

**Idea. Che cosa succede se...**

✓ ...mettiamo su una barca di canottaggio una pinna tipo aliscafo?! Khaled Sanad, Head men's rowing coach of Colgate University, USA gentilmente ci invia informazioni circa utilizzo di una pinna in canoa. Ci dice che in una singola canoa con questa pinna può andare veloce come un otto con! (i.e. about 30% faster)



Nel canottaggio e in barca con una pinna tipo aliscafo può essere utilizzata come una velocità di punta (speed drill - (RBN 2001/4). Questo tipo di velocità può essere facilmente, e molto spesso in laghi & in locations, dove la velocità non sono ammesse per questo tipo di imbarcazioni (race courses). Idealmente, utilizzando un aliscafo sarebbe facile come utilizzare un freno (per esempio, un bungee). Rowers potrebbe rapidamente attaccarlo alla barca in modo temporaneo a metà dell'allenamento, quindi sviluppare la loro velocità, e dopo staccare la pinna e vogare normalmente.

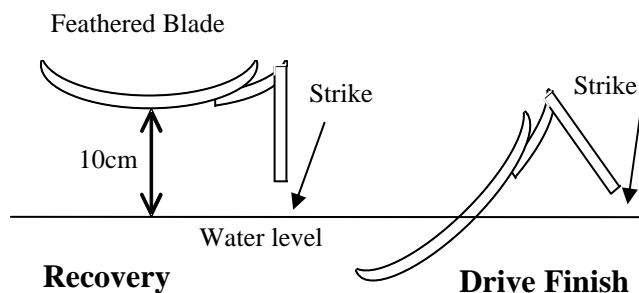
Ovviamente, ci sono un sacco di punti interrogativi e problemi pratici da risolvere. Il problema principale è la differenza di altezza della barca rispetto all'acqua. Il vogare è molto sensitivo a questo parametro che nella canoa. Comunque, l'altezza può essere impostato un po' più bassi per questa esercitazione e la differenza può essere accettabile per una buon canottaggio. Stimiamo che per un otto+ uomini potrebbe essere ottenuto con 8m/s velocità (4:10 per 2000m) con una pinna tipo aliscafo. Anche, la pinna costringerà a vogare ad una potenza superiore a una certa soglia. Al di sotto di una determinata soglia della barca sarebbe molto più lento in acqua il dislocamento e la pinna avrebbe operato come un freno. Ciò potrebbe creare molti metodi interessanti di formazione con forza variabile / velocità.

✓ ...c'è un altro gadget da Khaled Sanad, che ha raccolto da Steve Tucker del L2x. Il gadget può essere fatto da un pezzo leggero a forma di L staffa allegata alla pala, come illustrato di seguito.

Lo scopo principale del gadget è di controllare la profondità della lama durante la spinta. I vogatori devono tirare la pala attraverso l'acqua

mantenendo il supporto a forma di L fuori dall'acqua. In caso contrario, avranno problemi con la pala in caso di estrazione dall'acqua.

Inoltre, Khaled ha scritto: "Quando si fila con il metallo L's, che vi insegnerà a portare le pale a pelo d'acqua per il recupero. Questo ti aiuteranno a portare più avanti quando si fila acque mosse, perché trasportare le pale in alto consentirà più facilmente in caso di ondata non tappare la pala. Un altro vantaggio di remare con il metallo L's è che vi insegnerà ad estrarre la vostra pala spalata e non wash-out alla fine. Se si tenta di estrarre la pala prima che sia completamente uscita dall'acqua, il metallo-L raggiungerà la superficie delle acque come la pala ruotato. Sarà catturato sulla superficie e lo sentirete sul manico. Renderà miserabile la forza e ti insegnerà che la forza per estrarre le pala in modo piatto è leggera come una piuma".



La L-a forma di parentesi può essere fatto con 1-2 millimetri di sottile foglio di alluminio. Tagliare una cinghia di circa 20-30cm di lunghezza e 15 centimetri di larghezza; piegarlo lungo il centro del quadrato, la forma di un lato con una pinza e allegare alla pala con due pezzi di nastro. Contattaci se hai bisogno di ulteriori informazioni su uno di questi due gadget. Noi apprezziamo molto i tuoi commenti su: Avete utilizzato questi o altri gadget? Come?

- Quali benefici o svantaggi avete trovato con questi o altri gadget?
- Quali altri problemi nella tecnica sono importanti e richiedono un approfondimento?

**Contact Us:**

✉ ©2005 Dr. Valery Kleshnev, EIS/Biomechanics  
tel. +44 (0) 8707 590 417, mob: +44 (0) 7768 481 119  
e-mail: [kleval@btinternet.com](mailto:kleval@btinternet.com)