

КАНУ-КАЯК

Автор: Весела Тренева

Характеристика на модела

Моделът на успешния състезател по кану-каяк се характеризира както със специфични изисквания към морфологичната структура, така и с висока аеробна мощност и големи възможности за анаеробно енергоосигуряване. От голямо значение са мускулната маса и силата на горната половина на тялото. Състезателите по кану-каяк могат да бъдат отнесени към мезоморфен тип. Соматичният тип се характеризира с висок ръст при оптимално тегло. Допуска се до 5 кг по-малко спрямо ръста минус 100. Разтегът има важна роля, което предполага дълги горни крайници, като стойностите му трябва да са повече от 5-10 см над ръста. Раменният пояс е силно развит и трупът е издължен спрямо долните крайници.

Водещи двигателни качества са сила, скоростна издръжливост и динамична сила на горните крайници, които са взаимосвързани и се усъвършенстват в процеса на спортна подготовка.

Основни психологически характеристики на модела са зрително-двигателната координация, разпределението на вниманието, издръжливостта към психическа умора, чувството за ритъм.

Описание на тестовете

1. Ръст. Измерва се с ръстометър с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстометра, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

2. Разлика хоризонтален разтег – ръст. Измерва се от лекар с точност до 1 см. Използва се антропометър, подвижна разграфена летва или предварително разграфена стена. Отчита се разстоянието между върховете на средните пръсти на двете ръце при стоеж с изпънати хоризонтално встрани ръце на височина на раменете. Изчислява се разликата между разтега и ръста. По-висока оценка се получава при по-голяма разлика.

3. Гладко бягане на 800 м - провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Бяга се в серии от по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

4. 60 м гладко бягане висок старт. Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки или маратонки. Кандидатите бягат по отделно. Измерва се с хронометър с точност до 0,01 сек. По-висока оценка се получава за пробягване на разстоянието за по-кратко време.

5. Експертна оценка. Определя от комисия, като при формирането на експертната оценка се вземат предвид биологичните особености на модела, генетичните фактори, както и резултатите от допълнително упражнение - имитационно гребане на суша на кану или каяк.

Оценява се: изходно положение за загребване; движение на ръцете, координация.

Оценката се извършва по шестобалната система от 2 до 6.

6. Ръстово - теглова разлика /РТР/ - индекс на Брок. Изчислява се по

формулата: $RTP = P - T - 100$, където P е ръста, T -теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

7. Моторен тест. Уреди: хронометър, маса, стол, молив или химикал и специален фиш. Измерване: кандидатът сядва и на поставения пред него фиш нанася с молив (химикал) точки във всяко квадратче на мрежата. На първата (горна) мрежа точките се нанасят с дясната ръка, а на втората (долна) с лявата. Измерва се времето в сек. от започването до поставянето на точка в последното квадратче за всяка мрежа поотделно. Двете времена за дясната и лявата ръка се сумират.

8. Теглене на щанга 20 кг за 30 секунди – от лицев лег върху лежанка се изпълнява теглене на лост за щанга 20 кг към гърдите. Зачита се броят на опитите, при които лоста докосва лежанката. Ръцете се отпускат до долу и се свиват към лежанката при всяко повторение.

9. Повдигане на трупа от тилен лег 60 сек. Кандидатът застава в изходно положение тилен лег, с ръце хванати зад главата, като краката в коленете се притискат от друг кандидат, за да не се сгъват. При команда "почни", кандидатът започва да изправя трупа до прав ъгъл (90°) и го връща в изходно положение. Отчитат се броя направени повдигания на трупа за 60 сек. По-висока оценка се получава при изпълнени по-голям брой повдигания на трупа.

10. Биологична категория – изчислява се по методика

11. Набиране на висилка - Кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набиания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце. По-голяма оценка се получава при по-голям брой набиания.

12. Лицеви опори. Кандидатът заема лицева опора и започва да сгъва и разгъва ръцете си, като се старее с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. По-висока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №1, №2, №5, №6, №7, №10

Втори ден - №3, №4, №8, №9, №11, №12