

ROWING TECHNIQUE

PENCAPAIAN PRESTASI OPTIMAL - CABOR DAYUNG

- Aerobic Capacity 15%
- Muscular Endurance 15%
- Technical Skill 30%
- Psychological Factor 15%
- Know-how 9%
- Anaerobic Capacity 4%
- Mobility 4%
- Muscular Strength 4%
- Taktik 4%



- Latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan aspek-aspek fisiologis lainnya tidak banyak berguna kalau seorang atlet tidak dapat meningkatkan kecepatan perahu.

KENAPA TEKNIK

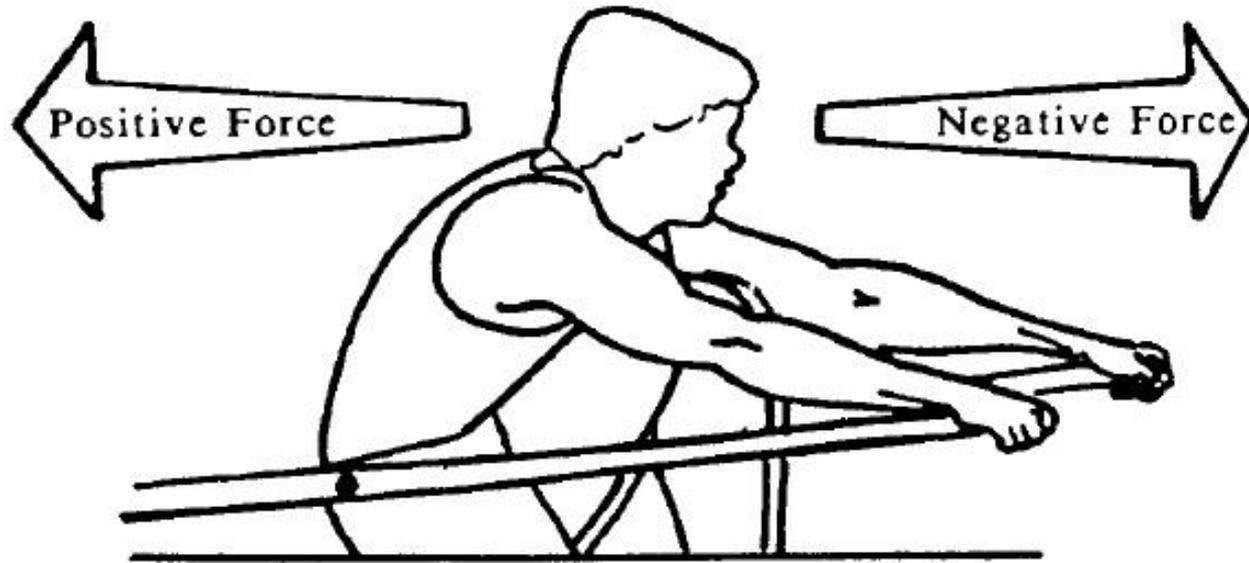


Figure 1 - The Directional Forces of Rowing

- Atlet menjadi daya penggerak untuk melajukan perahu di atas air.
- Daya penggerak ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan teknik atlet.
- Dalam olahraga rowing daya dorong berubah-ubah, karena satu kali kayuhan berada di dalam air yang memberikan daya dorong dan satu kali diluar air yang tidak memberikan daya dorong.
- Dalam lingkaran tarikan, pendayung bergerak maju dan mundur pada tempat duduk sambil mengembangkan gaya positif (mengakibatkan perahu maju) dan gaya negatif (menghambat luncuran perahu)

- (1) Velocity of the Boat (curve a)
- (2) Acceleration of the Boat (curve b)
- (3) Bow and Stern Pitching (curve c)

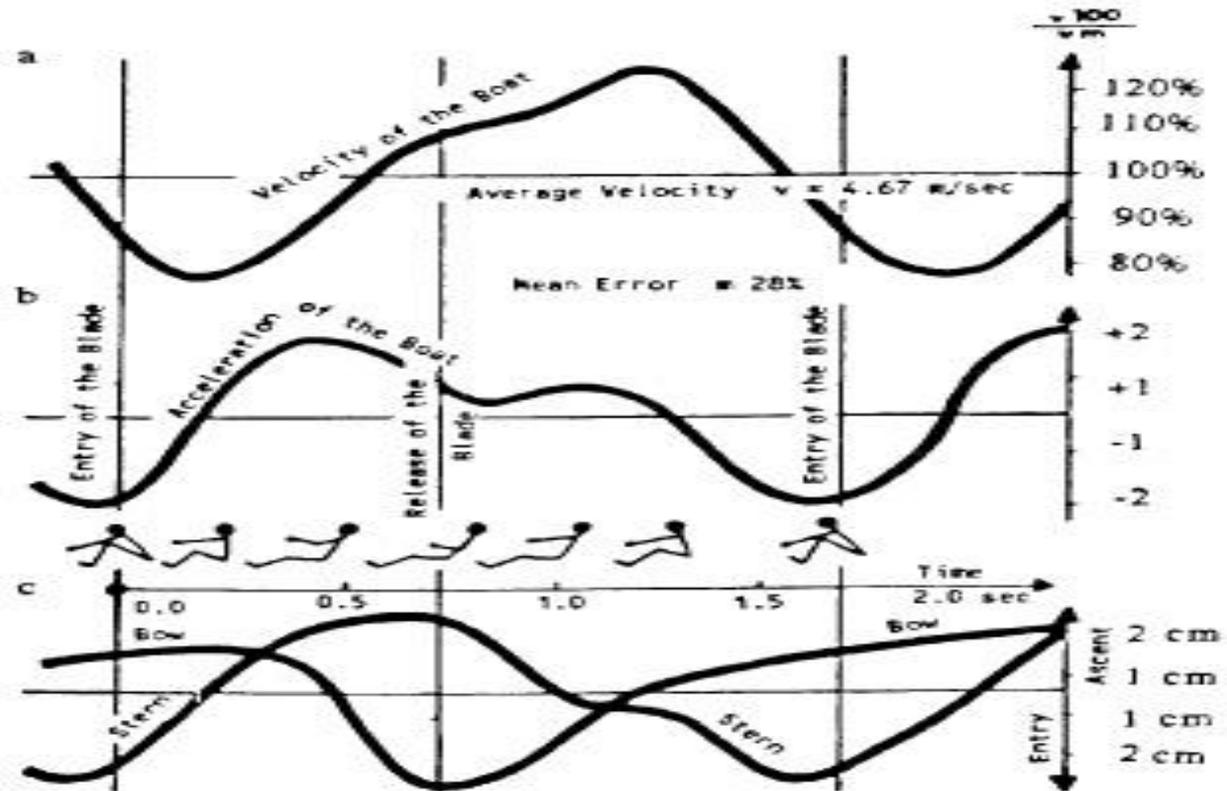


Diagram 1 - Analysis of a Competition Rowing Boat

- Garis (a) menunjukkan perubahan kecepatan perahu selama tarikan dibandingkan kecepatan rata-rata.
- Luncuran perahu yang baik hanya sedikit selisih dari kecepatan rata-rata.
- Garis (b) menunjukkan percepatan dari perahu. Perahu mencapai percepatan yang terbesar terjadi pada saat drive dan percepatan yang terkecil waktu recovery.
- Garis (c) menggambarkan lonjakan-lonjakan, ayunan membujur dari perahu. Satu menggambarkan gerak haluan dan yang lain memperlihatkan gerak buritan.

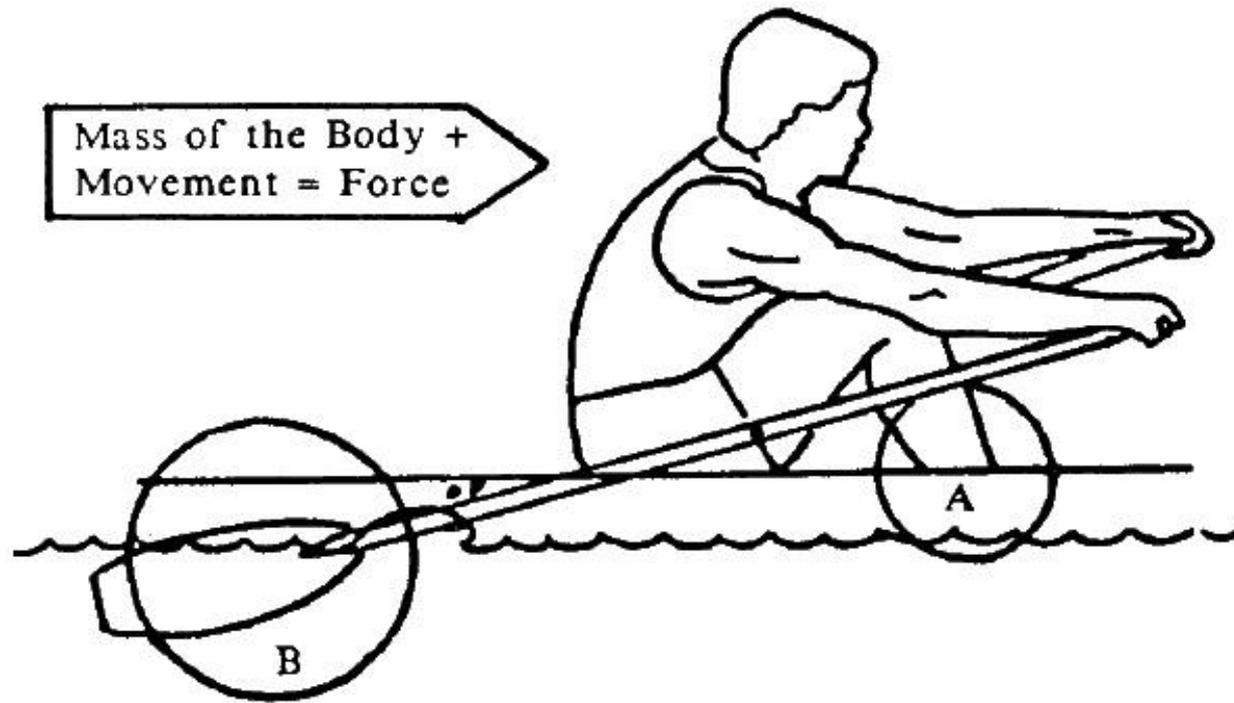


Figure 2 - Points of Contact

- Satu-satunya cara untuk mengurangi pengaruh gaya negative adalah memasukkan daun dayung ke dalam air dengan cara yang benar.
- Tujuan dari teknik mendayung yang baik adalah mengurangi pengaruh gaya negative seminimal mungkin. Disini kita bisa melihat perbedaaan antara atlet yang baik dan yang buruk. Tidak berlebihan kiranya untuk menyatakan bahwa titik paling penting dari dayung adalah ketika memasukkan daun dayung ke dalam air. Dengan cara memasukkan yang benar (daun dayung harus masuk ke dalam air sebelum semua gaya terpakai untuk menekan *footstretcher*), maka kita bisa mengurangi gaya negative dengan mentransfer gaya tersebut pada daun dayung (blade).

- Akan tetapi betapapun baiknya teknik mendayung, gaya negative akan selalu ada, dan kecepatan akan menurun pada titik terendah segera setelah daun dayung masuk ke air. Tujuan kita meningkatkan teknik adalah untuk mengurangi variasi perubahan kecepatan.
- Efek dari interaksi antara gaya positif dan gaya negative akan terulang antara 220 dan 250 kali untuk jarak 2000m. Kehilangan kecepatan sedikit saja dalam setiap kayuhan akan membuat kecepatan rata-rata berkurang sehingga jarak tempuh setiap kayuhan juga menjadi lebih pendek. Contohnya pengurangan jarak tempuh 5cm setiap kayuhan kalau dikalikan dengan jumlah kayuhan maka jarak tempuh yang hilang adalah 12.5m untuk setiap 2000m.

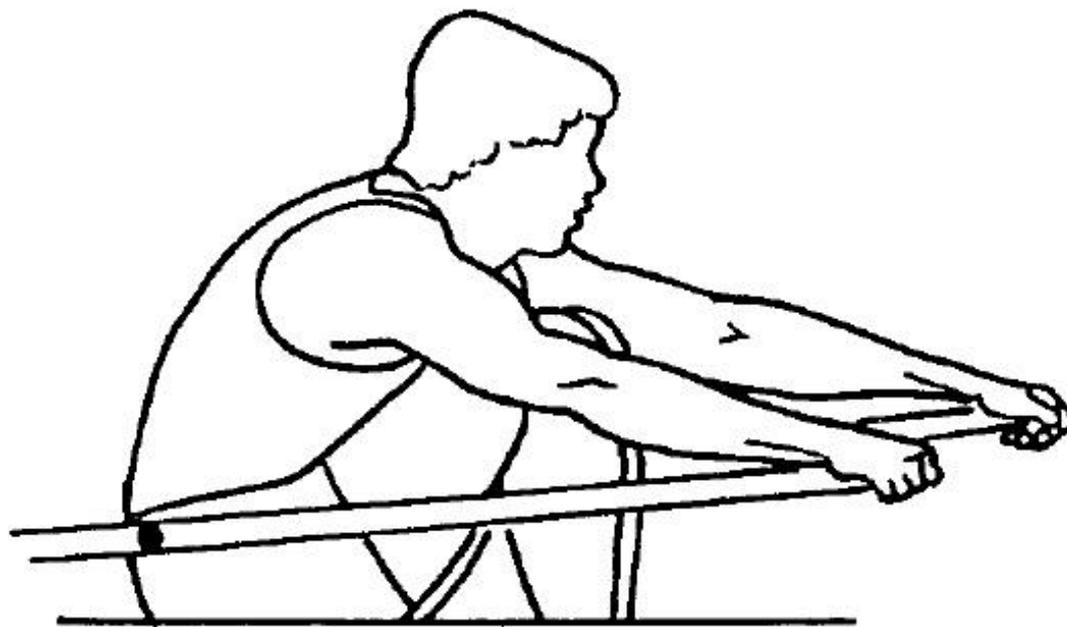


Figure 3 - Preparation

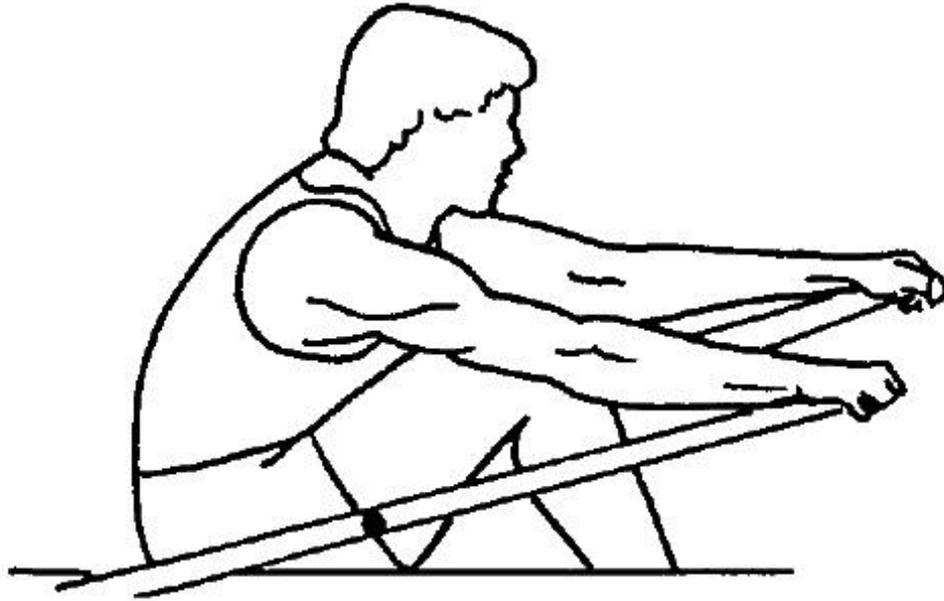


Figure 4 - The entry and First Half of the drive

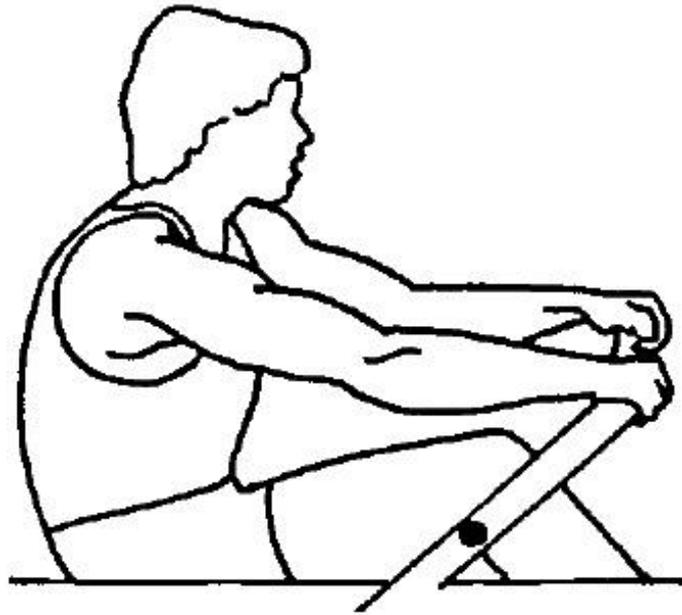


Figure 5 - Finish of the Drive

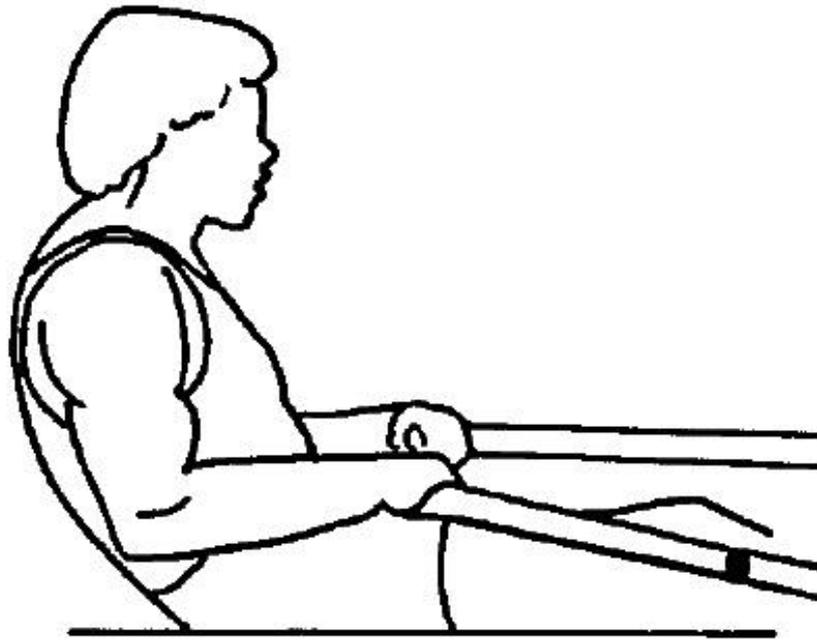


Figure 6 - Finish and Release

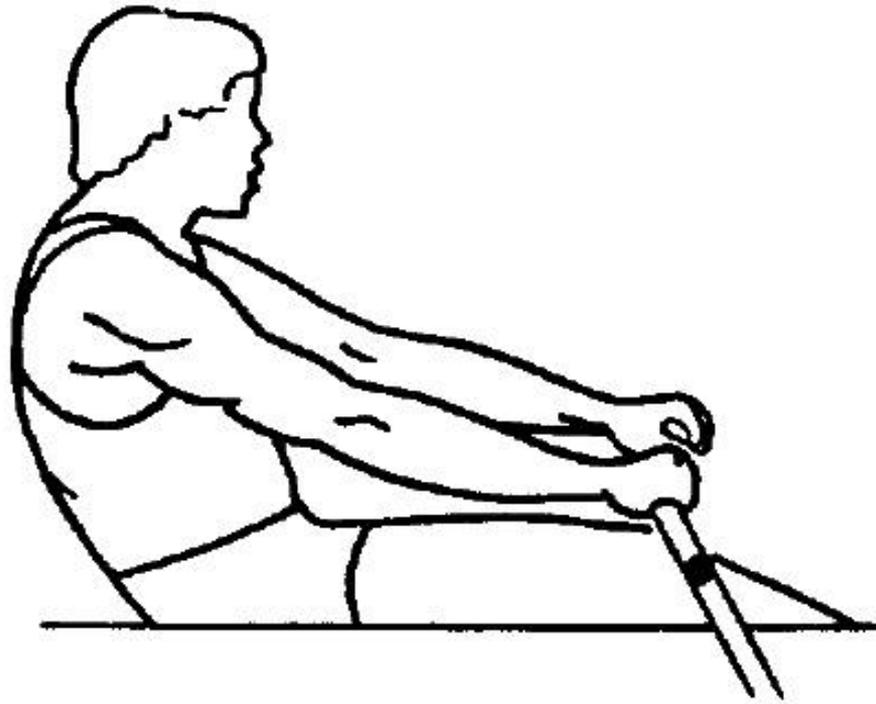


Figure 7 - First Half of the Recovery

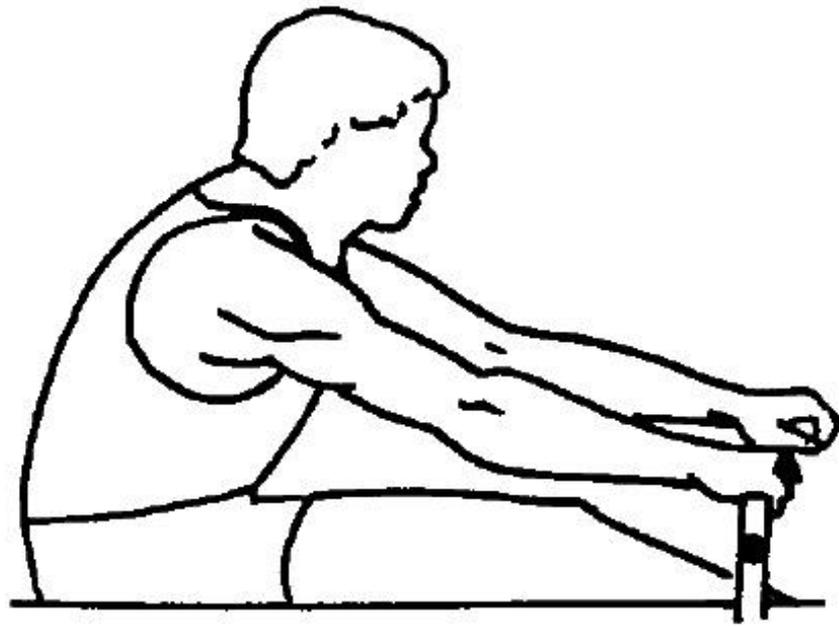


Figure 8 - Second Half of the Recovery



ARM TOO EARLY IN THE MIDDLE1



BANDED ARMS



BODY MOVES BACKWARD AT THE FINISH

DUMMIES 4 ENGLISH

DUMMIES CHN2



ELBOW TOO WIDE



EXTREME LAYBACK



HAND TOO HIGH AT THE CATCH



HAND TOO SLOW



JERKY STOPPING OF THE SLIDE



LATE FEATHERING



LIFFTING SHOULDER



**LIFFTING THE BODY AT THE
CATCH**



**MISSING ARMSTROKE AT THE
MIDDLE**



NOT ENOUGH LAYBACK



NOT ENOUGH REACH



RUSHING



SHOOTING OUT



SKYING



**TOO HARD USE OF THE BODY AT
THE FINISH**



TOO LONG REACH



UNEVEN HANDS



UNEVEN LEGDRIVE

TERIMAKASIH

The connected sites contain information and interesting links around rowing

