
CUM SA CONCUREZI EFICIENT SI PLACUT IN CURSELE DE KAIAC-CANOE

AUTOR: Alan van Coller

TITLU ORIGINAL: How to race sprints effectively and enjoyably

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Sa concurezi pe distanta de 200m, 500m sau 1000m la o competitie de kaidac-canoe este intr-adevar o mare distractie. Dar sa fi castigator de fapt presupune multa disciplina mentala si psihica. Aveti in fata ghidul incepatroului concurent in kaidac-canoe. Enjoy!

Distantele de kaidac-canoe la campionatele mondiale sunt 1000m, 500m si 200m. La Jocurile Olimpice numai cele de 1000m si 500m sunt pentru barbati, iar pentru femeii numai cele de 500m. Cursa de 1000m presupune un ritm prudent, cea d 200m este un sprint dezlantuit, iar cea de 500m este undeva la mijloc. Concurarea cu succes presupune cunoasterea si aplicarea principiilor de cursa.

Cateva teme de analizat:

- in cursa se intra cu o strategie de cursa clara. Ai un plan pe care l-ai repetat si il repectati. Nu abandona planul la mijlocul cursei. Nu spuneti "fie ce-o fi" si nu faceti mici ajustari.
- ai o imagine clara a locului unde te afli in cursa si la ce moment sau distanta vrei sa maresti ritmul sau sa sprintezi. A-ti numara palele te pot ajuta in acest sens. Sa stii cat de lung va fi sprintul si incearca sa protejezi viteza barcii si sa previi incetinirea dupa sprint.
- fii atent la start
- gandeste prudent la cat de tare vei pleca pe start si cat vei mentine ritmul de start. Pe de o parte, un start puternic iti poate oferi un avantaj psihologic fata de celalti concurenti, dar pe alta parte poate produce prea mult acid lactic, care se va razbuna in fazele urmatoare din cursa.
- incearca sa nu te distraga celelalte barci, in mod special in primii 100m. Concentreaza-te la cursa ta. Foloseste-ti vederea periferica pentru a intuit unde te afli, nu te uita in stanga si in dreapta.
- fi foarte atent la tehnica, tot timpul incearca sa obtii o lovitura intreaga si puternica
- nu te opri inaintea liniei de finish, vasleste prin ea

Strategii de cursa

Sunt mai multe vederi asupra strategiilor de cursa care se potrivesc diferitelor sportivi. Este necesar sa experimentezi inainte pentru a afla ce plan de cursa ti se potriveste. Diferite strategii de asemenea trebuiesc adaptate pentru diferite distante. Cateva dintre cele mai intalnite strategii sunt prezentate aici.

1000m este cea mai tactica dintre distantele de concurs. Chiea unei piste de 1000m bune este o buna viteza de parcurs si a fi capabil sa mariti ritmul in unul sau doua locuri in timpul cursei. O strategie populara printre concurentii la 1000m este sa stea usor in spate pe prima jumatate a cursei si apoi sa incerce ca creasca ritmul pe a doua jumatate. Acesata strategie, cunoscuta ca "ritm egal" sau "cursa impartita egal", are ca scop conservarea energiei in prima jumatate, pastrand concentratia de acid lactic mica, in asa fel incat ultima parte sa poata fi parcursa cu viteza superioara mediei.

Nu toti concurentii pe 1000m adopta aceasta strategie. Multi campioni au strategia startului puternic si obtinerea unei conduceri precoce, si pastrarea conducerii pana la final. De aceea trebuie sa fie pregatit pentru a concura asa pe 1000m si a nu suferi efectele acumularii de acid lactic la sfarsitul cursei.

La 500m, cea mai intalnita strategie este conducerea si ritmul. Acesta implica intensitate aproape maxima pe primii 100m si apoi rezistarea pana la final. Din nou, pentru a face astfel este necesar ca sportivul sa fie in stare reziste la o acumulare mare de acid lactic in ultima jumatate a cursei. Este des intalnit la sportivii care adopta aceasta strategie sa "crape" inainte cu 100m de finish.

In timp ce aceasta este strategia comuna pentru 500m, unii au avut succes pe aceasta distanta cu strategia "cursei impartite egal" (campionul in K1 M 500m din 1998-1999, ungurul Akos Veresckei).

Pentru a fi in stare de a face asta intr-o cursa de 500m, este necesara o gandire calma si limpede pentru a sta usor in spate pe prima jumatate, iar apoi increderea ca ai un sprint atat de puternic incat sa conduci in ultimii 200m.

Cursa de 200m poate fi uneori deceptionant de lunga, pentru ca se parcurge la intensitate aproape maxima, facand ultimii 50m foarte dificili. Aici nu este loc pentru erori, iar un start bun are o importanta critica. Strocul trebuie crescut foarte rapid. In timp ce strocul poate fi foarte mare la 200m, este inca nevoie sa te concentrezi la a pastra o luvitura lunga si puternica.

CUM SA CONCUREZI EFICIENT SI PLACUT IN CURSELE DE KAIAC-CANOE

AUTOR: Alan van Coller

TITLU ORIGINAL: How to race sprints effectively and enjoyably

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Bucura-te de cursele tale

In timp ce kaiac-canoe este foarte solicitant si frizeaza limitele, poate fi atat provocator cat si datator de mari satisfactii. Pentru a te bucura de cursele tale este foarte important sa realizezi ca nu tot timpul este necesar sau potrivit sa te bucuri doar de victorii – a te clasa bine intr-o categorie competitiva sau a scoate un timp bun, sau a avea o cursa tactica excelenta poate fi de asemenea foarte satisfacator. A nu castiga nu inseamna a pierde, daca ai avut o cursa buna sai ai dat tot ce avei mai bun.