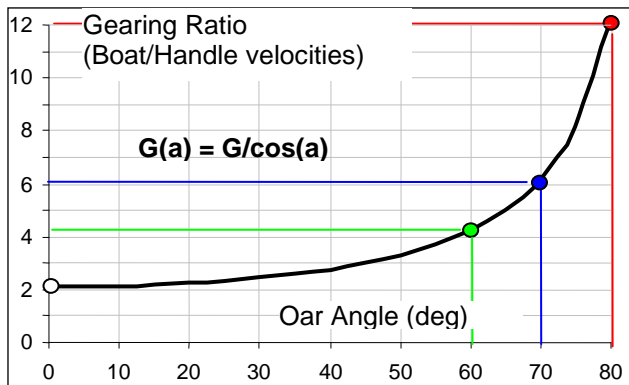


Fatto.Lo sapevi che...

...l'effetto dell'angolo (remo) sulla leva è significativo a angoli maggiori di 45deg? Il grafico mostra a dipendenza dell'attuale leva sull'angolo, menzionato:



- Un angolo di 60deg lo rende due volte pesante;
- Un angolo di 70deg lo rende tre volte pesante;
- Un angolo di 80deg lo rende sei volte pesante.

Il grafico è valido sia per gli angoli di attacco che di finale, ma in finale l'effetto non è significativamente 45deg. Sappiamo che con angoli tra i 60 e 70deg (media 64.0deg) di coppia e tra 50 e 60deg (media 54.2deg) di punta. Questo significa che, **in media**, che la leva di punta è il 34% leggera rispetto alla coppia in posizione d'attacco. Questo può essere associato ad altri fattori, che probabilmente compensano questa differenza:

- In generale, leva esterna/interna di punta è 7.8% più pesante che di coppia (la media nella Quattro specialità Olimpiche di punta è stata di 2.26 rispetto ai 2.10 di coppia, RBN 2006/11). La frequenza di gara è in media il 2.4% maggiore nella punta che di coppia nelle medesime specialità (37.3 e 35.7 nel W2- e W2x, 38.7 e 38.1 in M2- e M2x, 40.9 e 40.2 in M4- e M4x, RBN 2003/01). Questo accade nonostante le velocità più elevate delle imbarcazioni di coppia.

Feedback & commenti

Abbiamo ricevuto una serie di interessanti commenti e domande circa l'orientamento e le dimensioni del remo / apertura / differenza. Jamie Croly, RSA Junior Women Coach scrive: "Credo che non abbiamo esplorato l'intera gamma delle possibilità offerte dai nuovi remi e imbarcazioni (regolazione). La maggior parte degli allenatori sono ancora bloccati nella vecchia scuola di pensiero in cui un cambiamento nella Leva interna automaticamente influisce sulla leva esterna. Sembra uno strano che la maggior parte dei testi a remi che offrono un capitolo sulle manovre hanno la stessa misura-zione. ... Si tratta, ovviamente, di utopia, in quanto nei clubs si utilizzano un solo set di pale per tutti le imbarcazioni disponibili. Al fine di mantenere, la leva "interna", nella

stessa posizione per avere lo stesso feeling, l'allenatore ha solo la possibilità di spostare il pin. Perché utilizziamo solo remi (sculls) 282-292 e 370-380? Perché non 350 o 400, 270 o 300? "

Un altro interessante commento viene da Stephen Aitken, ARA Coach Educator e Coach al Tideway Scullers School. Stephen imposta angoli di attacco a 70deg e in finale di 40deg come obiettivo. Quindi, utilizzando la barca e la geometria vogatore si deriva le dimensioni e la calibrazione (remo), che sarebbe necessari per il raggiungimento di questi criteri nelle diverse categorie di vogatori. Ha scoperto la minima misura per la coppia levainterna/ remo-lunghezza /apertura braccio nei juniores (144 cm lunghezza colpo), e quella massima 78/251/138cm; le misure per i senior (167cm lunghezza colpo) devono essere 93/295/166cm. Abbiamo usato metodi simili, sulla base del rapporto-lunghezza colpo rispetto al corpo vogatore (altezza). Dalla base di 4620 campioni-dati, abbiamo scoperto che il rapporto medio è 85%. Poi abbiamo ricavato la normale lunghezza colpo e le altre misure per impostare le leve, che richiedono la realizzazione di un angolo totale di 110deg per la coppia e 92deg nella punta. Altre variabili sono state prese dai calcoli del rapporto leve da RBN 2006/11 e sono stati mixati con i valori da RBN 2006/12. La tabella mostra i risultati:

Body Height (cm)	Stroke Length (cm)	Sculling			Sweep		
		inboard (cm)	Oar Length (cm)	Span (cm)	inboard (cm)	Oar Length (cm)	Spread (cm)
165	140	77	254	134	100	329	68
170	145	79	261	139	103	338	71
175	149	81	268	143	106	347	74
180	153	84	275	147	108	355	76
185	157	86	282	152	111	364	79
190	162	88	289	156	114	373	82
195	166	90	296	161	116	382	84
200	170	93	302	165	119	390	87
205	174	95	309	170	122	399	90

Si nota che i valori di Stefano (minime e massime) sono molto vicini ai nostri valori per atleti di altezza compresa 165 a 200 centimetri. In conclusione, le dimensioni normali per le impostazioni che troviamo sui libri di testo si adattano per sculler di 190 centimetri di altezza e 193 centimetri di vogatore. Si tratta di dare un senso e variare le dimensioni per vogatori significativamente diversi di altezza, o che dovrebbe vogare con diverse angolazioni.

Contact Us:

✉ ©2007 Dr. Valery Kleshnev, EIS, Bisham Abbey
www.biorow.com e-mail: kleva1@btinternet.com