

**Coach e Biomeccanico: Jurgen Grobler**

Jurgen Grobler è uno degli allenatori di maggior successo non solo nel mondo del canottaggio, ma anche di tutti gli sport olimpici. I suoi equipaggi hanno vinto medaglie d'oro in tutte e otto le Olimpiadi (1976-2008), per un totale di 9 d'oro e 2 medaglie di bronzo, ed i suoi atleti hanno

contribuito a 7 altri titoli olimpici.

Jurgen è nato subito dopo la seconda guerra mondiale in una piccola città vicino a Burg Magdeburg in Germania Est da una famiglia di un architetto di successo. Durante l'infanzia, ha praticato una grande varietà di sport a scuola: pallamano e altri giochi con la palla, il nuoto e pallanuoto, ecc .

Ha scoperto il canottaggio all'età di 16 e ha vogato in quasi tutti i tipi di imbarcazione dal singolo al otto, vincendo alcuni titoli nei campionati nazionali studenteschi.

Jurgen piaceva anche fotografare, e né è diventato "un pioniere" dopo l'attività della scuola. Questo hobby e il suo sogno di viaggiare in tutto il mondo lo hanno ispirato a diventare un cameraman televisivo. Tuttavia, solo 3-4 stagisti per questa professione sono state richieste nel DDR, che all'epoca non era un paese molto grande. Quindi, Jurgen ha deciso di diventare un allenatore e nel 1965 entrò alla facoltà di educazione sportiva dell'Università di Lipsia. A Uni, ha studiato tutte le scienze dello sport: fisiologia, biomeccanica, psicologia, biochimica, la teoria della formazione e anche la filosofia comunista, ma l'ultima non ha influenzato il suo modo di allenare. L'argomento della tesi era sulla Biomeccanica di canoa. Trasduttori di forza erano attaccati ad una canoa pad-dle e chilometri di carta oscillografica sono stati consumati per registrare i segnali. Durante il suo ultimo anno di Uni, Jurgen ha dovuto esercitare la professione di allenatore presso il centro di canottaggio di Dresda. Il suo mentore fu il dottor Hans Eckstein, che ha allenato i campioni olimpici del M4- del 68' in Messico e Monaco di Baviera 72'. Un altro maestro è stato il capo della squadra Nazionale Prof. Korner. Entrambi hanno influenzato la conoscenza di Jurgen nel rowing. Dopo la laurea da Uni nel 1970, è diventato un allenatore (coppia) al centro alte prestazioni di Magdeburgo. Lui era molto innovativo, allenava provando varie soluzioni "pazze". Nella primavera del 1972, alla regata a Mosca il suo doppio perso solo dall'equipaggio URSS, che divenne campione olimpico pochi mesi dopo. Poi lo sculler (Gueldenpfennig) proveniente dal 2x vinse il Campionato Nazionale e fu qualificato per le Olimpiadi di Monaco di Baviera, dove ha vinse la medaglia di bronzo. Questo è stato un vero successo per un allenatore di 26 anni. Ha ripetuto questo

risultato l'anno successivo ai campionati europei. Dopo questo, è diventato un allenatore riconosciuto per la Nazionale e ha raggiunto il successo alle Olimpiadi-76 a Montreal. Due dei suoi equipaggi hanno vinto le medaglie d'oro, nella M2 + (Jaehrling / Ulrich) e M4x (Gueldenpfennig / Reiche / Bussert / Wolfgramm).

A quel tempo, ci fu' un rapido sviluppo della Scienza dello Sport e nella DDR si stava formando un sistema centralizzato, a cui fanno capo tutti i centri regionali, come Lipsia, Dresda, Magdeburgo e Rostock. Scienziati, ben noti, come Proff. Korner, Burmann e Schwanits lavorano presso il centro di Canottaggio Uni Humboldt di Berlino. I quadri nazionali sono stati sviluppati a livello centrale nei vari settori , e i metodi scientifici dovevano essere seguiti da tutti gli allenatori del paese.

Test biomeccanici venivano effettuati regolarmente 2-4 volte l'anno dal FES a Berlino, che aveva una grande squadra di scienziati e tecnici. Hanno sviluppato vari tipi di trasduttori e utilizzati speciali imbarcazioni dedicate. Hanno usato una solida struttura che collega la pedana con la forcola (simile al montatore di scorrimento, utilizzato più tardi), e sono stati in grado di misurare la forza propulsiva di ogni vogatore. In principio, l'informazione era registrata su un nastro magnetico, e poi in seguito via radio è diventato il sistema definitivo di comunicazione dei dati.

A Mosca-1980, il 2+ , allenato da Jurgen ripete il successo olimpico. Ai giochi di Los Angeles non partecipò a causa del boicottaggio politico. A Seoul-88 Olimpiadi, Jurgen passato al settore femminile vinse, il doppio formato da Peter / Schroeter. Dopo la caduta del muro di Berlino nel 1989 e l'unificazione della Germania, il sistema sportivo della Germania orientale crollò e fu acquistata da suo "fratello maggiore". Nel 1990, Jurgen ha assunto una nuova sfida ed ha accettato un invito da parte del Leander Club e andò nel Regno Unito. Rapidamente, divenne l'allenatore della nazionale e ha lavorato con la coppia Redgrave-Pinsent, che hanno vinto la medaglia d'oro di Barcellona e Atlanta-92-96. Nel 2000, con i due rematori formò un quattro e alle Olimpiadi di Sydney e Steve Redgrave ,allenato da Jurgen , vince la sua quinta medaglia d'oro. Il 4- allenato da lui, vince anche le ultime due Olimpiadi. Ad Atene, Matt Pinsent ha vinto la sua quarta medaglia d'oro, in Beijing un nuovo equipaggio James / Williams / Reed / Hodge ha vinto con un fantastico finale. Grobler ritiene che una combinazione di approcci scientifici e pratica è la chiave del suo successo fenomenale. Egli dice: "Un allenatore deve avere una sensazione di ciò che sta facendo. Prima di tutto, l'allenatore deve motivare gli atleti a fare cose insolite. "Lui cerca sempre di portare Biomeccanica e Fisiologia insieme, nonché formazione e tecnica agonistica di canottaggio. **Jurgen ritiene che il lavoro delle gambe è la componente chiave per una passata efficace. Poi lavoro con il tronco, il tutto con l'obiettivo principale in passata di accelerare la massa del vogatore.** Alcune Jurgen espressioni sono: "Trattare la pedana come fosse un uovo fragile durante la ripresa, poi schiaccia durante la passata in acqua molto",

"Lasciate andare le mani prima di entrare, quindi ruota in volo il manico e afferra dopo che hai immerso la pala". Egli dice che la presa in acqua non deve essere morbida. Più veloce è la barca. La massa del vogatore dovrebbe sempre muoversi rispetto alla barca. Il finale deve essere dinamico, il rematore dovrebbe usare il remo curva, tenere le ginocchia verso il basso e utilizzare le mani per risparmiare energia ed evitare di sovraccaricare la barca. **Jurgen presta attenzione agli angoli del remo, ma dice che devono essere personalizzati per il fisico dell'individuo.** Abbiamo visto una presa molto ampia dei suoi quattro senza olimpico a Pechino. Il commento di Jurgen è stato: "La presa ottimale nella punta è con larghezza di due mani ", ma i miei vogatori trovato una presa più comoda e più ampia che non discuto. L'interno del braccio controlla il manico e il braccio fuori tira. In realtà, il loro braccio a terra è abbastanza forte da appendere al manico e il braccio dentro era piegato per mantenere il corpo dritto. È più importante per tenere le gambe dritte, senza oscillazioni e collegare entrambi i piedi alla pedana. Non direi che abbiamo avuto un grip ideale, ma ha funzionato abbastanza bene per noi ".

Questo è valido esempio di approccio Grobler's: "Ci sono alcune regole da seguire, ma un allenatore deve essere creativi per trovare nuove vie. E' molto importante, non solo insegnare gli atleti, ma anche imparare da loro. "Suoi successi sembrano soprannaturali, ma tutti coloro che hanno lavorato con Jurgen vedono solo una combinazione di metodi scientifici e pratici, un sacco di duro lavoro e un po' di fortuna.

#### **Contact Us:**

\* ©2009: *Dr. Valery Kleshnev*,  
[kleva1@btinternet.com](mailto:kleva1@btinternet.com) , [www.biorow.com](http://www.biorow.com)