laikotarpyje tirtuose planuose yra 9, o V. Vaičikonio (2014) siūlo ir gi 9 varžybas, o E. Petkus (2009) savo planuose siūlo 12–14 varžybų. Startų skaičius ženkliai skyrėsi E. Petkus (2009) siūlo 35-45 startus, V. Vaičikonis (2014) pateikia 46 startus, o rezultatų vidurkis tyrimuose parodė 22 startus.

Tirtų elitinio meistriskumo baidarininko ir kanojininkų pratybų dienų skaičius ir pratybų skaičius vidutiniškai pereinamuoju laikotarpiu buvo 33 dienos ir 42 pratybos, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metiniame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 25 pratybų dienos, per kurias buvo rekomenduojama praveisti 40 pratybų, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 12 pratybų dienos ir 20 pratybų. Matome, kad kitų tirtuose planuose ir E. Petkaus (2009) planuose skaičiai panašius, o V. Vaičikonis (2014) per pusę mažesni.

Išvedus pereinamojo laikotarpio valandų vidurkį matome, kad buvo skirta bendram fiziniam rengimui 44 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 39 valandos, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane pereinamajame laikotarpyje skiriama bendram fiziniam rengimui 30 valandų, o specialiajam fiziniam rengimui 70 valandų, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane parengiamajam laikotarpiui buvo skiriama bendram fiziniam rengimui 8 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 12 valandų. Bendram fiziniam rengimui skiriamų valandų skaičius atlikto tyrimo ir sutapo su E. Petkaus (2009), o V. Vaičikonio (2014) buvo ženkliai mažesnis. E. Petkaus (2009) specialaus fizinio rengimo valandų skaičius buvo ženkliai didesnis.

Specialus fizinis rengimas parengiamuoju laikotarpiu buvo suskirstytas į intensyvumo zonas sekančiomis procentų dalimis: aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 68%, aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9%, anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 1%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 1%. E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose išvedus aritmetinį vidurkį išėjo, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 28%, aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 70%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 0%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 2%. V. Vaičikonio (2014) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo pareinamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose išvedus aritmetinį vidurkį išėjo, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 50%, aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 40%, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 0%, anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 10%. Tirtuose planuose parengiamajam laikotarpiui žymiai daugiau darbo valandų buvo skirta aerobinio pajėgumo palaikymo zonai, kai tuo tarpu E. Petkus (2009) daugiau dėmesio skyrė aerobinio pajėgumo ugdymo zonai, o V. Vaičikonis (2014) labai išsiskyrė anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymo zoną.

Varžybų skaičius pereinamajame laikotarpyje tiriamuose planuose sutapo su E. Petkaus (2009), abu nurodė po 1 varžybas, o V. Vaičikonio (2014) planuose varžybų nebuvo. Startų skaičius, tiriamuose planuose buvo po 2, pas E. Petkų (2009) ir 1 V. Vaičikonį (2014) nenurodė startų.

IŠVADOS

1. Nustatyti irkluotojų kiekybiniai rodikliai. Irkluotojų parengiamasis laikotarpis turėtų sudaryti ~6 mėnesius, varžybinis ~5 mėnesius, pereinamajam ~2 mėnesius. Parengiamajam laikotarpiui reiktų skirti ~130 pratybų dienų ir ~177 pratybas. Varžybiniam laikotarpiui reiktų skirti ~117 pratybų dienų ir ~165 pratybas. Pereinamajam laikotarpiui reiktų skirti ~33 pratybų dienų ir ~42 pratybas. Parengiamajam laikotarpiui, bendram fiziniam rengimui reiktų skirti ~180 valandų, o specialaus fiziniam rengimui ~217 valandų. Varžybiniam laikotarpiui, bendram fiziniam rengimui reiktu skirti ~102 valandas, o specialaus fiziniam rengimui ~247valandas. Pereinamajam laikotarpiui bendram fiziniam rengimui reiktų skirti ~44 valandas, o specialaus fiziniam rengimui ~39valandas. Parengiamajame laikotarpyje reiktų startuoti ~1 varžybas ir tūrėti ~3 startus. Varžybiname laikotarpyje reiktų startuoti ~9 varžybas ir tūrėti ~22 startus. Pereinamajame laikotarpyje reiktų startuoti ~1 varžybas ir tūrėti ~2 startus.
2. Nustatytos irkluotojų specialaus fizinio rengimo kryptys. Irkluotojų specialaus darbo turinį perengiamuoju laikotarpiu sudaro ~62% aerobinio pajėgumo palaikymas, ~12% aerobinio pajėgumo ugdymas, ~12% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~9% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymas. Varžybiniu laikotarpiu ~61% aerobinio pajėgumo palaikymas, ~15% aerobinio pajėgumo ugdymas, ~11% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~8% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~2% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymas. Pereinamuoju laikotarpiu ~68% aerobinio pajėgumo palaikymas, ~9% aerobinio pajėgumo ugdymas, ~9% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymas. Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojai rengdamiesi Rio de Žaneiro olimpinėms žaidynėms atliko reikiamos apimties specialųjį fizinį krūvį.
3. Didžiausias skirtumas matomas darbingumo zonoje tarp 200m ir 1000m nuotolių. Stajeriai daug dėmesio skyrė specialaus fizinio rengimui aerobinio pajėgumo palaikyme, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdyme ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdyme, kai tuo tarpu sprinteriai daugiausia dėmesio skyrė specialiajam rengimui aerobinio pajėgumo palaikyme. Nagrinėjant metinius planus skirtumas tarp valčių klasės neišryškėjo.

PASIŪLYMAI IR REKOMENDACIJOS

Išanalizavus atlikto tyrimo rezultatus, galima siūlyti tokią rekomendaciją, kad baidarių ir kanojų irklavimo treneriai savo metiniuose planuose parengiamajam laikotarpiui turėtų skirti ~130 pratybų dienų ir ~177 pratybas. Bendras krūvis turi sudaryti ~397 valandas. Bendram fiziniam rengimui skirti ~180 valandų. Specialiajam fiziniam rengimui 217 valandų. Specialaus darbo turinys zonomis: ~62% aerobinio pajėgumo palaikymas, ~12% aerobinio pajėgumo ugdymas, ~12% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~9% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymas.

Varžybiniu laikotarpiu planuose rekomenduojama skirti ~117 pratybų dienų ir ~165 pratybas. Bendras krūvis turi sudaryti ~349 valandas. Bendrajam fiziniam rengimui skirti ~102 valandas, o specialiajam fiziniam rengimui ~247 valandas. Specialaus darbo turinys zonomis: ~61% aerobinio pajėgumo palaikymas, ~15% aerobinio pajėgumo ugdymas, ~11% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~8% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~2% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymas.

Pereinamojo laikotarpio planuose rekomenduojama skirti ~33 pratybų dienų ir ~42 pratybas. Bendras krūvis turi sudaryti ~84 valandas. Bendrajam fiziniam rengimui skirti ~44 valandas, o specialiajam fiziniam rengimui ~39 valandas. Specialaus darbo turinys zonomis: ~68% aerobinio pajėgumo palaikymas, ~9% aerobinio pajėgumo ugdymas, ~9% mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1% anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1% anaerobinio kretinfosfatinio galingumo ugdymas.

Rekomenduojama ruošiant stajerius daugiau dėmesio skirti specialaus fizinio rengimui aerobinio pajėgumo palaikyme, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdyme ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdyme, kai tuo tarpu sprinteriams daugiau dėmesio skirti specialiajam rengimui aerobinio pajėgumo palaikyme.

LITERATŪRA

1. Balčiūnas, E. (2013). *Lietuvos didelio meistriškumo baidarininkų rengimas* (Daktaro disertacija). Vilnius: LEU.
2. Balčiūnas, E. (2016). *Didelio meistriškumo baidarininkų rengimas 200 ir 500 m nuotoliams*. Vilnius: LEU.
3. Balčiūnas, E., ir Skernevičius, J. (2007). *Lietuvos baidarininkų rengimas*. Vilnius: LSIC.
4. Barisas, A., ir Alekrinskis, A. (1994). *Rengimosi irklavimo varžybom baigiamojo etapo planavimas*. Kaunas: LKKA.
5. Federazione Italiana canoa kayak (2012). *Nuova canoa ricerca*. Roma: Viale Tiziano.
6. Flogar, M.L., Cárceles, F. A. C., Mangas J. J. R. (2015). *Training sprint canoeing. Progress in improving the physical, technical, tactical, psychological, nutritional and technological preparation*. Spain.
7. Karoblis, P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: UAB Info ratas.
8. Karoblis, P., Raslanas, A., Steponavičius, K. (2002). *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Vilnius: LSIC.
9. Masilionis, M. (2014). *Didelio meistriškumo porinės dvivietės irkluotojų rengimo dviejų metinių ciklų ypatumai*. Vilnius: LEU.
10. Milašius, K. (2014). *Sporto fiziologijos tyrimų metodologija*. Vilnius, LEU.
11. Miškinis, K. (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius: LSIC.
12. Mujika, I. (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*. USA.
13. Petkus, E. (2009). *Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojų rengimas* (Daktaro disertacija). Vilnius: VPU.
14. Raslanas, A. (2001). *Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistema* (Habilitacinis darbas). Vilnius: VPU.
15. Raslanas, A. (2015). *Lietuvos didelio meistriškumo baidarininkų (1000 m) rengimas ir jį skatinantys motyvai* (Magistro baigiamasis darbas). Vilnius: LEU.
16. Sabaliauskas, S. (2017). *Trenerių, rengiančių didelio meistriškumo sportininkus, kompetencijų sisteminė apžvalga*. *Sporto mokslas*, 1(87), 3–9.
17. Skernevičius, J., (1997). *Sporto treniruotės fiziologija*. Vilnius: LTOK
18. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. (2004). Vilnius, LSIC.
19. Skernevičius, S., Milašius, K., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2011). *Sporto treniruotė. Monografija*. Vilnius: LEU.

20. Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas: LKKA.
21. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
22. Sudeikytė, D. (2015). *Baidarininkų sprinterių rengimas metiniu ciklu* (Bakalauro baigiamasis darbas). Vilnius: LEU.
23. Sudeikytė, D., Milašius, K. (2017). Jaunųjų baidarininkų sprinterių rengimas metiniu ciklu, jų fizinių ir funkcinų galių kaita. *Sporto mokslas, 1(87), 45–52*. Šiupinytė,
24. Szanto, C. (2010). *Icf coaches education programme canoe sprint coaching manual*. Hungary: SU.
25. Vaičikonis, V. (2014). *Didelio meistriškumo baidarininko sprinterio rengimas keturmečiu ciklu. Magistro baigiamasis darbas*. Vilnius: LEU.
26. Меерсон Ф. З. (1986) Основные закономерности индивидуальной адаптации. *Физиология адаптационных процессов*. Москва, с. 10-76.
27. Платонов, В. Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, с. 807.