

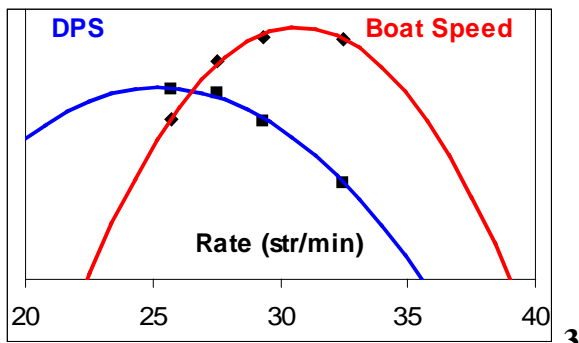
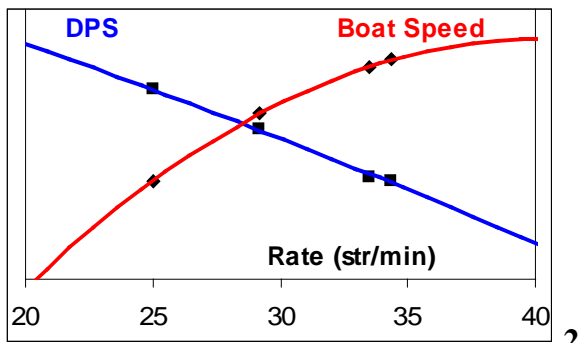
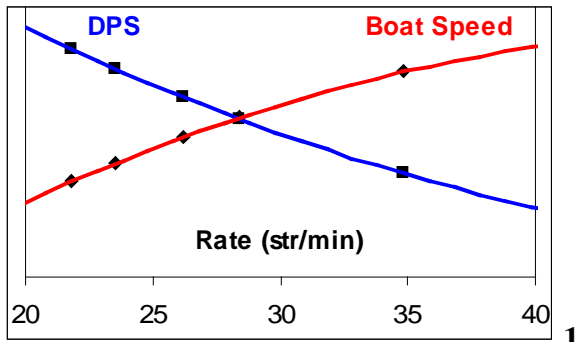
Pomysły. Co jeśli...

✓ ...widzisz kształt DPS (ang. Distance per Stroke) trend jako pomiar stabilności przyłożenia siły i długości chwytu na różnych tempach? Najważniejszym jest to, że nie potrzebujesz żadnego sprzętu do pomiaru.

Najpierw powinieneś przeprowadzić test zwiększania tempa wiosłowania stopniami. Musisz zmierzyć bardzo dokładnie tempo wiosłowania przez cały odcinek albo, najlepiej liczyć liczbę chwytów i później wyliczyć odpowiednio tempo.

Następnie, musisz wpisać zebrane dane do dokumentu stworzonego w Excel-u i narysować prędkość łodzi oraz DPS do tempa wiosłowania (do pobrania ze strony).

Na koniec dodaj krzywą trendu 2-go stopnia używając menu oraz przycisków z boku. Ustaw żądany "Forecast" (prognoza) w "Format Trendline-Options".



Na figurach powyżej są przedstawione trzy przykłady DPS i prędkości łodzi dla różnych załóg. Pierwsza osada zwiększa prędkość łodzi z tempem prawie liniowo.

Trend DPS-u jest wklęsły na górnym wykresie. Zawsze zmniejsza się dla każdej osady ponieważ czas cyklu też

się zmniejsza dla wyższego tempa i łódka przepływa krótsze dystanse na chwyt.

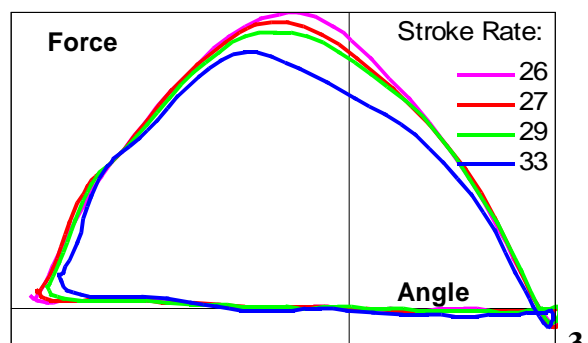
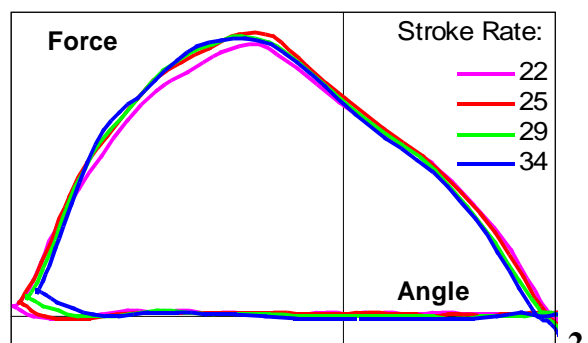
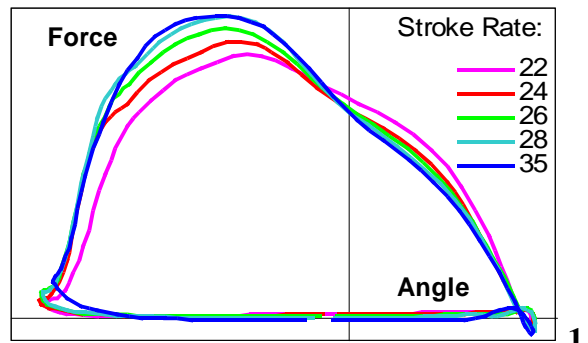
Druga osada ma liniowy trend DPS ale prędkość ugina się ku dołowi.

Trzecia osada oba wykresy ma wklęsłe. Osada zmniejsza prędkość wraz ze wzrostem tempa powyżej określonej wartości (32 chwytów na minutę)

Poniżej są odpowiadające każdej osadzie wykresy siły do konta. Z pierwszego wykresu widać, że pierwsza osada potrafiła zwiększyć znacząco siłę średnią dla tempa wyższego, dostarczając niemalże stały zasięg chwytu. Zazwyczaj dobre osady zwiększają bardziej siłę na początku pierwszej fazy przeciągnięcia i zmniejszają ją trochę podczas drugiej fazy. Jest to interesujące, że ta umiejętność jest związana z wcześniejszym położeniem szczytu.

Druga osada otrzymuje niemalże identyczną siłę, ale skracca chwyt na wyższym tempie.

Trzecia osada zmniejsza zasięgi oraz siłę wiosłowania.



Możesz używać tą metodę na różnych dystansach i porównywać trendy, co dostarcza trwały wskaźnik do analizy. Jedynie nie pozwól wioślarzom przykładać mniejszej siły dla mniejszych temp ☺

KONTAKT

✉ ©2004 Dr. Valery Kleshnev