

# Značilnosti programa treninga Rajka Hrvata v sezonah 2014-2015



# Rajko Hrvat: veslač / ekonomist



- rojen: 25.9.1986 v Kopru
  - TV: 183
  - TT: 72,7 do 78
  - RAZ: 184,5
  - Veslanje pričel trenirati leta: 2000
  - pretekli veslaški uspehi:
    - SP do 23 let 3x na SP (2006,07,08),
    - 2008 Brandenburg 6. mesto,
    - 2013 Sredozemske i. Mersin, 4. mesto,
    - 4x državni prvak, (2011,12,13 in 2014 za lgw in SA),
    - 5x svetovno prvenstvo absolutno (2011,2012,2013,2014,2015)
- Vse v enojcu za lgw

# FILOZOFIJA / NAČELA TRENIRANJA

- Priprava letnega ciklusa
- Trdo delo = uspeh
- Individualni program in trening
- Visoka intenzivnost
- Načelo preprostosti-ne komplicirati z in na treningih
- Ustvariti lastno prepričanje-samozaupanje
- Nismo pesimisti ampak optimisti
- Komunikacija

- Ustvariti zaupanje; v to kar počneš, v veslača, v trenerja in ostali team
- Skrb za svoje atlete
- Povratne informacije
- Konstanta kontrola zmogljivosti varovanja in izvedenega treninga-ciljna usmerjenost
- Trener mora biti fokusiran na treniranje
- Ignoriranje zunanjih motečih dejavnikov
- Večkratni pogovori (video) o tekmovalni strategiji in taktiki
- Športnik naj ve kaj je potrebno za npr izpeljati tekmo v času 6.54
- Dobro okrevanje (počitek) med treningi

# Za dosego rezultata...



- ...moraš uloviti pravo ribo 😊

# Sezoni 2013 in 2014

- 2013 stres fraktura rebra  
15. mesto na SP Chungju
- 2014 6. mesto na WRC Lucern (8''  
zaostanka za zmagovalcem)  
17. mesto na SP Amsterdam



WCH Amsterdam, NED

24 - 31 August 2014

WCH Amsterdam, NED

24

18  
(Event)

**Results**  
**Lightweight Men's Single Sculls**  
FRI 29 AUG 2014

**LM1x**  
**FC**  
**Race 209**

**RACE DATA**

**Lightweight Men's Single Sculls**  
FRI 29 AUG 2014

<b>REVISED</b> 29 AUG 14:45	World Best Time: <b>GBR</b> PURCHASE Zac World Champion: <b>DEN</b> STEPHANSEN Henrik	Amsterdam (GBR) 2006 Chungjuu, Korea (KOR) 2013	World Champ'ships 6:47.82 World Champ'ships 7:11.13
--------------------------------	--	--	--

Rank	Lane	Entry Code	Name	500m	1000m	1500m	2000m	Final Rank	
1	3	USA	CAMPBELL Jr Andrew	1:40.70 (1)	3:22.65 (1) 1:41.95	5:05.41 (1) 1:42.76	6:46.95 (1) 1:41.54	(13)	WB
2	2	ESP	GOMEZ-FERIA Jose	1:43.47 (4)	3:28.51 (3) 1:45.04 5.86	5:13.98 (3) 1:45.47 8.57	6:58.07 (3) 1:44.09 11.12	(14)	
3	1	RUS	TUFANYUK Alexandr	1:42.21 (2)	3:26.04 (2) 1:43.83 1.51	5:12.43 (2) 1:46.39 7.02	6:59.63 (2) 1:47.20 12.68	(15)	
4	5	FRA	PIQUERAS Damien	1:42.40 (3)	3:28.90 (4) 1:46.50 1.70	5:15.76 (4) 1:46.86 6.25	7:01.17 (4) 1:45.41 14.22	(16)	
5	4	SLO	HRVAT Rajko	1:45.82 (6)	3:31.84 (5) 1:46.02 5.12	5:18.52 (5) 1:46.68 9.19	7:05.96 (5) 1:47.44 19.01	(17)	
6	6	ARG	COLOMINO Alejandro	1:44.17 (5)	3:32.83 (6) 1:48.66 3.47	5:22.77 (6) 1:49.94 10.18	7:12.98 (6) 1:50.21 17.36	(18)	

TO HI TOP  
6

Dist. [m]	RUS		ESP		USA		SLO		FRA	
	Speed [m/s]	Stroke	Speed [m/s]	Stroke	Speed [m/s]	Stroke	Speed [m/s]	Stroke	Speed [m/s]	Stroke
50	4.0	45.0	3.9	44.0	4.0	47.0	3.9	44.0	4.0	40.0
100	4.9	39.0	4.8	41.0	5.1	39.0	4.7	41.0	5.0	43.0
150	5.0	37.0	5.1	39.0	5.1	37.0	4.9	39.0	5.2	40.0
200	5.0	35.0	5.0	39.0	5.1	35.0	4.7	35.0	5.0	38.0
250	4.9	35.0	5.0	37.0	5.0	35.0	4.8	34.0	5.0	38.0
300	4.9	34.0	4.9	37.0	5.0	35.0	4.8	34.0	4.9	37.0
350	5.0	34.0	4.9	35.0	4.9	34.0	4.8	34.0	4.9	37.0
400	4.9	34.0	4.8	34.0	5.0	34.0	4.8	33.0	4.8	37.0
450	4.9	34.0	4.8	35.0	5.0	34.0	4.7	33.0	4.8	36.0
500	4.9	32.0	4.8	35.0	4.9	34.0	4.7	33.0	4.8	36.0
550	4.9	32.0	4.9	36.0	4.9	34.0	4.7	32.0	4.7	36.0
600	4.9	33.0	4.8	36.0	4.9	34.0	4.7	33.0	4.7	35.0
650	4.8	33.0	4.7	35.0	4.9	34.0	4.8	33.0	4.7	35.0
700	4.9	33.0	4.8	35.0	4.9	34.0	4.7	34.0	4.6	34.0
750	4.9	33.0	4.8	34.0	4.9	34.0	4.7	34.0	4.6	34.0
800	4.8	33.0	4.8	33.0	4.9	34.0	4.8	34.0	4.7	34.0
850	4.8	33.0	4.8	33.0	5.0	34.0	4.8	34.0	4.7	34.0
900	4.8	33.0	4.7	34.0	4.9	34.0	4.8	35.0	4.7	33.0
950	4.7	33.0	4.7	34.0	4.9	34.0	4.6	34.0	4.8	34.0
1000	4.8	32.0	4.7	33.0	4.9	34.0	4.7	35.0	4.7	34.0
1050	4.7	32.0	4.8	34.0	4.9	34.0	4.7	34.0	4.7	34.0
1100	4.7	33.0	4.8	34.0	4.9	34.0	4.7	35.0	4.7	34.0
1150	4.7	32.0	4.8	35.0	4.9	34.0	4.6	35.0	4.7	34.0
1200	4.7	32.0	4.8	35.0	4.8	34.0	4.7	35.0	4.7	34.0
1250	4.7	32.0	4.7	35.0	4.9	34.0	4.6	35.0	4.7	34.0
1300	4.8	33.0	4.8	35.0	4.9	34.0	4.7	36.0	4.7	34.0
1350	4.8	33.0	4.7	34.0	4.8	34.0	4.7	36.0	4.7	34.0
1400	4.7	33.0	4.7	34.0	4.9	34.0	4.7	36.0	4.7	33.0
1450	4.7	33.0	4.7	34.0	4.8	34.0	4.7	36.0	4.7	34.0
1500	4.7	33.0	4.7	34.0	4.9	34.0	4.7	36.0	4.6	34.0
1550	4.6	33.0	4.8	36.0	4.9	35.0	4.6	34.0	4.6	34.0
1600	4.6	33.0	4.9	37.0	4.9	35.0	4.6	36.0	4.7	34.0
1650	4.7	35.0	4.9	36.0	4.9	35.0	4.6	36.0	4.8	34.0
1700	4.8	36.0	4.9	35.0	5.0	35.0	4.6	36.0	4.8	35.0
1750	4.8	36.0	4.9	36.0	5.0	35.0	4.7	37.0	4.8	35.0
1800	4.8	37.0	4.9	36.0	4.9	36.0	4.8	37.0	4.7	35.0
1850	4.7	36.0	4.9	37.0	5.0	37.0	4.7	37.0	4.8	35.0
1900	4.7	35.0	4.8	36.0	5.0	37.0	4.7	37.0	4.8	35.0
1950	4.5	35.0	4.7	36.0	5.0	37.0	4.6	37.0	4.8	35.0
2000	4.4	35.0	4.5	34.0	5.0	38.0	4.7	38.0	4.8	35.0

WB	World Best Time		
F	Final		



# Sezona 2015 DA ali NE?

## ANALIZA

Rajko je več sposoben kot prikaže na največjih tekmah

## ODLOČTEV

Nesmisel nadaljevanja v tem stilu

## UGOTOVITEV

ali obstaja želja po izboljšanju

## ODLOČITEV ZA SEZONO 2015

“Itak”



# Omejitveni dejavniki

OCENA	1	2	3	4	5
DEJAVNIKI					
Antropometrija					5
Fiziološki			3	4	
Psihološki		2			
Tehnika				4	
Fizično stanje			3		

# CILJ



# POSTAVITEV GLAVNIH SMERNIC

- Doseči, da Rajko izrazi svoje sposobnosti na največjih tekmah; finale na WRC in EP ter SP
- Začeti s projektom 2x Igw, razvoj do najvišje možne stopnje
- Vzporedno razvijanje 1x in 2x
- Ciljni čas v 1x 6.54
- Ciljni čas v 2x 6.24

# TEHNIKA



# TEHNIKA



# TEHNIKA

- biti eno s čolnom
- popraviti vhod v vodo
- nadgraditi "Rajkov" zaveslaj
- vaje:
  - n1; BO-brez obračanja, PO-prehitra priprava vesla, ZO-zakasnitev obračanja
  - n2; teh v z zaustavljanjem-i
  - n3; veslanje na iztegnjenih rokah  $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{2}$   $\frac{3}{4}$  1
  - n4; veslanje 1:1 v 2x

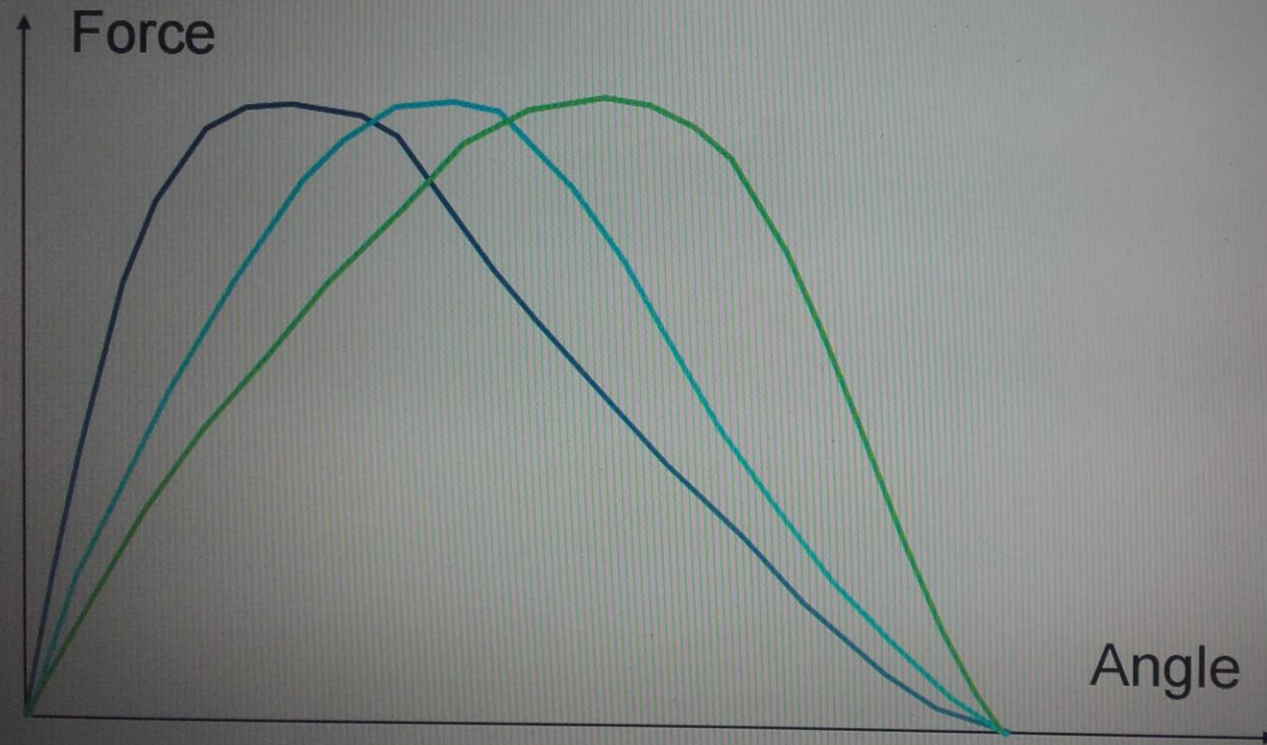
**Nevarnost:** zaradi izvedbe vaj nagibanje s telesom L in D!

# Sledenje - “roka za roko”



# Pravi "tip" veslača za 1x?

Shape of the force curve depends on boat type



8+, 4

4-, 2

2-, 1



# MOČ - CILJ

- Predvsem povečati silo potega v čolnu
- Prevenција poškodb
- Vnesti v program več moči kot v preteklih sezonah
- Vadba moči preko leta
- Nekateri KT izvesti zaradi različnih razlogov (zabava-proti monotoniji, koordinacija, mentalna žilavost..)

# MOČ “suhi” trening

- DS vaje (vsaj 6 vaj) v ogrevanju + aktivacijski vaji, skok iz polčepa 10x roke v boku in dvig na prste 13x+statična v GHR do 90” (vsak trening)
- TRX vaje
- KTT (vaje na tleh)
- Kettlebell KT1 / KT2
- Klasični trening za moč 5-6 vaj / 5-7 pon / do 5serij O=60”
- Aktivacija do 5 vaj / 2-4 pon / 2-4 serije / O=3-4’
- Statika brez uteži / z utežmi (10-40”)
- Kompenzacijski in preventivni trening

# DS vaje

6 ali več vaj / 15-20 pon. + 15-20" statično



# Aktivacijske vaje



# Klasični trening za max. moč

- iztegovanje rok leže na klopi z veliko ročko  
– bench press
- počep / globoki počep
- priteg-ovanje rok leže na klopi z veliko ročko  
– bench pull
- poteg do bokov / mrtvi dvig
- “trebušne” na poševni klopici / priteg  
gležnjev do droga (vise)

## KELTLEBELL KVM\_1

- 1. POČEP Z METOM ŽOGE VERTIKALNO
- 2. ROPE – VRV 40"
- 3. ZASUK TRUPA STOJE + ELASTIKA LS
- 4. ENOROČNI POTEK NAD GLAVO (keltlebell) DR
- 5. ERGO 40' T30-32 SUB MAX 40"
- 6. ZASUK TRUPA STOJE + ELASTIKA DS
- 7. ENOROČNI POTEK NAD GLAVO (keltlebell) LR
- 8. JUDO PREVAL L+D stran
- 9. DVIG ŽOGE NAD GLAVO iz ležečega položaja
- 10. PRITEG NA PRSA
- 11. DVIG PRITEG NOG-GLEŽNJEV NA DROG vise
- št. serij 3-6
- št pon. 20 (oz. po navodilu)
- O=0 (oz. po navodilu)

# MOČ na vodi: ovira



# MOČ na vodi v 2x 1:1





# STATIKA

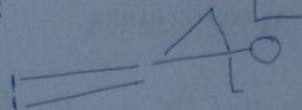


1.



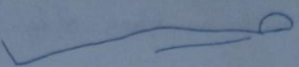
PLENK

2.



BOČNI  
PLENK

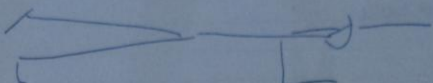
3.



HRBTNI  
PLENK

(za lopaticah)  
iz petah

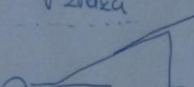
4



DIAGONALNI

(roka iz roga sta diagonalno PLENK OBE STRANI  
v zraku

5



DVIG BOKOV  
(za lopaticah) = OBE NOGI

6



POLČEP

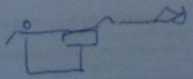
7 MAŠINA ZA VISET  
(gledaš v strop)

9



IZTEG NOG

8 MAŠINA ZA VISET (hrbet)  
(gledaš v tla)





# HITROST

Predvsem na vodi;

- štarti
- hitro veslanje 15-17 zaveslajev, T50-60  
dolžina zav.  $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{2}$   $\frac{3}{4}$  1
- ekstremno hitro veslanje po zraku

# SPROŠČANJE

- Raztezanje, žoga, valj, žogica, ravnotežna blazina masaža 2x mesečno / na tekmah po potrebi, bazen,...



# PSIHOLOGIJA

Cilj; Odpraviti zavore napredovanja / pozornost

- Sposobnost, ostati sproščen v stresnih situacijah kot so tekmovanja in erg testiranja.
- Odnos do tekem, sotekmovalcev
- Odnos do utrujenosti
- Občutek neprestanega šparanja
- Obračanje
- Negativni samogovor
- Ni prisile slediti načrtu ampak želja po uspehu
- Vzdržiš pritisk do konca tekmovanja

# AVTOGENI TRENING

- 1. vizualizacija npr WRC Bled tridnevno tekmovanje
- 2. vizualizacija npr predtekmovanja (samo ena tekma)
- 3. vizualizacija npr samo delčka tekme (šstart)
- 4. ideomotorni trening
- Potrebno je telesno začuti presdtavo
- Možgani trenirajo brez telesa

# TAKTIKA

- Kako odveslati tekmo za dosego najboljšega rezultata.
- Zavedanje trenutka
- Kako izpeljati celotno tekmovanje

Taktike se lahko učimo na vsakem treningu in v raznih sparingih



MEDELJA 30. 08.

dem  
dravske elektrarne maribor

PREDTEKMOVANJE 1.

			SLO	AUS	IRI	GBR	TUR	VRSTNA D.R.B. NA 2X		
	10.15	4. skupina								
	LM 1x	H1								
ITA	1	Miaki Marcello	1.41.70	1.45.09	3.26.79	1.48.08	5.14.87	1.48.42	7.03.29	5
POL	2	Kawolski Jerzy	1.44.57	1.46.53	3.31.10	1.47.74	5.18.84	1.48.76	7.07.58	12
ALG	3	Zoudiég Sid	1.42.30	1.47.76	3.30.06	1.50.37	5.21.03	1.49.47	7.10.56	15
	LM 1x	H2								
HZL	1	Liang Adam	1.42.96	1.44.02	3.27.58	1.45.25	5.12.83	1.47.88	7.00.71	2
USA	2	Trojaz Nicholas	1.41.25	1.45.94	3.27.19	1.49.20	5.16.99	1.46.07	7.03.89	6
FED	3	Leop Garcia Reuzo	1.42.98	1.46.49	3.29.47	1.48.20	5.17.57	1.46.69	7.04.31	9
JPN	4	Suda Takahiro	1.41.01	1.47.22	3.28.23	1.49.22	5.17.45	1.47.16	7.04.61	11
BUL	5	Vasilev Medelcho	1.41.83	1.48.47	3.30.08	1.49.08	5.19.16	1.58.66	7.17.76	19
	LM 1x	H3								
GER	1	Steinhübel Konstantin	1.41.83	1.47.05	3.28.88	1.47.92	5.16.80	1.45.66	7.02.46	4
BEL	2	Drys Tim	1.41.31	1.47.23	3.28.54	1.48.26	5.16.80	1.47.39	7.04.29	8
GRE	3	Giazeros Spyridon	1.41.84	1.48.01	3.29.55	1.48.41	5.18.26	1.49.83	7.08.09	13
	LM 1x	H4								
SLO	1	Hrvat Željko	1.42.01	1.44.21	3.26.92	1.46.04	5.12.36	1.47.62	7.00.58	2
GBR	2	Kirkwood Jamie	1.41.36	1.46.17	3.28.13	1.47.96	5.16.09	1.48.39	7.04.48	10
TUR	3	Ozcan Ugur	1.43.84	1.46.52	3.30.36	1.49.62	5.19.38	1.51.31	7.11.29	17
	LM 1x	H5								
						TUR	7.12.94			18
SRB		Storojević Miloš	1.41.31	1.44.78	3.26.09	1.47.39	5.13.48	1.47.77	7.01.47	3
POR		Gonzalves Coelho Hugo	1.44.45	1.49.11	3.33.56	1.51.11	5.24.97	1.53.43	7.18.40	20...
	LM 1x	H6								
CRO	1	Radošić Luka	1.43.57	1.45.31	3.29.48	1.46.72	5.15.90	1.48.08	7.03.98	7
HUN	2	Csepregi Gábor	1.42.59	1.46.22	3.28.01	1.48.88	5.17.67	1.50.36	7.08.55	14
CHN	3	Li Yajun	1.41.23	1.47.69	3.28.92	1.50.05	5.18.97	1.51.57	7.10.52	16

# DEJAVNIKI USPEHA

- Dobro načrtovanje in podpora
- Trdo delo
- Zaupanje v program - uspeh rodi uspeh
- Izvedba načrtovanega
- Užitek

# TRENING in SPARING PARTNER



Pomembno vlogo je odigral Marko Bolha

- Večja motiviranost
- Večja odgovornost
- Pomoč pri izvedbi vaj; varovanje
- Skupni cilji
- Sparing
- Prijateljstvo



# ERG rezultati

- 6K

čas 20:27,2 povp.= 01:42,3 W= 327

Po klasifikaciji “Jurše” spada ta rez. v nivo povprečno A

- 2K

čas 6:24,8 in 6:34

# ČOLN IN NASTAVITVE

- 1x Empacher “aliante” carbon
- Razpon: 159,4
- Vesla concept skinny 288 in 88,5 (na EP) sicer pa 287,5
- kot vesla 2,5/1,5/0,5
- premik izbočnika proti “špici” premcu
- Razmak med L in D ročajem 1,6



# Test na vodi Bled 22.03.2015

BLED, NEDELJA 22.3.2015

ČLANI - ponovitev dolžinskega testa			1750	2000	1750	2000			
klub	prva	druga	tretja	četrt	skupaj	povp	%		
Hrvat	Rajko	ARG	06:25,0	08:12,0	06:36,0	08:28,0	29:41,0	07:54,9	15,8%
Zupan	Aleš	BLE	06:40,0	08:23,0	06:43,0	08:37,0	30:23,0	08:06,1	22,1%
Jalen	Aleš	BLE	06:41,0	08:28,0	06:45,0	08:45,0	30:39,0	08:10,4	16,2%
Grobelnik	Matej	DEM	06:43,0	08:30,0	06:50,0	08:39,0	30:42,0	08:11,2	19,8%
Rebolj	Borut	LJU	06:42,0	08:42,0	06:56,0	09:03,0	31:23,0	08:22,1	22,5%
Rojec	Matej	LJU	06:46,0	08:54,0	06:51,0	08:55,0	31:26,0	08:22,9	26,4%
Bolha	Marko	ARG	06:49,0	08:40,0	07:00,0	09:00,0	31:29,0	08:23,7	22,9%
Malešič	Matevž	LJU	07:06,0	09:03,0	07:13,0	09:11,0	32:33,0	08:40,8	27,0%
Markovc	Kristjan	BLE	06:58,0	08:51,0	07:12,0	09:42,0	32:43,0	08:43,5	27,7%
Fistravec	Gašper	DEM	06:39,0	08:51,0	odstop				
Špik	Jan	BLE	06:41,0	08:38,0	odstop				
Pugelj	Vid	LJU	06:45,0	09:40,0	odstop				
Ferlinc	Gašper	DEM	ni štartal						
Normativ 1x			06:38,0						
Normativ 1xL			06:50,0						
Normativ 1xSB			06:50,0						
Normativ 1xLSB			07:02,0						



V sezoni 2015 je Rajko opravil  
507 treningov in preveslal 5421 km



# OSTALI POZITIVNI FAKTORJI

- Vsak tr. izpeljan kar se da dobro
- Zainteresiranost za trening
- Monitoriranje-beleženje trenažnih količin (SpeedCoach®, GPS)
- Dnevnik
- Čoln / vesla
- Zdravniška oskrb; Petra Zupet
- Sprotna rast z dosego rezultatov
- Sodelovanje z g. Bralič in NZL

# RAST SAMOZAVESTI od Bleda



# ... do Aiguebeleja



# TRENING V TEKMOVALNI SREDINI



# PRAVE VESLAŠKE DESTINACIJE



...in vedno čist



# Rezultati v 2015

- 2. mesto I. SVETOVNI POKAL Bled SLO  
čas 7.01.27
- 3. mesto EVROPSKO P. Poznan POL  
čas 6.57.29
- 2. mesto SVETOVNO P. Aiguebelette FRA  
čas 6.54.59





HVALA ZA POZORNOST :)

