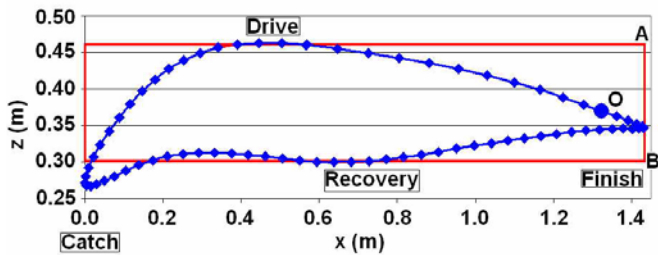


Dr. Volker Nolte Università di Western Ontario, London/Canada gentilmente condivide le sue idee e la sua esperienza con Noi

Miti e realtà circa l'uscita della pala

La "handcurve" rappresenta la figura del movimento delle mani rispetto alla barca, con vista laterale. Molti allenatori credono che la curva "ideale", dovrebbero essere di tipo rettangolare, come riportato in figura (linea rossa); e anche in letteratura si trovano gli stessi riferimenti, in questo modo le credenze degli allenatori vengono confermate ufficialmente (1, 2).



Però, come dimostrato in figura, la curva reale è come quella tratteggiata (linea blue). Questa curva è stata ottenuta dalle analisi video di un singolista di livello internazionale. Ora ci poniamo la seguente domanda: **Perché si insegna ancora un movimento rettangolare che in realtà non è possibile effettuare?** Mentre si potrebbe sostenere che non vi sono motivi teorici per usare un "ideale" handcurve come un modello, allora perché non insegnare agli allenatori di canottaggio un po' di biomeccanica per capire correttamente, qual'è la tecnica più efficace

DEFINIZIONE. L'attacco e il finale sono punti distinti del tratto che rappresentano. L'entrata, la spinta, l'uscita e il recupero sono le fasi che hanno il loro tempo per essere eseguite. L'attacco è definito come il punto più lontano del manico verso la poppa. Il finale è la punta più avanzata verso la prua. L'uscita è definita come il processo di rimozione della pala d'acqua. La seguente discussione si concentra sull'uscita in finale e la prima parte della ripresa..

IL RETTANGOLO IMPOSSIBILE. L'idea di base della handcurve rettangolare è: la pala dovrebbe spingere il sistema (vogatore / barca) il più lontano possibile. Tuttavia, in una barca in movimento, è fisicamente impossibile, infatti, per mantenere la pala completamente coperto fino a quando le mani raggiungono la posizione in finale. Se il vogatore cerca di realizzare effettivamente la curva rettangolare, il manico si trova nel punto "A" del grafico. In questo momento, la pala sarebbe ancora interamente

coperti in acqua, ma il manico non può più muoversi orizzontalmente rispetto alla barca. Il manico e pala hanno una velocità di x-rispetto alla direzione della barca che è pari a zero, cioè si muovono con velocità relativa alla barca in acqua. In questo caso avremmo uno stop della barca tappo che noi chiamiamo un "granchio"! Il movimento dal punto "A" a "B" prende almeno 0,1 s. Durante questo tempo, una barca a ritmo gara viaggia tra 0,4 a 0,6 m. Questo significa che il vogatore non è in grado di effettuare un movimento verticale di uscita

L'ESTRAZIONE IN REAL ROWING. Le considerazioni sopra espresse ci spiegano che impossibile effettuare un movimento rettangolare delle mani. Quindi, come dovrebbe essere il movimento delle mani? La linea BLu in figura ci fornisce un buon modello visivo, la distanza tra i punti è la misura della velocità delle mani. La velocità orizzontale maggiore durante la spinta è $x=0.9$ m. La velocità delle mani diminuisce, quando raggiunge il finale. Al punto "O" la pala è completamente fuori dall'acqua. Però prima di questo punto, abbiamo che il vogatore inizia la fase di uscita, tirando le mani in basso. Quindi voler cercare di far effettuare un movimento rettangolo risulta inefficace a causa della dinamica su menzionata. Un altro interessante fenomeno: dopo aver passato il punto "O" il vogatore continua a muovere orizzontalmente le mani fino al corpo, mentre la pala è completamente fuori dall'acqua. Questo movimento è vitale per il vogatore, perché fornisce la chance per poter decelerare la mani in finale senza creare un forza negativa sulla pala.

APPLICAZIONE PRATICA. Quindi è da mettere in discussione il modello di insegnamento rettangolare, e se ascoltiamo gli allenatori che insegnano questo modello, sentiamo dire loro che i vogatori non hanno un buon lavoro di pala in finale. Penso sia importante che gli allenatori prendano come esempio in modello mostrato per insegnare un adeguata tecnica di voga..

References

Smith N. (1989). *Rowing and Sculling. Geelong, Australia.*
Spracklen, M. (2005). *Bladework. Presentation in Saratoga.*

Contact Us:

- ✉ ©2008 Author: Dr. Volker Nolte, University of Western Ontario, London/Canada, vnolte@uwo.ca
- ✉ Editor: Dr. Valery Kleshnev, EIS, Bisham Abbey www.biorow.com e-mail: kleva@btinternet.com