

STRESZCZENIE

Wpływ treningu na prototypowym ergometrze kanadyjskim na wskaźniki przygotowania fizycznego i wynik sportowy.

Ewa Bresińska-Krawiec

Planowanie rocznego cyklu treningowego w kajakarstwie jest złożonym procesem doboru i określenia optymalnego udziału środków treningowych: wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalnych (W-U-S). W strukturze rocznego cyklu treningowego wyróżnia się okresy: przygotowawczy, startowy i przejściowy. W niniejszej pracy skupiono się na podokresie przygotowania *ukierunkowanego* okresu przygotowawczego, gdyż to właśnie w tym okresie, ze względu na warunki pogodowe w naszym kraju, znaczną część treningów realizuje się obecnie z wykorzystaniem ergometrów.

Głównym celem pracy było określenie wpływu treningu eksperymentalnego na prototypowym ergometrze kanadyjskim na wskaźniki przygotowania fizycznego i wynik sportowy.

Przeprowadzone badania objęły 30 kanadyjkarzy, reprezentujących najwyższy poziom sportowy w Wielkopolsce, uczących się w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu. Główną metodą badawczą przyjętą dla realizacji niniejszej pracy był eksperyment z podziałem zawodników na dwie grupy: eksperymentalną i kontrolną. Założono, że grupę eksperymentalną realizującą trening według programowanych obciążeń na prototypowym ergometrze kanadyjskim - stanowili zawodnicy KS Warta (n=16). Zajęcia eksperymentalne obejmowały okres 8 tygodni. Grupę kontrolną stanowili zawodnicy KS Poznania (n=14), którzy trenowali bez wykorzystania prototypowego ergometru kanadyjskiego. Poziom sportowy zawodników był porównywalny pod względem posiadanej klasy sportowej oraz stażu treningowego. Wykonane w okresie eksperymentu obciążenia treningowe pod względem ilościowym były w obu przypadkach zbliżone.

Do pomiaru wskaźników przygotowania fizycznego zawodników wykorzystano testy na prototypowym ergometrze kanadyjskim (pomiar siły ciągu w czasie 30 s i 4 min) oraz na ergometrze kanadyjskim Concept II (test 30-sekundowy i test na dystansie 1000 m). W celu określenia poziomu sportowego badanych zawodników, rejestrowano wyniki uzyskiwane podczas Regat Zakończenia Sezonu 2012 oraz podczas Regat Otwarcia Sezonu 2013 w kajakarstwie.

Dodatkowo w grupie eksperymentalnej zbadano wskaźniki biochemiczne i hematologiczne krwi, w celu zestawienia ich ze wskaźnikami przygotowania fizycznego.

Badania przeprowadzono w okresie przygotowawczym w dwóch terminach wynikających z organizacji czasowej struktury treningu. Termin pierwszy (T1) przypadał pod koniec mezocyklu przygotowania *wszechstronnego*, przed wprowadzeniem treningu eksperymentalnego. Termin drugi (T2) przypadał pod koniec mezocyklu przygotowania *ukierunkowanego*, po zrealizowaniu treningu eksperymentalnego.

Zaproponowany w niniejszej pracy trening eksperymentalny przyniósł zakładany efekt. Założone cele szkoleniowe zostały zrealizowane. Trening z wykorzystaniem prototypowego ergometru kanadyjskiego wpłynął korzystnie na zmiany siły ciągu rozwijanej w czasie 30 s i 4 min. Okazały się one większe u zawodników grupy eksperymentalnej niż grupy kontrolnej i dotyczyły również wskaźników przygotowania fizycznego w zakresie mocy w teście 30-sekundowym oraz w teście na dystansie 1000 m na ergometrze Concept II.

Wskaźniki przygotowania fizycznego skonfrontowano ze wskaźnikami biochemicznymi i hematologicznymi. Aktywność kinazy kreatynowej, stężenie pirogronianu, stężenie mleczanu oraz liczba leukocytów we krwi uzupełniły informację w ocenie skuteczności treningu realizowanego w grupie eksperymentalnej. Z punktu widzenia teorii i praktyki treningu sportowego najbardziej istotnym wskaźnikiem jest stężenie mleczanu we krwi. Pozwala on na dokładne określenie poziomu adaptacji organizmu zawodnika do obciążeń treningowych we wszystkich zastosowanych testach sprawności fizycznej na ergometrach.

Korzystne zmiany wskaźników przygotowania fizycznego, biochemicznego i hematologicznego znalazły odbicie w krótszym czasie pokonania odcinka 1000 m na wodzie i progresji wyniku sportowego. Prezentowane doświadczenia dotyczące treningu na prototypowym ergometrze kanadyjskim były i są wykorzystywane w bieżącej praktyce szkoleniowej z kanadyjkarzami KS Warta w mezocyklu przygotowania *ukierunkowanego*.