

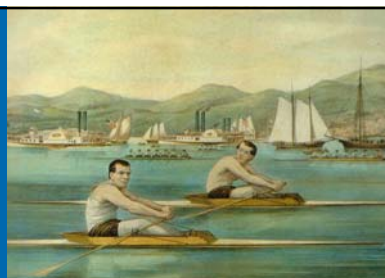
От Ортодокса к IMS



Федерация Академической Гребли России
Тренерская Конференция
Октябрь 2008

Тор С Нильсен, FISA

Все начиналось с гребли на неподвижных банках!



Джеймс Хэнмилл и Вальтер Браун во время "Академической гонки на 5 миль" в 1870-х годах.
Из "Истории Мировой Академической Гребли"
Кристофера Додда

Женщины в Академической Гребле с 1900, с подвижной банкой!



На Шведской открытке с 1900
Автор: Дженни Нистром

Изменилось ли что-либо За последние 100 лет?

| | |
|---------------------------------|------------|
| Вода | Нет |
| Физиология человека | Нет |
| Движения в Академической Гребле | И Да и Нет |
| Лодки | И Да и Нет |
| Весла | И Да и Нет |

Что мы знаем?

- Цель – как можно быстрее продвинуть лодку на определенное расстояние!
- Нам необходимо преодолеть сопротивление воды и ветра
- Средством являются весла
- Мотор – тело человека

Что такое Ортодоксальная Гребля?

"Ортодоксальные идеи начались с гребли на фиксированных банках и, соответственно почитанию "замаха", а также с рассмотрения подъезда только как удлинения, хотя и важного удлинения, гребли на фиксированной банке.

Из "Истории Мировой Академической Гребли" Кристофера Додда

Основные положения "Ортодоксального Стиля":

В начале гребка как можно скорее раскрыть угол между бедрами и ребрами!
Прямоугольное движение рук в конце!
«Живая» подготовка!



Первый Оponent!

Стив Фэрбэрн (1862-1938), родился в Австралии, учился в Англии. Тренировал в Англии с 1905 года до своей смерти.



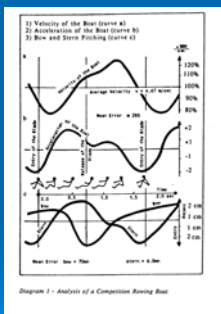
Стив Фэрбэрн

«Отец» современной гребли. Он сделал революцию в Англии –и во всем мире гребли- своим образом мышления и успехами в тренерской деятельности.

Наука в мире Академической гребли!
Кинесъемка и экспериментальное оборудование в лодках!

Анализ кинесъемки гребли в темпе 32 гребка в минуту Четверки с рулевым, Сделанный Джозефом Вензелем

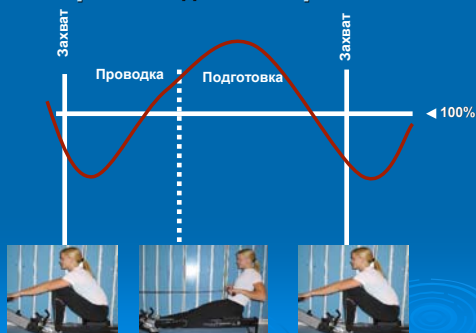
- 1) Скорость лодки (сравне 4)
- 2) Ускорение лодки (сравне 5)
- 3) Колебания носа и кормы (сравне 6)



Является ли наука в академической гребле чем то новым?

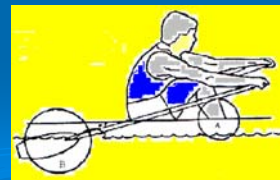
Первые измерительные вертлюги в 1896 году применял Е.С.Аткинсон затем Лефевр и Пэллиотт в 1904 году. С того времени до наших дней (Е.Шнайдер и Фолкер Нолте) идет их непрерывное развитие. Сегодня видео, экспериментальное оборудование и лодки используются во всем мире.

Скорость лодки на 1 гребке



Во время гребка мы двигаемся вперед и назад на банке и производим негативную и позитивную энергию.

Одна фиксированная точка в лодке – лодножка – и вход весел в воду (захват) являются ключевыми точками хорошего гребка.



“Если вы не
Можете делать
Это легко, вы
Вообще не можете
Это делать”



Стив Фэрбэрн “Об Академической гребле”

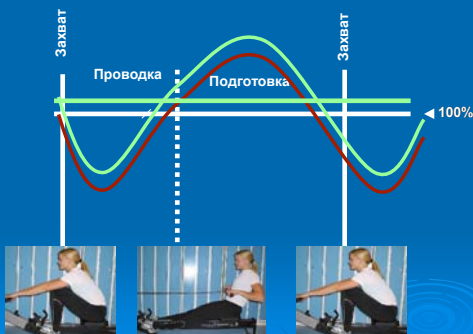
Стиль Конибиера:



Хирам Конибиер, США
- Еще один вызывающий
споры Успешный тренер!

Быстрое движение вперед
С конца гребка руками,
Туловищем и банкой одним
Движением до половины подъезда,
И затем замедляясь вплоть до конца
ползков.
Захват “мягкий” – но без остановки и
Затем развитие максимального
Усилия.

Скорость лодки на 1 гребке

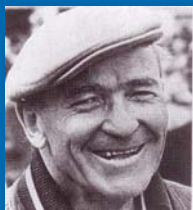


“Проверяйте полезность
И серьезность человека
По работе его весла, по
Манере с которой
лопасть его весла
движется в воде”.



Стив Фэрбэрн “Об Академической Гребле”

«Стиль» Адама:

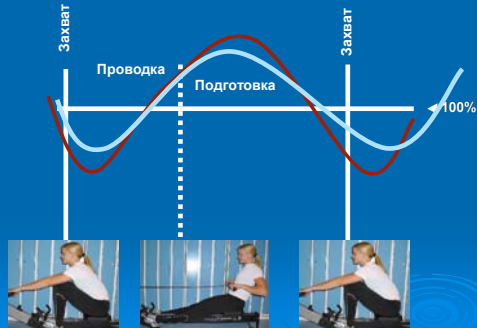


Карл Адам, Германия


Легкое движение вперед после
Конца гребка (дайте лодке проплыть под
вами), начинайте контролируемое
скольжение и ускоряйтесь к концу
подготовки (активно подтягивая на себя
подножку).
Быстрый вход в захвате – увеличенный
Размер лопасти.

Он ввел интервальную тренировку в академической
гребле, суперкомпенсацию и систематическое
использование тренировок с весами.
Он был человеком интересующимся и готовым помочь,
упрямым и очень успешным!

Скорость лодки на 1 гребке



**“Если гребец
Правильно контролирует
Движение туловища,
Он не будет ударяться в
Конец полозков”.**



Стив Фарберн “Об Академической Гребле”

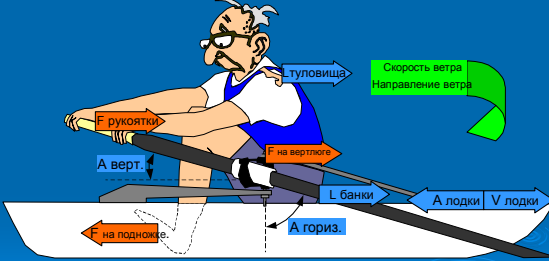
Система Визуальной Немедленной Обратной Связи:





Два режима:

- Снимающий видео может показывать спортсмену различные элементы. Напр.: работу лопастей, ног, рук, синхронность работы команды и т.д.
- Стационарная мини-камера может использоваться для постоянной обратной связи с направлением, обычно недоступных оператору.



Скорость ветра
Направление ветра

туловища

F рукоятки

A верт.

F на вертлово

L банки

A лодки

V лодки

A гориз.

на воднике

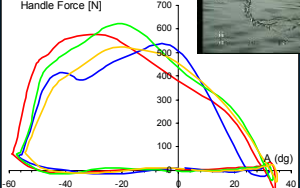
Валерий Клешнев
Австралийский Институт Спорта

Биомеханическое тестирование в Австралийском Институте спорта



Валерий Клешнев
Австралийский Институт Спорта


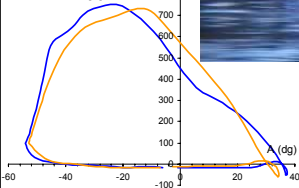
**Которая Кривая
Силы у Какого
Гребца?**

Загр. 3 2 Нос.

Валерий Клешнев
Австралийский Институт Спорта

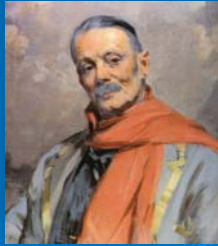
**Которая Кривая
Силы у Какого
Гребца?**

Загр. Нос

Валерий Клешнев
Австралийский Институт Спорта

“Миши делают чемпионов”
“Используйте свои ноги с самого начала”



Стив Фэрбэрн “Об Академической Гребле”

Какая Кривая Скорости Ног у Какого Гребца?




Заг. 3 2 Нос

Валерий Клешнев
Австралийский Институт Спорта





Вячеслав Иванов
Олимпийский чемпион
1956-1960-1964




Вес лодки 18 кг
Полоски 65 см
Весла: дерево 2.3 кг
Техника: ?
(сделайте лучше, если сможете!)

Олимпийский Чемпион на тренировке в Севилье
Декабрь 2004

“Молодой” одиночник на тренировке в Севилье
Декабрь 2004

Основной принцип мощной проводки

Используйте первыми наиболее мощные группы мышц:

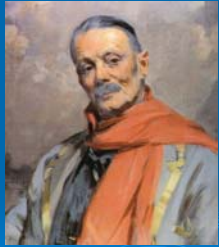
- Ноги начинают движение
- Туловище продолжает и ускоряет движение
- Руки заканчивают движение



Кривые скорости проводки
Отзеркалены во время подготовки

Валерий Клешнев
Австралийский Институт Спорта

“Hands, body, slide, is the order of timing. The movements should be as natural as when picking up a piece of paper”



Steve Fairbairn “On Rowing”

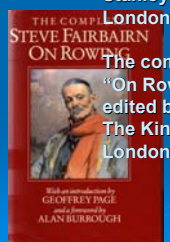
Что такое IMS?

“Международный Современный Стиль”
используется всеми тренерами,
применяющими общие знания,
адаптированные к физическим и
техническим способностям их гребцов.

Ему более 100 лет!

Рекомендую прочесть:

“The Story of World Rowing”
by Christopher Dodd
Stanley Paul & Co. Ltd.,



London
The complete Steve Fairbairn
“On Rowing”
edited by Ian Fairbairn,
The Kingswood Press,
London

