

Idea. Cosa succede se..

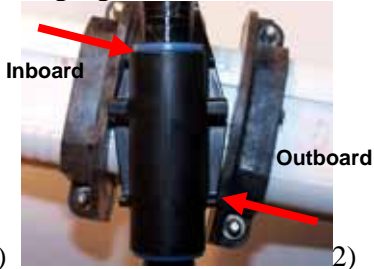
... utilizzare semplici "gadget" per dare un feedback su alcuni parametri biomeccanici e cercare di correggerli nella direzione desiderata? Qui di seguito sono tre esempi di alcuni "gadget":

1. È possibile utilizzare le piccole paglia plastica montato sulla poppa della barca istantanea per monitorare la velocità della barca. La paglia deve essere piegato intorno alla poppa e fissato con nastro in modo che, in acqua finisce in orizzontale e sopra l'acqua finisce in verticale.

L'altezza del getto d'acqua è proporzionale al quadrato della velocità istantanea barca. Ciò significa che l'altezza aumenta quattro volte, quando la velocità della barca aumenta due volte. È difficile dare una tabella di valori corrispondenti perché dipendono da geometria della paglia. È possibile calibrare il getto, quando si rimorchia la barca, se avete bisogno.

È possibile allungare la paglia di più verticalmente su un rigger, che permette di essere visto da tutti i membri d'equipaggio. Un piccolo righello colorato può aiutare a valutare la velocità della barca.

I migliori equipaggi aumentano la velocità della barca durante la fase di unità, come abbiamo mostrato in RBN 2 / 2004. Pertanto, è importante vedere l'aumento di altezza del getto d'acqua durante la spinta, invece di mantenere a un livello costante. L'immagine della paglia sotto-getto è stato gentilmente fornito da allenatore australiano Nick Garratt, che utilizza con successo questo gadget.



2. È possibile utilizzare il secondo pulsante del remo manicotto per controllare la profondità della lama in acqua e rendere l'unità più orizzontale. Il secondo pulsante dovrebbe essere montato sulla parte esterna della manica:

Quando la pala scende durante la spinta, la parte superiore del pulsante originale spinge la porta dall'interno e la parte inferiore del manicotto scivola verso l'interno della porta. Il secondo pulsante di scorrimento a questo impedisce certo punto e, di conseguenza, limita la profondità massima della pala in acqua.

Posizionare il secondo pulsante nel seguente modo: Livello barca con vogatori in materia di acque e di mettere a pala in profondità desiderata, quindi in contatto con il secondo pulsante con il cancello e stringere. A causa della grande influenza, la forza al secondo pulsante è abbastanza elevato, in modo che

abbia senso per risolvere il problema con le viti per la manica, quando si trova la sua posizione ottimale. Come effetto collaterale positivo, il secondo pulsante prevenire tirando il remo di perfezionamento attivo, il che accade in alcuni vogatori alla fine del drive.

3. Un altro molto semplice gadget è un pezzo di corda, che può essere utilizzato per la sincronizzazione dei canottieri 'movimenti in equipaggio.

È possibile collegare sedili scorrevoli di due o più vogatori con la stringa, che vi darà la sincronizzazione dei movimenti delle gambe. Ovviamente, la lunghezza della corda deve essere pari alla distanza tra riggers. È possibile allegare una piccola rigger al lato del sedile, che impedisce che catturano la stringa sulla pedana o le gambe del vogatore.

È possibile collegare il vogatori 'tronchi a livello della spalla, che aiuta a sincronizzare il corpo swing. Il modo più semplice è quella di utilizzare solo il pin di sicurezza di allegare la stringa per il vogatore della stoffa. In questo caso, sottrarre il tronco profondità dalla lunghezza della corda.

Con un po 'di creatività si può fare anche con i remi! Collegare insieme a metà del entro bordo o fuoribordo e vedrete la sincronizzazione al remo angoli. È possibile collegare un po 'di filo di loop per il remo asta con un nastro. Poi il gancio la stringa di un remo, avvolge attorno al fusto e gancio per l'altra.

Raccomandazioni generali per utilizzare questi gadget sono:

- ✓ L'obiettivo principale è dare un feedback per gli atleti e allenatore e la correzione della tecnica che permette ai vogatori di effettuare dei cambiamenti nel loro modello motorio ;
- ✓ Coach e rowers devono capire chiaramente perché utilizzano questi, e quale problema esso aiuta a migliorare e l'effetto che ne può scaturire;
- ✓ Molto spesso possiamo migliorare un parametro, ma disturbare o peggiorare un altro (or two, or more);

Non cerchiamo di modificare il modello motorio del vogatore con l'utilizzo dei, i.e. rowers dovrebbe mantenere i miglioramenti ottenuti dopo la rimozione dei gadget.

Noi apprezziamo ulteriori informazioni su altri gadget, che si utilizza nel canottaggio

Contact Us:

✉ ©2004 Dr. Valery Kleshnev

klevel@optusnet.com.au (m) +61(0)413 223 290