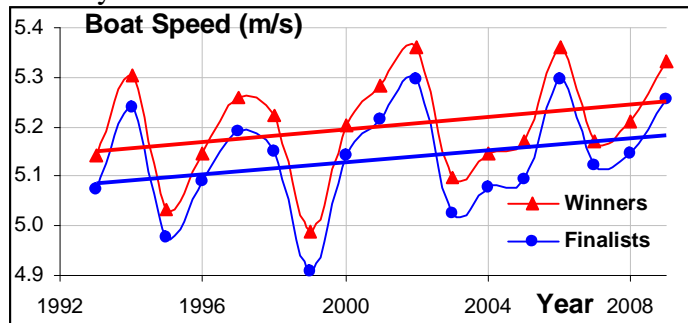


## Notizie

Forti venti di coda e acqua calda hanno determinato la velocità in barca durante le finali dei Campionati del Mondo, che ha appena terminato a Poznan, in Polonia. Il grafico sottostante mostra la barca a velocità media per tutti i 14 tipi di barca olimpica e la sua evoluzione nel corso degli ultimi 17 years:



Velocità media dei vincitori è stato 5,33 m. / s, che è la media più veloce terzo dopo Siviglia-2002-2006 ed Eton Worlds (entrambe 5,36 m. / s). L'andamento della velocità è cresciuta del 0,12% annuo. Tuttavia, i fattori umani causano solo 8,5% di variazione della velocità della barca, il restante 91,5% è l'effetto del tempo. Un record mondiale è stato fissato a Poznan nel M1x da Mahe Drysdale, Nuova Zelanda, il cui tempo di 6:33.35 ha battuto il record precedente di 2.05s. La medaglia d'argento Alan Campbell, la Gran Bretagna anche battere il record precedente di 1.10s. È interessante confrontare i risultati dei vincitori con i nostri tempi prognostico (RBN 2009/04). La crescita della velocità della barca in base ai dati per 17 anni..

	Boat	Prog-nostic	Worlds-2009	% Progn. Speed	Growth % per year
1	M2-	6:16.5	6:15.93	100.15%	-0.02%
2	W1x	7:11.5	7:11.78	99.94%	0.10%
3	M1x	6:32.5	6:33.35	99.78%	0.03%
4	LM2x	6:07.2	6:10.62	99.08%	0.28%
5	LW2x	6:47.0	6:51.46	98.92%	0.26%
6	LM4-	5:46.2	5:50.77	98.70%	0.24%
7	M2x	6:02.1	6:07.02	98.66%	-0.06%
8	M4x	5:33.2	5:38.33	98.48%	0.19%
9	M8+	5:18.6	5:24.13	98.29%	0.25%
10	M4-	5:41.0	5:47.28	98.19%	0.02%
11	W2x	6:39.5	6:47.18	98.11%	-0.04%
12	W4x	6:08.5	6:18.41	97.38%	0.11%
13	W2-	6:52.9	7:06.28	96.86%	-0.02%
14	W8+	5:53.1	6:05.34	96.65%	0.30%
	Average			98.51%	0.12%

E' evidente che piccole imbarcazioni sono stati i più veloci in base ai valori percentuali. Le barche nella seconda giornata di finali ha mostrato una velocità molto simile a Pechino-2008-2009 e ad Poznan, curiosamente, l'equipaggio USA (vincitori in W8+) è stato cronometrato il tempo di 6:05.34, lo stesso! Tuttavia, le imbarcazioni corte sono state più veloci quest'anno a causa del meteo.

## D & R

**D:** Abbiamo ricevuto una serie di domande da allenatori, tipo questa: "Qual è il miglior momento dell'anno

per utilizzare le misure per migliorare la biomeccanica del canottaggio?" "I nostri atleti sono giovani e non tecnicamente evoluit, quando pensi che si può iniziare a utilizzare la Biomeccanica con loro?" " A: E 'piuttosto un'idea comune, quella di trattare la Biomeccanica come la ciliegina sulla torta. Quando i test biomeccanici sono effettuati ad inizio stagione, la risposta è spesso: "Oh, non siamo ancora pronti. In primo luogo, abbiamo bisogno di guadagnare un po' di forza, e fare qualche lavoro di velocità in acqua, e solo dopo che siamo in grado di mostrare una buona tecnica di voga. " Infatti, se la tecnica è buona, il rematore non ha bisogno di supporto biomeccanico. Lo scopo principale di Biomeccanica è quello di individuare errori nella tecnica e identificare le aree dove può essere migliorato. **Se non si fa presto, il vogatore può ripetere un modello errato di movimento in ogni colpo, migliaia di volte.** Come risultato, questo modello abituale di movimento diventa così radicato che non è possibile cambiarlo, **a meno che il vogatore esegua un numero simile (migliaia!) Di colpi in modo corretto.**

Molto spesso gli errori individuati e apparentemente corretti tipo last minute, riemergono sotto stress competitivo, quando l'atleta è affaticato o ad un tasso elevato per colpo.

Lo stesso vale per l'insegnamento nei vogatori più giovani, se hai insegnato in modo sbagliato, nei giovani canottieri si sviluppano abitudini fortemente radicate di tecnica inefficiente che creano incubi per gli allenatori che lavorano con loro negli anni successivi. Ovviamente, un allenatore esperto e qualificato può vedere gli errori di tecnica e correggere in modo efficace. Tuttavia "humanum, errare est", come i romani dicevano, che significa "Errare è umano".

La tecnica è piuttosto complessa e talvolta una questione controversa. Cercando di migliorare una cosa, un allenatore può esagerare o influenzare negativamente gli altri componenti della tecnica: ad esempio, nel tentativo di migliorare la spinta di gambe o nel cercare di produrre più potenza con il tronco, si potrebbe rendere il finale della spinta inefficienti, ecc gli esempi sono infiniti.

La Biomeccanica è in grado di fornire informazioni oggettive e trovare un corretto equilibrio di tutti i componenti della tecnica di voga.

La conclusione è semplice: Prima si inizia ad usare la Biomeccanica per diagnosticare e migliorare la tecnica di voga, i tratti corretti che si esibiranno avranno un più stabile ed efficace tecnica.

## Contact Us:

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