



Техника гребли и управления
судном.

Препятствия и способы их
преодоления

Техника гребли и управления судном.

Гребок имеет четыре фазы:

- захват лопастью весла воды (начало гребка),
- проводка (силовая часть гребка, когда судно получает. ускорение за счет опоры весла о воду),
- выход лопасти из воды (конец гребка)
- занос весла для следующего гребка (смотри рисунок).

Прямой гребок



Во время гребка рука, расположенная ближе к воде, является тянущей, а рука, находящаяся выше от воды, является толкающей.

Усилие гребка наращивается постепенно, оно максимально, когда весло почти вертикально.

Проводка заканчивается, когда лопасть пройдет туловище гребца, дальнейшее движение весла в воде малоэффективно.

Чтобы гребля была эффективной, необходима жесткая посадка гребцов на судне.

На катамаране это достигается установкой "коленных посадок" с фиксацией бедер.

При гребках необходимо «распираться» в упорах.



Управляющие гребки. Дуга

Для выполнения дугообразных гребков управления в наиболее эффективных зонах непосредственно у носа или у кормы и увеличения радиуса гребка туловище гребца должно наклоняться вперед или назад, тянущая рука может смещаться ближе к толкающей.

Весло втыкается возле носа катамарана, лопасть почти параллельна продольной оси, и делается гребок по дуге.

Туловище наклонено в сторону лопасти и как бы следует за ней, поворачивая весло. Рука, тянущая весло (нижняя), выпрямлена и идет как можно дальше от туловища, а верхняя сильно согнута, кисть ее всегда на уровне носа гребца.

Здесь допустимо, а иногда необходимо сильное вывешивание, наклон туловища.

Зона эффективности

Эффективен как на носу, так и на корме



Управляющие гребки. Подтяг.

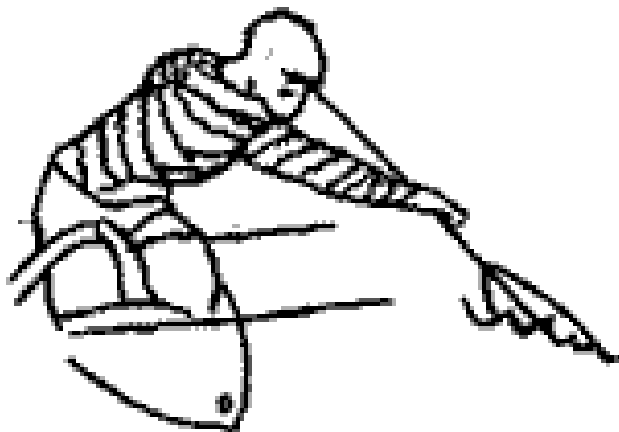
При выполнении притяжения в исходном положении нижняя рука вытянута в сторону перпендикулярно борту, а верхняя согнута в локте, ее кисть над головой (или за головой) гребца.

Лопасть, погружаемая в воду против туловища гребца, развернута своей внутренней (вогнутой) стороной к судну. Во время гребка нижняя рука подтягивает лопасть к борту, верхняя давит на веретено в боковом направлении так же, как и при прямом гребке.

Движение туловища выглядит так, будто гребец, взявшись за закрепленное вертикально поставленное весло, подтягивает к нему судно усилием мышц туловища и бедер. Эффективность такого притяжения зависит от дальности заноса лопасти весла.

Притяжения, выполняемые одновременно двумя гребцами в одну сторону, смещают все судно в эту сторону, притяжение, выполняемое носовым (кормовым) гребцом, смещает нос (корму), то есть разворачивает судно

Зона эффективности Эффективен как на носу, так и на корме



Управляющие гребки. Отброс кормы

Лопасть весла, параллельная продольной оси судна, вертикально погружается в воду у самого борта (или даже немного заходит под гондолу).

Нижняя рука почти касается гондолы, и, прижимая веретено весла к борту, жестко фиксирует центр вращения рычага.

Туловище гребца несколько развернуто в сторону весла. Верхняя рука в исходном положении согнута в локте и расположена горизонтально, примерно на уровне подбородка.

Затем она резко тянет рукоятку весла в направлении, перпендикулярном борту. При этом весло давит на борт в точке его касания (которая фиксируется нижней рукой) и смещает судно в боковом направлении.

Так как путь весла в воде при этом движении невелик, то движение многократно повторяется. Для этого в заключительной фазе отталкивающего гребка лопасть весла поворачивается на 90° , приводится к борту, снова поворачивается на 90° в исходное положение, и затем делается новый отталкивающий гребок.

Зона эффективности - Эффективен только на корме

Управляющие гребки. Зацеп.

Этот прием является развитием приема одиночного притяжения в условиях выхода лодки в зону, где вода движется в направлении, противоположном движению лодки, или стоит, например при выходе из струи в улов и наоборот.

При этом лопасть весла забрасывается со значительным наклоном корпуса гребца в сторону весла в зону противоположного направления скорости воды под небольшим углом и жестко удерживается в ней.



За счет разности скоростей воды и судна возникает сила, передвигающая нос лодки в область противоположной скорости воды.

Гребец как бы цепляется за уловную воду, которая втягивает нос лодки, разворот завершается за счет уловного течения.

Зона эффективности – как правило только нос катамарана

Отчаливание

При отчаливании катамаран ВСЕГДА ставиться носами против течения.

При отчаливании один гребец (ближний к берегу) держит катамаран, пока остальные занимают места и берутся за весла.

После того, как все готовы, последний запрыгивает на катамаран и занимает место.

Пока он это делает, весь экипаж или не предпринимает активных действий (если отчаливание происходит в улове) или активно гребет против струи (если отчаливание происходит на струе)

Чалка

Чтобы зачалиться, нос катамарана резко выбрасывается на берег (в стоячую воду).

Пока течение заносит корму ниже по течению, у носового гребца, находящегося ближе к берегу, есть некоторое время, чтобы выскочить, и, схватив чальный конец, добежать до ближайшего дерева (камня, столба ...), где его можно привязать. Потом он возвращается и вытаскивает нос своей гондолы на берег резкими рывками.

Остальные гребцы работают на ход против течения, и как только появляется возможность, выпрыгивают с катамарана и затаскивают его на берег.

Весла всегда берем с собой и не оставляем на катамаране 😊.

Траверс

Для выполнения траверса носом против течения судно выставляют под некоторым углом к течению и гребут прямыми гребками перемещения.

Угол между направлением течения воды и продольной осью судна должен быть небольшим (тем меньшим, чем больше скорость воды) и должен поддерживаться постоянным.

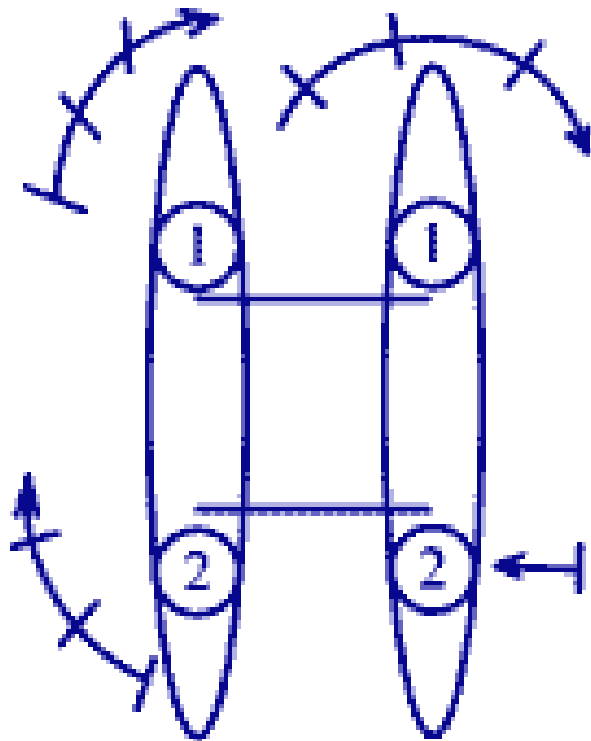
Течение будет разворачивать судно, то есть увеличивать этот угол и сносить судно вниз.

Исправлять курс судна, то есть уменьшать угол траверса до нужного, может кормовой гребец энергичным одиночным притяжением или носовой гребец дугообразными гребками.

Во время траверса на катамаране «двойке» идет четкое разделение обязанностей:

Гребец нижний по течению активно гребет прямыми гребками, а верхний - держит заданный угол, в основном за счёт подтягов (или отбросов).

Разворот катамарана. Телемарк.



Использование управляющих гребков в зависимости от типа судна и места гребца

- Разворот катамарана двойки
- Разворот катамарана четверки
- Синхронность!

Телемарк – разворот катамарана на 360 градусов

Крейсерская скорость

Крейсерская скорость —
наивыгоднейшая скорость движения
судна , достигаемая при наименьших
затратах сил.

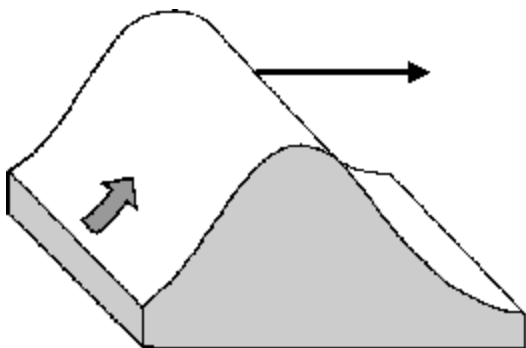
Препятствия и способы их преодоления

Валы

Бочки

Прижимы

Валы

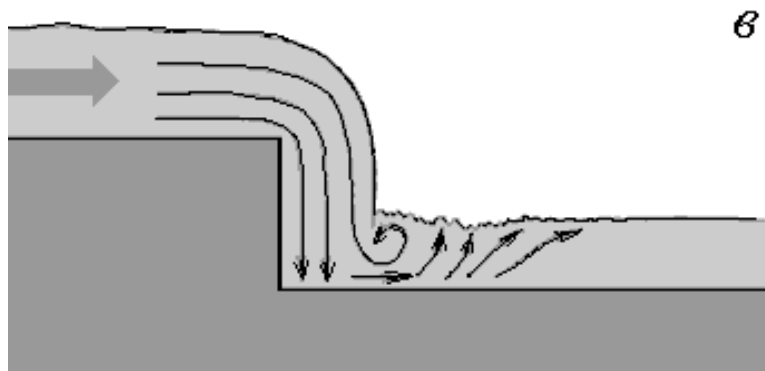
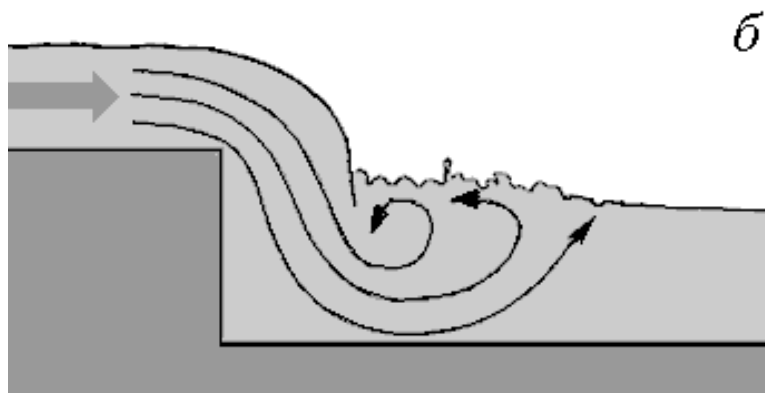
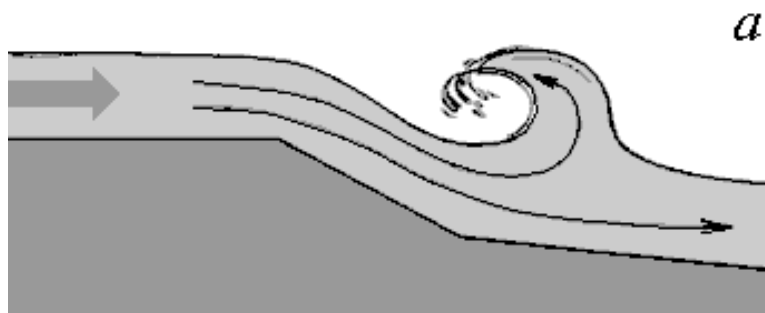


Перед чередой валов максимальное разогнаться, и подходить к валу перпендикулярно его «продольности»; При достижении вала, матросу постараться зацепиться за его верхушку и интенсивно грести,





Бочки



Перед бочкой желательно набрать максимальную скорость, для того чтобы иметь энергию на "пробитие" бочки;

После входа в бочку нужно постараться зацепиться за гладкую воду за бочкой;

В случае невозможности зацепиться за гладкую воду – цепляться за донную струю.











Спортивный катамаран в пороге на бурной реке

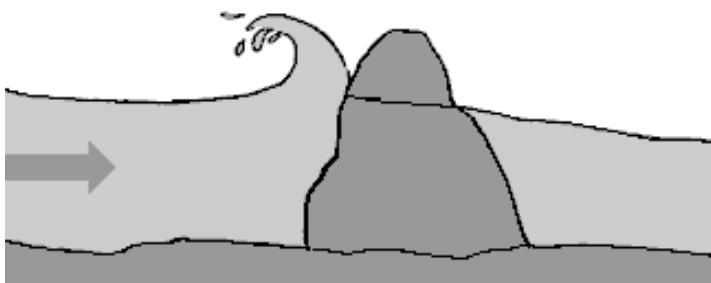
© Комаров Константин / Фотобанк Лори



lori.ru/496816



Навал на камень

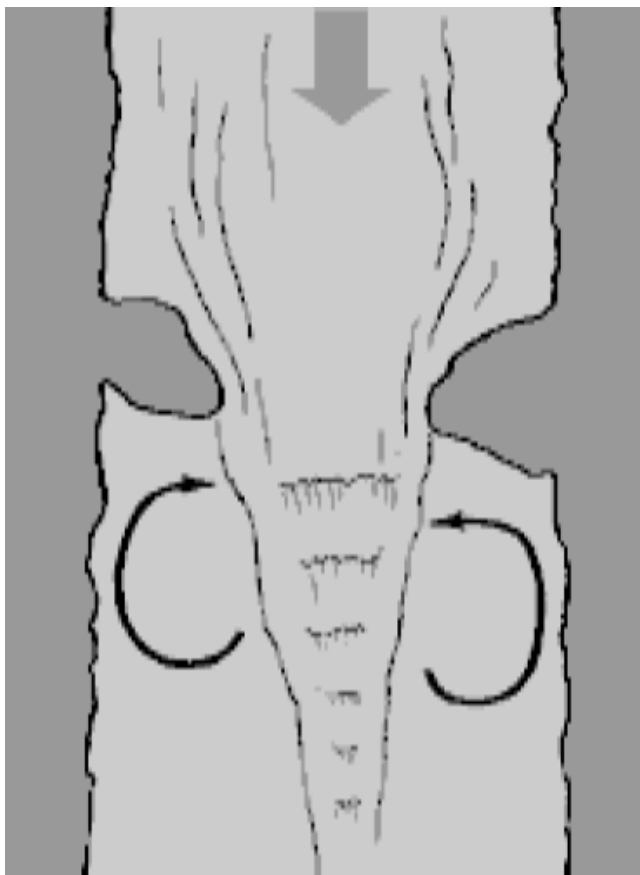








Улова



Заход в спокойную воду (выход со струи)
лучше всего осуществлять зацепом

Прижимы



Несколько важных правил

- Всегда помнить, что катамаран инертен
- Заходить в поворот лучше всегда по внешнему радиусу
- Не забывать «работать весом»
- Никогда не выпускать из рук весло
- Оверкиль – это рабочая ситуация 😊

До встрече на тренировке 😊

