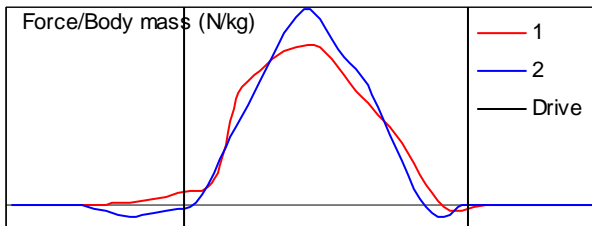


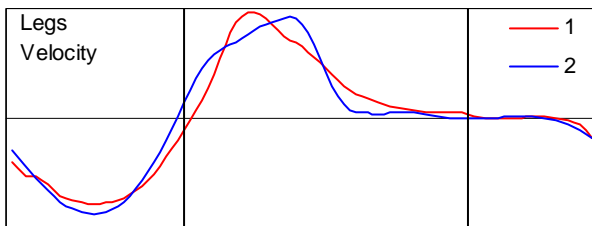
Forse sapevi che...

✓ ... incrementare le forze rapidamente all'attacco è molto importante per ottenere un'efficiente tecnica? Si mostrano le curve di forza (come ratio tra corpo e massa) di due crews, dove il **crew 1** incrementa le forze velocemente rispetto al **crew 2**, ma il crew 1 esprime un lavoro massimale inferiore (7.27 and 8.84 N/kg, corrispondenti) ad una media (3.84 and 4.09 N/kg) forze applicate:

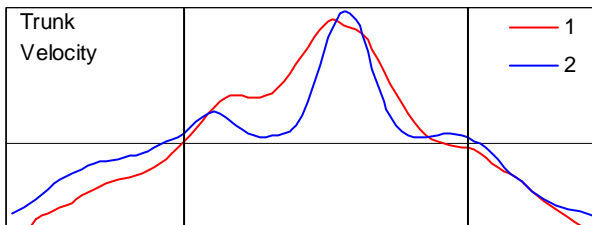


1

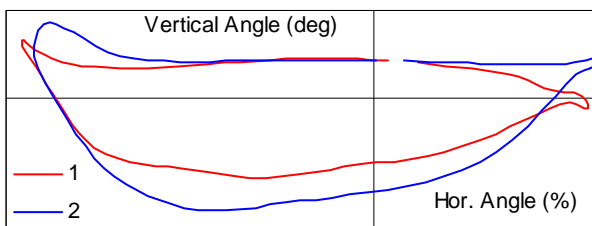
È importante, che il primo crew incrementi le forze mediante una veloce spinta di gambe, che sono supportate del lavoro del tronco e un'orizzontalità del lavoro della pala:



2

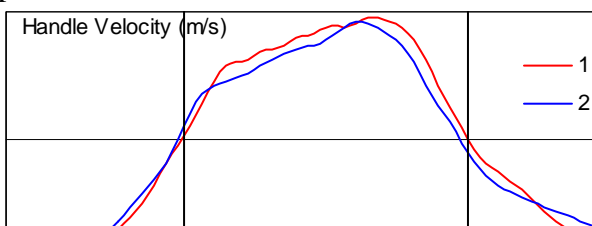


3



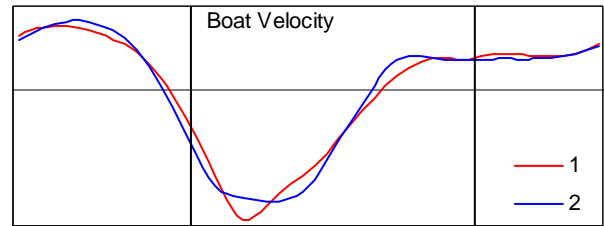
4

Di conseguenza, la velocità delle mani del 1° crew incrementa all'attacco maggiormente e mantiene un valore elevato per tutto il tempo di spinta:

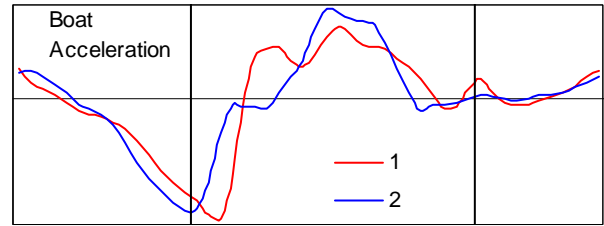


5

La velocità della barca e l'accelerazione (curve) del 1° crew hanno una maggiore profondità negativa di picco all'attacco (7.6 and 7.1 m/s²), ma un rapido e veloce incremento successivamente.

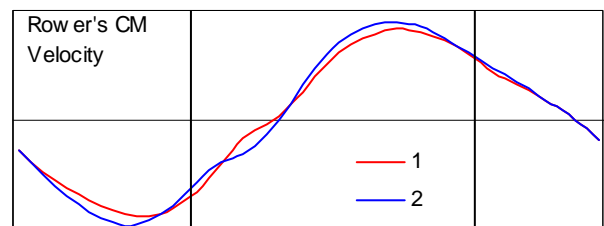


6

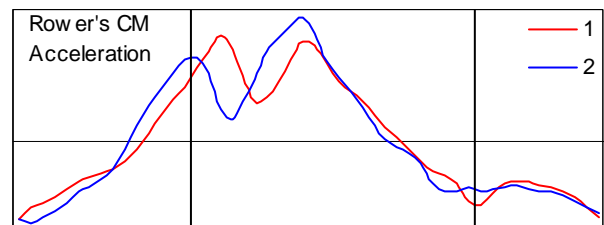


7

Questo crea un rapido movimento di supporto sulla pedana e aiuta l'accelerazione del rower's (centro di massa RBN 1/2004):



8



9

Ipotizziamo 3 ragioni principali di questa maggiore efficienza e miglior performance del 1° crew:

- Elevata produzione di potenza dovuta da un'elevata velocità del manico nonostante un minor potenza applicata (4.06 and 3.83 W/kg, 5.6% differenza uguale a 6s meglio sui 2000m);
- Inferiore fluttuazioni della velocità dell'imbarcazione (deviazioni sono 0.70 e 0.72 m/s), quale producono un'elevata efficienza della velocità della barca (98.17% e 97.64%, 2s più rapido sui 2000m);
- Inferiore perdita inerziale causata da minor fluttuazione della velocità del rower's CM (9.4% e 11.4%, 2s più rapido sui over 2000m).

In conclusione, il vantaggio di questa tecnica per il 1° crew è approssimativamente 10s sui 2000, che quasi il margine di due equipaggi che effettuano una gara.

Contact Us:

✉ ©2003 Dr. Valery Kleshnev
kleva1@optusnet.com.au (m) +61(0)413 223 290