

DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 18.8. 2014 - 14.9. 2014

CHLAPCI	žáci 2014	dorostenci 2014	junioři 2014
118 ČZ (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. 01,00)	(nar. 99,98)	(nar. 97)
DÍVKY	žačky 2014	dorostenky 2014	juniorky 2014
118 ČZ (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 doporučením, individuální plánování objemů tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy, na používaných tréninkových metodách a na intenzitě zatížení. Doporučené objemy tedy nelze plánovat paušálně. Příliš velký odklon reálných objemů tréninku od doporučovaných objemů ale předznamenává menší pravděpodobnost výkonnostního růstu.

Stejně zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** daná úsilím, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemně vylučují. Nejobtížnější ale zároveň stěžejní je absolvovat dostatečný objem vysokou intenzitou. Protože plánování objemů v číselných hodnotách je značně jednodušší než plánování intenzity, v praxi bývá většinou předem určován objem jednotlivých zatížení a jeho rozdělení v čase (tzn. metody), zatímco intenzita je většinou předem pouze odhadována s tím, že hlavním cílem je absolvovat tr. jednotky co nejvyšší možnou intenzitou, což je nejobtížnějším a zároveň hlavním úkolem závodníka.

Každý sportovec má možnost porovnávat doporučované objemy se svými skutečně odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

U dorostu a juniorů jsou uvedené doporučené objemy určeny pro závodníky připravující se na **OH naděje**.

Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů

118 ČZ - celkový čas zatížení v hodinách. Do celkového času zatížení nezapočítáváme regeneraci, strečink apod.

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

102 V-R - voda rychlost v kilometrech - úseky dlouhé „maximálně“ 200m (většinou dlouhé kolem 100m) nejvyšší možnou intenzitou s dlouhým odpočinkem. Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba od 140 záběrů/min., kanoisty zhruba od 70 záběrů/min.

103 V-TT - voda traťové tempo v kilometrech – 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 např. dorostence kajakáře zhruba 90-130 záběrů/min., kanoisty zhruba 50 - 65 záběrů/min

104 RV – rychlá vytrvalost – z části anaerobní, vyšší tempo, vyšší TF, vyšší frekvence pádlování nežli PV (105) ale přitom nižší intenzita nežli traťové tempo

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

106 POS - celkový čas posilování bez výraznějších prostojů mezi sériemi.

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

108 B-C – běh - celkem naběhaných kilometrů.

109 B-Ú - běh úseky v kilometrech, úseky fyziologicky a časově odpovídající traťovému tempu na vodě a úseky kratší. Trénink typu 4x1km a delší evidujeme už jako vytrvalostní běh (následující STU).

110 B-V – běh vytrvalost, veškerá vytrvalost (ne volný běh nebo klus) v kilometrech.

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

114 KOM - kompenzační cvičení, strečink v hodinách

Přehled typů jednotek převažujících v období od 18.8.2014 do 14.9.2014 a příklad jejich možné četnosti pro jednotlivé věkové kategorie

specifikace typu jednotky	četnost pro nar.01,00	četnost pro nar.99,98	četnost pro nar.97	typ	eviduje se
(u vody a běhů dělení dle intenzity)				Jednotky	v STU
voda rychlost	8	9	10	VODA R	101, 102
voda trať. 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 činky	3	1	1	POS 2	106
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	1	2	POS 3	106
posilování metodami pro pokročilejší	0	0	0	POS 4	106
běh souvislý dlouhý (O2)	4	2	2	BĚH 1	108, 110
běh dlouhé úseky (O2 + LA)	3	2	2	BĚH 2	108, 110
běh kratší úseky (O2 + LA)	3	1	1	BĚH 3	108,110/109
běh krátké úseky (LA)	3	1	1	BĚH 4	108, 109
sportovní hry	8	4	2	HRY	113
CELKEM JEDNOTEK (či částí jednotek)	58	51	53		

Čím mladší sportovec, tím významnější je pestrost tzn. zastoupení co nejvíce druhů uvedených jednotek. U mladších (např. u žactva) jsou jednotky absolvovány samovolně nižší intenzitou, danou věkem a malými dosavadními zkušenostmi, tzn. jde teprve o seznamování s daným druhem „zatížení“. Jednotlivé výše uvedené způsoby zatížení lze během jedné jednotky střídát (např. vystřídaní různých intenzit pádlování během jednotky a pod), s čímž v tabulkách není počítáno.

Řazení jednotlivých tréninkových jednotek za sebe při tvorbě plánu, by mělo probíhat tak, aby mezi jednotkami podobného způsobu zatížení, byl co nejdelší interval. Přitom je jednotlivé činnosti třeba zařazovat pravidelně, systematicky a v dostatečném objemu. Pauzy mezi tréninkovými jednotkami by měly být pokud možno co největší - trénink je třeba rozložit rovnoměrně do celého dne i v souladu se stravováním. Není vhodné slučovat jednotlivé různorodé činnosti jdoucí po sobě do jedné jednotky, jestliže to není nutné.

Příklad průměrného objemu náplně jednotek od 18.8.2014 do 14.9.2014

(prům. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám výše)

specifikace typu jednotky				typ
(u vody a běhů dělení dle intenzity)	žactvo 2014	dorost 2014	junioři 2014	jednotky
voda „rychlost“ (CP + LA)	700m	800m	800m	VODA R
voda trať. 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 činky	30min	45min	45min	POS 2
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	45min	60min	POS 3
posilování metodami pro pokročilejší	0	0	0	POS 4
běh souvislý dlouhý (O2)	6km	6km	6km	BĚH 1
běh dlouhé úseky (O2 + LA)	4km	4km	4km	BĚH 2
běh kratší úseky (O2 + LA)	2km	3km	3km	BĚH 3
běh krátké úseky (LA)	1km	1,5km	1,5km	BĚH 4

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

Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem znázorňujícím možné průměrné hodnoty objemu náplní jednotek, nejde o v žádném případě o doporučení pro každou tréninkovou jednotku.

Závody v období od 18.8.2014 do 14.9. 2014

Pro nejmladší (hlavně žactvo a benjamínci) je vhodné účastnit se všech dostupných závodů, které jsou vynikajícím zpeřčením přípravy a sbíráním zkušeností. V tomto cyklu se nabízí lokální závody: 23.-24.8. Ostrožská N.V., 6.9. Sezemice, 7.9. Černožice

30.-31.8. se koná v Týně MČR ve vytrvalosti. Pro dorostence, kteří se připravují na OH naděje by nemělo být 2x 5km z PLNÉHO TRÉNINKU na krátké tratě žádným problémem. U juniorů je vhodná vzhledem k tréninku na OH naděje 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 naděje, které jsou pro ročníky 99, 98 a většinu závodníků nar. 97 vrcholem sezóny.

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

(% určují náročnost zatížení v týdnu - tzn. kombinaci objemu a intenzity).

- 4.týden 12. mezocyklu – 80% týden, obec. příprava + postupně více pádlování (převážně vytr.)
- 1.týden 13. mezocyklu – 100% týden, zatížení jako soustředění
- 2.týden 13. mezocyklu – 100% týden, zatížení jako soustředění
- 3.týden 13. mezocyklu – 60% týden, začátek šk.roku
- 4.týden 13. mezocyklu – 70% týden, rozjíždění před OHN
- 1. a 2. týden 1. mezocyklu – volné týdny

PŘÍKLAD MOŽNÉHO PLÁNU 18.8. -14.9.

PRO DOROSTENCE PŘIPRAVUJÍCÍ SE NA OH NADĚJE (1000, 500, 200m)

Příklad plánu zhruba odpovídá objemům ve výše uvedených tabulkách (do objemů jsou samozřejmě započteny i závody). Při tvorbě plánu pro ostatní kategorie lze vyjít z plánu pro dorostence s upravením objemů a počtů jednotlivých druhů jednotek ve smyslu poměrů uvedených v tabulkách.

PONDĚLÍ 18.8. (předpokládá v neděli 17.8. volno)

Voda TT 1000: 750m + 2x rozložených 1000m (např. 250-250-500-250-250), pauzy od 10min

Voda R: důkladné rozjetí + 7x100m, střídat z jízdy a z místa, pauzy volně 4min

posilování 50min (shyby, břicho + vytrvalost - lehčí váhy), kompenzace, strečink

ÚTERÝ 19.8.

Voda R/TT: důkladné rozjetí, 10x150m, pauza 4min

Voda RV+PV: 2x2km na čas 1.co nejrychleji, 2.zhruba o 60-90s pomaleji, pauza volně 8min

Běh 2x1500m na součet časů, pauza volná chůze 5min

STŘEDA 20.8.

Voda TT 500: 3-4x (2x 200m, pauza volná jízda 100-150m), pauzy mezi sériemi od 8 min

Voda PV – 10km nebo 50min v tempu, souvisle nebo na 2-3 částí s pauzou do 2min

Posilování 30min – shyby, břicho, lehký strečink, kompenzace

ČTVRTEK 21.8.

Volno

PÁTEK 22.8.

Důkladné rozjetí (jako před závodem) včetně rozjetí do rychla

Voda TT 1000: 1x1000m jako závod, 1-2x750m jako závod, pauzy 15-60min, možno i rozdělit na dopoledne a odpoledne

Běh 5km v terénu na čas

SOBOTA 23.8.

Voda TT 500: 2x500m jako závod, dlouhé pauzy

Voda RV – 10x2min, pauzy 4-6min

Posilování 40min

NEDĚLE 24.8.

Voda TT 1000: 8-10x 250m, pauzy zhruba 5min

Vyjetí PV 20-40min, strečink

Běh 3x1km na čas, pauza 7min

PONDĚLÍ 25.8.

Volno

ÚTERÝ 26.8.

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

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

STŘEDA 27.8.

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

ČTVRTEK 28.9.

Posilování 40min + vyjetí / fartlek

Běh 3km, strečink

V případě velké únavy volno

PÁTEK 29.9.

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

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

SOBOTA 30.8. - NEDĚLE 31.8.

MČR vytrvalost Týn

PONDĚLÍ 1.9.

VOLNO

ÚTERÝ 2.9.

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

Odpo: Posilování 40min, kompenzace, strečink

běh 5x50s, pauzy 5min

STŘEDA 3.9.

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

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

ČTVRTEK 4.9.

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

Běh 5km na čas, strečink

PÁTEK 5.9.

Volno, regenerace

SOBOTA 6.9.

Volno / fartlek, kompenzace, strečink

NEDELE 7.9.

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

Odpol: Voda R: 7x100m, pauzy 4min

PONĚLÍ 8.9.

Volno nebo fartlek, lehký strečink

ÚTERÝ 9.9.

Voda TT 1000: 2-3x (3x300m, pauzy volná jízda 200m), pauzy mezi 8min
(pokud je možnost i dvoufázový krátký a intenzivní trénink TT)

Běh 3km, strečink

STŘEDA 10.9.

Voda Fartlek, vyzkoušení temp od lehkých po nejrychlejší, nenáročná jednotka díky malému objemu (celkem v součtu např. 500m PV, 300m RV, 400m TT a 200m R), ale důraz na kvalitu záběru, soustředění na techniku, rytmus..

ČTVRTEK 11.9.

cesta do Piešťan

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

PÁTEK 12.9. – NEDELE 14.9.

OH naděje Piešťany

Přehled základních metod nácviku traťového tempa:

- Závodní provedení (1000m nebo 500m z místa)
- Zkrácené tratě např. 3x750m (pauzy 10min) v TT 1000m či 4x350m (pauzy 8min) apod. v TT 500m, umožní větší objem při zachování závodního tempa i charakteru zatížení
- Výrazně zkrácené tratě např. 8x200m (pauzy např. 5min) apod. v TT 500m, umožní vyšší tempo než závodní a to i při relativně vysokém objemu
- Rozložené úseky s aktivní pauzou např. 400+200+400m apod. (TT 1000m), přičemž 2x400m se závodník snaží jet maximálním možným rovnoměrným tempem a 200m jede nižším tempem, zpravidla ne pomaleji než tempem na 5km
- Rozložené úseky se spíše pasivní pauzou, např. 250+250+250m apod. (TT 500m), přičemž pauzy jsou zcela volným pádlováním např. 30-90s či v metrech např. 100-250m

Variací úseků a jednotek je téměř nekonečné množství, **rozhodující je intenzita zatížení a kvalita provedení**, kterou lze kontrolovat především měřením časů, mezičasů a měřením frekvence pádlování a jejího průběhu. Techniku lze kontrolovat vizuálně, event. s využitím videotechniky.

Sledování tepové frekvence při nácviku traťového tempa je kvůli významnému podílu anaerobního energetického krytí značně zavádějící. Měření laktátu a dalších biochemických ukazatelů a především jejich dlouhodobé sledování má význam u starších a výkonnějších závodníků RDS.

Je nutné jezdit také rychlost, tzn. v našem sportu krátké úseky dlouhé cca 10-30 vteřin, event. starší až 40 vteřin s dostatečně dlouhou pauzou. Podmínkou by samozřejmě mělo být správné technické provedení. Rychlost je také v malém množství kratších úseků zařazována jako finální část rozjíždění před jednotkou zaměřenou na traťové tempo.

Trénink s brzdou nebo závažím je pro dorost a žactvo nevhodný a zbytečný. Junioři i dospělí by také měli volit tuto formu tréninku s velkou opatrností, aby nedocházelo k negativním změnám v technice pádlování. Pro lepší vnímání odjetí lodi bych volil spíše závaží nebo jízdu na mělčině (např. úseky do 500m s důrazem na techniku, menší frekvenci a s dostatečně dlouhými a oddělenými záběry).

Je důležité při pádlování zhluboka dýchat, především dokončení výdechu by mělo být závodníkům zdůrazňováno, stejně jako uvolnění všeho svalstva, které se aktivně nepodílí na pohybu lodi vpřed.

Je vhodné v maximální možné míře využít výhod přípravy ve vyrovnané skupině (soutěživost, pestrost, sounáležitost, ctizádostivost, společný cíl, parta, ...)

Pro nácvik rovnoměrnosti tempa může být rovněž vhodné některé úseky absolvovat individuálně (např. intervalově na čas).

Soustředění na techniku pádlování by neustále mělo být při tréninku to nejdůležitější. Čím mladší závodník, tím méně významná je výkonnost na vodě oproti dobrému zvládnutí techniky pádlování. Protože především pro mladší závodníky jsou často obtížně pochopitelné a vstřebatelné pokyny trenérů k technice, je vhodné závodníkům opakovaně předvádět dobře i špatně provedené pohyby. Také je vhodné použití videa s porovnáním techniky závodníka a správné techniky některých špičkových závodníků.

Jízda na vlně je vhodná pouze pro závodníky, kteří by se jinak neudrželi ve skupině při vytrvalostním tréninku, jinak je lepší se kvůli horším podmínkám pro správnou techniku jízdy na vlně vyvarovat. Návuk traťového tempa by měl být prováděn výhradně bez jízdy na vlně blízko u vedoucí lodi. V případě taktické varianty rychlejšího soupeře v sousední dráze, je při závodě jízdu na vzdálenější vlně potřeba umět využít.

Rozjetí před závodem

Mladé závodníky je třeba vést k zodpovědnému rozcvičování a rozjíždění před závodem. Řada závodníků se rozjíždí nedostatečně a snižuje tak svůj výkon v závodě. Už den před závody je třeba jet úseky na rozjetí, přičemž minimálně jeden úsek dlouhý minimálně 250m by měl být naplno. Většinou se jezdí jako hlavní úsek na rozjetí dlouhý cca 600-800m.

Čím starší závodník, tím významnější je postupné zvyšování intenzity úseků během rozjíždění. Např. úseky: 500m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m R, 50m R, poté již zmiňovaný hlavní rozjížděcí úsek.

Rovněž v den závodu je třeba se rozjet úseky a nejen rozpádlovat volnou jízdou. Pro závodníky, kteří v rozjížděci nemusí bojovat o postup, je rozjížděcím úsekem v den závodu první „rozjíždka“. Před touto jízdou je třeba jít na vodu cca 20-25 min před startem a jet např. 500m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m R, 50m R. Rozjíždku je vhodné jet „na dobrý pocit“ nepřepálit tempo, raději jet rychleji až v závěru jízdy (např. posledních 250m na rozjetí na 95%, a první půlku nebo prvních 750m jen lehce – např. při pětistovce tempem kiláku a při kiláku tempem dvoukiláku).

Závodníci, kteří už v rozjížděci chtějí podat výkon blízký maximálnímu, by se měli jít rozjet už cca 90-70 min před startem. Lze doporučit např. 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 odpočatý z předešlého úseku (cca 2 min).

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

Rozjíždění je nutné přizpůsobit počtu startů a požadovaným % maximálního možného výkonu závodníka v dané jízdě. Např. jestliže závodník jede 7x závod na 1000m za den (např. 2xrozj., 2x mezijízda, 3xfinále) je třeba šetřit množstvím rozjížděcích úseků a zároveň se snažit ve vyřazovacích jízdách se zbytečně neunavit. Naopak jestliže závodník jede např. jen jednu rozjíždku a jedno finále za den (např. nominační závod) je třeba rozjíždění nepodcenit a rozjížděcích úseků zařadit dostatečný počet v dostatečné intenzitě.

Taktika závodu na 500 a 1000m

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

Rovnoměrné tempo v závodě na 500 a 1000m je nejlepší taktikou jak z hlediska fyziologického, tak hydrodynamického. Pouze začátek závodu (nejvíce prvních 100 – 200m) je díky zcela odlišnému energetickému krytí rychlejší, i přesto, že čas počátečních měřených

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 půlkou trati mezi 2-8%, na 1000m lze za správný rozdíl mezi první čtvrtinou trati a ostatními považovat 5-10%. Poslední tři čtvrtiny závodu mívají nejuspěšnější závodníci už pouze nepatrné výkyvy v tempu. Mírně nejpomalejší bývá třetí dvěstěpadesátka. Jestliže závodníkovi zbudou síly do závěru, poslední dvěstěpadesátka bývá někdy i nepatrně rychlejší než druhá a třetí.

Podmínkou podání maximálního možného výkonu je samozřejmě maximální možné vyčerpání v cíli.

Jízda na vlně v závodě na 1000m

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

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

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