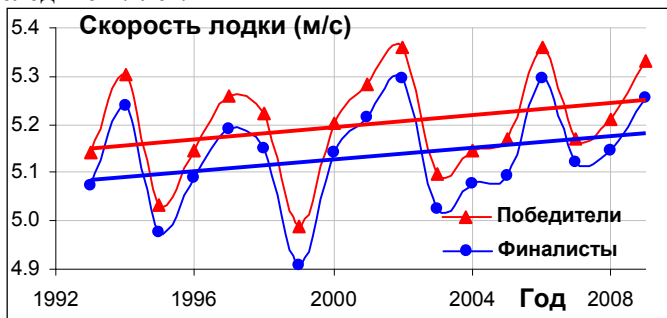


## Новости

Сильный попутный ветер и теплая вода помогли показать высокие скорости в финалах чемпионата мира, который только что закончился в Познани, Польша. Нижеприведенный график показывает среднюю скорость в 14 Олимпийских классах и ее тренды за последние 17 лет.



Средняя скорость лодок составила 5,33 м/с, что является третьим результатом после Севильи-2002 и Итона-2006 (по 5,36 м/с). Тренды скорости растут на 0,12% в год. Однако, «человеческий» фактор влияет лишь на 8,5% вариации скорости лодки, остальные 91,5% подвержены влиянию погодных условий.

Один мировой рекорд был установлен в Познани в M1x новозеландцем Махи Дрисдейлом, который показал 6:33,35 и улучшил рекорд на 2,05 с. Британец Алан Кэмпбелл также показал время на 1,1 с выше старого рекорда.

Интересно сравнить результаты победителей с нашими моделями (НБГ 2009/04). Показан также прирост скорости каждой лодки по статистике за 17 лет:

	Лодка	Модель	Познань-2009	%% к модели	Рост % в год
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%

Можно заметить, что мелкие лодки показали самое быстрое время по отношению к модели. Лодки, выступающие во второй день финалов показали близкие времена в Пекине-2008 и Познани-2009 (курьезно, что победитель в Ж8+ команда США показала абсолютно то же время 6:05,34!), однако мелкие лодки были быстрее в этом году из-за погоды.

## Вопросы и ответы

**В:** Мы получили несколько вопросов от тренеров следующего содержания: «В какое время сезона лучше использовать биомеханические тестирования для улучшения техники гребли?» «Наши гребцы еще молоды и подготовлены технически не очень хорошо. Когда нам лучше начинать использовать биомеханику для них?»

**О:** Это довольно обычная ошибка тренеров - рассматривать биомеханику, как сахарную пудру на пироге, т.е. как то, что можно добавить в последний момент. Когда таким тренерам предлагается биомеханическое тестирование в начале сезона, они обычно отвечают: «О, мы еще не готовы. Сначала нам нужно увеличить силу, сделать скоростную работу на воде и только потом мы сможем показать хорошую технику гребли»

На самом деле, если техника хороша, то команда не нуждается ни в какой помощи биомеханика. Главная цель биомеханики – обнаружить ошибки и выявить области, где техника может быть улучшена. Если это не сделать достаточно рано, гребец повторяет неправильное движение на каждом гребке, тысячи и миллионы раз. В результате, двигательный навык становится настолько сильным, что его практически невозможно изменить, если только не выполнить другой миллион движений в правильном стиле. Очень часто ошибки обнаруженные и казалось бы исправленные в последний момент, появляются снова в стрессовой обстановке гонок, под влиянием усталости или при высоком темпе.

Это же правило можно распространить на юных гребцов, только в еще большей степени. Если учить их неправильно, то навык закрепляется настолько сильно, что делает настоящим кошмаром работу с этими гребцами в более старшем возрасте.

Очевидно, что образованный и опытный тренер видит ошибки в технике и эффективно их исправляет. Однако, «Errare humanum est» говорили римляне, что значит «Людам свойственно ошибаться». Техника гребли – сложное и часто противоречивое явление. Попробуем улучшить что-то, тренер может переусердствовать и негативно повлиять на другие компоненты техники. Например, пытаюсь улучшить работы ног, можно выработать «прострел банки»; пытаюсь больше работать туловищем, можно сделать неэффективным конец гребка и т.д., примеры бесконечны. Биомеханика может дать объективную информацию и найти правильный баланс всех компонентов техники гребли.

Вывод очень простой: **Чем раньше вы начнете использовать биомеханику для совершенствования техники, тем больше правильных гребков вы сможете выполнить и выработать более стабильную и эффективную технику гребли.**

**Пишите нам:**

✉ ©2009 Валерий Клешиев,  
[www.biorow.com](http://www.biorow.com), [kleva1@btinternet.com](mailto:kleva1@btinternet.com)