

**Dear rowing coaches,  
rowers and all  
rowing people!**  
☺ **We wish you a  
Merry Christmas and  
Happy New 2005  
Year!**



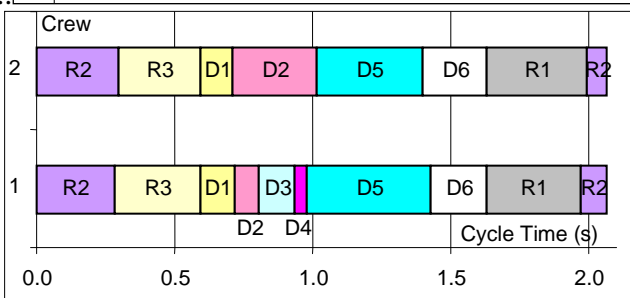
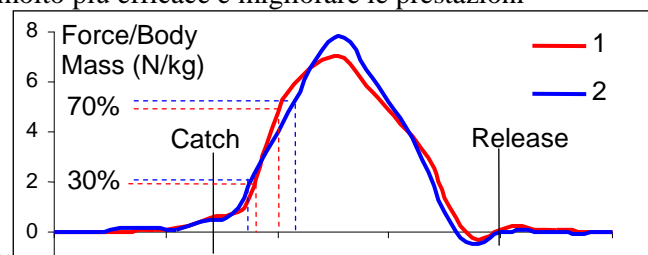
**Forse sapevi che...**

**... è molto importante per aumentare vigore fino al 70% del suo valore massimo nel più breve tempo possibile?** Ora usare il criterio del 30% per la valutazione della velocità di aumento della forza all'inizio della spinta. Tradizionalmente, l'arco tra la cattura e il punto in cui la forza aumenta fino a questo livello, si chiama "cattura slip".

Abbiamo studiato tutti criterio dal 10% al 100% con incrementi del 10% e ha rilevato che il criterio del 70% aveva la più alta correlazione ( $r = -0,46$ ) con la durata della fase di **micro-D3** (accelerazione iniziale barca). Ciò significa: il più veloce si aumenta vigore fino al 70% della vostra massima, la più lunga è la durata della fase di **micro-D3**. Questo crea più veloce movimento di sostegno per un ulteriore accelerazione della canottieri 'di massa.

Corrente criterio del 30% ha la più alta correlazione  $r = 0,91$  con durata di **D1** "pala di inserimento" micro-fase. Ciò significa: il più veloce si aumenta vigore fino al 30% del suo valore massimo, al più presto avrà inizio l'accelerazione del sistema.

Un buon esempio di questo fatto può essere trovato in RBN 2004 / 2. I dati qui sotto potete vedere la forza di due curve equipaggi insieme con tempi di micro-fasi. E 'stato postulato che l'equipaggio aveva 1 tecnica molto più efficace e migliorare le prestazioni

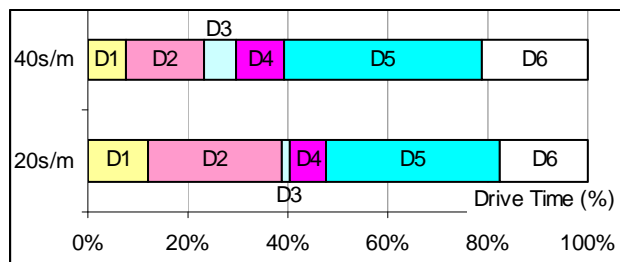
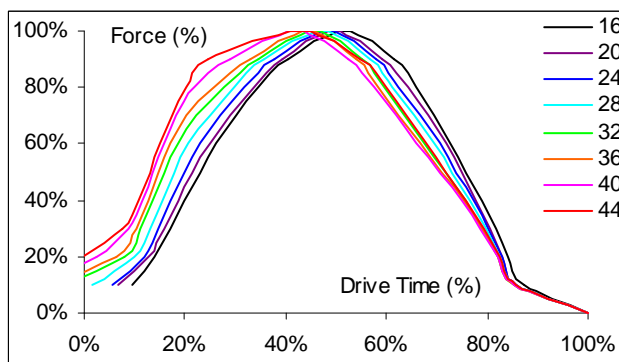


Se si misura il tempo di aumentare la forza utilizzando il criterio del 70%, poi è stato ridotto in equipaggio 1 (23.1% of the drive time)rispetto all'altro crew 2 (30.5%). Tuttavia, se dovessimo definire "cattura slip", utilizzando il criterio del 30%, poi si saprà che il secondo equipaggio aumenta più velocemente vigore (14,2%) rispetto a

quello dei vogatori 1 (15,1%). Tutte le altre caratteristiche della tecnica di voga di questi due equipaggi sono ben descritti nel cui Newsletter.

**Ideas.Che cosa succede se...**

✓ ...cerchiamo di trovare un nuovo metodo per allenare l'applicazione della forza in modo istantaneo appena dopo l'entrata in acqua. La prima cosa che dovremmo prendere in considerazione è la dipendenza della forza rispetto alla domanda sulla frequenza palata. Le cifre riportate di seguito mostrano media curva profili di forza a tassi di corsa da 16 a 44 e la struttura temporale del drive a 20 e'40 / m. Più di 1500 campioni sono stati utilizzati per ottenere queste curve



E 'ovvio che più è alto il tasso di frequenza, l'applicazione avviene prima. I maggiori cambiamenti nel profilo accadono, dal 70 al 90% del massimo di forza.Esso richiede 14-16% in meno tempo per raggiungere il 70-90% di max. potenza al 44spm rispetto al 16spm. In confronto, utilizzando il criterio del 30% la differenza è 8,1% e 100% per il criterio è 8,1%. Di conseguenza, D1 e D2 sono molto più brevi, ma D3 e D4 sono molto più a lungo 40s / m.

Un grande allenatore ha detto che il canottaggio a un elevata frequenza differisce da canottaggio a bassa frequenza di esecuzione come differisce dal camminare. Se si utilizza a lungo bassa frequenza dobbiamo ricordare che ci sarà gara ad alta frequenza. Cercare sempre di mantenere un applicazione di forza veloce e la struttura temporale della spinta, come è stato descritto in precedenza.

**Contact Us:**

✉ ©2004 Dr. Valery Kleshnev  
[kleva1@optusnet.com.au](mailto:kleva1@optusnet.com.au) (m) +61(0)413 223 290