

Идеи

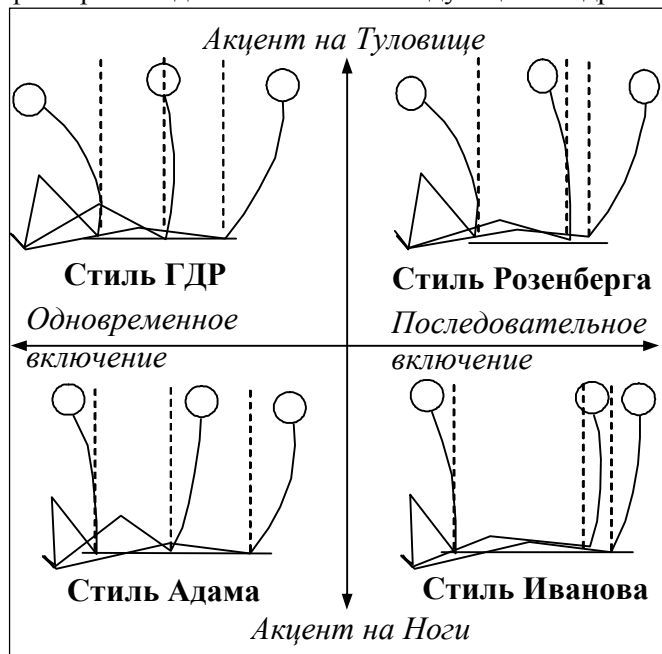
Наиболее популярная классификация стилей гребли была предложена Питером Клавора в 1977 г. Эта классификация определяет три стиля гребли: стиль Адама, стиль ГДР и стиль Розенберга:

§ **Адам** – Сравнительно длинная работа ног при ограниченной работе туловища. Одновременная активность ног и туловища при проводке.

§ **ГДР** – Значительный наклон туловища в захвате, которое начинает проводку и работает одновременно с ногами.

§ **Розенберг** – Значительный наклон туловища в захвате, затем сильное разгибание ног без значительной работы туловища. В конце гребка туловище оказывается в глубоком «отвале».

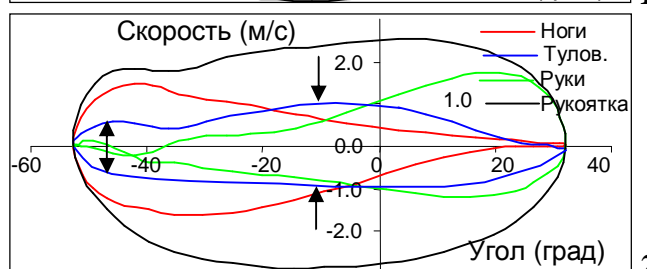
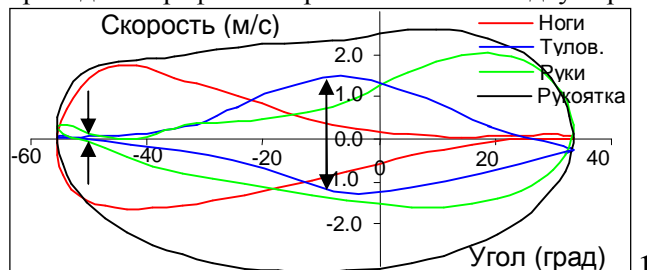
Мы определили два основных фактора, которые определяют эти стили: временное согласование (одновременное или последовательное включение двух самых крупных сегментов тела) и акцент в проводке (на ноги или на туловище). Затем мы представили эти факторы в виде осей X и Y на следующем квадранте:



Три вышеприведенных стили хорошо соответствуют трем четвертям квадранта. Однако, мы обнаружили, что должен существовать четвертый стиль, который характеризуется последовательным включением сегментов и акцентом на работу ног. Мы назвали этот стиль «**Стилем Иванова**» по имени трехкратного Олимпийского чемпиона одиночника Вячеслава Иванова. Этот стиль использовался многими отечественными тренерами, одним из самых успешных является Игорь Гринько. Работая в 1980-х годах в СССР, Игорь подготовил многих парников - чемпионов мира, позже работал в США, готовил чемпиона мира и серебряного призера Афинской Олимпиады в М1х Юрия Янсона (см. Приложение 1).

Очевидно, что не всегда стиль гребли используется в чистом виде. Стиль многих гребцов можно характеризовать, как промежуточный между этими четырьмя крайностями.

По нашим наблюдениям, последовательность и скорость работы сегментов тела на подготовке зеркально отражает эти характеристики на проводке. Если мы изобразим скорости сегментов относительно угла весла, то отрицательная часть (подготовка) будет зеркально отражать положительную (проводку). Ниже приведены графики скоростей сегментов двух гребцов:



Первый гребец готовит туловище в середине подготовки и подходит к захвату за счет сгибания ног. Туловище уже готово к гребку и его скорость почти нулевая. Этот гребец быстро работает ногами после захвата и увеличивает скорость туловища лишь во второй четверти проводки. В НБГ 2001/07 мы показали, что такой последовательный стиль позволяет производить более высокую относительную мощность.

Второй гребец распределяет движение туловища на всю подготовку и подходит к захвату, продолжая наклонять его. На проводке этот гребец «открывает» туловище сразу после захвата и распределяет его движение на всю проводку. Этот одновременный стиль дает меньше мощности, но дает более прямоугольную форму кривой усилий, что несколько более экономично для весла и лодки.

Интересным приложением этого феномена может быть следующее: если мы хотим достичь определенной последовательности сегментов на проводке, то следует использовать зеркальное отражение этой последовательности на подготовке.

Литература

1. Klavora P. 1977. Three predominant styles: the Adam style; the DDR style; the Rosenberg style. Catch (Ottawa), 9, 13.

Пишите нам:

* ©2006 Валерий Клешинев, к.п.н., с.н.с.

www.biorow.com e-mail: kleva@btinternet.com

Фаза проводки у Юрия Янсона в финале Олимпиады-2004 в Афинах

