

Video-analyse Roeihaal Susanne Dallinga



Testdatum 5 november 2015

Disclaimer

Hoewel de gegevens in dit document zijn verwerkt en samengesteld op een wijze die betrouwbaar wordt geacht, uit bronnen die betrouwbaar worden geacht, wordt geen impliciete of expliciete aansprakelijkheid aanvaard met betrekking tot de betrouwbaarheid, nauwkeurigheid, adequaatheid, volledigheid, of bruikbaarheid van de verstrekte informatie. Benchmarking vindt plaats op basis van de gegevens in onze referentie-database, de gegevens uit deze database worden op as-is basis aan u beschikbaar gesteld. Wij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor de actualiteit, correctheid, volledigheid of kwaliteit van de beschikbaar gestelde informatie. Aansprakelijkheidseisen tegen ons, die betrekking hebben op schade van materiële, immateriële of ideële aard, die werd veroorzaakt door het gebruik of niet-gebruik van de verstrekte informatie respectievelijk door het gebruik van foutieve en onvolledige informatie, zijn uitgesloten.

© 2014-2015 Row Analysis

Informatie roeier en test	
-16721	Roeister Susanne Dallinga (F)
	Geboortedatum 28 maart 1989
	Klasse LDSA
	Lengte 1,76 m
	Gewicht 55 kg
	Getest op/in Concept2 ergometer
	Kwaliteit video (1-10) 3,3 (309 pixels per meter)
	Videosnelheid 25 beelden per seconde
	Foutmarge motion tracking 3%

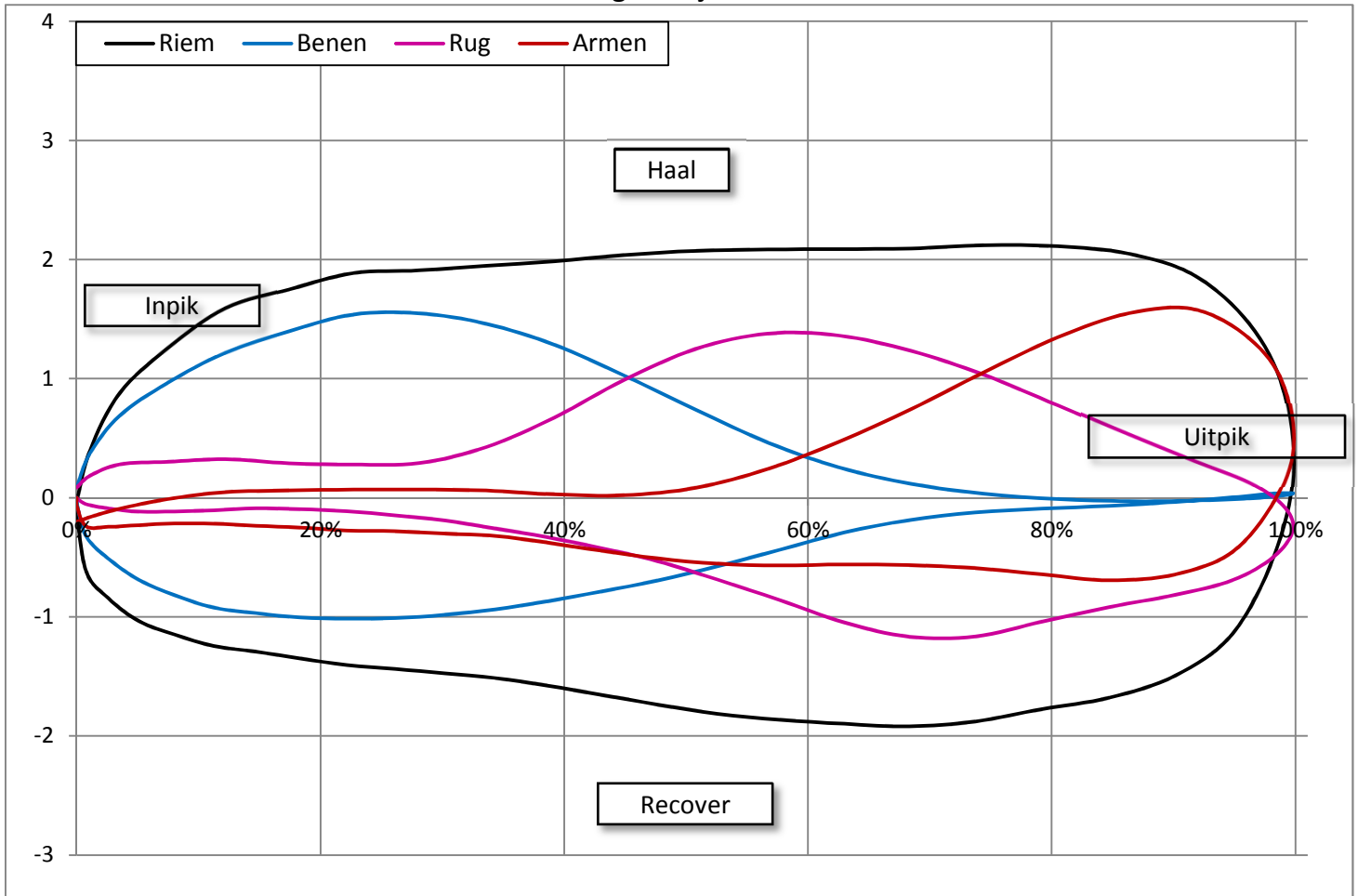
Analyse opmerkingen
De bewegingsvolgorde met armen rug en benen is precies zoals hij zijn moet, complimenten daarvoor! Mogelijke snelheidswinst zit in het versnellen van de keermomenten waardoor het tempo hoger kan zijn terwijl het rijden beheerst blijft. Dat doe je door in te korten op je armen achter, terwijl je druk vasthoudt door de armversnelling door te zetten (zie ook pagina 1 positie maximale armsnelheid). In de wegzet blijven de armen achter (bladzijde 4 grafiek links) bij de rug. De armen zou je in één doorgaande beweging van eindhaal en wegzet moeten bewegen. De beentrap zou mogelijk nog wat sneller kunnen, hoewel je veel vermogen uit je benen haalt. Best in class is maximale snelheid op 15% van de haal, jij zit op 25%. Dit valt te oefenen door op de ergometer Pimenov halen en gewone halen om en om te maken; de drukcurve in beeld te zetten en de druk zo snel mogelijk op te bouwen. Je hebt een mooie moderne uitzet, waarbij

Analyse						
Groep	Meting	Haal 1	Haal 2	Haal 3	Haal 4	Haal 5
Haal	Lengte (m)	1,41	1,42	1,41	1,43	1,43
	Maximale snelheid (m/s)	2,1	2,2	2,1	2,1	2,1
	Op positie in de haal (%)	79%	78%	67%	55%	82%
	Gem. snelheid (m/s)	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6
	Tempo (slagen/m)	31,9	31,9	31,9	32,6	32,6
	Stuwtijd (s)	0,88	0,88	0,84	0,84	0,88
Recover	Recovertijd (s)	1,00	1,00	1,04	1,00	0,96
	Ritme (haal:recover)	114%	114%	124%	119%	109%
Vermogen	Vermogen (watt)	-	-	-	-	-
	500m tijden	-	-	-	-	-
	Benen (%)	36%	38%	38%	38%	36%
	Rug (%)	35%	34%	33%	33%	34%
	Armen (%)	29%	28%	28%	29%	29%
Benen	Lengte (m)	0,54	0,55	0,55	0,54	0,54
	Maximale snelheid (m/s)	1,5	1,6	1,6	1,6	1,6
	Op positie in de haal (%)	26%	25%	27%	26%	21%
	Gem. snelheid (m/s)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Rug	Lengte (m)	0,50	0,49	0,49	0,48	0,50
	Maximale snelheid (m/s)	1,5	1,4	1,3	1,4	1,3
	Op positie in de haal (%)	55%	60%	61%	61%	58%
	Gem. snelheid (m/s)	0,6	0,5	0,5	0,5	0,6
Armen	Lengte (m)	0,42	0,43	0,42	0,42	0,42
	Maximale snelheid (m/s)	1,7	1,7	1,5	1,6	1,5
	Op positie in de haal (%)	91%	90%	91%	90%	88%
	Gem. snelheid (m/s)	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4

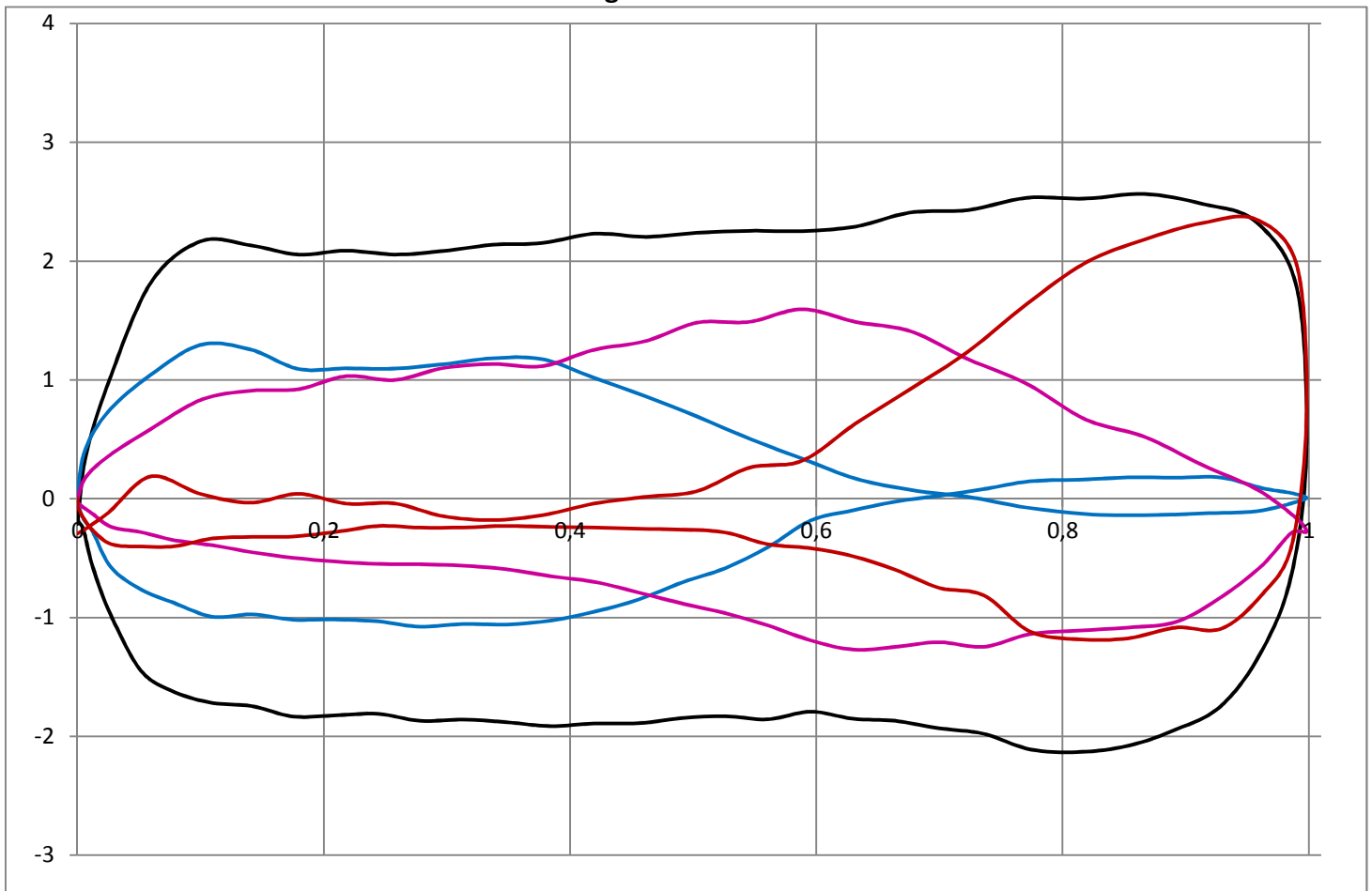
Vergelijking same gender and weight			
Jij	DSA	%	
1,42	1,64	-13%	☹
2,1	2,3	-6%	☺
72%	78%	-7%	☺
1,6	1,6	-0%	☺
32,2	29,3	+10%	☺
0,86	0,96	-10%	☺
1,00	1,10	-9%	☺
116%	114%	+1%	☺
-	278	-	○
-	01:48	-	○
37%	33%	+14%	☹
34%	35%	-2%	☺
29%	32%	-12%	☹
0,54	0,54	+0%	☺
1,6	1,3	+25%	☺
25%	23%	+8%	☺
0,6	0,5	+18%	☺
0,49	0,58	-16%	☹
1,4	1,2	+12%	☺
59%	58%	+2%	☺
0,6	0,6	-4%	☺
0,42	0,54	-21%	☹
1,6	1,8	-11%	☹
90%	91%	-1%	☺
0,4	0,5	-14%	☹

Vergelijking			
Jij	-	%	
1,42	-	-	○
2,1	-	-	○
72%	-	-	○
1,6	-	-	○
32,2	-	-	○
0,86	-	-	○
1,00	-	-	○
116%	-	-	○
-	-	-	○
-	-	-	○
37%	-	-	○
34%	-	-	○
29%	-	-	○
0,54	-	-	○
1,6	-	-	○
25%	-	-	○
0,6	-	-	○
0,49	-	-	○
1,4	-	-	○
59%	-	-	○
0,6	-	-	○
0,42	-	-	○
1,6	-	-	○
90%	-	-	○
0,4	-	-	○

O-diagram - jouw haal



O-diagram - best in class



Uitleg ideale haal

Ideale inpik

Kijk voor de inpik naar de eerste 10% van het o-diagram. Een compact inpik is een inpik waarvan de blauwe en zwarte lijn zo verticaal mogelijk zijn en waarbij de vorm op een 'l' lijkt. Dat doe je door zo lang mogelijk eenparig door te rijden, de armen omhoog te brengen en dan met een felle beentrap druk te pakken. Vooral snelle boten profiteren hier van.

Ideale haal

In het o-diagram start de haal vanuit de benen (blauw), gevolgd door de rug (paars) en dan de armen (rood). De hendelsnelheid (zwart) loopt gedurende de hele haal langzaam op. De benen werken gedurende de eerste 40% het meest en doen de laatste 40% helemaal niets meer. De rug doet de eerste 10% niets en levert de meeste kracht tussen de 40% en 60%. De armen leveren pas kracht en versnellen constant vanaf de 60%.

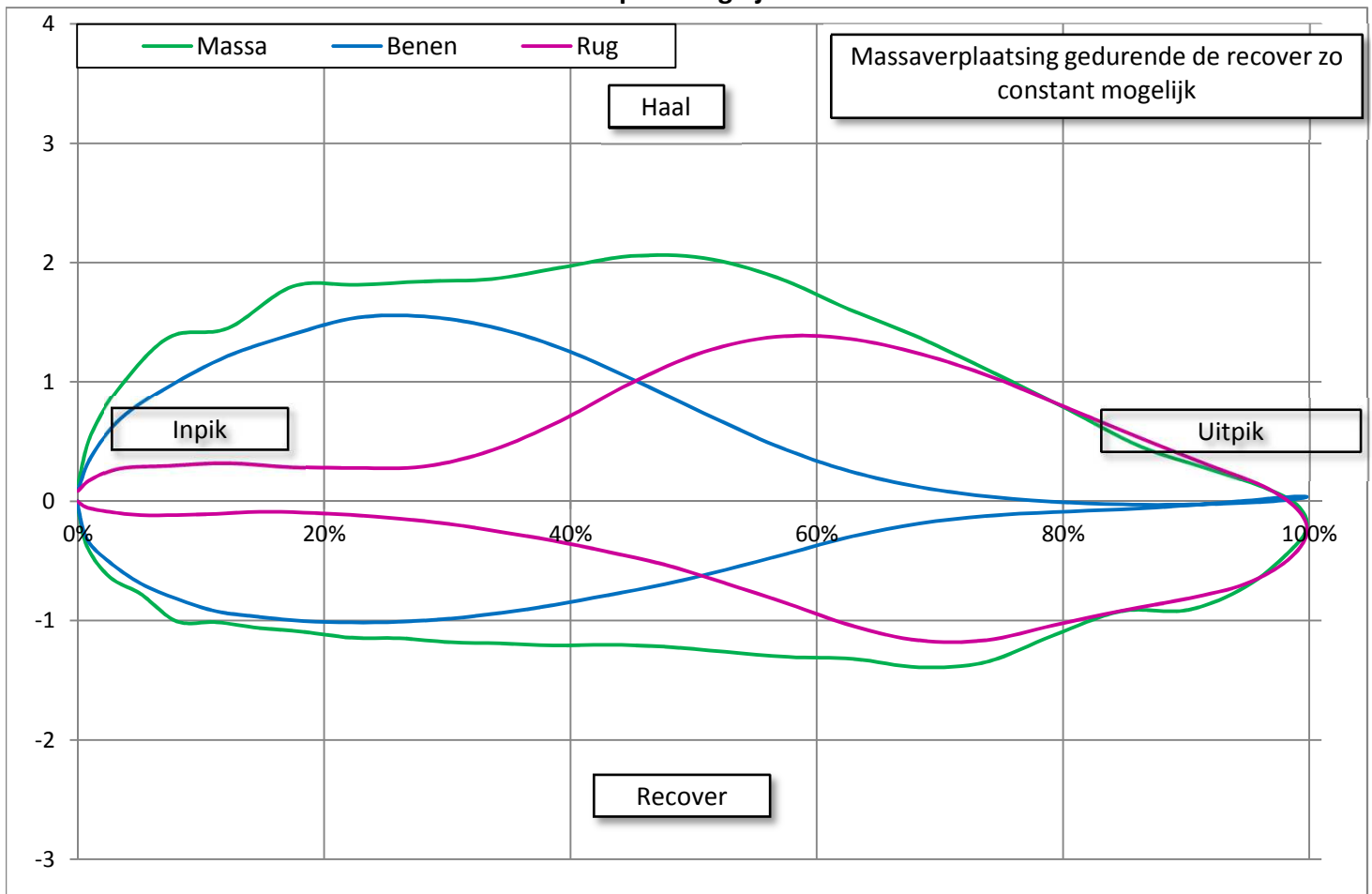
Ideale uitpik

Kijk voor de uitpik naar de laatste 10% van het diagram. Een compact uitpik is een uitpik waarvan de zwarte lijn zo verticaal mogelijk is en waarbij de vorm op een 'j' lijkt. Het laatste gedeelte van de haal gebeurt met de armen (rood), het eerste gedeelte van de recover gelijktijdig met rug (paars) en armen (rood). Een compacte inpik en uitpik maken hoge tempi mogelijk, zonder dat de bootsnelheid nadelig beïnvloed wordt.

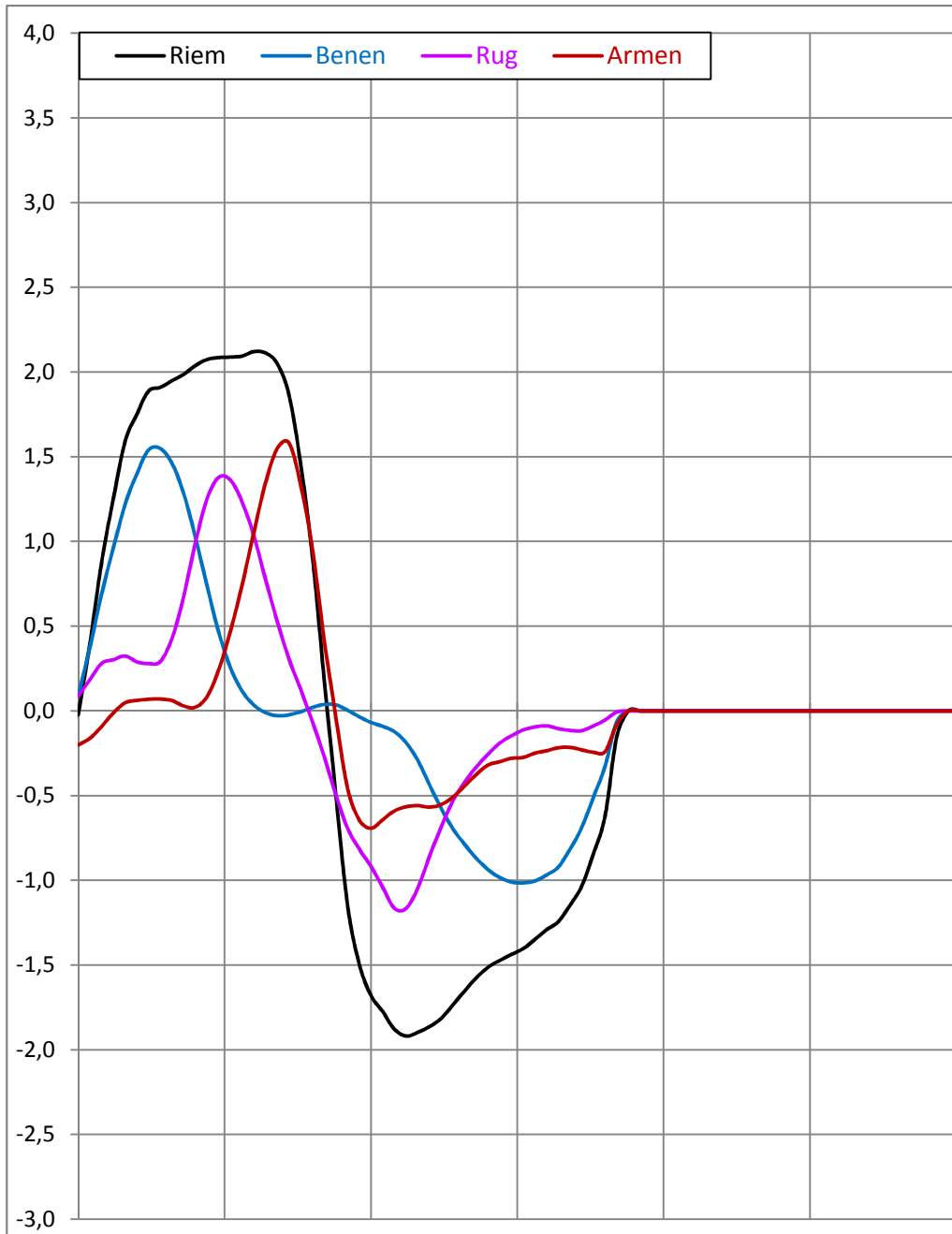
Ideale recover

Bij de recover wordt de bootsnelheid het minst nadelig beïnvloed door de massaverplaatsing (groen) zo constant mogelijk te houden. Een massavertraging remt de boot af, een massaversnelling verhoogd de kans dat de boot bij de inpik wordt teruggetrapt. De ideale massaverplaatsingscurve (zie hier onder) ziet er dus als volgt uit: L

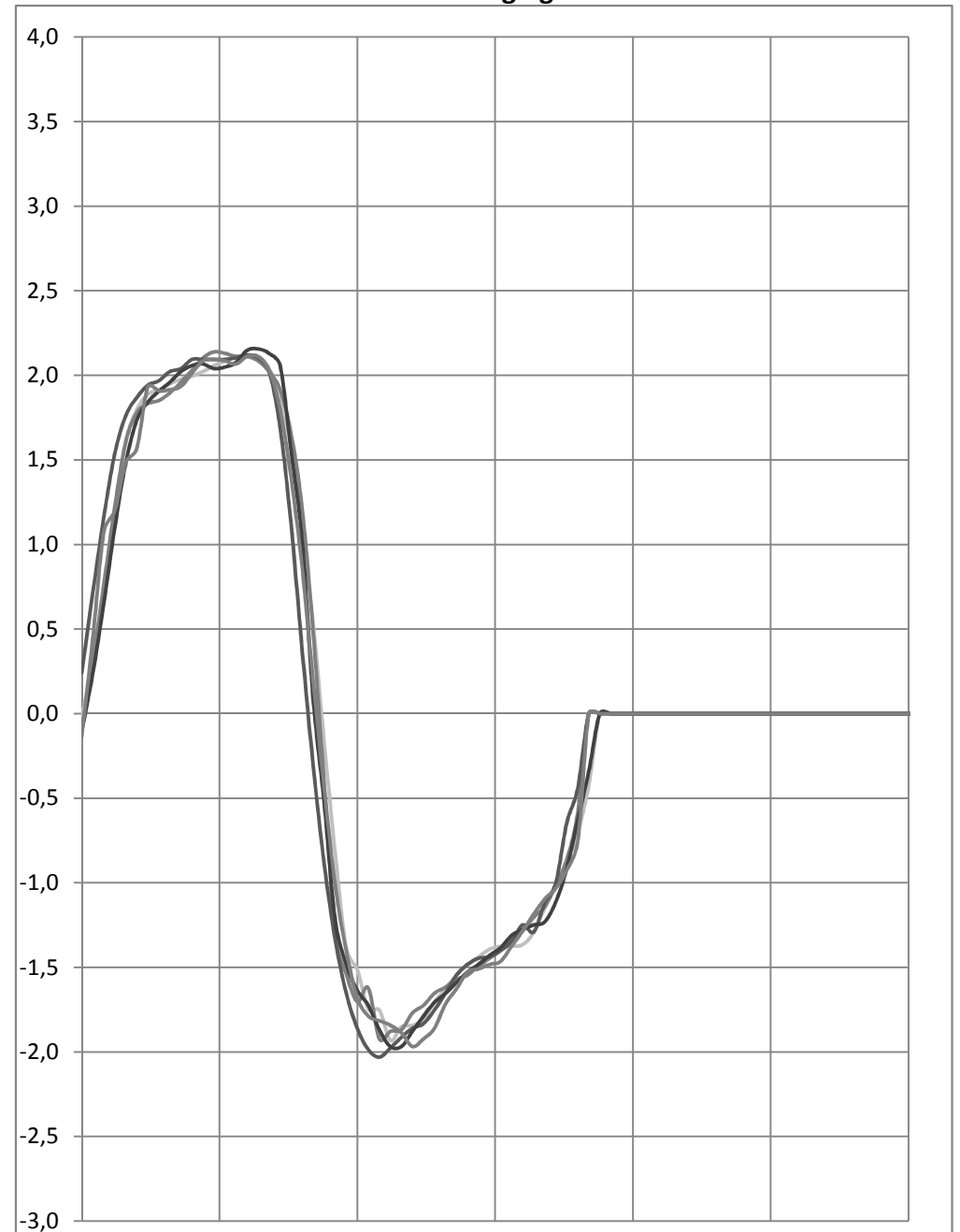
Massaverplaatsing - jouw haal



Gemiddelde haal

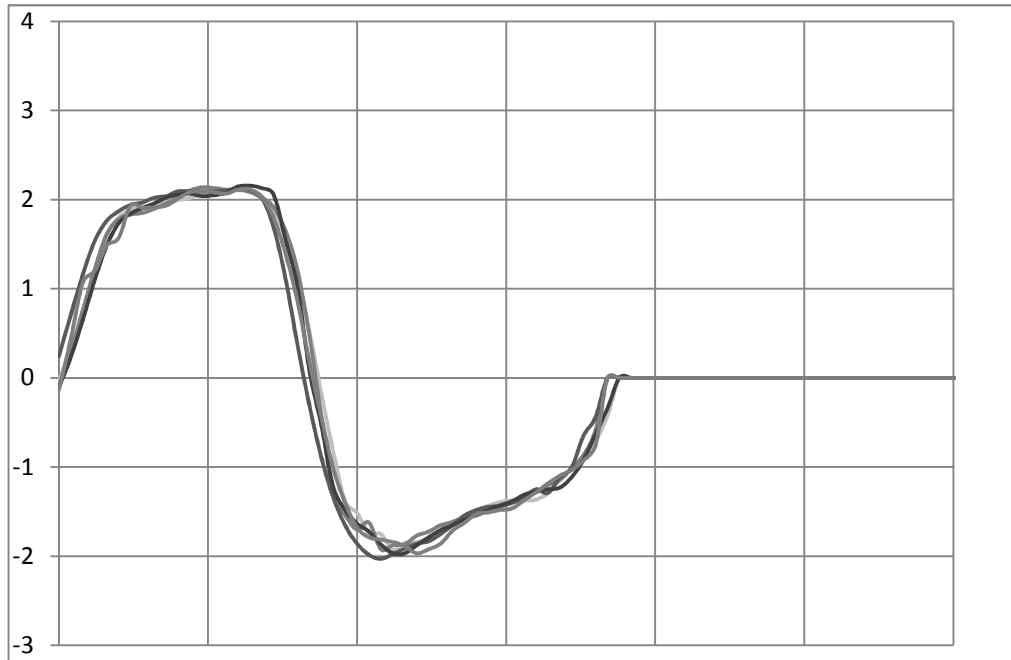


Riembeweging alle halen

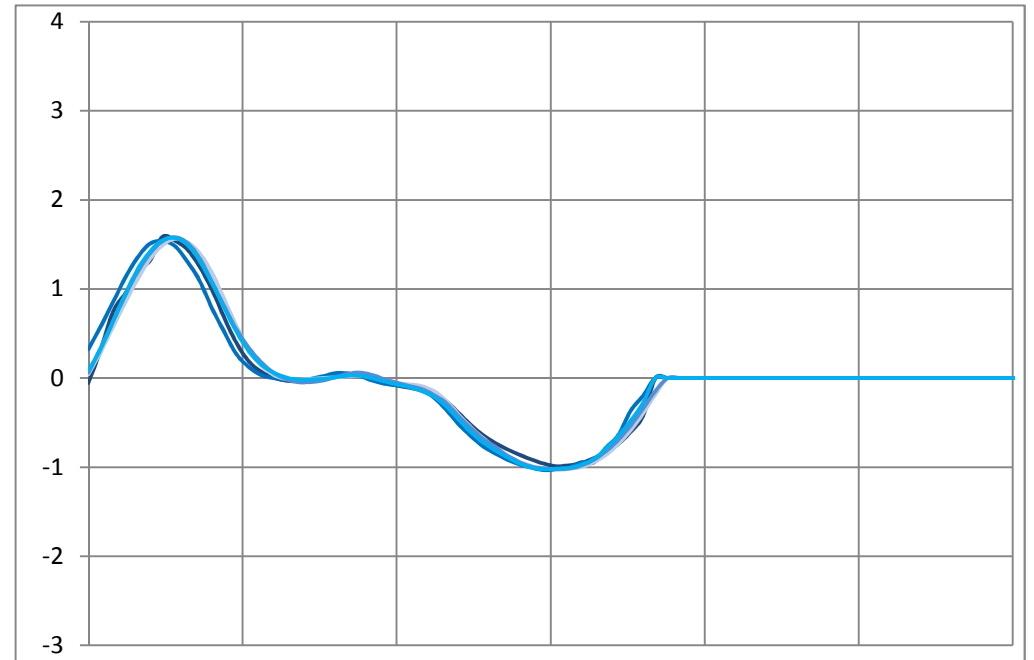


Horizontaal: tijd (0,5s), verticaal: snelheid (m/s)

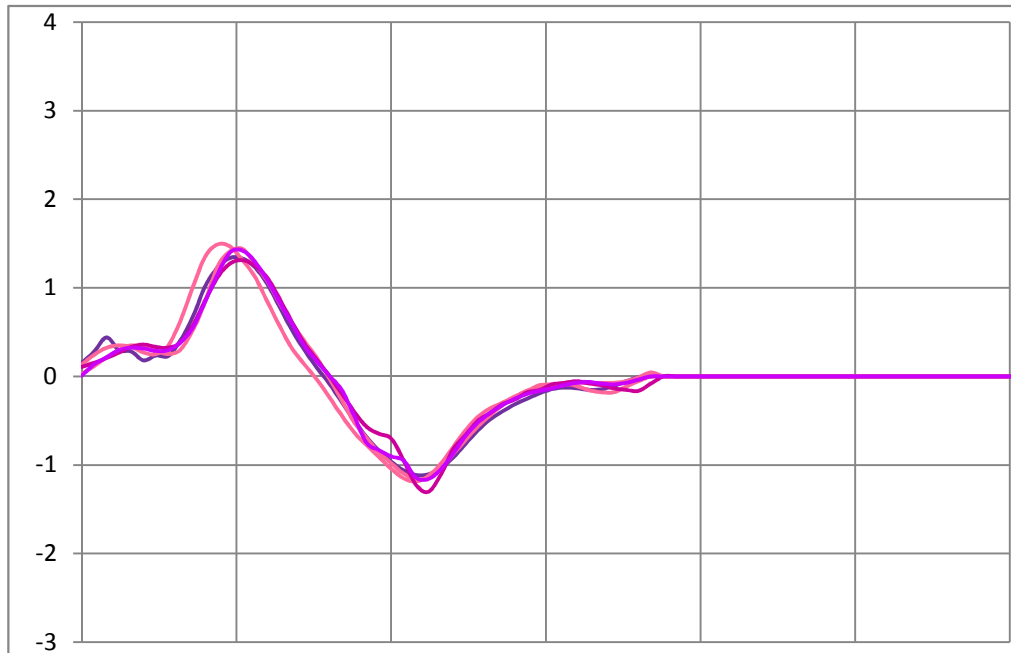
Riem



Benen



Rug



Armen

