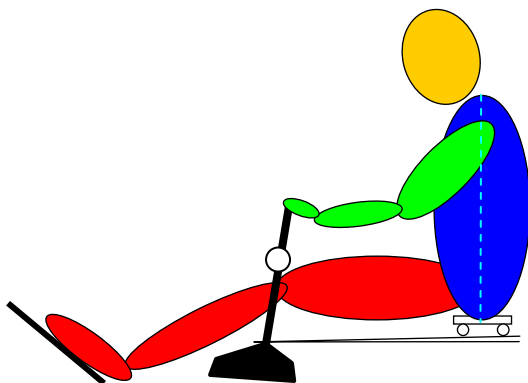


Модель Национальной Российской Техники Гребли

Федерация Гребного Sports России

Подготовил Валерий Клешнев к.п.н., с.н.с

Ноябрь 2008



Момент 1: Начало цикла.
Весло на заносе и перпендикулярно оси лодки.
Рукоятки над коленями
Руки почти выпрямлены и расслаблены.

Фаза 1. Подготовка туловища

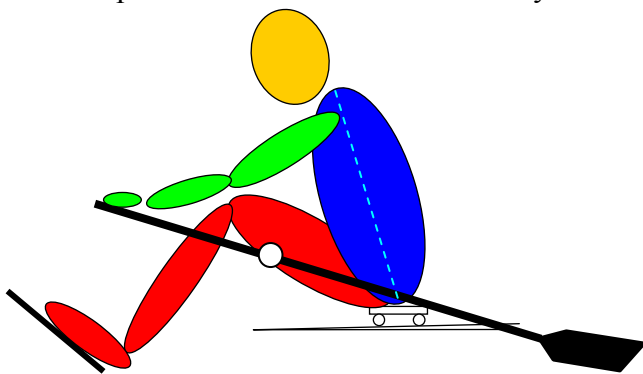
Руки «тянут» за собой туловище, которое начинает вращаться вместе с тазом вокруг тазобедренных суставов.

Колени мягко без рывков поднимаются и позволяют банке начать движение к корме.

Совместное движение рук, туловища и ног перемещает рукоятку к корме «в соответствии с ходом лодки», непрерывно, без рывков.

Спортсмен плавно подтягивает себя к подножке в соответствии с темпом гребли/скоростью подъезда.

Вес гребца плавно переносится с банки на подножку.



Момент 2: Начало опоры в подножку
Рукоятки – над подножкой.
Туловище завершило свой наклон (около 25°) и готово к гребку.
Плечи вытянуты вперед и опущены.

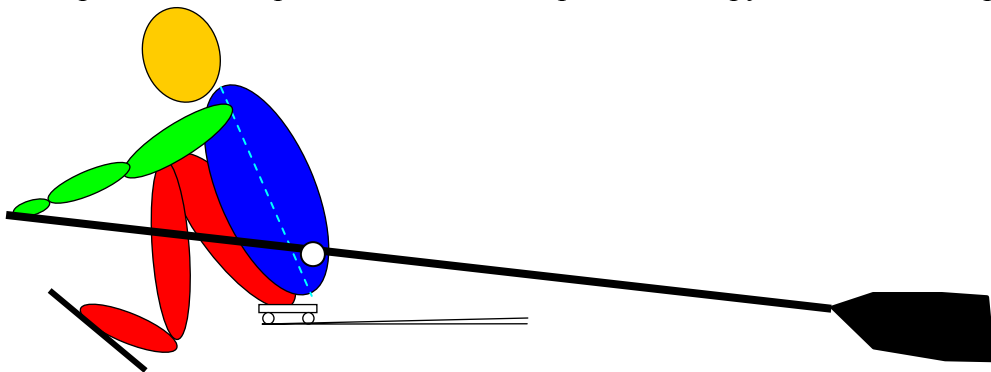
Фаза 2. Подготовка к захвату

Максимальная скорость банки и сгибания ног в начале фазы начинает снижаться за счет давления в подножку.

Туловище и плечи готовы к проводке и не меняют своего положения.

Руки почти прямые, небольшой «люфт» в локте оставлен для финального ускорения рукоятки перед захватом.

В последний момент перед захватом руки выталкивают рукоятку в дальнюю точку к корме с одновременным накрытием весла и подбрасыванием рукоятки для быстрого ввода весла в воду.



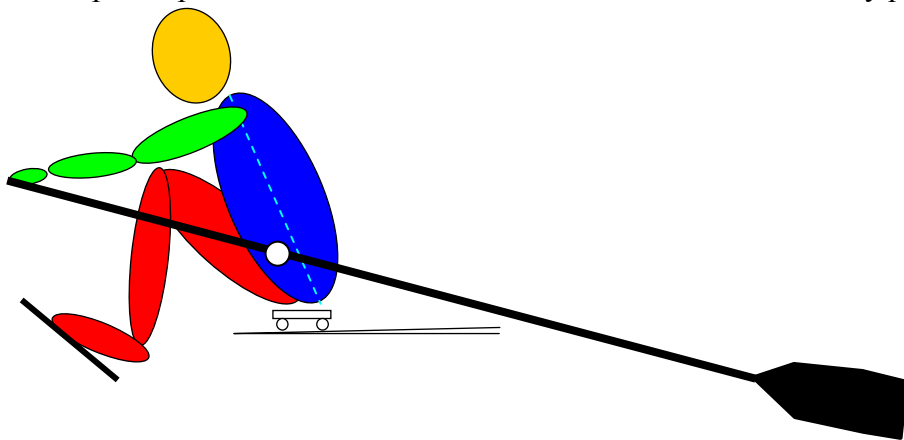
Момент 3. Крайняя точка захвата
Рукоятка в крайнем положении к корме лодки.
Высокое и натянутое положение туловища.
Живот касается бедер.
Плечи натянуты вперед и опущены.
Голени – в строго вертикальном положении, колени на ширине плеч.

Фаза 3 Вход весла в воду (захват)

Весло меняет направление движения за счет резкого толчка ног в подножку через носки. Лопасть резко входит в воду с коротким всплеском в сторону кормы. Усилия резко возрастают.

Туловище жестко передает усилие на рукоятку через расслабленные и вытянутые плечи и руки, которые «повисают» на рукоятке.

Вес тела гребца резко снимается с банки и «подвешивается» между рукояткой и подножкой.



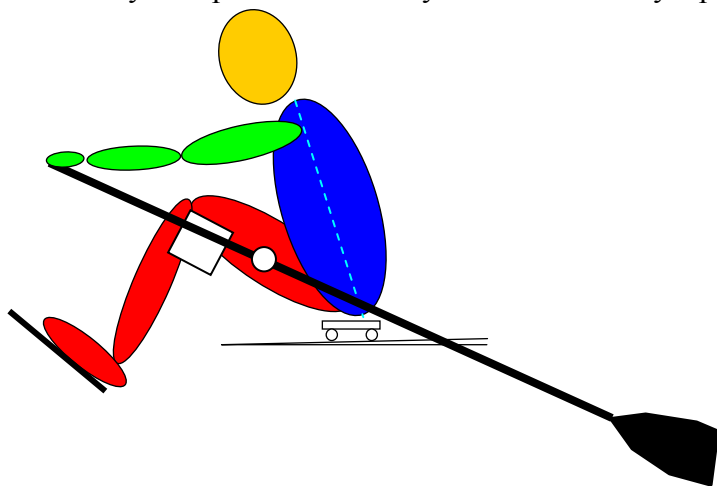
Момент 4. Погружение лопастей
Рукоятка прошла 4-6см от крайней точки.

Фаза 4 Начальный разгон лодки

Лопасть погружается на полную глубину и переводится в строго горизонтальное движение за счет быстрого разгибания ног в колене и давления в подножку через носки.

Усилия продолжают возрастать, что вызывает положительное ускорение лодки.

Руки и плечи натянуты и расслаблены. Туловище жестко удерживает свое начальное положение.



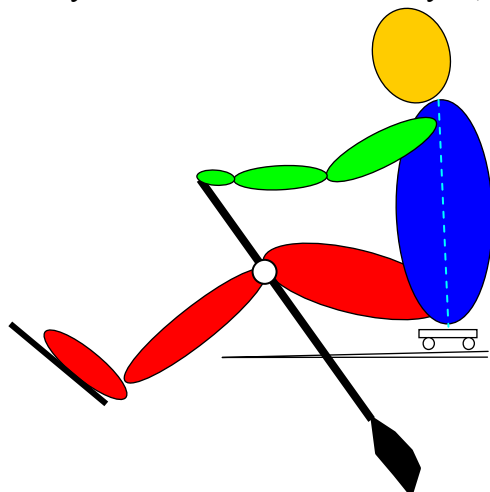
Момент 5. Прямой (90°) угол в коленном суставе.
Рукоятка находится над подножкой.

Фаза 5. Ускорение гребца

Пятки становятся на подножку и начинают давить на нее. В работу активно включаются мышцы задней поверхности бедра и ягодичные, что приводит к началу разгибания таза и туловища.

Усилие направлено на опускание колена, при этом оно автоматически разгибается.

Скорость работы ног и усилия достигают максимума, что приводит к ускорению массы гребца.

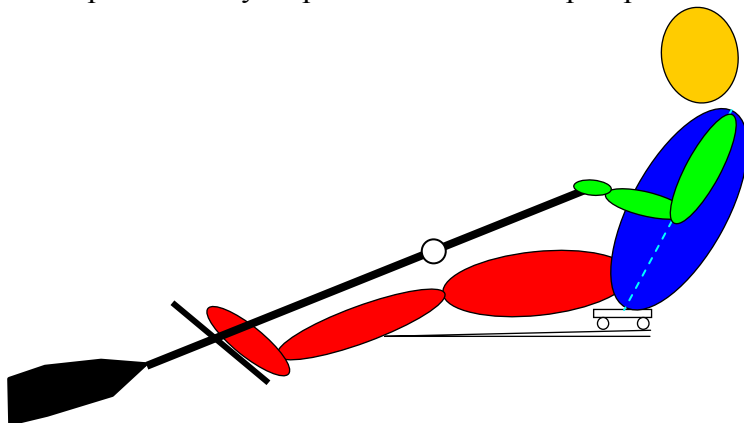


Момент 6. Середина проводки.
Рукоятка почти у колен.
Туловище вертикально.
Локти на уровне рукоятки.

Фаза 6. «Выкат» лодки

Ноги заканчивают работу. Усилия начинают снижаться, но на подножке они снижаются быстрее, что приводит к значительному ускорению лодки. Вес тела гребца частично удерживается в подвешенном состоянии.

Рукоятка продолжает ускоряться за счет быстрой работы туловища и начала подбора плеч и рук.



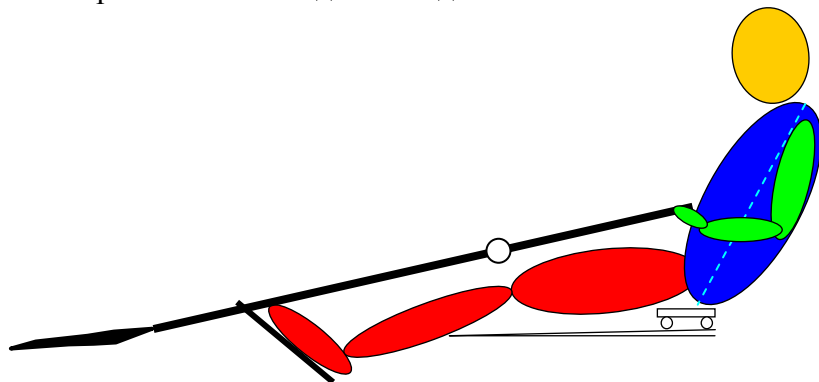
Момент 7. Вынос весла

Половина весла показалась над водой.

Ноги прямые, туловище приходит в свое конечное положение, рукам остается 5-7см пути (чем позже, тем лучше).

Фаза 7. Окончание проводки

Давление на подножку резко снимается, а руки продолжают активно тянуть на себя-вниз. Это приводит к началу возвратного движения туловища. Вес гребца полностью опускается на банку. Лопasti быстро и чисто выходят из воды.



Момент 8. Крайняя точка конца проводки.

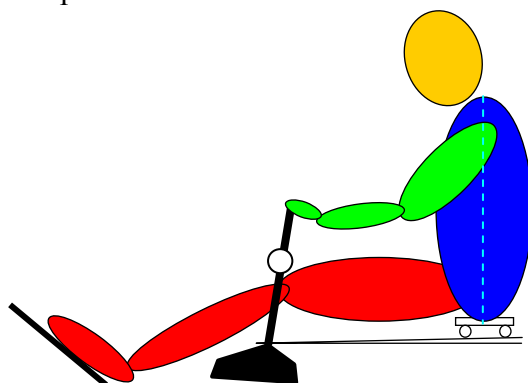
Рукоятка в крайнем положении к носу лодки. «Отвал» туловища около 30°.

Фаза 8. Начало подготовки

Лопасть начинает движение к носу лодки и разворачивается.

Рукоятка «тянет» за собой кисти, руки, плечи а затем и туловище. Движения плавные, без рывков, «по лодке».

Возврат туловища сопровождается поворотом таза в тазобедренном суставе так, что угол между тазом и позвоночником сохраняется постоянным.



Момент 9(1): Конец цикла

– начало следующего..

Весло на заносе и перпендикулярно оси лодки.

Рукоятки над коленями

Руки почти выпрямлены и расслаблены.