

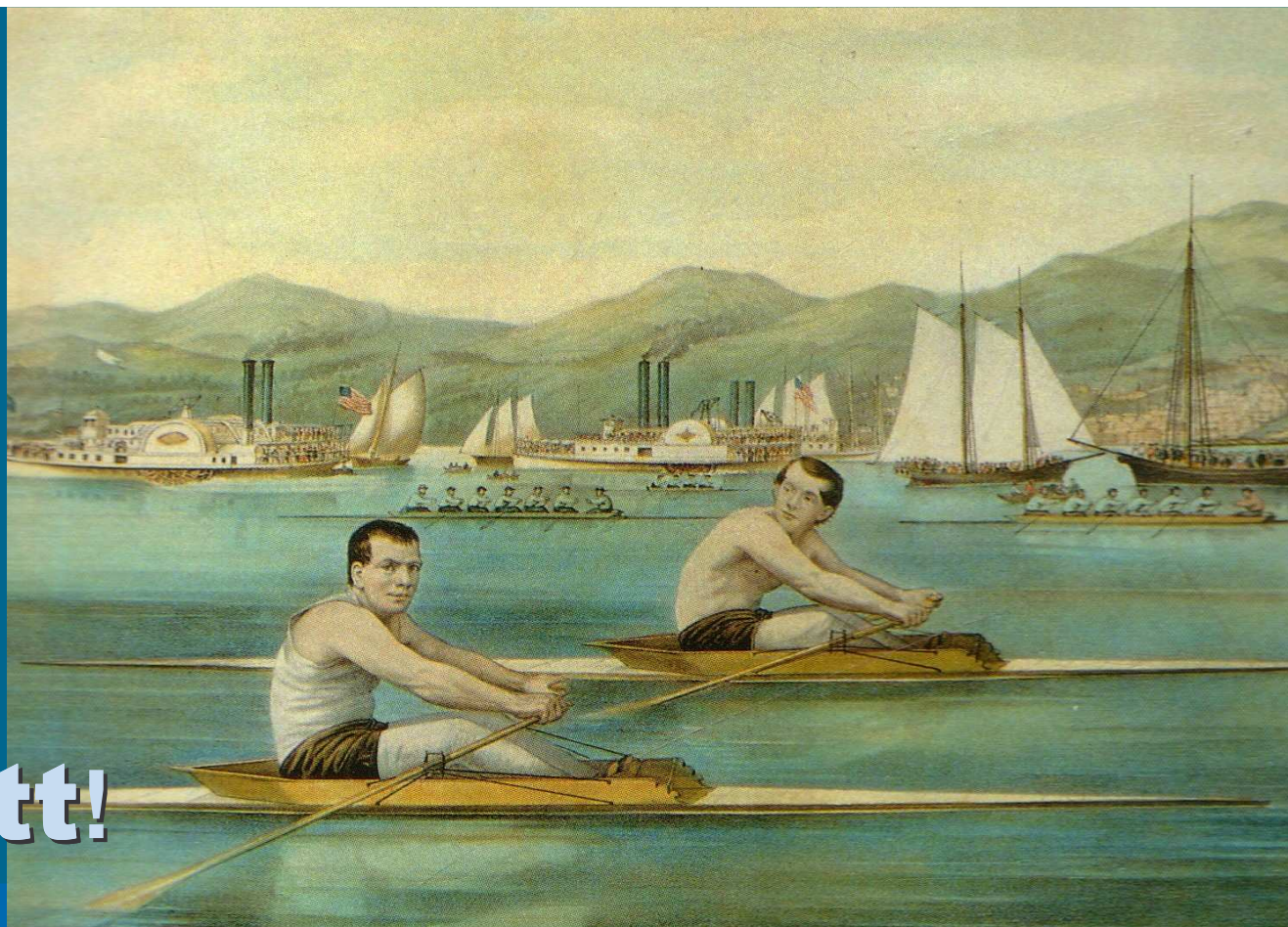
Az evezőstechnika fejlődése
Az Ortodoxtól az IMS-ig

Magyar Evezős Szövetség
2006 November 25

Thor S. Nilsen, FISA



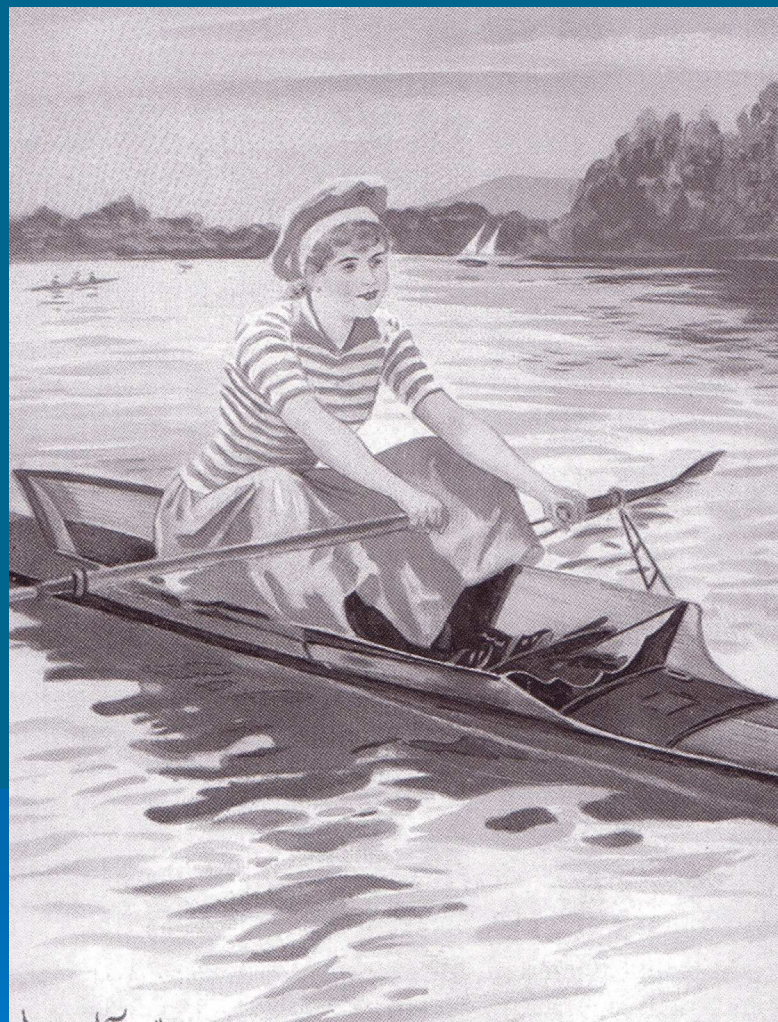
**Minden
a fix-
ülé-
s-
evezés-
sel
kezdődött!**



*James Hanmill és Walter Brown az
„5 mérföldes versenyük közben” az 1870-es években
Christopher Dodd „A Világ Evezésének története”
c. könyvéből*

Hungarian Rowing Association -
Coaches Conference 2006

Nők az evezésben 1900-ból, guruló- üléssel!



*Svéd képeslap, 1900
Készítette Jenny Nyström*

Változott valami a legutóbbi 100 évben?

A víz

NEM

Az ember fiziológiája

NEM

Az evezős mozgás

IGEN és NEM

A hajók

IGEN és NEM

A lapátok

IGEN és NEM

Mi az, amit tudunk?

- **A cél az, hogy minél gyorsabban tegyünk meg a hajóval egy adott távot!**
- **Le kell győznünk a víz és a szél ellenállását**
- **Az eszköz az evezőslapát**
- **A motor az emberi test**

Mi az Ortodox evezés?

“Az Ortodox stílus a fixüléses evezésből ill. ebből eredően a „ráhajlás”, a felsőtest mozgásának szentségéből táplálkozik, és a kocsizást csupán a csapás meghosszabbításának – igaz, nagyon fontos meghosszabbításának – tekinti a fixüléses evezéshez képest”

Christopher Dodd: “A Világ Evezésének Története”

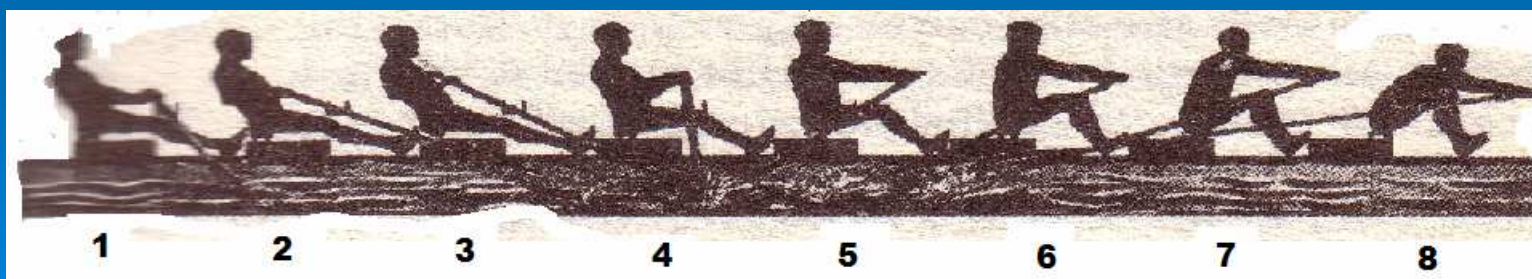
Hungarian Rowing Association -
Coaches Conference 2006

Az „Ortodox stílus” főbb jegyei:

A törzs és a comb szögének minél hamarabb történő nyitása a csapás elején;
Lehetőleg a rögtön a vízfogás után

Szögletes kézvezetés szabadításkor!

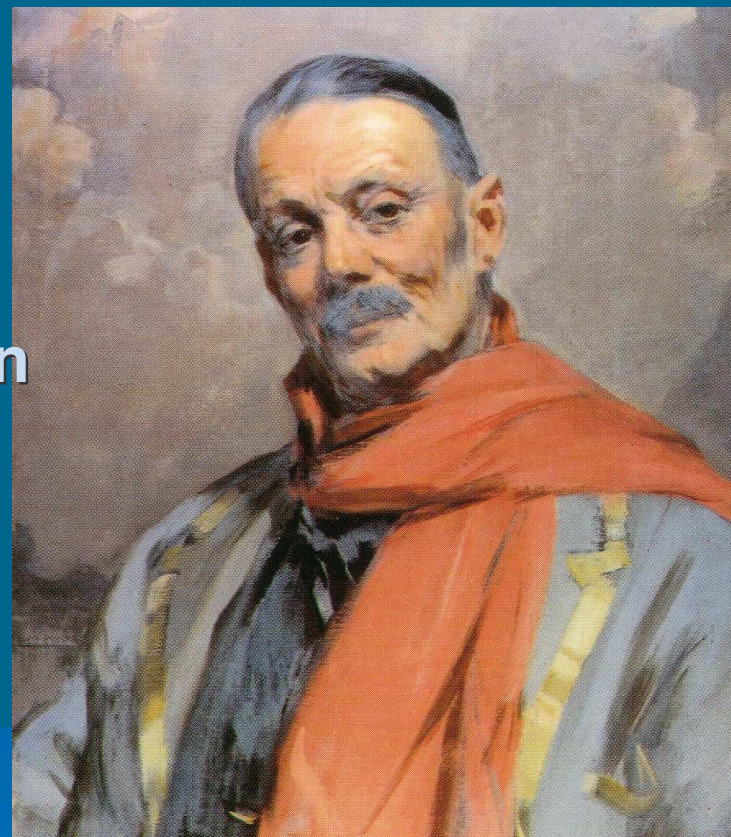
„Élénk” előrekocsizás!



Az első ellenző!

Steve Fairbairn (1862-1938),
Ausztráliában született, Angliában
tanult. 1905-től haláláig
Angliában edzősködött.

A modern evezés “atyja”.
Forradalmat csinált Angliában
– és az evezős világban -
gondolkodásmódjával és
sikeres edzői tevékenységével.



Steve Fairbairn

Tudomány az evezős világban! Kamera és mérőműszerek a hajókban!

*Joesten Wenzels
Filmes elemzés
egy 32-es
csapásszámmal
evező
korm. négyesről*

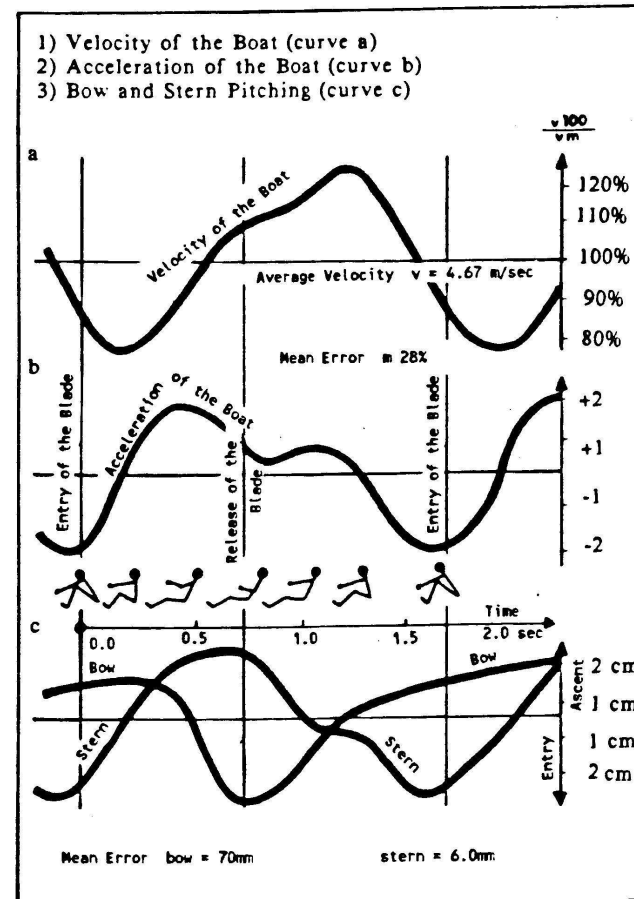


Diagram 1 - Analysis of a Competition Rowing Boat

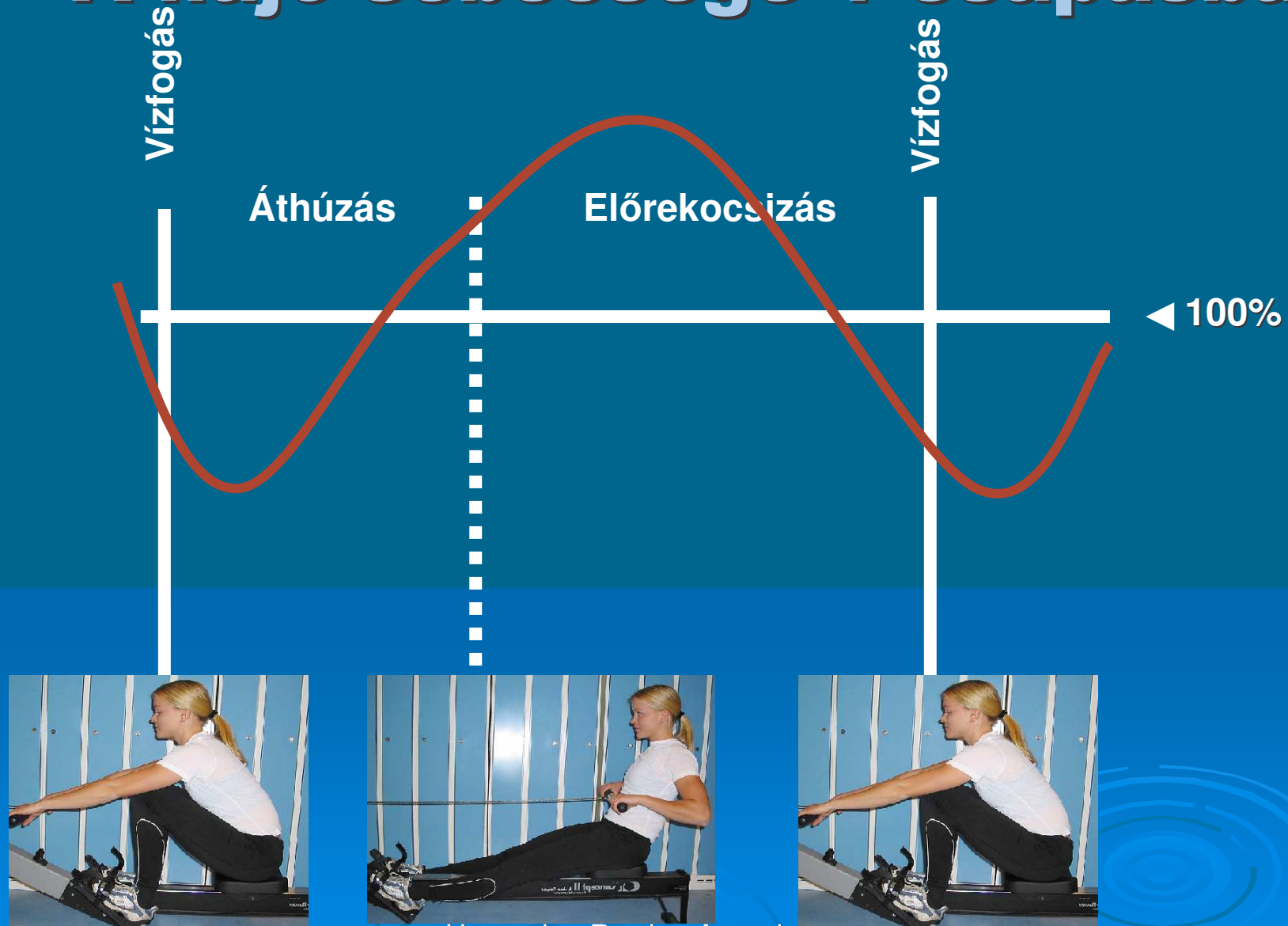
Mennyire új a tudomány megjelenése az evezésben?

**Az első mérő forgókat/tengelyeket 1896-
ban csinálta E. C. Atkinson majd
Lefeuvre és Pailliotte 1904-ben.**

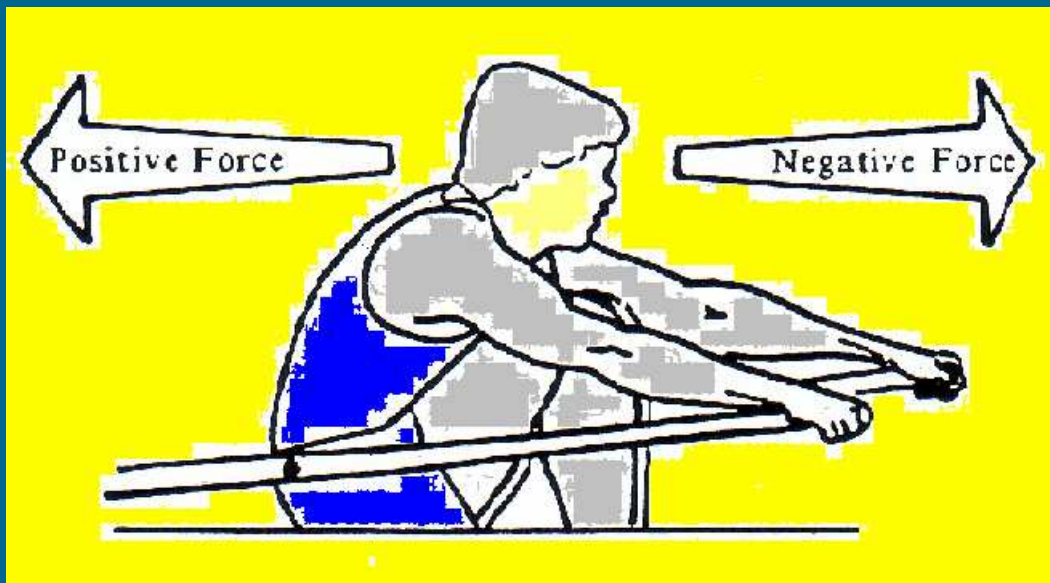
**Azóta napjainkig állandó fejlődés
E. Schneider és Volker Nolte.**

**A video, a mérőműszerek, és a
mérőhajók használata ma már
világszerte elterjedt.**

A hajó sebessége 1 csapásban

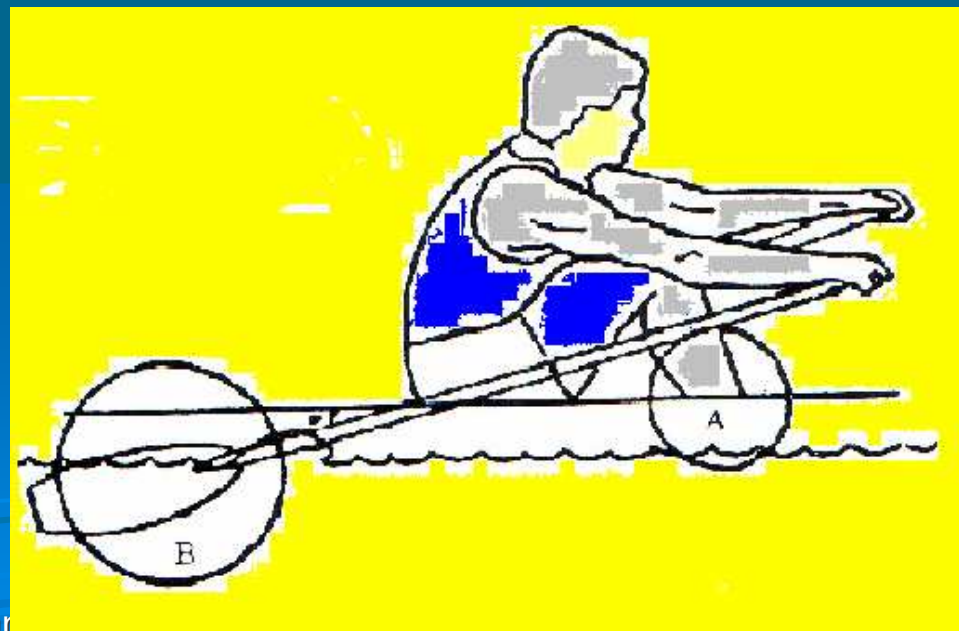


Hungarian Rowing Association -
Coaches Conference 2006

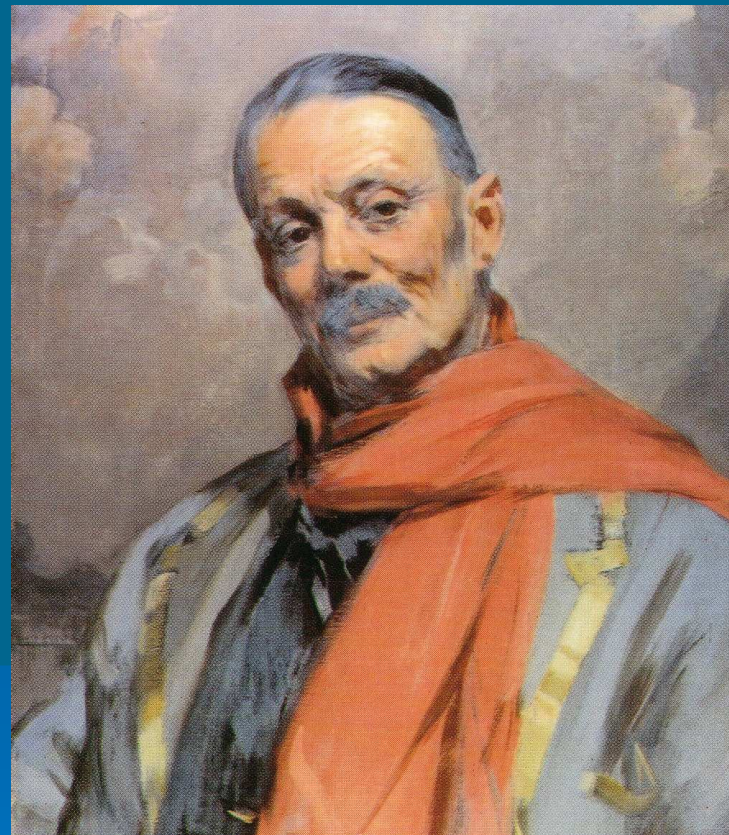


Ahogy a kocsival előre-hátra mozgunk, negatív és pozitív energiákat termelünk a csapás során

Egy fix pont van a hajóban – a lábtartó –
És a lapát toll vízbe érkezése (vízfogás) a kulcs a jó csapáshoz



**“Ha nem tudod
könnyedén
megcsinálni,
egyáltalán
nem tudod
megcsinálni”**



Steve Fairbairn “Az evezésről”

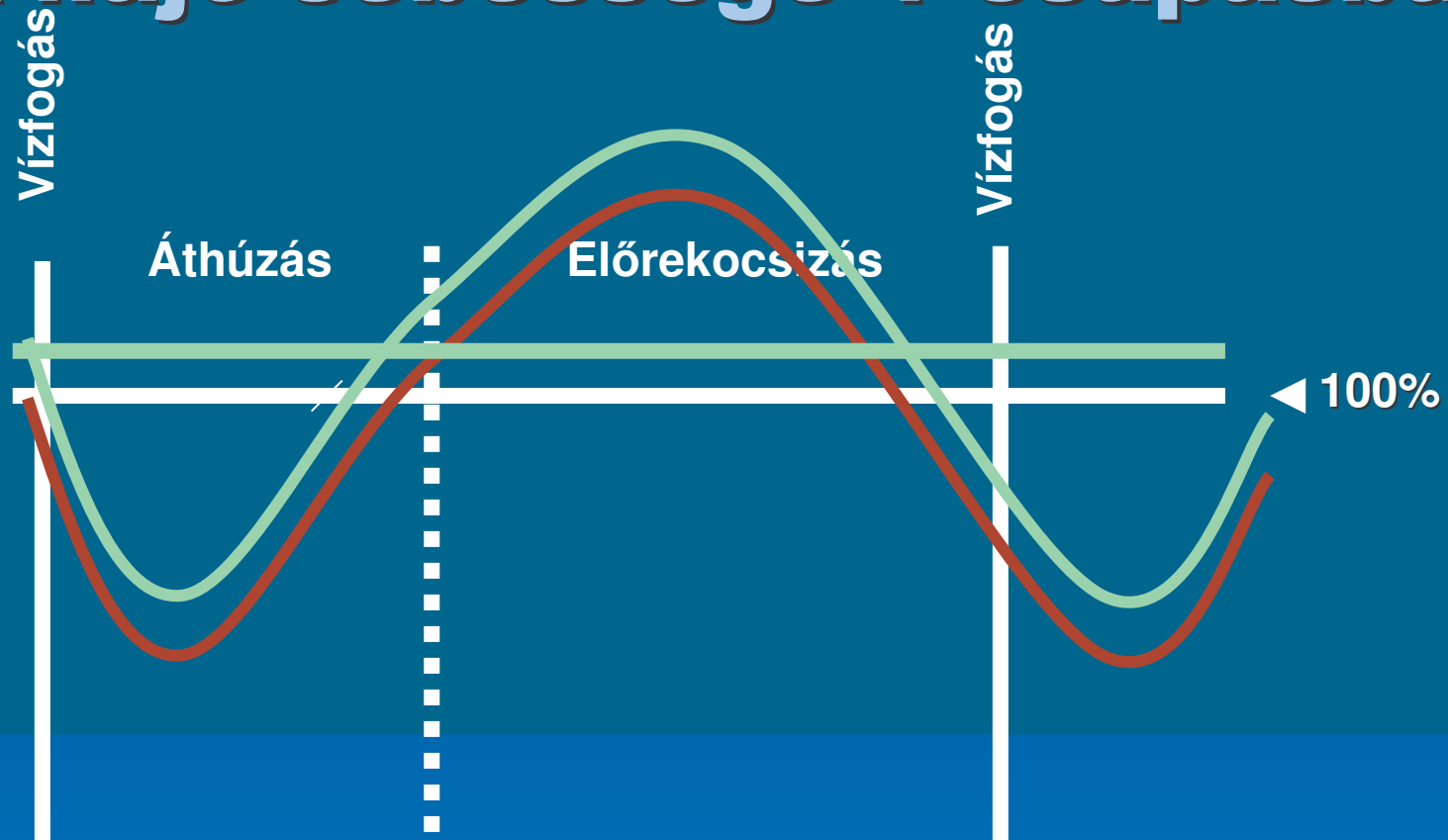


Hiram Conibear, USA
- ő is egy ellentmondásos
sikeres edző!

A Conibear stílus:

A kar gyors mozdulattal előre
a szabadítás után,
a test és a kocsi egy
mozdulattal félútig
- majd fokozatosan lassítva
a vízfogásig.
A vízfogás “puha” - de
határozott és utána építi fel
a maximális erőre

A hajó sebessége 1 csapásban



Hungarian Rowing Association -
Coaches Conference 2006

“A hatékonyságot és az erőfeszítést a legjobban a lapátmunkával lehet mérni, és azzal, ahogy a lapát tolla kavarja a vizet.”



Steve Fairbairn “Az evezésről”