



## DE CE NUMAI LOCUL IV LA JOCURILE OLIMPICE – 2004 ? ANALIZA REZULTATELOR GRUPEI DE CANOE

**Drd. BENIAMIN ZABET**

*Presedintele Federatiei Romane de Kaiac-canoe*

*Cuvinte cheie* : canoe, Jocuri Olimpice – 2004, obiective, antrenament, grafic de cursa

### **Introducere**

Pe plan mondial, evolutia sportului, in general, este marcata de recorduri performantiale nebanuite, urmare a aportului continuu al stiintei sportului si a stiintelor conexe. Caiacul, sport spectaculos, a devenit obiectul studiilor cercetatorilor din lumea intreaga, scopul lor fiind acela de a obtine performanta la competitii de prim rang.

### **Componenta lotului olimpic**

Grupa de canoe a lotului olimpic de kaiac-canoe al Romaniei pentru Jocurile Olimpice Atena – 2004, care si-a inceput pregatirea la 20 octombrie 2003, este condusa de acelasi colectiv tehnic ca la Jocurile Olimpice – 2000: Ivan Potzaichin, antrenor principal si Igor Lipalit, antrenor secund.

13 sportivi au facut parte din aceasta grupa, avandu-i ca principali competitor pe Popescu Florin si Simioncencu Silviu, cei care au obtinut la Campionatele Mondiale de la Gainesville (SUA) din 11 – 14 septembrie nu mai putin de 4 medalii:

- 2 medalii de aur la C2 1000m si C4 500m
- 1 medalie de argint la C2 500m
- 1 medalie de bronz la C2 200m.

### **Obiective propuse**

Pornind de la performantele anului 2003, se impunea ca in anul 2004 sa se propuna 2 medalii si 1 loc 4-6, ca obiective realizabile.

De asemenea, pentru campionatele europene de seniori, s-au propus obiective faziale : 2 medalii si 1 loc 4 -6.

Bineinteles ca aceste medalii la probele olimpice, se referau la C2 500m si C2 1000m. Planificarea a prevazut o etapizare pe IX segmente, cu etape de reper : refacere, altitudine (Piatra Arsa – 2000m), apa calda (Sabaudia – Italia), competitionala – Campionatele Europene de Seniori de la Poznan cu obiective intermediare, o regata de Cupa Mondiala la Duisburg si o ultima etapa la altitudine la Belmeken (Bulgaria) sau Vidra in Romania, aceeasi ca inainte de Sydney 2000.

**Planificarea** a avut in vedere cele mai mici amanunte privind aspectele pregatirii, inclusiv 2-3 controale antidoping programate (au mai fost si alte 2-3 inopinante) si 3 controale medicale la I.N.M.S. Bucuresti.

Nu in ultimul rand, s-a tinut cont de starea de sanatate a liderului generatiei de canoe, Popescu Florin, care a suferit in toamna anului 2003 o interventie chirurgicala la umeri.



**LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR  
ORȘOVA KAIAC-CANOE**

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200  
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA  
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: [cssorsova@lycos.com](mailto:cssorsova@lycos.com)  
Web:<http://www.k-corsova.ro>

Cei mai important **indicatori catitativi** :

- Nr.zile de antrenament – 203
- Nr.de antrenamente – 584
- Nr.de ore de antrenament – 614 ore
  - Specific - 456.30 ore
  - Apa - 365.15 ~ 3.890 km
- Simulator - 41.55 ore ~ 3.270 km
- Forta - 79 ore ~ 369 km ~ 2.466 tone
- Alergare - 63.30 ore ~ 702 km
- Joc - 15 ore
- Refacere dirijata - 100 ore
- P.C. specific
  - Specific - 8 ore
  - 1000 m test - 12 ore
  - 500 m test - 4 ore
- Control biochimic - de cate ori este nevoie

**Indicatori calitativi :**

R5	2.791,8 km	71.8 %
R4	693 km	17.8%
R3	306 km	7.9 %
R2	74.2 km	1.9 %
R1	25 km	0.6 %

Dotarile materialelor prevazute in planul de pregatire s-au realizat in proportie de 90%. Costul pregatirii a fost evaluat la suma de ~ 10.000.000.000 lei ~ 30.000 USD.

Astfel a pornit in “Campania” olimpica, sau lupta pentru cucerirea laurilor olimpici ai Atenei 2004. Aceasta campanie s-a dovedit a fi cea mai grea din cate au fost pana acum. La Campionatele Europene de Seniori de la Poznan din 21 – 25 mai, echipajul romanesc – campionul mondial la Campionatele Mondiale din 2003 – da primele semne de intrebare. La C2 1.000m, doar locul IV, iar la C2 500m numai locul III si medaliile de bronz. Pregatirea se continua dupa programul prestabilit, urmand ca in ultima etapa, cea de la altitudine sa se realizeze acumularile necesare realizarii varfului de forma sportive la Jocurile Olimpice de la Atena, in zilele de finale la 1000m si 500m, adica 27-28 august. Calculele au fost facute astfel incat intre a 11-a si a 13-a zi de la coborare efectul sa fie cel mai bine resimtit.

Perioada la care ne vom referi in cele ce urmeaza este ultima etapa a IX-a, la altitudine (1.800m) la Vidra, 26 iulie – 28 august, cu urmatoarele etape :



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR  
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200  
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA  
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: [cssorsova@lycos.com](mailto:cssorsova@lycos.com)  
Web:<http://www.k-corsova.ro>

<i>Planificat</i>	<i>Realizat</i>
27 iulie – plecare la altitudine	25 iulie Vidra
17 august – intoarcere	17 august Snagov
19 august – plecare la Atena	19 august Atena
Locatia : Snagov ; Belmeken (Vidra)	

Obiective: pregătirea la altitudine; atingerea varfului de forma sportiva la Jocurile Olimpice in zilele de finale.

Mijloace : vaslit in regimuri R5 – R1

Forta : FV; FR; FVR

Alergare : teren variat

Simulator : regimul R3 – R4 – R5

*Indicatori cantitativi si calitativi*

*Planificat*

*Realizat*

nr zile de antrenament	1000m	500m	1000m	500m
nr de antrenamente	24	25	22	22
nr de ore de antrenament	76	77	68	68
- specific	58 (508km)	57.40 (504km)	52 (470km)	52 (470 km)
- apa	52 (466km)	52.40 (470 km)	48 (480 km)	48 (450 km)
- forta	8 (237 t)	8 (237.5 t)	6 (200 t)	6 (200 t)
alergare	6 (57km)	6(57km)	5(50km)	5(50km)
refacere dirijata	10	10	8	8
P.C. specific	1	1	1	1
- 1000m test	2	-	2	-
- 500m test	1	3	1	3
Control biochimic : - la nevoie				

*Indicatori calitativi*

*1000m*

	planificat		realizat	
R5	351.5 km	69.2%	323.8 km	69.2 %
R4	96 km	18.9%	88.3 km	18.9 %
R3	39 km	7.7%	35.9 km	7.7 %
R2	13.6 km	1.5 %	12.5 km	2.7 %
R1	7.9 km	500m	7.3 km	1.5 %



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR  
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200  
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA  
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com  
Web: http://www.k-corsova.ro

		500 m			
		Planificat		realizat	
R5	372.7 km	74%	328.8 km	69.2%	
R4	77 km	15.2%	88.3 km	18.9 %	
R3	36 km	7.2%	35.9 km	7.7 %	
R2	10.1 km	2 %	12.5 km	2.7 %	
R1	8.2 km	1.6%	7.3 km	1.5 %	

Aceasta ultima etapa a avut ca tip de ciclu saptamanal pe cel de “F” imbunatatit, adica :

	L	M	M	J	V	S	D
A1	R5	R5	R5	R5	R5	L	L
A2	R5	R1	R4	R1	R3	R2	L
A3	R3	L	R3	L	R4	L	L

R5 – rulaj 12- 14 km

R4 – repetari lungi 4.000m si 8.000m

R3 – repetari lungi 2-3 x 2.000m; 2-3 x 3.000m; 4-5 x 1.000m

R2 – P.C. 1 x 1.000m; 1 x 500m

R1 – repetari scurte 10x150ml 6x250m

- starturi 20x30”

- sprinturi 20x30”

- intervale 15”, 30”, 45”, 60”, 45”, 30”, 15” x 3

Saptamana olimpica a avut urmatorul *ciclu saptamanal* (C.S.):

	L	M	M	J	V	S	D
8 – 11	Serii 1.000m	Serii 500m	Semif. 1.000m	Semif 500m	Finale 1.000m	Finale 500m	L
17 – 19	R3 + R1 Refacere	R3 + R1 Refacere	R3 + R1 Refacere	R3 + R1 Refacere	L	L	L

R3 – repetari lungi 3 x 1.000m; 4 x 500m

- alergare 5km

R1 – starturi 10x30”

- sprinturi 10x30”

Timpi realizati la P.C. Vidra si Snagov;

Vidra

31.07 C2 1.000m (Popescu – Simioncescu) = 3’39” (1’45” la 500m)

07.08 C2 500m (Popescu – Simioncescu) = 1’41”64 (49”8 la 250m)

C2 1.000m (Popescu – Simioncescu) = 3’46”44 (1’46” la 500m)

13.08 C2 1.000m (Popescu – Simioncescu) = 3’42”04 (1’49”65 la 500m)

14.08 C2 1.000m (Popescu – Simioncescu) = 3’36”19 (1’46”25 la 500m)

Snagov

18.08 C2 1.000m (Popescu – Simioncescu) = 3’36”59 (1’45”23 la 500m)

19.08 C2 1.000m (Pricop – Popescu) = 3’37”08 (1’46”56 la 500m)



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR  
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200  
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA  
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: [cssorsova@lycos.com](mailto:cssorsova@lycos.com)  
Web:<http://www.k-corsova.ro>

Jocurile Olimpice Atena 2004

Seria I (vant favorabil 3.6 m/s)

C2 1.000m (Simioncescu – Popescu) loc I 3'30"419

Grafic cursa: 51"71 ; 53"47; 53"24 ; 51"999

1'45"18 la 500m

Seria II C2 1.000m GERMANIA loc I 3'30"0915

Grafic cursa: 51"19; 52"52; 53"42; 52"929 (1'43"71 la 500m)

Finala (vand contra 2.5m/s)

C2 1.000m ROMANIA (Simioncescu – Popescu): loc IV 3'43"

Grafic cursa : 55"01; 56"22; 58"12; 54"5 (1'51"23 la 500m)

C2 1.000m GERMANIA : loc I 3'41"

Grafic cursa : 54"73; 56"31; 56"08; 54"6

Serii (vant, valori de spate)

C2 500m ROMANIA (Simioncescu – Popescu): loc IV 1'41"368 (51"01 la 500m)

Semifinala (vant, valori de spate)

C2 500m ROMANIA (Simioncescu – Popescu): loc I 1'41"424(50" la 250m)

FINALA

C2 500m ROMANIA (Simioncescu – Popescu): loc IV 1'40"61 (49"70 la 250m)

C2 500m C : loc I 1'40"27(49"61 la 250m)

Datele de mai sus arata ca exista totusi o diferenta intre indicatorii propusi si cei realizati, acestia din urma fiind, deseori, sub limitele celor propusi, fapt ce ar trebui sa ridice mari de semne de intrebare.

Acestea sunt datele statistice, deci si de necontestat. In spatele cifrelor, se afla numeroase ore de munca a sportivilor pe de o parte, a colectivului tehnic si a activului federal, pe de alta parte. Insa, se poate face o analiza realista. Prin urmare, echipa tehnica, activul federal si sportivii implicate in aceasta mare competitive au incercat sa gaseasca cauzele care au dus la esecul de la JO 2004.

La intrebarea "De ce numai locul IV?" raspunsul a fost:

1. Sistemul de pregatire propus de antrenori nu a fost bun
2. Graficul de cursa (disciplina tactica) nu a fost respectat
3. In preajma Jocurilor Olimpice, nu trebuia schimbat echipajul titular
4. Valoarea foarte ridicata si apropiata a echipajelor cu pretentii la medalii (6 -7 echipaje intr-o secunda in finala C2 500m)
5. Uzura echipajului
6. Desi lotul a beneficiat de asistenta unui psiholog, echipajul a dat dovada de lipsa de motivatie, de o capacitate scazuta de rezistenta la presiunea competitiei olimpice(vezi iesirile nervoase dupa cursa nereusita)
7. Neincrederea sportivilor in pregatirea realizata in Campania olimpica si, mai ales, in ultima etapa la altitudine (vezi ultima parte a curselor – cei mai buni timpi si concluzia ca se putea mai mult si mai bine)
8. Nerealizarea obiectivelor propuse – calificativ nesatisfacator
9. Masuri luate pentru indreptarea situatiei :



**LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR  
ORȘOVA KAIAC-CANOE**

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200  
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA  
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: [cssorsova@lycos.com](mailto:cssorsova@lycos.com)  
Web:<http://www.k-corsova.ro>

- a. Selectia, dupa cerinte si norme de control bine stabilite, a unor tineri cu aptitudini pentru acest sport, dar si a celor care au deja rezultate foarte bune la Campionatele Europene de Tineret la Poznan 2004
- b. Schimbarea colectivului de antrenori care sa conceapa un alt sistem de pregatire
- c. Instaurarea unui regim de lucru bazat pe constiinta si profesionalism, pregatire psihologica solida
- d. Schimbarea strategiei de lucru, alcatuirea mai multor echipaje de C2, care sa genereze rivalitate progresiva; pregatirea, participarea si premiarea sportivilor mai mult pentru probele olimpice
- e. Schimbarea personalului din federatie
- f. Obiective contractuale pentru probele olimpice

### **Concluzii finale**

1. Este pentru a treia oara cand “flotila romaneasca” vine de la Jocurile Olimpice fara medalii. Principalele motive sunt sistemul slab de antrenament, pregatirea psihologica insuficienta.
2. Echipajele romanesti calificate la Jocurile Olimpice nu si-au indeplinit obiectivele.  
Indicatii metodice:
  - se vor planifica mai multe antrenamente tactice pentru rezolvarea absoluta a disciplinei tactice;
  - axarea pregatirii fizice (dar si psihice) mai mult pentru probele olimpice
  - la alcatuirea colectivelor de sportivi si alcatuirea echipajelor sa nu creeze “senatori de drept”, ci dimpotriva emulatie.

### **Abstract**

Our work presents an analysis of the poor results of Romanian Rowing Team at the Olympic Games from Athens, 2004. Hence, it has been found that the main cause that has lead to failure was the inappropriate training system, a fact that imposed the change of the technical team. Also, the psychological preparation was inappropriate.

### **Bibliografie**

POTZAICHIN, Ivan, *Plan de pregatire al lotului olimpic – grupa canoe* (us intern). Bucuresti 2004  
POTZAICHIN, Ivan, *Caietul antrenorului* (uz intern). Bucuresti 2004  
*Rezultatele curselor de kaiac-canoe de la Jocurile Olimpice Atena 2004*. Bucuresti, FRKC, 2004  
Zabet, Beniamin, *Aur olimpic dupa 16 ani*. Bucuresti, Edit. “Monitorul Oficial”, 2000