
NOTIUNI DE BAZA ALE ANTRENAMENTULUI DE KAIAC

AUTOR: Alan Van Coller

TITLU ORIGINAL: The basics of Sprint training

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Odata cu apropierea sezonului competitional de kaiac-canoe, se pare ca se manifesta o cresterea a interesului pentru aceasta disciplina olimpica. Aveti in fata un ghid cu elemnte de baza ale antrenamentului de kaiac-canoe pe care l-am adunat peste ani.

De-a lungul anilor, numeroase metode de antrenament au fost dezvoltate pentru kaiac. Intr-adevar sunt multe moduri de a jupui pisica. Echipele Ungariei si Germaniei se antreneaza dupa programe foarte diferite, si totusi sunt separate de cateva sutimi la sfarsitul probei de K4 1000m.

Adaug ca trebuie sa pastrati in minte ca fiecare este diferit, si ceea ce se potriveste cuiva s-ar putea sa nu fie foarte bun pentru altcineva. In timp ce sunt mai multe moduri de a te antrna petru kaiac, exista totusi niste linii generale si principii care se aplica majoritatii metodelor de antrenament. De aceea acest articol nu trateaza specificul antrenamantelor ci mai degraba atinge cateva principii de baza ale antrenamentului pentru kaiac.

Kaiac – canoe, din punct de vedere fiziologic este unic, prin aceea ca presupune nu numai o buna rezistenta, dar si putere si forta de a misca barca. De aceea, si la nivel de incepator este nevoie sa stabilim printre obiectivele antrenamentului trebuia sa contina dezvoltarea atat a fortei cat si a rezistentei. De asemenea, kaiac-canoe se bazeaza foarte mult pe tehnica, care trebuie sa fie eficienta. O tehnica buna este de asemenea o componenta cheie. Deci cum colaboraza imbunatatirea tehnicii, rezistentei si a puterii la imbunatatirea potentialului de performanta in kaiac?

NOTIUNI DE BAZA ALE ANTRENAMENTULUI DE KAIAC

AUTOR: Alan Van Coller

TITLU ORIGINAL: The basics of Sprint training

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Imbunatatirea rezistentei

Antenamentul cu intervale:

Cea mai preferata metoda pentru imbunatatirea rezistentei este antrenamentul cu intervale. Acesta consta din o parte de timp/distanta trasa tare combinata cu o parte de timp/distanta trasa usor sau mai usor. Exista o multitudine de forme ale antrenamentului cu intervale. In timp ce sunt multe combinatii de tipuri de intervale, calea de a afla cat de lung trebuie sa fie intervalul, cate intervale se fac, la ce intensitate se fac si cat de mult ne revenim intre intervale este dependenta de faza antrenamentului in care ne aflam.

Periodizarea:

Este nevoie sa vedem imaginea in ansamblu. Exista diferite faze ale antrenamentului, pe numele lor – o perioada de baza(de stabilire a unei baze aerobe), o perioada intensiva unde intensitatea si tempo-ul sunt crescute, urmate de o perioada de concursuri. Se aseamana cu o piramida, unde este nevoie de baza aeroba pentru a antrena la intensitatea mai mare, iar pentru a atinge potentialul de concurs este nevoie atat de baza aeroba cat si de antrenamentul cu intensitate mare. Cu cat este mai buna baza cu atat mai usor va fi sa atingi si sa pastrezi varful de forma.

In timpul etapei de baza intervalele sunt mai lungi (de la 4 la 50 minute sau 1000m la 10000m), la o intensitate mai mica si cu pauza mai scurte intre repetari(30 secunde – 2 minute)

In timpul etapei intensive, intervalele descresc in timp si distanta (30 sec – 8 minute sau 100m – 2000m), sunt executate la intensitati mai mari si pauzele se lungesc (1min – 3 min). Este nevoie sa se lucreze la capacitatea anaeroba. In timpul etapei intensive este important de asemenea sa includeti antrenamente de intensitate mai mica, aerobe, pentru a mentine baza.

Cu cat competitia se apropie, volumul per antrenament

NOTIUNI DE BAZA ALE ANTRENAMENTULUI DE KAIAC

AUTOR: Alan Van Coller

TITLU ORIGINAL: The basics of Sprint training

TRADUS DE: Buciu Bogdan

scade. Intervalele sunt mai scurte ca timp si distanta (10sec – 4 minute sau 50m – 1000m), si in general la intensitati foarte mari, incluzand mult lucru in viteza si multa planificarea cursei. Pauzele din cadrul intervalelor pot fi foarte mari(2min -10 min). Aceste antrenamente de intensitate mare ar trebui atercalate cu reveniri si antrenamente pentru tehnica.

Fie ca aveti 4 saptamani sau un an pentru a va pregati pentru un concurs, tot timpul va trebui sa includeti aceste faze in pregatirea cursei. De asemenea mai pot fi doua perioade competitionale separate de luni. Daca este asa s-ar putea sa fie necesar sa reveniti la faza de baza si cea intensiva dupa prima perioada competitionala pentru a va pregati pentru cea dea doua.

Daca va pregatiti o perioada reletiv lunga pentru o competitie (3 luni - 1 an), este o idee buna sa lucrati in cicluri de 3-4 saptamani (mezocicluri). 2 – 3 saptamani din ciclu sunt tari urmate de saptamana de revenire cu intensitati mici. Este de asemenea o buna idee sa lucrati dupa principiul adaptarii unde volumul creste de la mezociclu la mezociclu. In alte cuvinte, nu incepeti din prima cu volume mari, trebuie sa fie un proces de constructie.

Antrenamente tipice etapei de baza:

- 4 x 12 min la 80% - 85%(cu coarda)/1 minut revenie + 5 x 20 sec max la fiecare 2 minute(cu coarda si bila)
- 5 x 8 minute la 85%/1 minut revenire
- 10 x 4minute la 85%-90%/1 minut revenire
- 10000m contra timp (cu coarda)
- 5 x 2000m la 85% - 90% (cu coarda)/3 minute revenire
- 60 minute la 70%, exersand tehnica

NOTIUNI DE BAZA ALE ANTRENAMENTULUI DE KAIAC

AUTOR: Alan Van Coller

TITLU ORIGINAL: The basics of Sprint training

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Antrenamante tipice etapei intensive :

- 4 x 1000m la 90%-95%/2 minute revenire, 4 x 500m la 90%-95%/2 minute revenire
- 5 x 3 minute la 90%/2 minute revenire, 5 x 1 minut la 95%/1 minut revenire
- 3 x 2000m contra timp cu 5 minute revenire
- 2,4,6,6,4,2 minute la 90%/1 minut revenire, 5 x 10 secunde maxim
- 6 x 2 minute la 90%/1 minut revenire, 6 x 1 minute la 95%/1 minut revenire, 6 x 30 secunde la 97%/ 1 minut revenire, 6 x 15 secunde la max/ 1 minut 45 sec revenire
- 10 x 4 minute la 90%-95%/2 minute revenire
- 15 x 2 minute la 95%/2 minute revenire
- 20 x 30 sec la 95%/90 sec revenire (cu coarda si minge)
- 60 minute vaslit de revenire la 70% lucrând la tehnica

Antrenament tipic etapei competitionale

- 1 x 300m max, 2 x 200m max, 4 x 100m max/ reveniri lungi
- 5 x 500m strategie de cursa la 95%/3 minute revenire
- 2 x 25 min la 80% - la fiecare al 5-lea minut maxim timp de 15 sec/5 minute revenire intre serii
- 3 x 3 minute la 95%/2 minute revenire, 3 x 1 minut la 97%/2 minute revenire, 3 x 15 secunde la maxim/1 minut 45 sec revenire
- 1 x 1000m contra timp, 1 x 500m contra timp
- 6 x 250m la maxim/4 minute revenire
- 45 minute vaslit usor

NOTIUNI DE BAZA ALE ANTRENAMENTULUI DE KAIAC

AUTOR: Alan Van Coller

TITLU ORIGINAL: The basics of Sprint training

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Intensitate:

Intensitatea antrenamentului a fost mentionata la momente diferite si merita a discuta despre ea. Daca ar fi sa alegem un singur reper fiziologic care sa redea stresul total sub care evolueaza sportivul, acela ar fi frecventa cardiaca. Antrenarea in functie de F.C. este o metoda foarte valoroasa si poate fi usor cuantificata cu ajutorul unui pulsometru. Antrenamentul folosind F.C. presupune cunoasterea frecventei cardiace maxime. Pentru aceasta doar trageri o contra timp 5000m unde pe fiecare 1000m mariti tempo-ul, iar pe ultimii 300m sprintati exploziv. Elaborati un grafic al intensitatii adecvat valorii maxime a pulsului dumneavoastra. De exemplu puteti alege 5 zone de intensitate pentru antrenament (precum Norvegienii). Zona 1 este pe distante mari de intensitati mici (60-70% din max), zona 2 este aeroba (70-85% din max), zona 3 este tot aeroba dar mai intensa (85-93% din max), zona 4 este ritmul de cursa si in mare parte anaeroba (93-98% din max) si zona 5 este intensitatea maxima.

Daca nu aveti un pulsometru, atunci mergeti pe intuitie si frecventa paletelor. Un bun martor al atingerii intensitatii anaeroba este cand respiratia devine foarte grea si musculatura incepe sa arda.

Alergarea:

Alergarea este o forma utila de antrenament interdisciplinar pentru imbunatatirea capacitatilor aerobe si anaerobe. De asemenea pastreaza picioarele pregatite pentru cursa. Se poate alerga tot sezonul, incluzand si niste lucru cu intervale.

NOTIUNI DE BAZA ALE ANTRENAMENTULUI DE KAIAC

AUTOR: Alan Van Coller

TITLU ORIGINAL: The basics of Sprint training

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Imbunatatirea fortei

Principalii muschii implicati in kaid sunt reprezentati de ei ai trunchiului, bratelor si umarului. Sunt doua cai principale de a imbunatatii forta acestor muschi. Unul este prin antrenamentul de rezistenta de pe apa, iar celalalt este pe uscat cu greutati.

Pentru antrenamentul rezistentei pe apa puteti folosi o coarda elastica sau o sfoara legata in jurul barcii. Se mai poate imbunatatii aceasta rezistenta prin atasarea unei mingi (cele de tenis sunt bune) la coarda pe care o tragem pe sub apa. Aceasta face sa creasca incarcatura barcii fiind mai greu de tras prin apa. Etapa de baza a antrenamentului este o perioada buna pentru a face mult antrenament de rezistenta. In timpul etapei intensive se pot reduce antrenamentele de rezistenta la unul sau doua pe saptamana.

Cealalta forma de antrenarea fortei poate fi facuta pe uscat folosind fie greutatea propriului corp fie haltere si gantere. Exerciitiile cele mai des intalnite in kaid sunt "chin-ups or pull-ups", impins culcat, ramat orizontal, traciunea unui cablu (simuland vaslitul), "one arm dumbbell pull, sit-ups and abdominal rotation work, and various tricep exercises". De o importanta majora in antrenamentul cu greutati este faptul ca grupa musculara potrivita trebuie expusa progresiv solicitarii fiziologice. Intre 3 si 10 serii a cate 5 pana la 15 repetari la fiecare exercitiu poate fi o linie meodica dificila pentru aceste exercitii. Majoritatea exercitiilor pe uscat trebuiesc facute in timpul etapei de baza si celei intnsive. In timpul etapei competitionale, antrenarea fortei poate fi doar pentru mentinerea indicilor obtinuti, dar cu un volum scazut.

NOTIUNI DE BAZA ALE ANTRENAMENTULUI DE KAIAC

AUTOR: Alan Van Coller

TITLU ORIGINAL: The basics of Sprint training

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Imbunatatirea tehnicii

O tehnica buna este cheia devenirii eficient si rapid. Fiecare persoana are propria lui tehnica. Nu conteaza la ce nivel va aflati tot timpul este loc de imbunatatire. Este important sa va concentrati la tehnica in timpul fiecarui antrenament. Uneori chiar merita sa luati o padela mai lunga o data pe saptamana, doar ca sa lucrati la tehnica. Folositi-o ca o sesiune de revenire.

Varinata ideala presupune un antrenor care sa imbunatateasca tehnica, dar in majoritatea cazurilor in Africa de Sud aceasta nu este o optiune. O alta optiune buna pentru a va imbunatati tehnica daca nu este nici un antrenor prin preajma este sa va filmeze cineva. In acest fel puteti sa examinati critic tehnica dumneavoastra.

Tehnica de vaslit este un subiect prea mare pentru a fi epuizat in acest articol, dar cateva din notiunile de baza sunt:

- simetrie laterala, actiuni egale de ambele parti,
- pastrati o postura buna si ramaneti drept pentru o rotatie intreaga,
- bara padelei este orizontala la nivelul umarului in timpul fixarii,
- bratul de atac trebuie intins total pentru o lovitura lunga,
- asteptati pana pala a intrat in apa (40-50°) inainte de a initia tractiunea (altfel prima parte a loviturii va trage prin aer)
- rotatie intreaga a umarului, trunchiului, coapselor la unison, retineti sa impingeti cu piciorul de partea atacului,
- tineti uneriile amandoi jos si relaxati,
- aveti grija sa nu impingeti mana din aer mai repede decat bratul din apa
- scoateti pala repede din apa la nivelul umarului dupa terminarea tractiunii