

Еще о факторе стиля гребли

С целью объективной оценки стиля гребли, в прошлом бюллетене был разработан Фактор Ног-Туловища **LTF**, который определяется, как отношение перемещений банки и рукоятки на протяжении одной пятой длины проводки. **LTF** определяет координацию двух самых больших сегментов тела, ног и туловища, в начале проводки, которая очень важна для динамики гребка и эффективности гребли. Таблица 1 показывает средние величины **LTF** ($n=21490$) в различных классах лодок:

	1х	2х и 2-	4х и 4-	8+	Среднее
Распашн.		76.3%	74.7%	73.5%	74.2%
Парники	78.9%	79.8%	76.1%		78.6%
Среднее	78.9%	78.8%	75.3%	73.5%	76.0%

Средние величины **LTF** были на 4,4% ниже в распашной гребле, чем в парной, что может быть связано с более высоким вкладом туловища, вызванном разворотом плеч в захвате. В крупных лодках, был ниже (в восьмерках на 5,4% ниже, чем в одиночках). Это можно объяснить более быстрым движением рукоятки в крупных быстрых лодках, что требует большего вклада туловища и рук, поскольку ноги не могут обеспечить достаточной скорости. Не было выявлено значительной корреляции с **LTF** с полом гребцов.

Эти данные могут быть полезны для определения оптимальной стратегии обучения гребле: юные гребцы должны начинать обучение технике в парной гребле, что поможет выработать правильный стиль гребли и снизит риск травм. У опытных гребцов, регулярные тренировки в мелких лодках, и в парной гребле для распашников, могут быть позитивным стимулом для поддержания правильной последовательности сегментов тела.

Интересный практический вопрос: как широкое применение гребли на эргометрах в зимний период влияет на технику гребли вообще, и на ее стиль, в частности? Для ответа, мы снова проанализировали данные старого эксперимента на группе из пяти женщин-парниц (НБГ 2005/03), которые были протестированы в одиночках, на стационарном эргометре Concept2 и на мобильном Row-Perfect. Два отрезка по 1 мин были выполнены на каждом снаряде: в тренировочном темпе (среднее 21,0 гр/мин) и в гоночном (33,5 гр/мин).

Временной Фактор Захвата **CTF** (Таблица 2, НБГ 2015/09) не отличался значительно при низком темпе, но при гоночном, его отрицательная величина была более значительна на Concept2. Это означает, что на стационарных эргометрах гребцы должны менять направление движения банки в захвате раньше, чтобы преодолеть значительно большие силы инерции.

	Трен.	Гоночн.	Среднее
Лодка	-18.2	-5.9	-12.1
Concept2	-21.6	-11.6	-16.6
Row Perfect	-20.0	-6.5	-13.2
Среднее	-19.9	-8.0	-14.0

LTF был значительно ниже на Concept2 (Таблица 2), особенно при гоночном темпе (на 12.6% в сравнении с лодкой и на 10.1% ниже, чем на RP), что значит – гребцы должны использовать верхнюю часть тела значи-

тельно раньше на стационарных эргометрах для приложения мощности к рукоятке. В лодке и на мобильных эргометрах, возможно большее использование ног для передачи мощности через подножку (НБГ 2008/12).

	Трен.	Гоночн.	Среднее
Лодка	80.5%	79.4%	80.0%
Concept2	73.7%	66.8%	70.2%
Row Perfect	78.0%	76.9%	77.4%
Среднее	77.4%	74.4%	75.9%

Поэтому, эргометры с мобильной подножкой имеют намного лучшее соответствие гребле на воде по параметрам координации ног-туловища и стиля гребли. Длительная тренировка на стационарных эргометрах может изменить стиль гребли в направлении большего использования верхней части тела в начале проводки, что может иметь негативный эффект на технику гребли в лодке.

Новое в Ориентирах Углов Весла BioRow™

Несколько усовершенствований были сделаны недавно: основание было выполнено из нержавеющей стали вместо алюминия, что лишь на 24г тяжелее, но более надежно при установке. На основании, лазером была выгравирована шкала (Рис.1), которая показывает примерные углы весла ($\pm 2deg$). Точность зависит от толщины вала весла и его позиции в уключине. Для использования шкалы, основание должно быть правильно установлено с использованием нулевых линий, которые должны быть перпендикулярны оси лодки.



Была разработана складная версия Ориентиров (Рис.2), которая позволяет их быстрое включение/выключение на воде, а также облегчает хранение лодки на стеллажах. Она несколько тяжелее (205г вместо 160г в стандартной версии) и вдвое дороже.

