



Australian Men's Coxless Pair 2005-2008

Presented by: Chris O'Brien

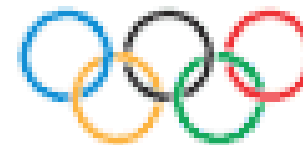
World Rowing Coaches' Conference

Paris, France

6th – 9th November, 2008



Beijing 2008

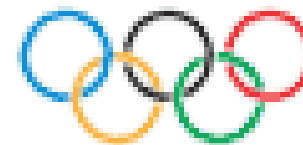


Obsah sdělení

- • O posádce
 - • Místa přípravy
 - • Dilema motivace
 - • Dvoutýdenní cyklus
 - • 2005 - Sestavení koncepce
 - • 2006 - Ustavení
 - • 2007 - Konsolidace
 - • 2008 - Zhodnocení
- • Hodnocení výkonu
 - • Profil závodu
 - • Fáze učení
 - • Rychlost lodi
 - • Biomechanika
 - • Tréninkový program



Beijing 2008



O posádce



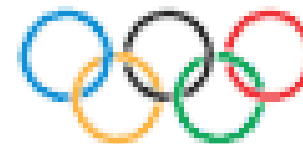
Jméno:
Duncan Free
Narozen:
25 May, 1973
Výška: 200 cm
Hmotnost: 100kg
Ženatý: Belinda
Děti: 3
Bydliště:
Gold Coast, QLD

1991 JM1X - SILVER
1994 M4X - 4TH
1995 M4X - 8TH
1996 M4X - BRONZE
1997 M2X - BRONZE
1998 M2X - 10TH
1999 M4X - BRONZE
2000 M4X - 4TH
2001 M1X - 4TH
2002 World cup
2003 M1X - 5TH
2004 M4X - 7TH
2005 nezávodil
2006 M2- - GOLD
2007 M2- - GOLD
2008 M2- - GOLD

Olympijské hry:
1 Gold
1 Bronze

MS:
2 Gold
1 Silver
2 Bronze

Beijing 2008



O posádce



Jméno:

Drew Ginn

Narozen: 20/11/74

Výška: 196 cm

Hmotnost: 90 kg

Ženatý: Melanie

Děti: 2

Bydliště:

Melbourne,
VIC.

1994 U23 8+ - 4TH

1995 M8+ - 11TH

1996 M4- - GOLD

1997 M8+ - BRONZE

1998 M4+ - GOLD

M2- SILVER

1999 M2- - GOLD

2000 zraněný

2001 zraněný

2002 M2- - 4TH

2003 M2- - GOLD

2004 M2- - GOLD

2005 nezávodil

2006 M2- - GOLD

2007 M2- - GOLD

2008 M2- - GOLD

Olympijské hry:

3 Gold

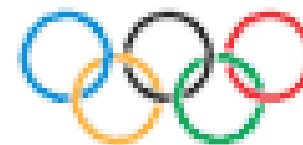
MS:

5 Gold

1 Silver

1 Bronze

Beijing 2008



Místa přípravy



Gold Coast

1745 km

Melbourne

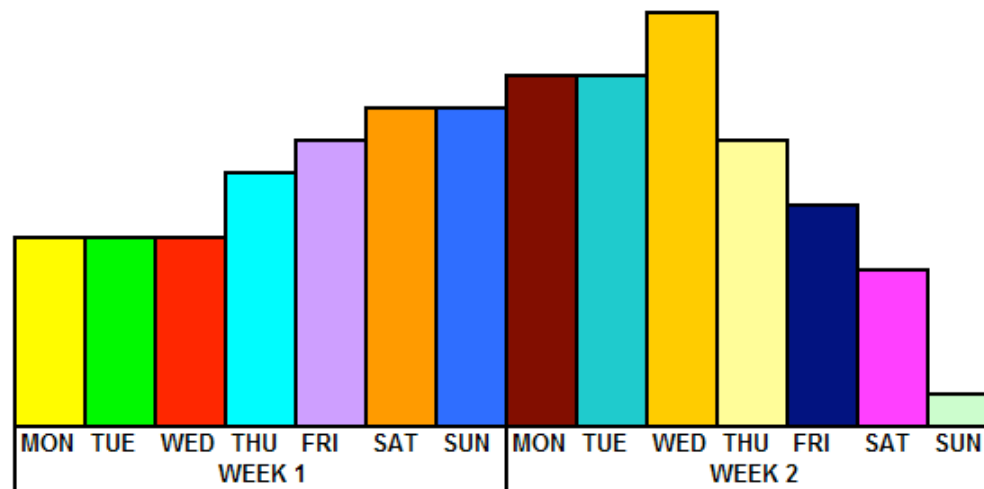


02

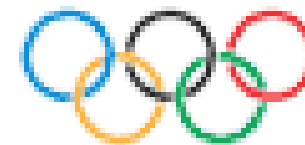


Dvoutýdenní cyklus

TWO WEEK TRAINING CYCLE



Beijing 2008

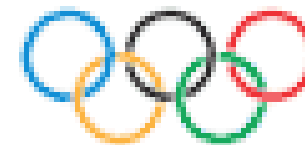


Místa přípravy



	Individuální trénink	Společný trénink
2006	31%	69%
2007	34%	66%
2008	33%	67%

Beijing 2008



Dilema motivace

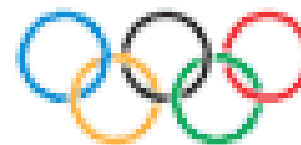
Zlatá medaile

versus

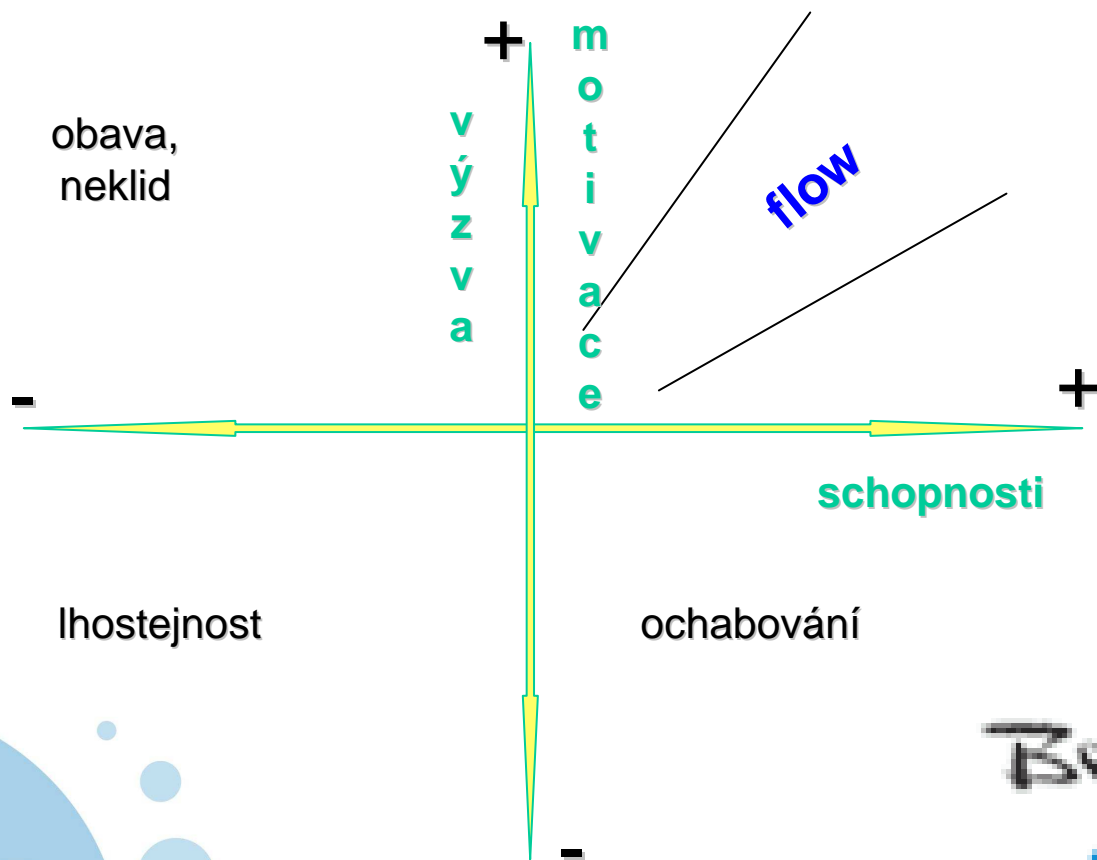
perfektní výkon!



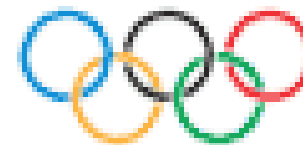
Beijing 2008



Dilema motivace



Beijing 2008



Trocha psychologie



„Flow“ je stav, kdy je člověk „vyburcován“ k mimořádné aktivitě, a v podstatě nic dalšího není pro něj důležité. Určitá činnost je tak zajímavá a inspirativní, že jsme ochotni ji vykonávat za každých okolností, z prostého důvodu činnost vykonávat. Termín zavedl v sedmdesátých letech Mihaly Csikszentmihalyi.

Jedinec je cele „vtažen“, naplno zapojuje všechny své schopnosti a dovednosti. Stranou jdou osobní starosti, čas a každá akce, pohyb, myšlenka nevyhnutelně směřují k jedinému cíli.

- Stav „Flow“ nastává za určitých podmínek

- jasně stanovené cíle
- okamžitá zpětná informace
- soustředěná pozornost
- určení této výzvy, motivace
- schopnosti jedince



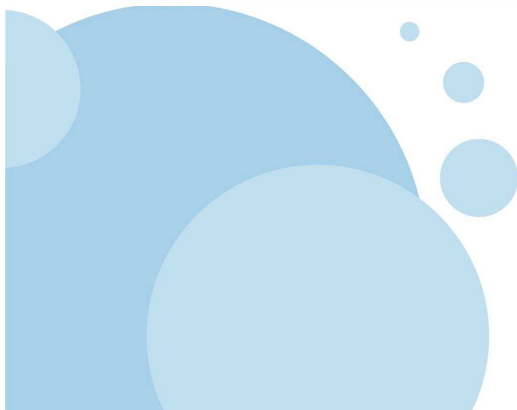
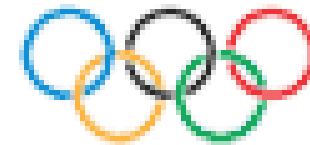
Trocha filosofie



“Reports that say that something hasn’t happened are always interesting to me, because as we know, there are known knowns; there are things we know we know. We also know there are known unknowns; that is to say we know there are some things we do not know. But there are also unknown unknowns—the ones we don’t know we don’t know.”

Donald Rumsfeld – February 2002.

Beijing 2008



Trocha filosofie

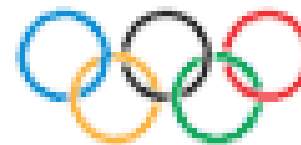


“Zprávy, které říkají, že se něco nestalo, mě vždy velmi zajímají, neboť jak víme, jsou známé skutečnosti, o kterých víme, a které známe.

Také víme, že jsou neznámé skutečnosti, řekněme, že víme, že existují neznámé skutečnosti.

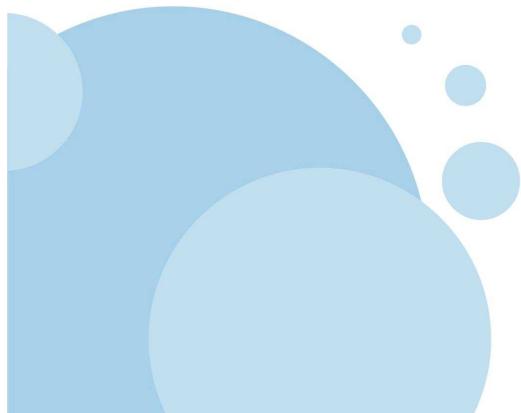
Ale jsou také skutečnosti o kterých nevíme, a které neznáme.”

Beijing 2008

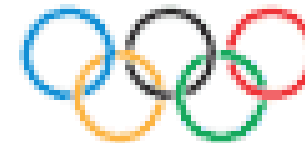


Trocha filosofie

	Znamé	Neznamé
Znamé	KK Known Knowns Skutečnosti, o kterých víme, a které známe	KU Known Unknowns Skutečnosti, o kterých víme, že je neznáme
Neznamé	UK Unknown Knowns Skutečnosti, nám neznáme, ale známé ostatním	UU Unknown Unknowns Skutečnosti, o kterých nevíme, a které neznáme



Beijing 2008

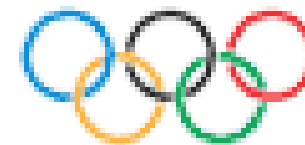


2005 – sestavení koncepce přípravy

- Vyhodnocení období 2002 – 2004
- Rozbor olympijské soutěže
- Dvojskif nebo dvojka bez
- Řešení problému vzdáleností

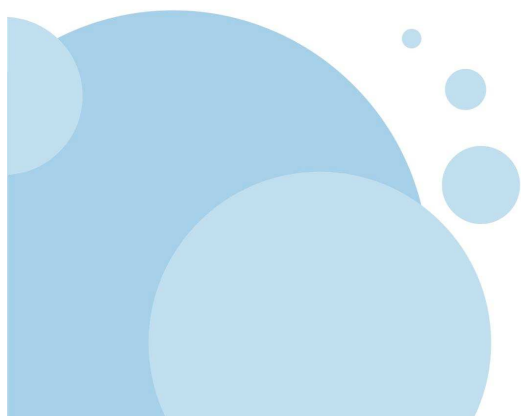


Beijing 2008

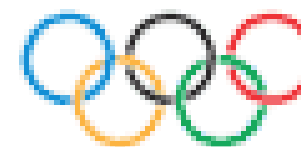


Profil závodu (vítězný?)

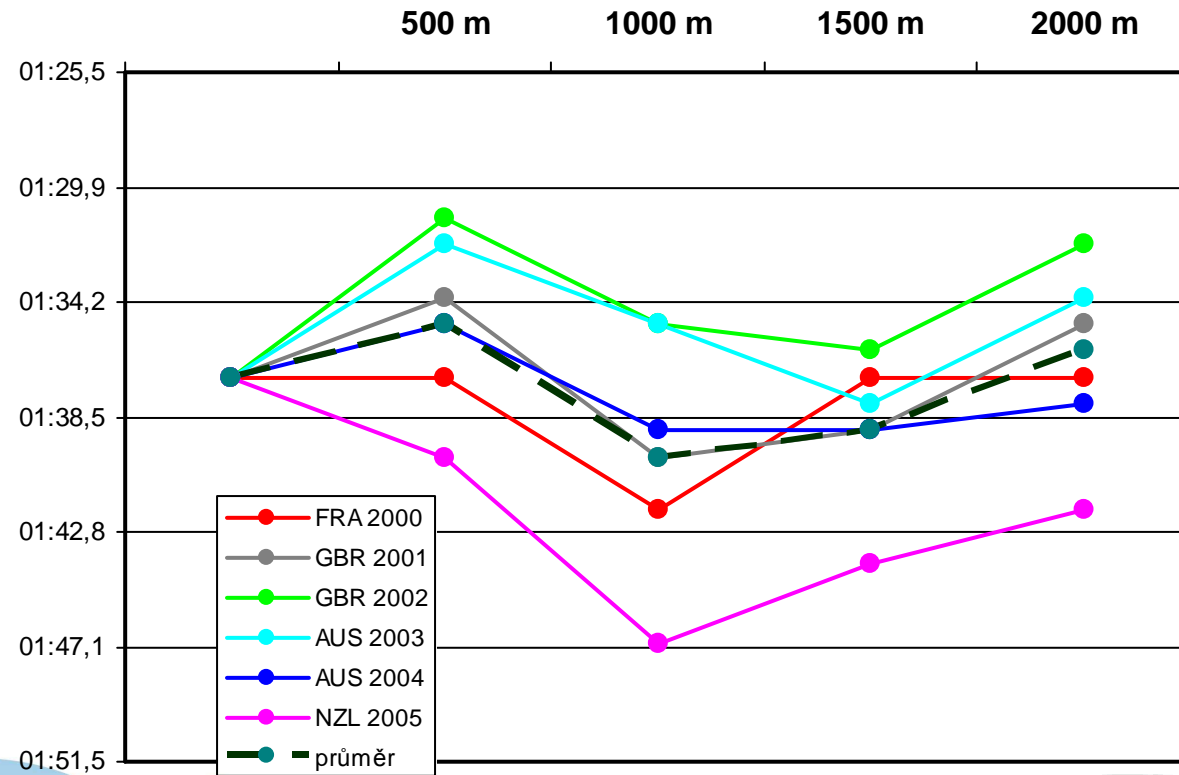
		500 m	1000 m	1500 m	2000 m
FRA	2000	1:37,00	3:19,00	4:56,00	6:33,00
GBR	2001	1:34,00	3:14,00	4:53,00	6:28,00
GBR	2002	1:31,00	3:06,00	4:42,00	6:14,00
AUS	2003	1:32,00	3:07,00	4:45,00	6:19,00
AUS	2004	1:35,00	3:14,00	4:53,00	6:31,00
NZL	2005	1:40,00	3:27,00	5:11,00	6:53,00



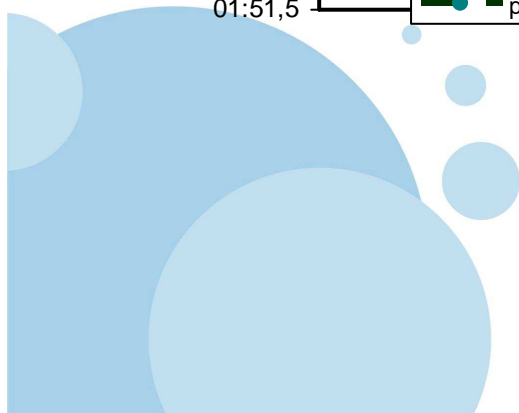
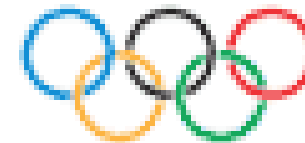
Beijing 2008



Profil závodu (vítězný?)

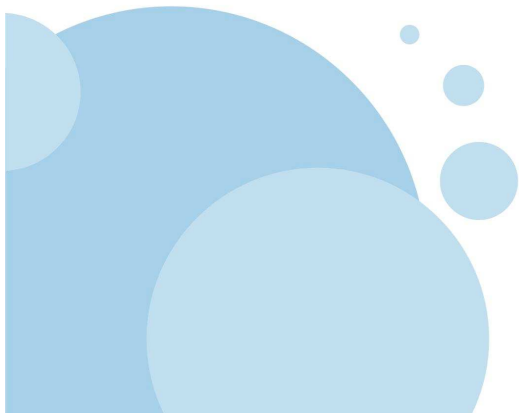


Beijing 2008



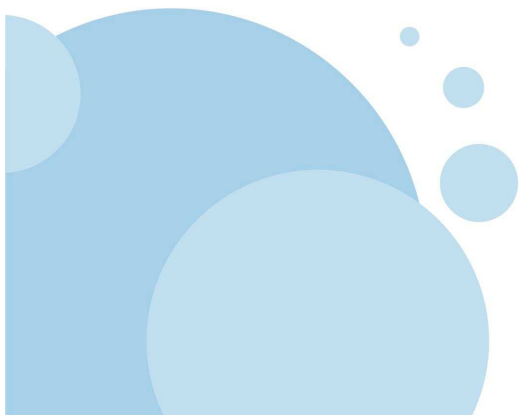
Znamé skutečnosti - 2006

- Nový Zéland je Mistrem světa z roku 2005
- Posádka Nového Zélandu byla čtvrtá na OH v Aténách,
1 AUS 01:34.68 (1) 03:14.05 (1) 04:53.08 (1) 06:30.76 (1)
2 CRO 01:35.57 (2) 03:15.66 (2) 04:55.35 (2) 06:32.64 (2)
3 RSA 01:36.93 (5) 03:16.99 (5) 04:56.74 (3) 06:33.40 (3)
4 NZL 01:36.57 (4) 03:18.90 (6) 04:57.11 (4) 06:34.24 (4)
5 SCG 01:37.75 (6) 03:16.40 (3) 04:59.80 (6) 06:39.74 (5)
6 GER 01:36.16 (3) 03:16.72 (4) 04:59.57 (5) 06:46.50 (6)
kde prokázala schopnost udržet kvalitní, rovnoměrný výkon po celou délku závodní trati, s mezičasy na 500 m:
1:36,57, 1:42,33, 1:38,21, 1:37,13
- Medailisté z Atén Chorvatsko a Jižní Afrika, posádky nejvyšší kvality pokračují v aktivní činnosti



Neznámé - 2006

- Bude posádka nominována? Uspěje v domácí kvalifikaci?
- Bude nominována celá dvojice?
- Jsou individuální dovednosti a fyzická zdatnost na dostatečné úrovni? Je posádka schopna kvalitního výkonu?
- Jaký výkon můžeme dosáhnout? Jakou rychlostí jsme schopni absolvovat závodní vzdálenost?
- Zajišťuje současná motivace, že pro dosažení vynikajícího výsledku jsme schopni vykonat dostatek tréninkové práce?



Cíle - 2006

- Cíle nejsou statické, mohou být v průběhu doby přehodnoceny
- Ideální profil závodu:
 $1:30/1:33/1:33/1:32 = 6:08$
- Bezchybné zvládnutí technického projevu posádky
- Víra, aktivita, chuť, motivace „hory přenáší“ („flow“)
- Radost, zábava, pohoda (No lip service)
- Zlatá medaile Vs perfektní výkon



Novinky ve sportovní přípravě posádky - 2006

- Stálý objem tréninku na vodě
- Nespecifický tréninkový prostředek – cyklistika
- Každá tréninková jednotka s přesnou specifikací účelu
- Dvakrát cesta do Evropy
- Odpočinek před každou cestou



Beijing 2008



Trocha didaktiky

Nevědomá neschopnost

Nevím, co neumím

Vědomá neschopnost

A já je, je něco, co neumím



Vědomá dovednost

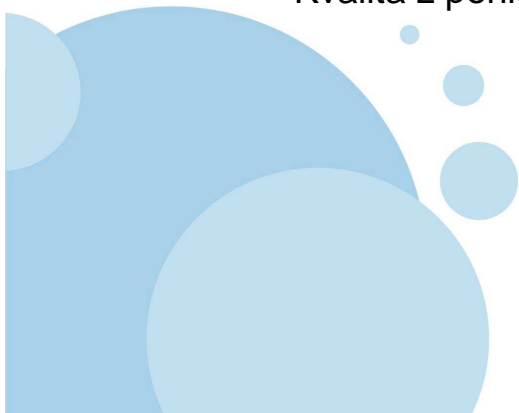
**Dokážu to,
když se na problém soustředím**

Nevědomá dovednost



Specifické úkoly z pohledu technického zvládnutí pohybu - 2006

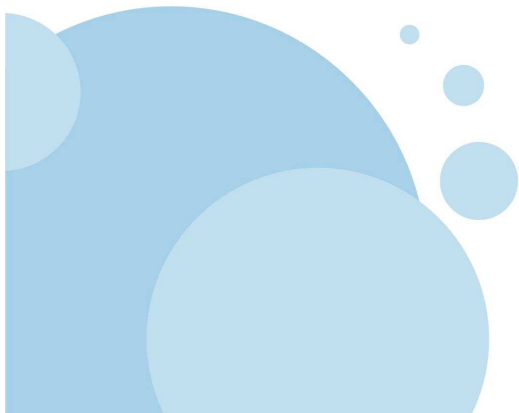
- Plynulý, přirozený pohyb – věnovat pozornost každému detailu (Overall rowing)
- Způsob držení pačiny – základ uvolněného pohybu
- Včasné nakolmení lopatky, rychlé zaveslování
- Zátah – dynamický, stupňovaný charakter
- Vedení vesla během zátahu – plynulý, horizontální pohyb za každých okolností
- Rytmus – důležitý parametr z hlediska výdeje energie
- Kvalita z pohledu délky záběru.



Způsob hodnocení výkonu - 2006

- Jakým způsobem budou hodnoceny výkony z MS a SP?
- Technické zvládnutí
- Umístění
- Dosažený čas
- Závodní profil (dosažené mezičasy)
- Pocity závodníků
- Pohled trenéra

“Náš výkon bude posuzován vlastním uspokojením z výkonu v soutěži a dále porovnáním s výkonnostními limity, které jsme si stanovili“



Sledované parametry - 2006

Rychlost lodi

- Maximální dosažená rychlost
- 2 km - ve frekvenci 20
- 2 km - změny frekvence 22-28, 24-30
- Rychlost na 500 m
- Rychlost veslování pažemi

Technika

- Současné video záznamy
- Záznamy z minulosti
- Značky na veslech a lodi
- Srovnání s ostatními posádkami

Biomechanické parametry

- Síla na vesle
- Průběh síly během záběru
- Seřízení lodi a pákové poměry

Fyziologické sledování

- Klidový srdeční tep
- Sledování TF při tréninku na vodě
- Testování stupňovanou zátěží
- Laktát při výkonu na vodě

Ergometr

- 2km
- 6km
- 30 minut při frekvenci 20 záběrů/min

Běh lodi

- Zrychlení lodi během záběru (GPS)
- Vztah rychlost/frekvence



Sledované parametry rychlosti - 2006

BOAT SPEED REFERENCE CHART

CREW Free - Ginn

BOAT TYPE MH2- © *Men's Heavyweight Senior A Coxless Pair*

Prognostic 2000m race time 360.00 (secs) *Minutes and Seconds*

6:00

Boat speed 5.556 (m/s)

Max HR 185 (bpm)

Average race stroke rate 36 (Target)

Intensity T6 (AN) T5 (TR) T4 (AT) T3 (U1) T2 (U2) T1 (U3)

HR range (% of max) N/A 97% 90% 86% 80% 72%

HR (bpm) N/A 179 167 159 148 133

% Race SR 117% 93% 75% 65% 50% 45%

Stroke rate (spm) 42.1 33.5 27.0 23.4 18.0 16.2

Seconds per stroke 1.42 1.79 2.22 2.56 3.33 3.70

% Race speed 106% 97% 92% 85% 79% 65%

Av. Boat speed (m/s) 5.89 5.39 5.11 4.72 4.39 3.61

500m Split (secs) 84.91 92.78 97.83 105.88 113.92 138.46

Distance per stroke (m) 8.39 9.66 11.36 12.11 14.63 13.37

Stroke count per 2000m N/A 207 176 165 137 150

Recovery time as % of stroke 52.0% 60.0% 61.0% 65.0% 71.0%

73.0%

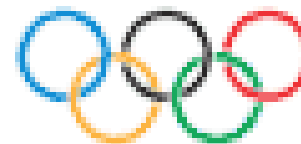
Drive time (secs) 0.68 0.72 0.87 0.90 0.97 1.00

Recovery time (secs) 0.74 1.08 1.36 1.67 2.37 2.70

Distance (m) Time

250	42.5	46.4	48.9	52.9	57.0	69.2
500	84.9	92.8	97.8	105.9	113.9	138.5
1000	185.6	195.7	211.8	227.8	276.9	
1500	278.4	293.5	317.6	341.8	415.4	
2000	371.1	391.3	423.5	455.7	553.8	
3000	9.3	9.8	10.6	11.4	13.8	
5000	16.3	17.6	19.0	23.1		
10000	35.3	38.0	46.2			
15000	57.0	69.2				
16000	60.8	73.8				
18000	68.4	83.1				
20000	75.9	92.3				
22000	83.5	101.5				
24000	91.1	110.8				
28000	106.3	129.2				
30000	113.9	138.5				

Beijing 2008



Sledované biomechanické parametry

Bow Seat: Drew Ginn
 Stroke Seat: Duncan Free
 Boat: 2-

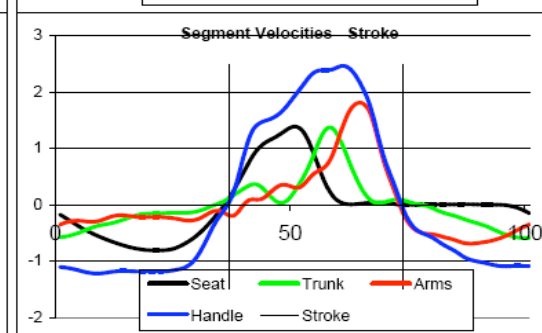
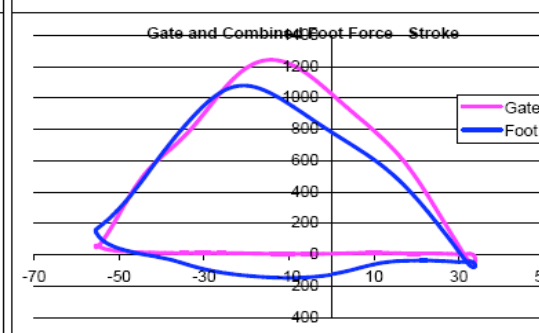
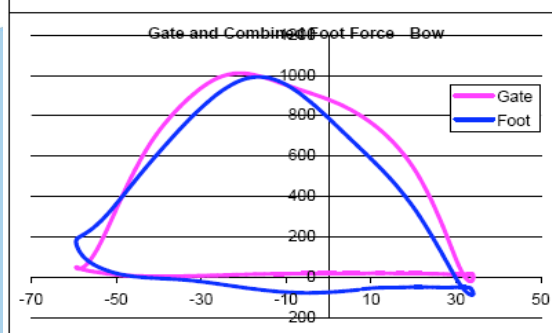
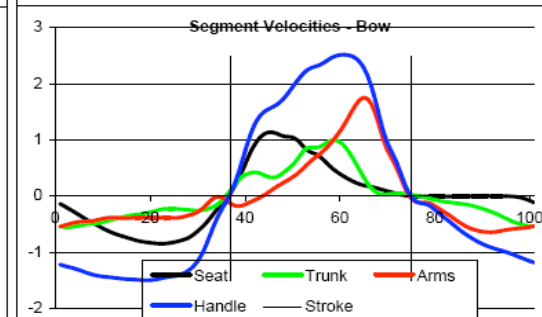
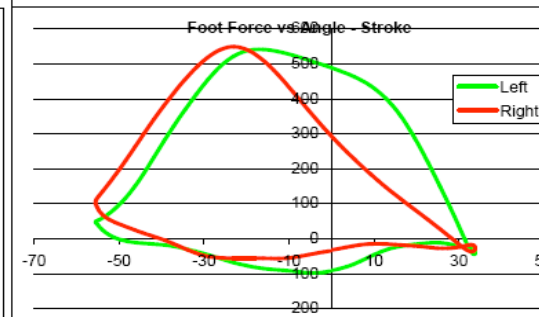
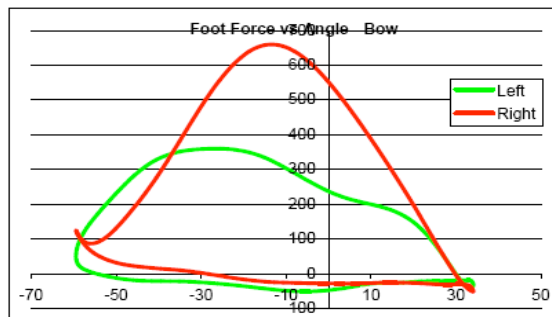
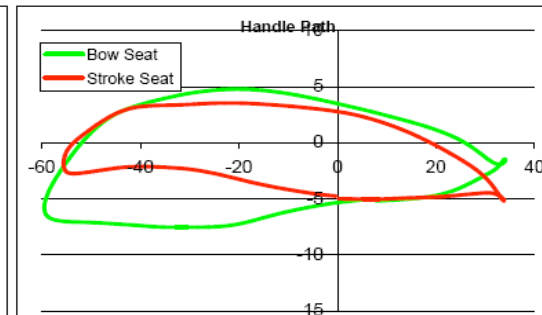
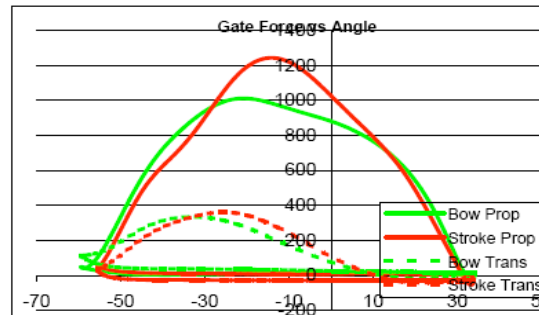
WAIS BIOMECHANICS
 ON-WATER TESTING

Test Date: 26th May 2006

Rate: 20.1 spm

	Bow Oar	Stroke Oar
Catch:	59.5	55.6
Release:	34.1	33.8
Total Arc:	93.6	89.4
Drive:	1.15	1.10
Recovery:	1.83	1.88

Comments:



AUSTRALIAN ROWING TEAM - 2006
Training Program - Men's Coxless Pair



Crew: [Duncan Free / Drew Ginn](#)
 Coach: [Chris O'Brien Ph. 9425 0034 Mobile 0418 518 81](#)
 Phase: [Preparation 2 - Week 2 of 3](#) Week 29 of 52

Jul Date	Day	TRAINING MODEL	COMMENTS	kms	mins
17th	M o n d a y	A M	ROW - power strokes with rope 10/10/20/10/30/10/40/10/50/10/60/10/70/10/80/10/70/10/60/10/50/10/40/30/20/10 on/off. rates increasing on downward	16	90
		P M	ROW/GYM - short paddle and skills session prior to gym work.	8	90
18th	T u e s d a y	A M	ROW - steady state plus 10 min @ 22 spm, 7 min @ 24 spm, 5 min @ 26 spm	16	80
		P M	RIDE - 60 km. Higher average speed.	20	60
19th	W e d n e s d a y	A M	RIDE - 90km	30	180
		P M	ROW/GYM - short paddle and skills session prior to gym work.	8	120
20th	T h u r s d a y	A M	ROW - power strokes no rope, @ rate 20 2 mins on 90 secs off x 6 x 2	16	90
		P M	OFF - SURF		
21st	F r i d a y	A M	ROW - 1 min on/1 min off x 6 x 2 up to race pace	16	90
		P M	RIDE/GYM - ride 45km higher average speed	15	120
22nd	S a t u r d a y	A M	ROW - 1/3/2/3/3/3/4/2/5/1/6 on/off @ rate 28 spm	18	100
		P M	RIDE - 100 KM	33	200
23rd	S u n d a y	A M	OFF		
		P M	OFF		
				196	1220

Tréninkový
 plán
 v domácích
 podmínkách



AUSTRALIAN ROWING TEAM - 2008
Training Program - Men's Coxless Pair



Crew: Duncan Free / Drew Ginn

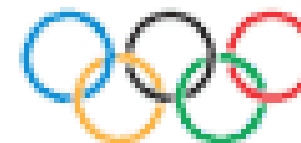
Coach: Chris O'Brien Ph. 9850 1902 Mobile 0418 518 81

Phase: Pre Competition - Week 1 of 2 **Week 32 of 32**

July/Augus Date	Day	TRAINING MODEL	COMMENTS	kms mins	
7th	M o n d a y	A M	ROW - Steady state lap of Lake Varese	20	120
	P M	RIDE/GYM - RIDE AROUND LAKE TO ARRIVE AT BOATSHED FOR GYM		11	120
8TH	T u e s d a y	A M	ROW - LAP OF THE LAKE	20	120
	P M	RIDE - 60 KM TO MONASTERY		20	120
9TH	W e d n e s d a y	A M	ROW - LAP OF THE LAKE WITH 2000M @ 20, 1000M @ 24 SPM, 500 M @ 28 SPM.	20	120
	P M	RIDE/GYM	Rowed with lwt men's pair, 1:45 pace for ract 24, sub 1:40 for rate 28 spm	11	120
10TH	T h u r s d a y	A M 1	ROW - 2 x rate steps, 22-28, 24-30,	14	80
	A M 2	ROW - 10 X 20 STROKES ON 10 OFF, 2 WARM-UP @ 30, NOS 7 AND 8 OVERSPEED, LAST TWO AT RACE PACE	1st piece 6:57, 2nd piece 6:52, slight head in second piece all pieces at sub 1:30 pace	14	80
11TH	F r i d a y	A M	RIDE/GYM	12	60
	P M	ROW - 3 X 250M	From 3 different parts of the race	12	
12TH	S a t u r d a y	A M 1	ROW - 1 X 2000M	12	80
	P M	RIDE - 60 KM	time 6:49 head conditions. Did this with lwt pair and lwt double.	20	140
13TH	S u n d a y	A M	ROW - 1 x 1000m 1 x 500m piece	16	90
	P M	OFF			
				202	1250

Tréninkový
plán
v zahraničí

Beijing 2008



2006 – výběr do národního družstva

- **Kritérium 1 – Mistrovství Austrálie (Březen)**

1. McKenzie-McHarg/Marburg
2. Ginn/Free
3. Ryan/Forsterling (9. místo na MS 2005)

- **Kritérium 2 – Kontrolní závody (Duben)**

1. Ryan/Forsterling
2. McKenzie-McHarg/Marburg

Free/Ginn nedokončili, pouze ujeli 1 km za 3:05 (D. Free onemocněl infekčním zánětem, vyžadujícím hospitalizaci)

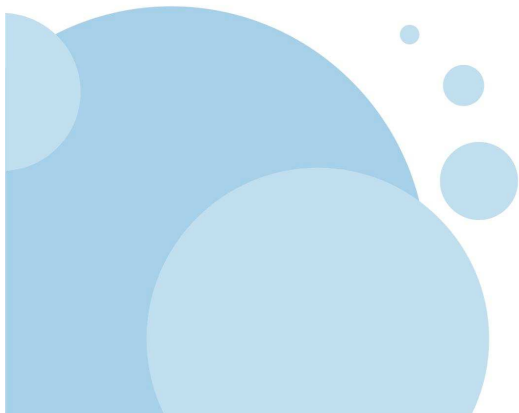
- **Kritérium 3 – určený závod SP**



2007 – výběr do národního družstva

Mnohem jednodušší než v roce 2006

- **Kritérium 1 – Mistrovství Austrálie (Březen)**
Povinný start
- **Kritérium 2 – Kontrolní závody (Duben)**
Posádka zvítězila a byla nominována na mezinárodní akce



Znamé skutečnosti - 2007

- Nový Zéland je Mistrem světa z roku 2005
- Posádka Nového Zélandu byla čtvrtá na OH v Aténách, kde prokázala schopnost udržet kvalitní, rovnoměrný výkon po celou délku závodní trati.
- Medailisté z Atén Chorvatsko a Jižní Afrika, posádky nejvyšší kvality pokračují v aktivní činnosti
- Austrálie zvítězila na MS 2006



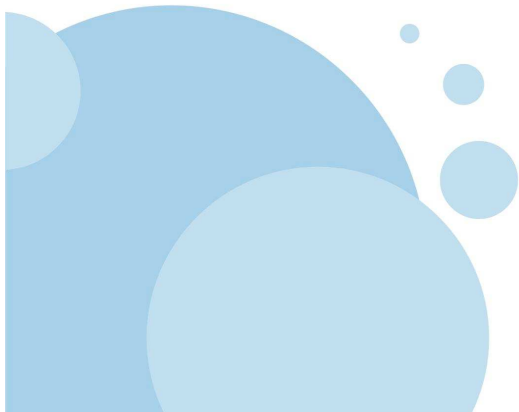
Neznámé - 2007

- O kolik se ještě posádka může zlepšit?
- Může udržet délku záběru a přitom dosáhnout vyšší závodní frekvencí záběrů?
- Je možné prodloužit vepředu délku jízdy na slajdu? Ostřejší úhel dolních končetin?
- Jsme schopni zajet pod 6:10?

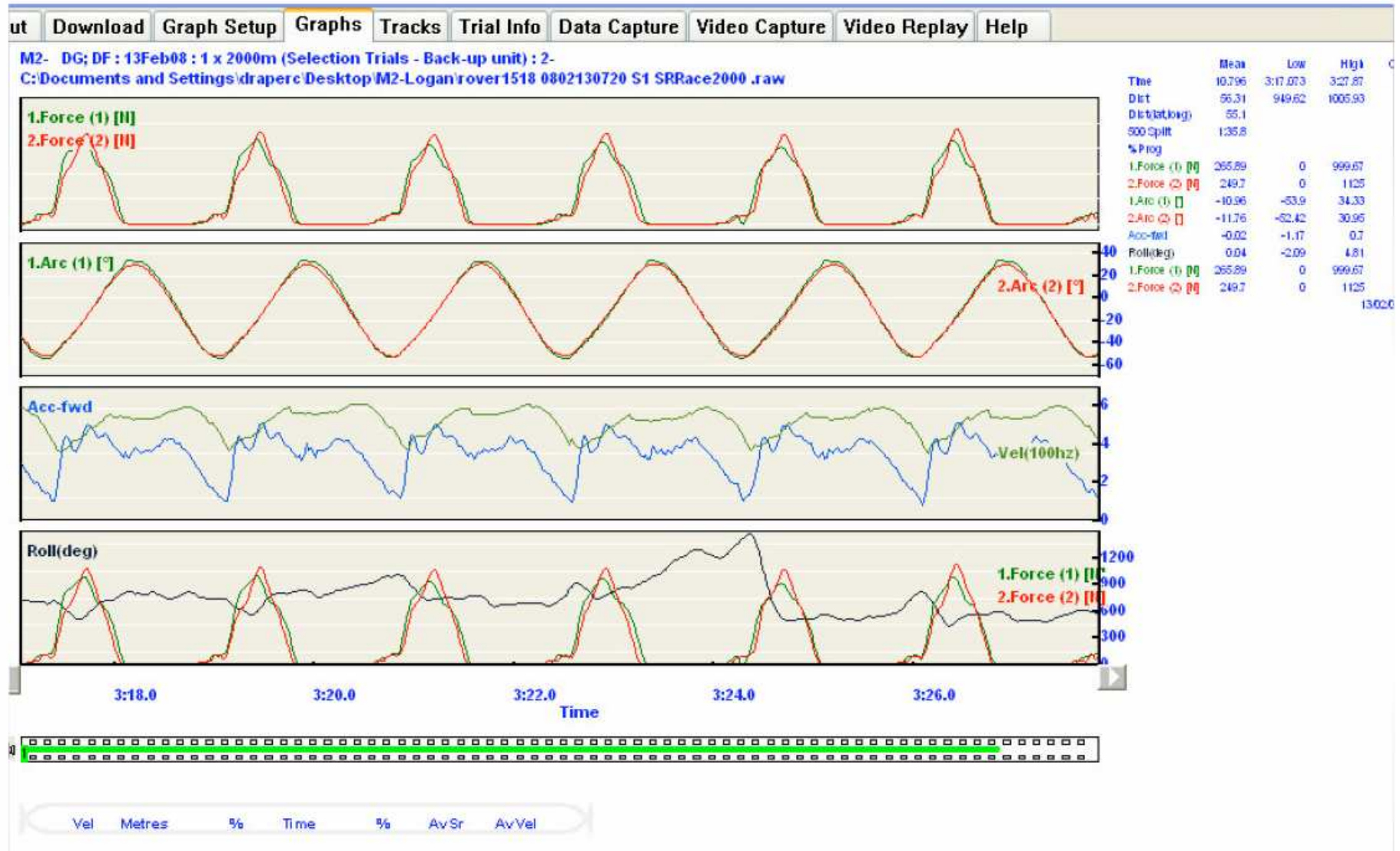


Cíle - 2007

- Uvažujte o výkonu na hranici 6:00
 - Technická dokonalost – kvalita a účinnost pohybu lopatky v pohonné fázi
 - Frekvence záběrů o 2 vyšší než v roce 2006
 - Nastudovat a vyzkoušet modely evropského stylu přípravy
 - Zlatá medaile Vs perfektní výkon
- Moment zaveslování
 - Pohyb zádi lodi
 - Žádný zbytečný pohyb
 - Koordinace svalových partií ve fázi protažení



Hodnocení výkonu - 2007



2008 – výběr do národního družstva

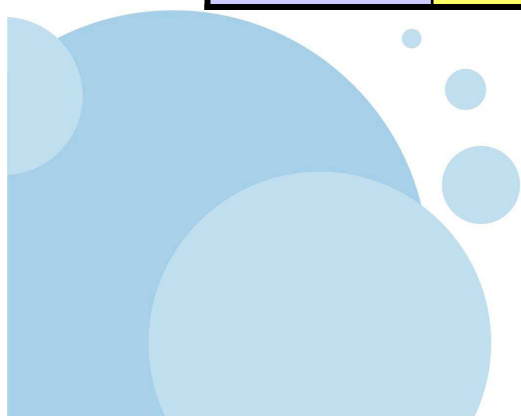
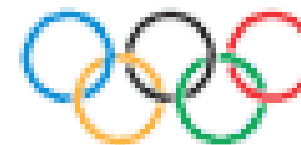
- Posádka je mistrem světa z roku 2006, 2007
- Byla nominována 23. listopadu 2007.



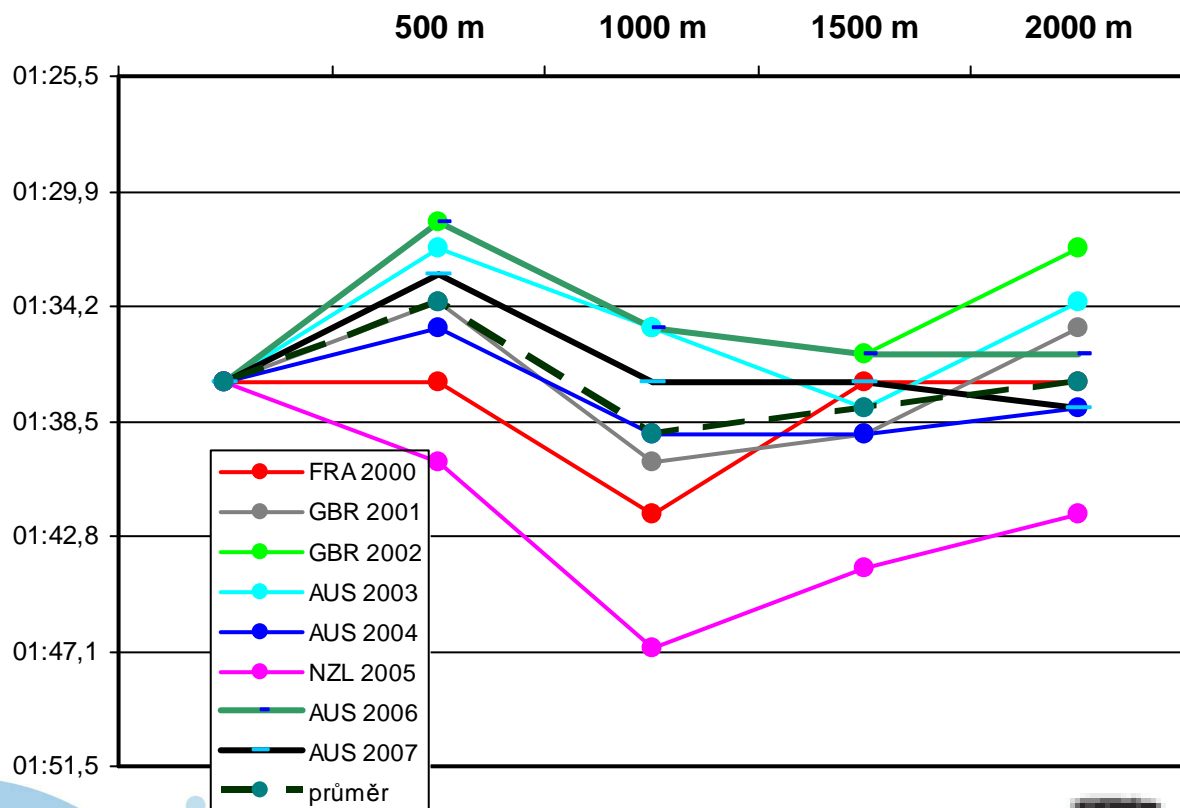
Profil závodu

		500 m	1000 m	1500 m	2000 m
FRA	2000	1:37,00	3:19,00	4:56,00	6:33,00
GBR	2001	1:34,00	3:14,00	4:53,00	6:28,00
GBR	2002	1:31,00	3:06,00	4:42,00	6:14,00
AUS	2003	1:32,00	3:07,00	4:45,00	6:19,00
AUS	2004	1:35,00	3:14,00	4:53,00	6:31,00
NZL	2005	1:40,00	3:27,00	5:11,00	6:53,00
AUS	2006	1:31,00	3:06,00	4:42,00	6:18,00
AUS	2007	1:33,00	3:10,00	4:47,00	6:25,00

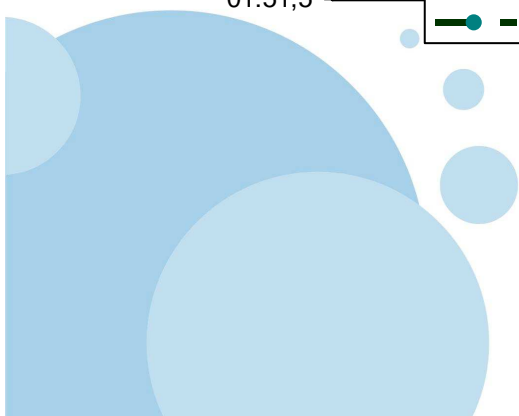
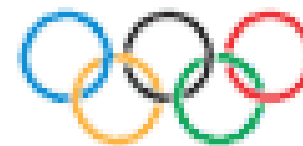
Beijing 2008



Profil závodu



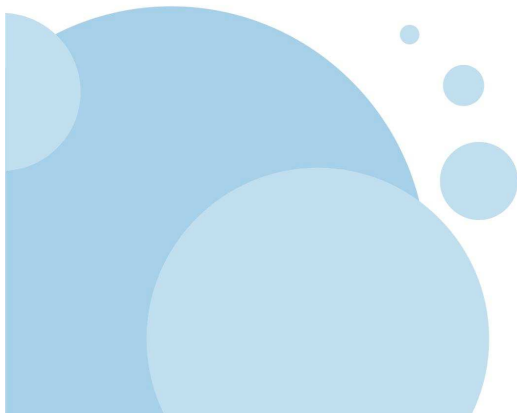
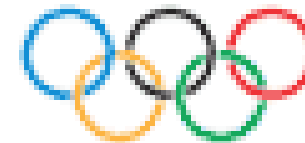
Beijing 2008



Dvouleté zkušenosti – známé 2008

- Oba závodníci mají velké veslařské zkušenosti
- Zvládli jsme vzdálenost mezi tréninkovými lokalitami
- Máme tým ochotných spolupracovníků
- Respektujeme potřeby rodin závodníků
- Zvládáme tréninkové zatížení
- Za posledních 12 měsíců jsme zlepšili technický projev posádky
- Technika může být ještě dokonalejší
- Měli jsme problémy s lodí, když jsme přicestovali za moře
- Vzájemná komunikace je výborná
- Jsme nadšeni veslařským úspěchem, každý své pocity vyjadřujeme jinak
- Tvar lodi je dobrý
- Cyklistika je důležitá součást přípravy
- V roce 2006 jsme strávili 31% tréninku odděleně, 69% tréninku společného. V roce 2007 34% a 66%.
- Individuální trénink během domácí sezóny byl efektivní
- Trénink na skifech je užitečný
- D. Free měl nejmenší tělesnou hmotnost v době MS
- D: Ginn měl nejvyšší tělesnou hmotnost při zahájení MS
- Dostatečně jsme využívali měřiče tepové frekvence pro řízení tréninkového procesu
- Dostatečně jsme používali ostatní technické přístroje (video, GPS...)
- Musíme být více pečliví v přípravě času na vyhodnocení video záznamů
- Regatta v Henley není ze sportovního hlediska dobrá zkušenost
- SP v Lucernu je velmi dobrá zkušenost a důležitá součást přípravy
- Posádka je schopná absolvovat závod ve frekvenci 36+
- Posádka dosáhne času 7:02 na 2000 m ve frekvenci 20,5
- Technická dovednost je v atmosféře závodu dobrá, je však zde prostor pro vylepšování
- Posádka má dobrou rychlost ve startu

Beijing 2008



Neznámé skutečnosti - 2008

? Jaká je skutečně možná rychlost posádky v závodě

? O kolik můžeme ještě zlepšit fyzické parametry, jak blízko jsme u hranice svých možností

? Jaký výkonnostní vývoj prokáží další soupeři

? Jaká je ve skutečnosti Čína

? Jaké budou klimatické podmínky

? Jak zvládneme zvláštnosti způsobu života v Číně

? Přesná struktura závodního kanálu, bezpečnostní předpisy během her

? Naše tréninkové možnosti v Pekingu

? Jaké další překážky nás čekají

? Jsme schopni agresivního způsobu závodění

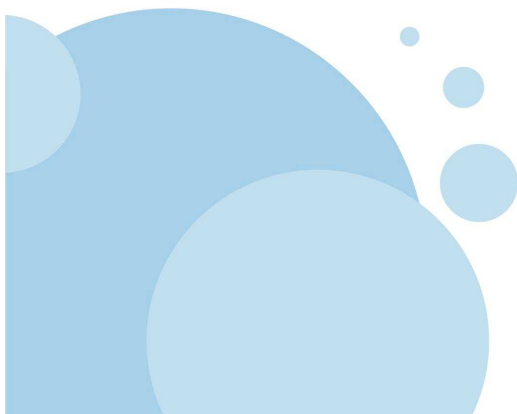
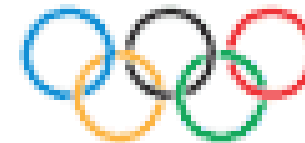


Cíle - 2008

- Odvést perfektní výkon, výborný závod (ten v roce 2007 byl tak osmdesáti procentní)
- Ideální profil závodu:
1:28/1:33/1:33/1:33 @ 40/36/36/36 = 6:07
- Technická dokonalost
- Fyzicky lepší, než kdykoliv předtím



Beijing 2008



Hodnocení výkonu - 2008

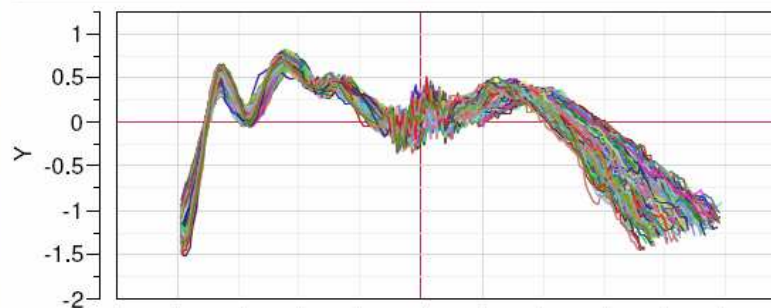
Zrychlení Boat Acceleration

M2- (Penrith, Feb. 2008, Selection race)

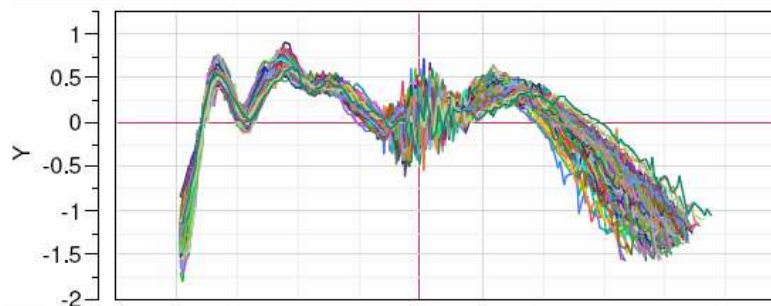
M2- (Munich, 2007, Final)

M2- (Eton, 2006, Final)

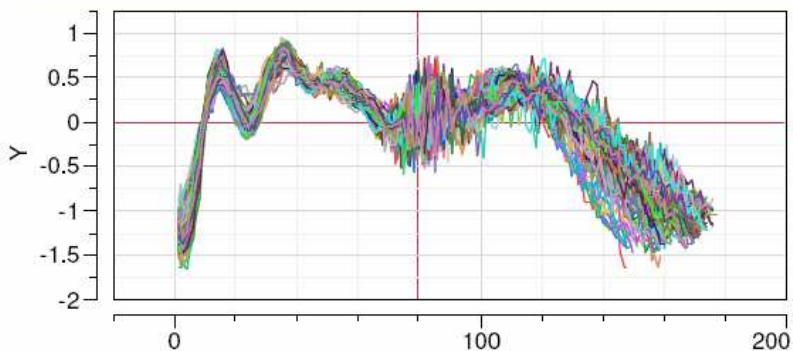
Overlay Plot



Overlay Plot



Overlay Plot



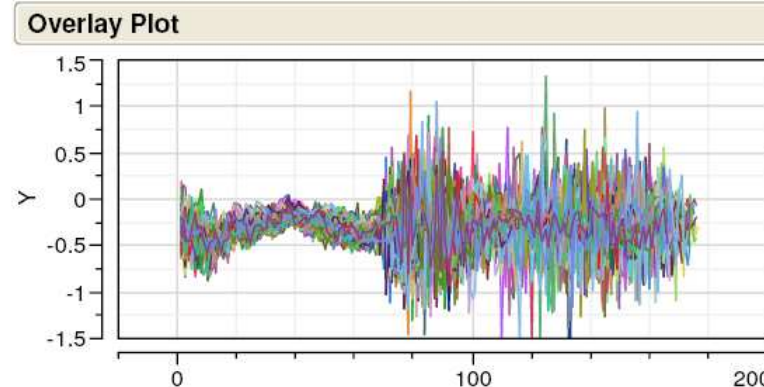
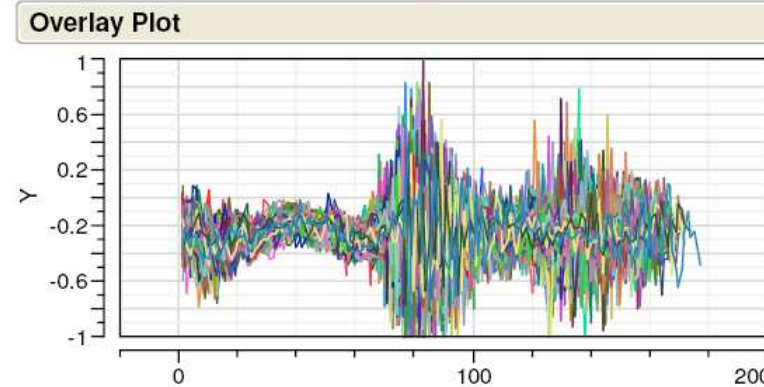
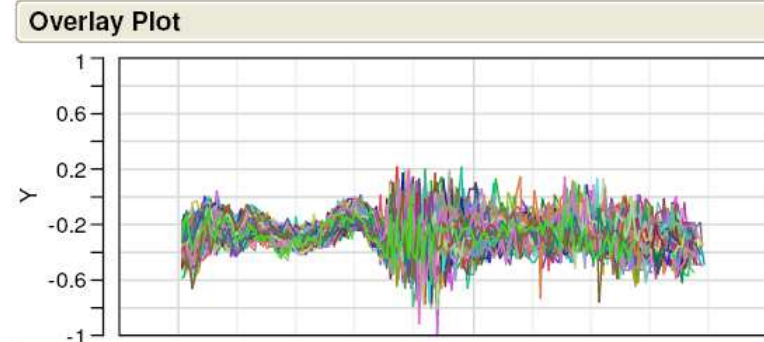
Hodnocení výkonu - 2008

Příčné zrychlení Boat Acceleration

M2- (Penrith, Feb. 2008, Selection race)

M2- (Munich, 2007, Final)

M2- (Eton, 2006, Final)



Hodnocení výkonu - 2008

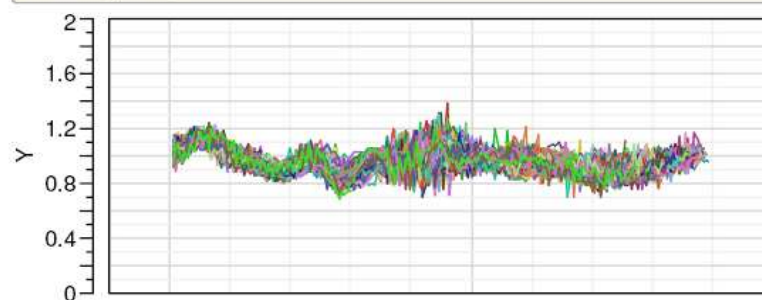
Zrychlení svislé Boat Acceleration

M2- (Penrith, Feb. 2008, Selection race)

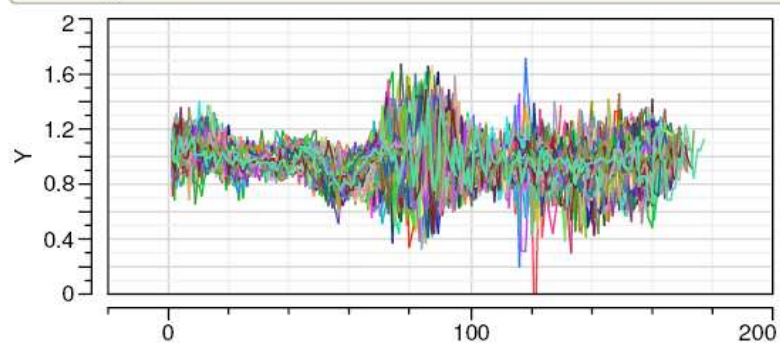
M2- (Munich, 2007, Final)

M2- (Eton, 2006, Final)

Overlay Plot



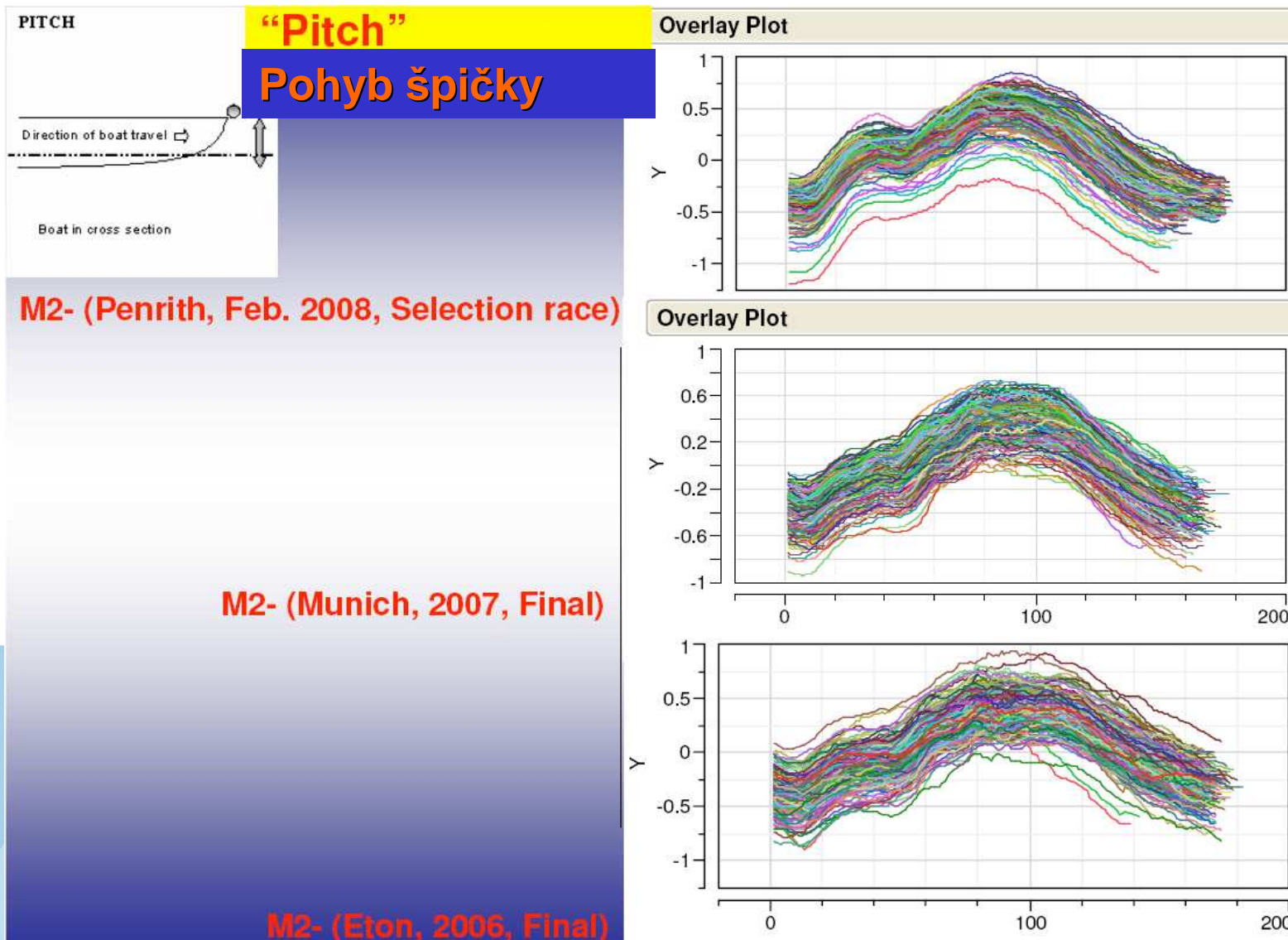
Overlay Plot



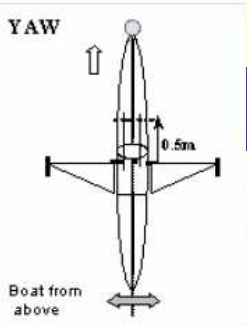
Overlay Plot



Hodnocení výkonu - 2008



Hodnocení výkonu - 2008



“Yaw”

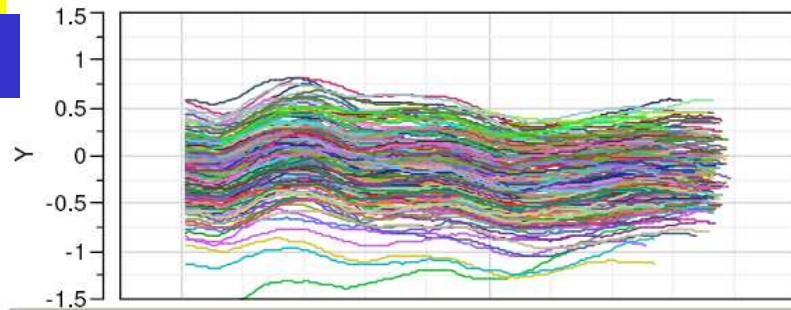
Pohyb zádě

M2- (Penrith, Feb. 2008, Selection race)

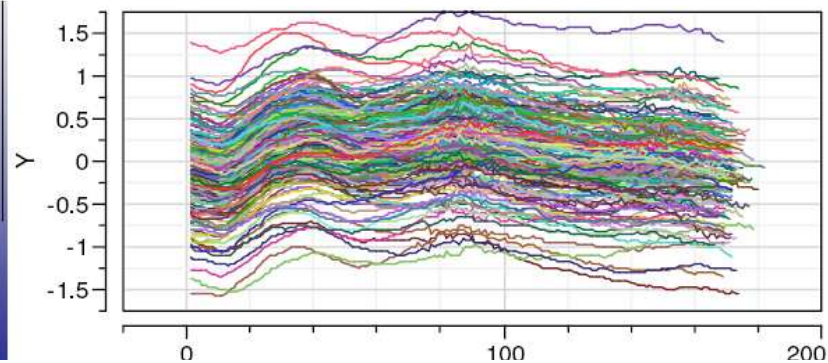
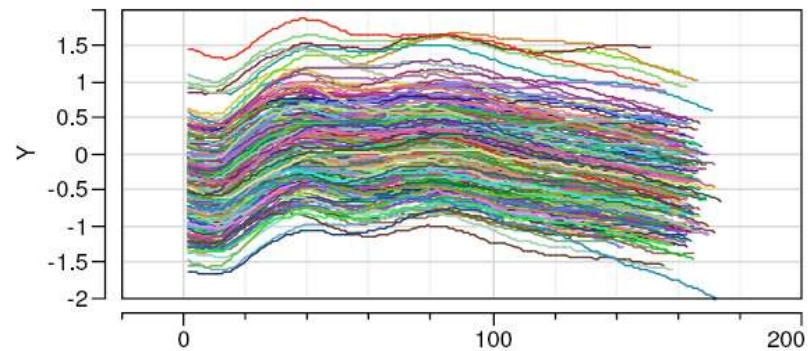
M2- (Munich, 2007, Final)

M2- (Eton, 2006, Final)

Overlay Plot



Overlay Plot



Hodnocení výkonu - 2008

ROLL

“Roll”

Pohyb bortů



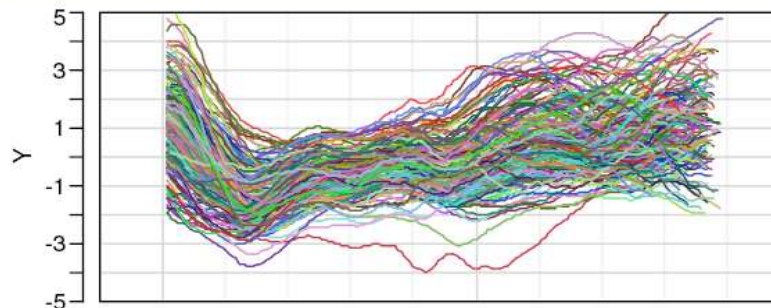
Boat looking from bow to stern

M2- (Penrith, Feb. 2008, Selection race)

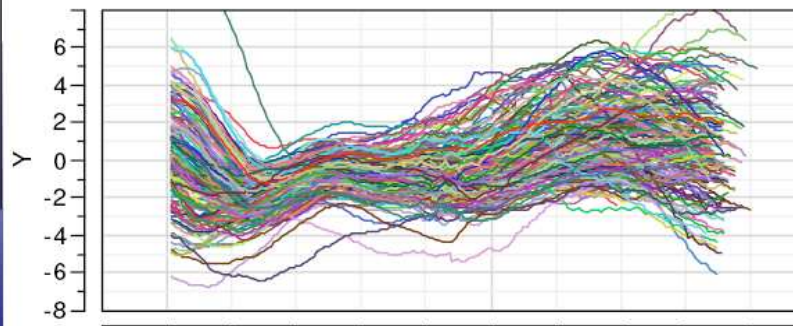
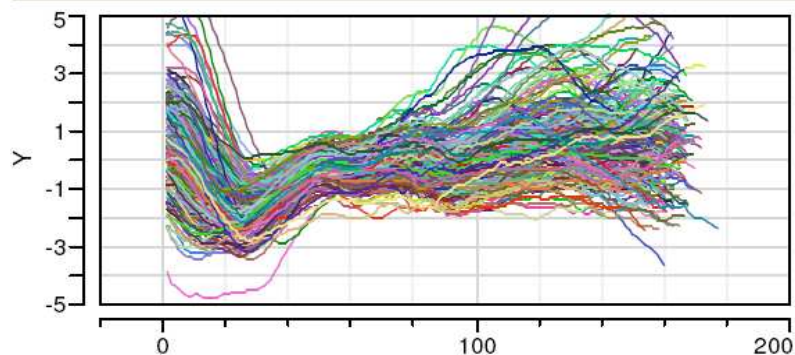
M2- (Munich, 2007, Final)

M2- (Eton, 2006, Final)

Overlay Plot



Overlay Plot



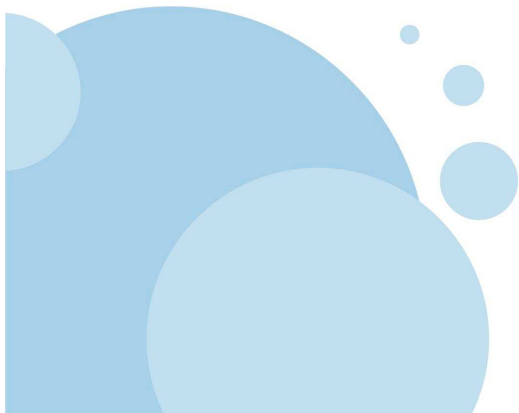
Technika – 2008

Unconscious Competence

Auto-pilot: "I can do this without even thinking."

Dokážu to, bez vědomé kontroly

Nevědomá dovednost



Závodní profil

Event Free - Ginn

Location

Race

Finish Place

Date 16/08/2008

Boat Class Prog Speed (m/s) 5.36

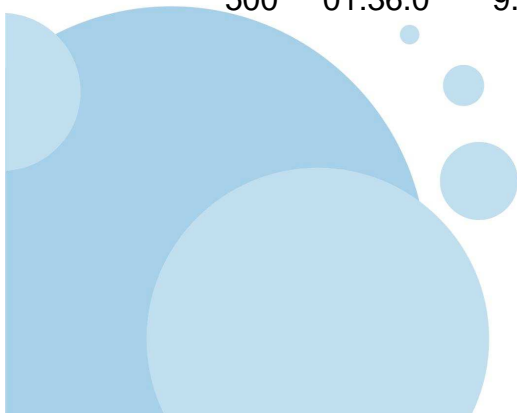
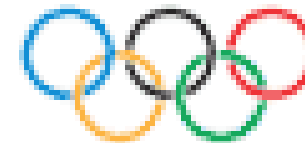
Race Distance 2000m **Av Velocity** 5.032

Finish Time 06:37.4 **Prognostic** 93.9%

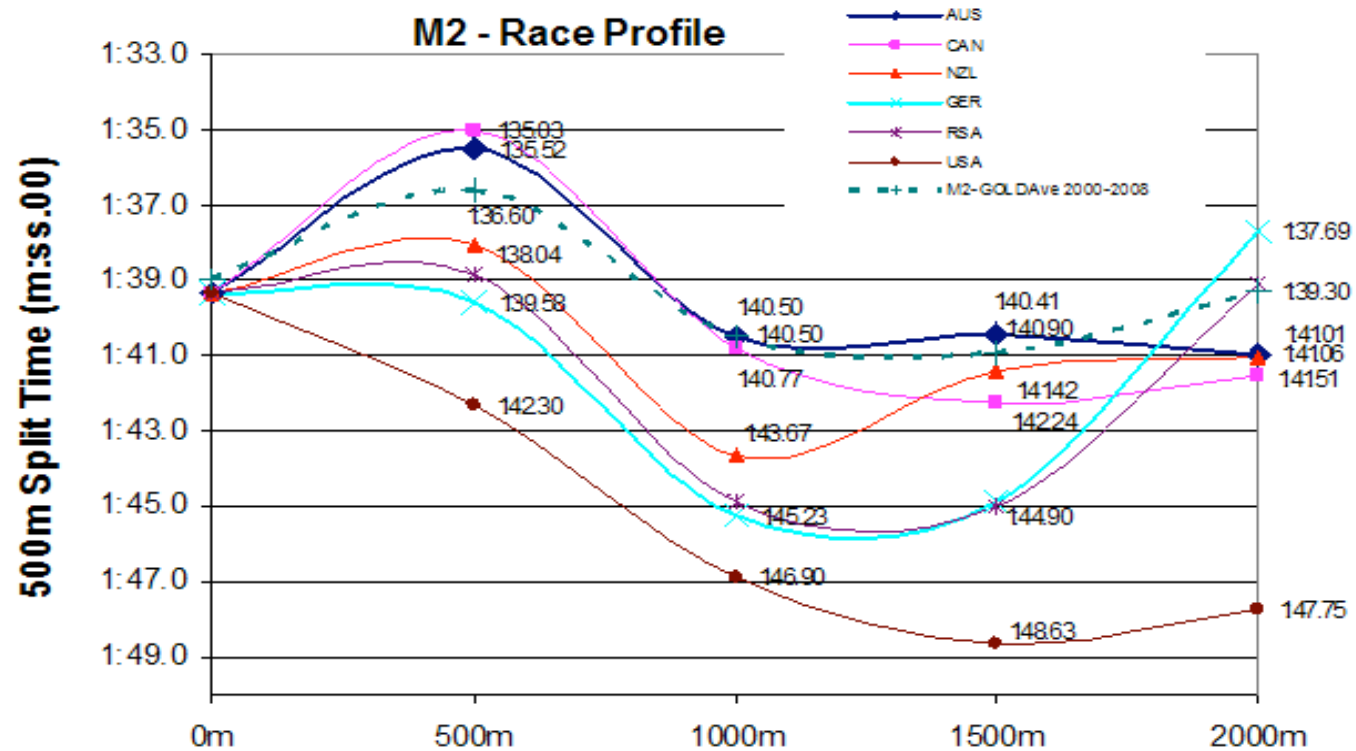
Split Interval (m) 50

Split	Time	Sec	Vel.	S.R.	% Prog 250m	Split	500m Split
50	00:11.4	11.4	4.38	45.6	81.7%		
100	00:20.2	8.8	5.33	43.3	99.4%		
150	00:29.1	8.9	5.57	41.4	103.9%		
200	00:38.3	9.1	5.44	40.1	101.5%		
250	00:47.8	9.4	5.34	39.2	99.6%	00:47.8	
300	00:57.1	9.3	5.30	38.6	98.9%		
350	01:06.7	9.6	5.23	38.2	97.6%		
400	01:16.4	9.7	5.16	37.8	96.3%		
450	01:26.2	9.7	5.12	37.3	95.5%		
500	01:36.0	9.8	5.11	37.0	95.3%	00:48.2	01:36.0

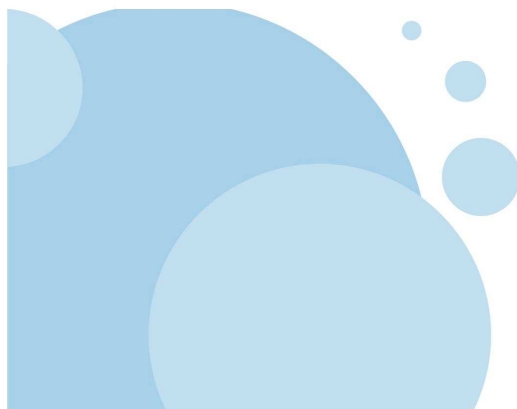
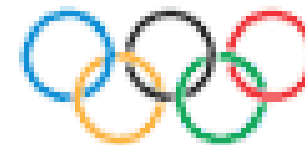
Beijing 2008



Závodní profil – OH 2008



Beijing 2008



Závodní profil – OH 2008

	500m	1000m	1500m	2000m
AUS	1:35.52	3:16.02	4:56.43	6:37.44
CAN	1:35.03	3:15.80	4:58.04	6:39.55
NZL	1:38.04	3:21.71	5:03.13	6:44.19
GER	1:39.58	3:24.81	5:09.71	6:47.40
RSA	1:38.83	3:23.71	5:08.71	6:47.83
USA	1:42.30	3:29.20	5:17.83	7:05.58



Beijing 2008

