

*Apriamo una nuova sezione nel bollettino, che mostrerà un ritratto di un allenatore di primo piano. Si enfaizza di come questo allenatore utilizza la biomeccanica ed altre scienze di sport.*

### **Biomeccanico and Allenatore: Paul Thompson**



Paul Thompson (nickname Thommo) apro questa sezione non solo perché lo ho conosciuto abbastanza bene a lungo, ma inoltre perché è una degli allenatore con una grossa inclinazione scientificamente che io conosco.

La carriera di Paul inizia a Telopea Park High School in Canberra

Australia in 1978, quando era quattordicenne. Si poi spostato vicino a Narrabundah college c'era come allenatore il famoso coach Peter Shakespeare. Questo allenatore, ha portato Paul alla vittoria nel National Junior Championships. Venne selezionato per National junior team e giunse quarto in 2- al FISA Junior Championships in 1982 in Piediluco, Italy.

Nel 1985 Paul era un membro del Victorian 8+ che vines il prestigioso trofeo Kings Cup. Questo equipaggio era allenato da Brian Richardson ,il quale ha portato alla vittoria molti equipaggi per Australia e Canada. Nel 1985 , Australian Institute of Sport (AIS) in Canberra aprì il suo programma (rowing) e Paul conquistò una borsa di studio, come allenatore trovò il famosissimo "hard men" Reinhold Batschi, Paul vince un argento in 8+ al (1985) Match des Seniors e sempre in otto vince 4 titoli Nazionali. Quell'anno, Thommo incontra il fisiologi Dick Telford, Doug Tumulty and Alan Hahn. I primi test fisiologici sul Gjessing ergometer necessitò di un grosso Douglas bags per misurare il consumo d'ossigeno.

Per un incidente in auto si procura una ferita al polso, che pone fine alla carriera di Paul come atleta, si diploma all'università Canberra ,dove si laurea in Scienze Applicate. Nel 1988, diventa coach position in AIS sotto Batschi's Lavoro al fianco di Alan Hahn il promotore del programma "Talent Identification" e scelgono Megan Still. Paul diventa il coach Megan per tutta la sua carriera, vince Mondiali e Olimpiadi in due senza femminile. Nel 1990, Paul diventa allenatore senior della squadra femminile di coppia del AIS. Allo stesso tempo ,le scienze applicate al canottaggio entrato anche in AIS. Paul è stato capace di lavorare con uno scienziato di fama mondiale in Fisiologia, Psicologia e Nutrizione. La Biomeccanica nel canottaggio fu introdotta dal Dr. Richard Smith of Sydney University, è porto in Canberra ,il suo sistema di telemetria per misurare le forze e angoli dei remi. AIS biomeccanico Mario Lamontagne fece dei video dal ponte per definire gli angoli definiti dai remi.

Nel 1992 AIS acquista il suo sistema di telemetria, integrandolo con il remergometro e assumendo full-time rowing biomeccanico, Peggy McBride. Dall'ora ,regolarmente avvengono test biomeccanici in acqua e sul remergometro, come allenamento di base. In seguito a questi iniziali studi ,si ottennero risultati impressionanti: durante le

Olympiadi-1996 ad Atlanta, l' Australia divenne la prima potenza remiera, vincendo 6 medaglie, di cui due "Ori". Uno degli oro era il due senza femminile, Slater/Still con allenatore Thommo. Questo fu' un grande successo per un giovane coach di 32 anni.

Ho conosciuto Paul nel 1998, quando sono andato a lavorare per lo AIS. Il mio predecessore, Conny Loshner/Draper, mi parlò di Thommo come un "hardman", ma ho trovato eccitante e interessante lavorare insieme con Lui. E' un allenatore che utilizza la biomeccanica in modo predominante. con gli aggiornamenti del sistema Immediate Feedback ("virtual goggles") il primo lavoro svolto ,fu quello di migliorare la tecnica del nuovo equipaggio Slater/Taylor, che vinse, poi, l'argento alle Olimpiadi di Sydney 2000. Alla fine del 2000 Paul, decide di accettare una nuova sfida, accetta la posizione come Capo coach (Femminile) con Amateur Rowing Association.. Ottiene i primi successi in UK quando il 2-SF di Grainger/Bishop vince i mondiali nel 2003. La Gran Bretagna vince 3 medaglie nelle donne alle Olimpiadi di Atene, un argento viene vinto da Grainger /Bishop nel 2-SF, un altro argento nel 4XSF e un bronzo nel doppio.

Alla fine del 2004 Paul viene chiamato a ricoprire la carica di direttore tecnico delle donne e pesi leggeri per ultimo ciclo olimpico (appena trascorso). Nel ultimo quadriennio ,La squadra Femminile e Pesi Leggeri vince 16 medaglie tra mondiali e Olimpiadi di Beijing. Nel 2007 Paul viene eletto dalla FISA migliore allenatore dell'anno. A Beijing, la coppia a sei barche in finale A e conquistano Oro, Argento e Bronzo. In questo periodo Paul allena il 4xSF, vincendo tre titoli mondiali eun argento in Beijing.

Paul continua ad utilizzare la scienza come componentecore del suo programma utilizzando tutte le risorse disponibili alla (GB Rowing), at the English Institute of Sport, e al Centro Medico Olimpico e come partner istituzionale presso l' Imperial College.

Paul lavor sulla biomeccanica on water (sul campo) sviluppando colpi lunghi cercando di ottimizzare le varie misurazioni all'antropometria dei vogatori (RBN 2001/11). Utilizzando le curve di forza cercando di definire un efficace tecnica (RBN 2001/07). Il percorso (gorgo) della pala in acqua è molto importante, per lui, poichè questo aumenta l'efficienza della pala con meno slittamento. Usa continuamente le velocità normative della barca ai vari tassi del colpo per mezzo dei fogli elettronici (RBN 2004/03, 2005/10). Utilizza "goggles" per immediati feedback durante l'allenamento tecnico.

Thommo's nella sua filosofia di allenamento comprende l'applicazione scientifica come strumento per migliorare per ottenere una comprensione migliore circa i processi che influenzano l'atleta durante l'addestramento e la concorrenza. Si ritiene un privilegiato per aver lavorato con alcuni scienziati e allenatori eccezionali che hanno lasciato il loro contributo su di lui e sul programma dello squad e sui loro risultati. È ovviamente "un materialist,, in questo modo egli prova per usare efficacemente la scienza come può. Tuttavia, crede in una certa essenza ideale dell' essere umano e quello che istruisce non sarà sostituito mai tramite un processo industriale. Rowing è il muovere una barca, ma anche le persone. Per ogni atleta di successo c'è sempre un allenatore e un gruppo di supporto dietro le sue performance.

**Contatti:**

✉ ©2008: *Dr. Valery Kleshnev*,  
[klevel@btinternet.com](mailto:klevel@btinternet.com) , [www.biorow.com](http://www.biorow.com)