

DOPORU ENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 19.8. 2013 - 15.9. 2013

CHLAPCI	Oáci 2013	dorostenci 2013	junio i 2013
118 Z (hod)	41	44	46
101 V-C (km)	260	350	380
102 V . R (km)	6	7	8
103 V . TT (km)	13	32	36
104 V . RV (km)	40	40	40
105 V- PV (km)	50	30	40
106 POS (hod)	3	3	4
107 SPEC POS (hod)	0	0	0
108 B-C (km)	50	30	30
109 B- TT (km)	4	4	4
110 B-V (km)	40	20	20
113 SH (hod)	8	4	2
114 KOM (hod)	5	5	5

	(nar. 00,99)	(nar. 98,97)	(nar. 96)
DÍVKY	0a ky 2013	dorostenky 2013	junior ky 2013
118 Z (hod)	41	43	43
101 V-C (km)	260	330	350
102 V . R (km)	6	7	8
103 V . TT (km)	15	27	30
104 V . RV (km)	30	35	35
105 V- PV (km)	40	25	25
106 POS (hod)	3	3	4
107 SPEC POS (hod)	0	0	0
108 B-C (km)	45	25	25
109 B- TT (km)	4	3	3
110 B-V (km)	35	17	17
113 SH (hod)	8	3	1
114 KOM (hod)	5	5	5

Uvedené **objemy** jsou rámcovým doporu ením, individuální plánování objem tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu p edchozí p ípravy, na používaných tréninkových metodách a na intenzit zatížení. Doporu ené objemy tedy nelze plánovat pau-áln . P íli-velký odklon reálných objem tréninku od doporu ovaných objem ale p edznamenává men-í pravd podobnost výkonnostního r stu.

Stejn zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** daná úsilím, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemn vylu ují. Nejobtífln j-í ale zároveň st flejní je absolvovat dostate ný objem vysokou intenzitou. Protofle plánování objem v íselných hodnotách je zna n jednodu-í nefl plánování intenzity, v praxi bývá v t-inou p edem ur ovan objem jednotlivých zatížení a jeho rozd lení v ase (tzn. metody), zatímco intenzita je v t-inou p edem pouze odhadována s tím, fle hlavním cílem je absolvovat tr. jednotky co nejvy-í moflnou intenzitou, cofl je nejobtífln j-ím a zároveň hlavním úkolem závodníka.

Každý sportovec má moflnost porovnávat doporu ované objemy se svými skute n odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

U dorostu a junior jsou uvedené doporu ené objemy ur eny pro závodníky p ípravující se na **OH nad je**.

Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů

118 Z - celkový čas zatížení v hodinách. Do celkového času zatížení nezapočítáváme regeneraci, streink apod.

101 V-C - voda celkem, celkový počet ujetých kilometrů

102 V-R - voda rychlost v kilometrech - úseky dlouhé š maximálně 200m (v t-ínou dlouhé kolem 100m) nejvyšší možnou intenzitou s dlouhým odpoinkem. Frekvence pádlování nap . dorostence kajakáři zhruba od 140 záberů /min., kanoisty zhruba od 70 záberů /min.

103 V-TT - voda traťové tempo v kilometrech o úseky v délce do max. 1000m, intenzitou blízkou závodnímu tempu 500 a 1000m. Intenzita není totéž co subjektivní úsilí. Intenzitou rozumíme frekvenci pádlování, rychlost lodi, energetický výdej,... Frekvence pádlování nap . dorostence kajakáři zhruba 90-130 záberů /min., kanoisty zhruba 50 - 65 záberů /min

104 RV o rychlá vytrvalost o z ásti anaerobní, vyšší tempo, vyšší TF, vyšší frekvence pádlování nežli PV (105) ale p itom nižší intenzita nežli traťové tempo

105 PV o pomalá vytrvalost o aerobní, nižší tempo, nižší TF, nižší frekvence pádlování nežli RV (104), zatížení, které klade nároky na aerobní kapacitu organismu (dochází k zřatelnému zadýchání)

106 POS - celkový čas posilování bez výrazn ějších prostojů mezi sériemi.

107 SPEC POS - jízda na vodě s brzdou nebo se závařím. Z pohledu celkového času zatížení evidujeme v rámci kolonek pádlování na vodě . V tomto cyklu uřl trenážery a pádlovací bazény nevyuřlíváme.

108 B-C o b ěh - celkem nab ěhaných kilometrů .

109 B-Ú - b ěh úseky v kilometrech, úseky fyziologicky a časov odpovídající traťovému tempu na vodě a úseky krat-í. Trénink typu 4x1km a del-í evidujeme uřl jako vytrvalostní b ěh (následující STU).

110 B-V o b ěh vytrvalost, ve-kerá vytrvalost (ne volný b ěh nebo klus) v kilometrech.

113 SH - sportovní hry - pouze aktivní formy, nikoliv postávání na h ěti apod. v hodinách

114 KOM - kompenza ní cvičení, streink v hodinách

**Přehled typů jednotek pro evafující v období od 19.8.2013 do 15.9.2013 a
příklad jejich možné etnosti pro jednotlivé v kové kategorie**

specifikace typu jednotky	etnost pro nar.00,99	etnost pro nar.98,97	etnost pro nar.96	typ	eviduje se v STU
(u vody a b h d lení dle intenzity)				Jednotky	
voda rychlost	8	9	10	VODA R	101, 102
voda tra . tempo	7	16	18	VODA TT	101, 103
voda rychlá vytrvalost	8	7	7	VODA RV	101, 104
voda pomalá vytrvalost (O2)	8	5	5	VODA PV	101, 105
posilování vlastní vahou	3	2	2	POS 1	106, 106a
posilování lehké inky	3	1	1	POS 2	106
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	1	2	POS 3	106
posilování metodami pro pokro ilejí	0	0	0	POS 4	106
b h souvislý dlouhý (O2)	4	2	2	B H 1	108, 110
b h dlouhé úseky (O2 + LA)	3	2	2	B H 2	108, 110
b h kratší úseky (O2 + LA)	3	1	1	B H 3	108,110/109
b h krátké úseky (LA)	3	1	1	B H 4	108, 109
sportovní hry	8	4	2	HRY	113
CELKEM JEDNOTEK (i ástí jednotek)	58	51	53		

ím mlad-í sportovec, tím významn j-í je pestrost tzn. zastoupení co nejvíce druh uvedených jednotek. U mlad-ích (nap . u factva) jsou jednotky absolvovány samovoln níř-í intenzitou, danou v kem a malými dosavadními zku-enostmi, tzn. jde teprve o seznamování s daným druhem šzatífení. Jednotlivé vý-e uvedené zp soby zatífení lze b hem jedné jednotky st ídat (nap . vyst ídání r zných intenzit pádlování b hem jednotky a pod), s ímf v tabulkách není po ítáno.

azení jednotlivých tréninkových jednotek za sebe p i tvorb plánu, by m lo probíhat tak, aby mezi jednotkami podobného zp sobu zatífení, byl co nejdel-í interval. P ítom je jednotlivé innosti t eba za azovat pravideln , systematicky a v dostate ném objemu. Pauzy mezi tréninkovými jednotkami by m ly být pokud možno co nejv t-í - trénink je t eba rozložit rovnom rn do celého dne i v souladu se stravováním. Není vhodné slu ovat jednotlivé r znorodé innosti jdoucí po sob do jedné jednotky, jestliffe to není nutné.

Příklad pr m rného objemu nápln jednotek od 19.8.2013 do 15.9.2013

(pr m. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám vý-e)

specifikace typu jednotky	0actvo 2013	dorost 2013	junio i 2013	typ
(u vody a b h d lení dle intenzity)				jednotky
voda rychlost%(CP + LA)	700m	800m	800m	VODA R
voda tra . tempo (LA + O2)	1,8km	2km	2km	VODA TT
voda rychlá vytrvalost (LA + O2)	5km	6km	6km	VODA RV
voda pomalá vytrvalost (O2)	6km	6km	8km	VODA PV
posilování vlastní vahou	30min	45min	45min	POS 1
posilování lehké inky	30min	45min	45min	POS 2
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	45min	60min	POS 3
posilování metodami pro pokro ilejí	0	0	0	POS 4
b h souvislý dlouhý (O2)	6km	6km	6km	B H 1
b h dlouhé úseky (O2 + LA)	4km	4km	4km	B H 2
b h kratší úseky (O2 + LA)	2km	3km	3km	B H 3
b h krátké úseky (LA)	1km	1,5km	1,5km	B H 4

Jde o hodnoty vlastní náplně jednotky, nikoliv o délku celé jednotky. K výše uvedeným hodnotám je třeba vždy připočítat rozcvičení, rozjetí, rozběhání, kompenzační cvičení, streink, vyklusání apod.

Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem znázorněním možných průměrných hodnot objemu náplně jednotek, nejde o vřádný případ doporučení pro každou tréninkovou jednotku.

Závody v období od 19.8.2013 do 15.9. 2013

Pro nejmladší (hlavně flactvo a benjamínci) je vhodné účastnit se všech dostupných závodů, které jsou vynikajícím zpestřením přípravy a sbíráním zkušeností. V tomto cyklu se nabízí lokální závody: 24.-25.8. Ostrofská N.V., 7.9. Černošice, 8.9. Sezemice, 11.9. Sparta Praha

31.8.-1.9. se koná v Týněch nad Labem ve vytrvalosti. Pro dorostence, kteří se připravují na OH nad je by nemělo být 2x 5km z PLNÉHO TRÉNINKU na krátké tratě vážným problémem. U juniorů je vhodná vzhledem k tréninku na OH nad je účast pouze v jednom juniorském maratónském závodě.

Rozložení zatížení do jednotlivých týdnů u starších závodníků je třeba určit především s ohledem na závody (především s ohledem na OH nad je, které jsou pro ročníky 98, 97 a vřádně závodníků narozených vřádně sezóny).

Možné rozvržení zatížení do týdnů pro závodníky připravující se na OH nad je:

(% určuje náročnost zatížení vřádně - tzn. kombinací objemu a intenzity).

4.týden 12. mezocyklu o 70% týden

1.týden 13. mezocyklu o 100% týden, zatížení jako soustředění

2.týden 13.mezocyklu o 100% týden, zatížení jako soustředění

3.týden 13.mezocyklu o 60% týden, zážitek -k.roku

4.týden 13.mezocyklu o 70% týden, rozjíždění před OHN

1. a 2. týden 1. mezocyklu o volné týdny

P ÍKLAD MOŢNÉHO PLÁNU 19.8. -15.9.
PRO DOROSTENCE P ÍPRAVUJÍCÍ SE NA OH NAD JE (1000, 500, 200m)

P íklad plánu zhruba odpovídá objem m ve vý-e uvedených tabulkách (do objem jsou samozejm zapo teny i závody). P í tvorb plánu pro ostatní kategorie lze vyjít z plánu pro dorostence s upravením objem a po t jednotlivých druh jednotek ve smyslu pom r uvedených v tabulkách.

<p>POND LÍ 19.8. (p edpokládá v ned li 18.8. volno) Voda TT 1000: 750m + 2x rozlofených 1000m (nap .250-250-500-250-250), pauzy od 10min Voda R: d kladné rozjetí + 7x100m, st ídat z jízdy a z místa, pauzy voln 4min posilování 50min (shyby, b icho + vytrvalost - leh í váhy), kompenzace, stre ink</p>
<p>ÚTERÝ 20.8. Voda R/TT: d kladné rozjetí, 10x150m, pauza 4min Voda RV+PV: 2x2km na as 1.co nejrychleji, 2.zhruba o 60-90s pomaleji, pauza voln 8min B h 2x1500m na sou et as , pauza volná ch ze 5min</p>
<p>ST EDA 21.8. Voda TT 500: 3-4x (2x 200m, pauza volná jízda 100-150m), pauzy mezi sériemi od 8 min Voda PV ó 10km nebo 50min v tempu, souvisle nebo na 2-3 ásti s pauzou do 2min Posilování 30min ó shyby, b icho, lehký stre ink, kompenzace</p>
<p>TVRTEK 22.8. Volno</p>
<p>PÁTEK 23.8. D kladné rozjetí (jako p ed závodem) v etn rozjetí do rychla Voda TT 1000: 1x1000m jako závod, 1-2x750m jako závod, pauzy 15-60min, moŢno i rozd lit na dopoledne a odpoledne B h 5km v terénu na as</p>
<p>SOBOTA 24.8. Voda TT 500: 2x500m jako závod, dlouhé pauzy Voda RV ó 10x2min, pauzy 4-6min Posilování 40min</p>
<p>NED LE 25.8. Voda TT 1000: 8-10x 250m, pauzy zhruba 5min Vyjetí PV 20-40min, stre ink B h 3x1km na as, pauza 7min</p>

POND LÍ 26.8.

volno

ÚTERÝ 27.8.

Voda Rychlost: d kladné rozjetí 200, 2x150, 3x100, 4x50m, z jízdy, pauzy zhruba 5min

Voda TT 1000: 2x500, 3x400, 4x300m, pauzy 6min

ST EDA 28.8.

Ráno: Voda TT 500: 8x250m, pauzy 6min

Odpoledne: Voda RV: 4,5,6,5,4,3; 3,4,5,4,3,2min, pauzy 3min, mezi sériemi 6min

TVRTEK 29.9.

Posilování 40min + vyjetí / fartlek

B h 3km, stre ink

V p ípad velké únavy volno

PÁTEK 30.9.

Ráno: Voda Rychlost: 2x100, 6x50m, 2. a 4. úsek z místa, pauzy 3min

Odpoledne: Voda RV/tt: 2-3x 1km ve skupin s obrátkou, pauzy 5min

SOBOTA 31.8. - NED LE 1.9.

M R vytrvalost Týn

POND LÍ 2.9.

VOLNO

ÚTERÝ 3.9.

Ráno: Voda TT 1000: 3x (500+250m, pauza 250m tempem RV), mezi pauzy od 8min

Odpol: Posilování 40min, kompenzace, stre ink

b h 5x50s, pauzy 5min

ST EDA 4.9.

Ráno: Voda Rychlost: 4x150m, 4x100m pauzy 4min

Odpol: Voda TT 500: 3x400m, pauzy 10min

TVRTEK 5.9.

Voda TT 1000m: 2-3x 750m, pauzy 15min

B h 5km na as, stre ink

PÁTEK 6.9.

Volno, regenerace

SOBOTA 7.9.

Volno / fartlek, kompenzace, stre ink

NED LE 8.9.

Dopol: Voda d kladné rozjetí nap . 2x2min PV, 3x1min RV, 2x 30s TT 1000, 3x20s TT 500, 2x10s R, pauzy 2min, 3x TT 500: (200m -100m voln -200m), pauzy od 6min

Odpol: Voda R: 7x100m, pauzy 4min

POND LÍ 9.9.

Volno nebo fartlek, lehký stre ink

ÚTERÝ 10.9.

Voda TT 1000: 2-3x (3x300m, pauzy volná jízda 200m), pauzy mezi 8min

(pokud je možnost i dvoufázový krátký a intenzivní trénink TT)

B h 3km, stre ink

ST EDA 11.9.

Voda Fartlek, vyzkoušení temp od lehkých po nejrychlejší, nenáro ná jednotka díky malému objemu (celkem v sou tu nap . 500m PV, 300m RV, 400m TT a 200m R), ale d raz na kvalitu záb ru, soust ed ní na techniku, rytmus..

TVRTEK 12.9.

rozjetí alespo 1x úsek 300-800m naplno do vytuhnutí

PÁTEK 13.9. 6 NED LE 15.9.

OH nad je RA ICE

P ehled základních metod nácviku tra ového tempa:

- Závodní provedení (1000m nebo 500m z místa)
- Zkrácené trat nap . 3x750m (pauzy10min) v TT 1000m i 4x350m (pauzy 8min) apod. v TT 500m, umofní v t-í objem p i zachování závodního tempa i charakteru zatížení
- Výrazn zkrácené trat nap . 8x200m (pauzy nap .5min) apod. v TT500m, umofní vy-í tempo nefl závodní a to i p i relativn vysokém objemu
- Rozložené úseky s aktivní pauzou nap . 400+200+400m apod. (TT 1000m), p i emfl 2x400m se závodník snaží jet maximálním moflným rovnom rným tempem a 200m jede niřl-ím tempem, zpravidla ne pomaleji nefl tempem na 5km
- Rozložené úseky se spí-e pasivní pauzou, nap . 250+250+250m apod. (TT 500m), p i emfl pauzy jsou zcela volným pádlváním nap . 30-90s i v metrech nap . 100-250m

Variací úsek a jednotek je tém nekone né mnořství, **rozhodující je intenzita zatížení a kvalita provedení**, kterou lze kontrolovat p edev-ím m ením as , mezi as a m ením frekvence pádlvání a jejího pr b hu. Techniku lze kontrolovat vizuáln , event. s vyuřlím videotechniky.

Sledování tepové frekvence p i nácviku tra ového tempa je kv li významnému podílu anaerobního energetického krytí zna n zavád jící. M ení laktátu a dal-ích biochemických ukazatel a p edev-ím jejich dlouhodobé sledování má význam u star-ích a výkonn j-ích závodník RDS.

Je nutné jezdit také rychlost, tzn. v na-em sportu krátké úseky dlouhé cca 10-30 vte in, event. star-í afl 40 vte in s dostate n dlouhou pauzou. Podmínkou by samoz ejm m lo být správné technické provedení. Rychlost je také v malém mnořství kra ou kých úsek za azována jako finální ást rozjřfd ní p ed jednotkou zam enou na tra ové tempo.

Trénink s brzdou nebo závařím je pro dorost a flactvo nevhodný a zbyte ný. Junio i i dosp lí by také m li volit tuto formu tréninku s velkou opatrností, aby nedocházelo k negativním zm nám v technice pádlování. Pro lep-í vnímání odjetí lodi bych volil spí-e závaří nebo jízdu na m l in (nap . úseky do 500m s d razem na techniku, men-í frekvencí a s dostate n dlouhými a odd lenými záb ry).

Je d leflité p i pádlování zhluboka dýchat, p edev-ím dokon ení výdechu by m lo být závodník m zd raz ováno, stejn jako uvoln ní v-eho svalstva, které se aktivn nepodílí na pohybu lodi vp ed.

Je vhodné v maximální moflné mí e vyuflít výhod p ípravy ve vyrovnané skupin (sout flivost, pestrost, sounáleflitost, ctifládostivost, spole ný cíl, parta, í)

Pro nácvik rovnom rnosti tempa m fle být rovn fl vhodné n které úseky absolvovat individuáln (nap . intervalov na as).

Soust ed ní na techniku pádlování by neustále m lo být p i tréninku to nejd leflit j-í. ím mlad-í závodník, tím mén významná je výkonnost na vod oproti dobrému zvládnutí techniky pádlování. Protofle p edev-ím pro mlad-í závodníky jsou asto obtífln pochopitelné a vst ebatelné pokyny trenér k technice, je vhodné závodník m opakovan p edvád t dob e i -patn provedené pohyby. Také je vhodné pouflití videa s porovnáním techniky závodníka a správné techniky n kterých -pi kových závodník .

Jízda na vln je vhodná pouze pro závodníky, kte í by se jinak neudrflili ve skupin p i vytrvalostním tréninku, jinak je lep-í se kv li hor-ím podmínkám pro správnou techniku jízdy na vln vyvarovat. Nácvik tra ového tempa by m l být provád n výhradn bez jízdy na vln blízko u vedoucí lodi. V p ípad taktické varianty rychlejšího soupe e v sousední dráze, je p i závod jízdu na vzdálen j-í vln pot eba um t vyuflít.

Rozjetí p ed závodem

Mladé závodníky je t eba vést k zodpov dnému rozcvi ování a rozjífld ní p ed závodem. ada závodník se rozjífldí nedostate n a snifljuje tak sv j výkon v závod . Ufl den p ed závody je t eba jet úseky na rozjetí, p i emfl minimáln jeden úsek dlouhý minimáln 250m by m l být naplno. V t-inou se jezdí jako hlavní úsek na rozjetí dlouhý cca 600-800m.

ím star-í závodník, tím významn j-í je postupné zvy-ování intenzity úsek b hem rozjífld ní. Nap . úseky: 500m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m R, 50m R, poté jifl zmi ovaný hlavní rozjífld cí úsek.

Rovn fl v den závodu je t eba se rozjet úseky a nejen rozpádlovat volnou jízdu. Pro závodníky, kte í v rozjífld ce nemusí bojovat o postup, je rozjífld cím úsekem v den závodu první šrozjífld kaõ. P ed touto jízdu je t eba jít na vodu cca 20-25 min p ed startem a jet nap . 500m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m R, 50m R. Rozjífld ku je vhodné jet šna dobrý pocitõ nep epálit tempo, rad ji jet rychleji afl v záv ru jízdy (nap . posledních 250m na rozjetí na 95%, a první p lku nebo prvních 750m jen lehce ó nap . p i p tistovce tempem kiláku a p i kiláku tempem dvoukiláku).

Závodníci, kte í ufl v rozjífld ce cht jí podat výkon blízký maximálnímu, by se m li jít rozjet ufl cca 90-70 min p ed startem. Lze doporu it nap . 250m PV, 250m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m TT500, 50m R, 30m R, 250m naplno. Pauzy tak dlouhé, aby se závodník cítil odpo atý z p ede-lého úseku (cca 2 min).

Poté cca 45 min na břehu, během toho postupovat rozvíjení, a cca 15 min před startem jít na vodu. Opět se zapracovat do tempa a znovu si vyhmátnout zábr, jet např. 100m PV, 100m RV, 100m TT, 50m TT500, 30m R, 30m R.

Rozjíždění je nutné připravit po tu start a pohlávaným % maximálního možného výkonu závodníka v dané jízdě. Např. jestliže závodník jede 7x závod na 1000m za den (např. 2x rozjíždění, 2x mezijízda, 3x finále) je třeba –et it mnohstvím rozjížděcích úseků a zároveň se snažit ve vyazovacích jízdách se zbytečně neunavit. Naopak jestliže závodník jede např. jen jednu rozjížděčku a jedno finále za den (např. nominální závod) je třeba rozjížděcí nepodcenit a rozjížděcích úseků za adit dostatečný počet v dostatečné intenzitě.

Taktika závodu na 500 a 1000m

Nejllepší taktikou je nenechat se ovlivnit soupeři a jet si vlastní navícené maximální možného rovnoměrné tempo. Taktika v podstatě velmi jednoduchá, nicméně z důvodního hlediska velmi obtížně proveditelná. Pouze na 1000m je v některých případech taktika obohacena o jízdou na vlně, jestliže je v sousední dráze výrazně rychlejší soupeř.

Rovnoměrné tempo v závodu na 500 a 1000m je nejllepší taktikou jak z hlediska fyziologického, tak hydrodynamického. Pouze za úteku závodu (nejvíce prvních 100 a 200m) je díky zcela odlišnému energetickému krytí rychlejší, i přesto, třebaže po úteku nich méně úseků trati zhoršuje start z místa (o cca 1,5s). Druhou polovinu závodu nelze jet rychleji nežli první polovinu, bylo by to neefektivní.

Na 500m je efektivní rozdíl (zpomalení tuhnutím) mezi první a druhou polovinou trati mezi 2-8%, na 1000m lze za správný rozdíl mezi první čtvrtinou trati a ostatními považovat 5-10%. Poslední tři čtvrtiny závodu mívají nejúspěšnější závodníci ufl pouze nepatrné výkyvy v tempu. Mírně nejpomalejší bývá třetí dvacet padesátka. Jestliže závodníkovi zbudou síly do závěru, poslední dvacet padesátka bývá někdy i nepatrně rychlejší nežli druhá a třetí.

Podmínkou podání maximálního možného výkonu je samozřejmě maximální možného vyerpání v cíli.

Jízda na vlně v závodu na 1000m

Jízdou na vlně lze na 1000m za určitých okolností vyúflit k výraznému zlepšení výsledku v závodu a to i při dodržení pravidla, které závodníkovi ukládá jet středem dráhy. Na 500m je vzhledem k vyšší rychlosti vyúflit vlny obtížnější a především ho nelze vyúflit ke zlepšení výsledku kvůli vlně vyrovnanosti závodu.

Na klidnější hladině je vlnu od lodi ze sousední dráhy dobře vidět. Podle pozice obou lodí v dráze vzhledem k startu a podle lodní kategorie (K1/K2/K4) se rozdíl mezi pozicemi lodí jedoucích na vlně a vedoucích lodí vzhledem k cíli pohybuje mezi 1-5s. Zkušený a zkušený závodník okamžitě, kdy ho vlna dojíždí a kdy je třeba zrychlit k zachycení vlny, pozná i bez vizuální kontroly vlny. Chycení vlny je také cítit, vlna loťáhne.

V závěru vyrovnaného závodu je vhodné se po vlně mírně přiblížit k závodníkovi, který vlnu drolá, lze se tímto manévrem mírně posunout vpřed, míru odchýlení od startu dráhy je třeba zvážit vzhledem k vyrovnanosti závodu a vzhledem k riziku diskvalifikace. V případě, že závodník jedoucí na vlně má dost sil na jízdou rychlejší, nežli mu uruje soupeřova vlna, je naopak třeba se od soupeře více vzdálit a tzv. vyjet z vlny. Tato varianta vlně nastává pouze v případě, že vedoucímu závodníkovi výrazně dochází síly a zpomaluje, daleko běžnější bývá spíše snaha udržet se na vlně až do cíle.