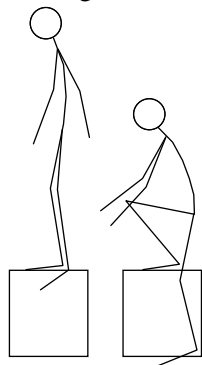


## Domande e Risposte:

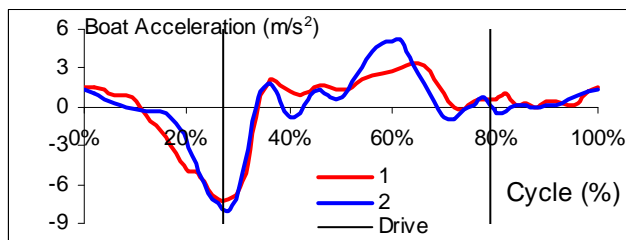
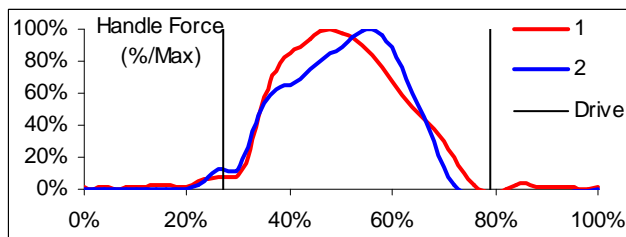
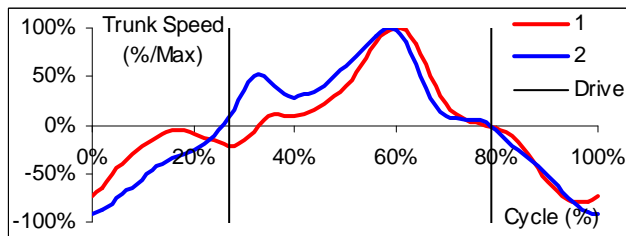
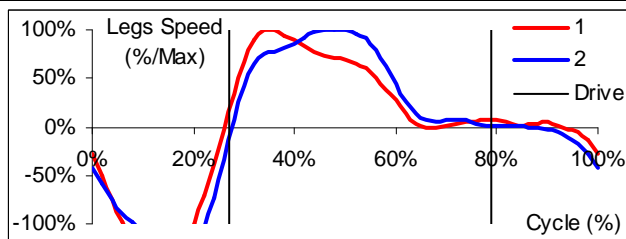
✓ **D:** Reeberg Wilson, direttore tecnico di Rio de Janeiro Federazione Canottaggio Brasile, ci chiede: "Nella tua newsletter a partire dal luglio 2001 (Vol. 1 n. 7), lei ha scritto: " ... una gamba squat, quando si utilizza l'altra gamba per l'accelerazione iniziale, sembra molto più simile a remi rispetto al normale squat o saltare-squat ". Potrebbe descrivere il "one-leg squat usando l'altra gamba per l'accelerazione iniziale"? E 'come un jump-squat, ma con una gamba di fronte agli altri? Vorrei provare con i nostri atleti, ma nel modo giusto. "



**R:** Utilizzare un blocco 5-10cm alto rispetto al livello del ginocchio l'atleta. Piegare la gamba di lavoro lentamente; non accelerare troppo verso il basso durante il movimento. Al punto di spingere in basso il terreno fortemente con altre gambe e piedi per cambiare direzione e di accelerare corpo verso l'alto. Questo momento simula il cambiamento di direzione del movimento in acqua, quando non ha il supporto ancora della pala. Poi rapidamente spostare il carico di lavoro sul movimento delle gambe e proseguire verso l'alto in modo leggermente rallentata.

✓ **D:** Queste domande sono state fatte anche sul forum Concept-II Formazione forum: "... E' la cattura e l'inizio della spinta deve essere avviato con le mani o dai piedi? C'è una cattura che si distingue fin dall'inizio della spinta? Dove sento la resistenza prima, mani o piedi? Hank" (<http://concept2.ipbhost.com/index.php?showtopic=802>)

**R:** Se abbiamo capito il concetto di "avviare", come la circolazione delle gambe o parte superiore del corpo, quindi attenzione alla cattura sulle unità gambe (pedana push) o parte superiore del corpo di lavoro (maniglia estraibile) dipende dallo stile di voga. In RBN 2001 / 7 abbiamo definito consecutivi (o classica, gambe prima) e simultanea (gambe e tronco insieme) gli stili di voga. Possiamo vedere un grande successo in entrambi gli stili di voga: ad esempio, **alcuni equipaggi italiani appartengono chiaramente alla prima uno, un certo numero di vogatori tedesco utilizzare il secondo stile (vedi appendice).** Qui di seguito sono i parametri di due scullers, stili che possono essere definita come consecutivi (1) e simultanea (2). Il primo sculler ha prima di picco di accelerazione e l'accelerazione trasferita alla barca è più uniforme durante la spinta. Nel secondo il picco forza avviene lentamente e l'accelerazione della barca è instabile. Tuttavia, riteniamo che il più efficiente è da qualche parte tra questi due: avviare l'unità gambe e il tronco inizia a lavorare molto presto.



Ora cercheremo di rendere più chiara la seconda questione. Si chiamano "unità" quando si spinge o si sposta qualcosa in avanti. Questo "qualcosa" potrebbe essere il manico, o la barca, o tutta la barca vogatori sistema. Si definisce unità fase utilizzando il manico, perché questo è il metodo più facile. A seguito della nostra definizioni delle unità micro-fasi (RBN 2004 / 1,2,10), **D1** è chiaramente diversa da quella del micro-fasi successive. La barca e il sistema di accelerazioni durante **D1** sono negativi, il che significa che il vogatore non si muovono, "spinge" in avanti. I compiti principali della **D1** stanno cambiando direzione del vogatore del movimento rispetto alla barca e alla pala e l'immissione in acqua. Chiediamo **D1** "pala di inserimento", ma può anche essere indicata con il termine di "cattura".

Considerando le forze applicate dai vogatori, la spinta sulla pedana inizia prima e aumenta sempre prima della forza al manico (ad esempio, RBN 2004 / 1, il primo grafico). Su un ergo, questa differenza nei tempi è molto più grande (RBN 2003/10). Pertanto, siamo in grado di rispondere è la seguente: è la resistenza a farsi sentire sui piedi prima.

### Contact Us:

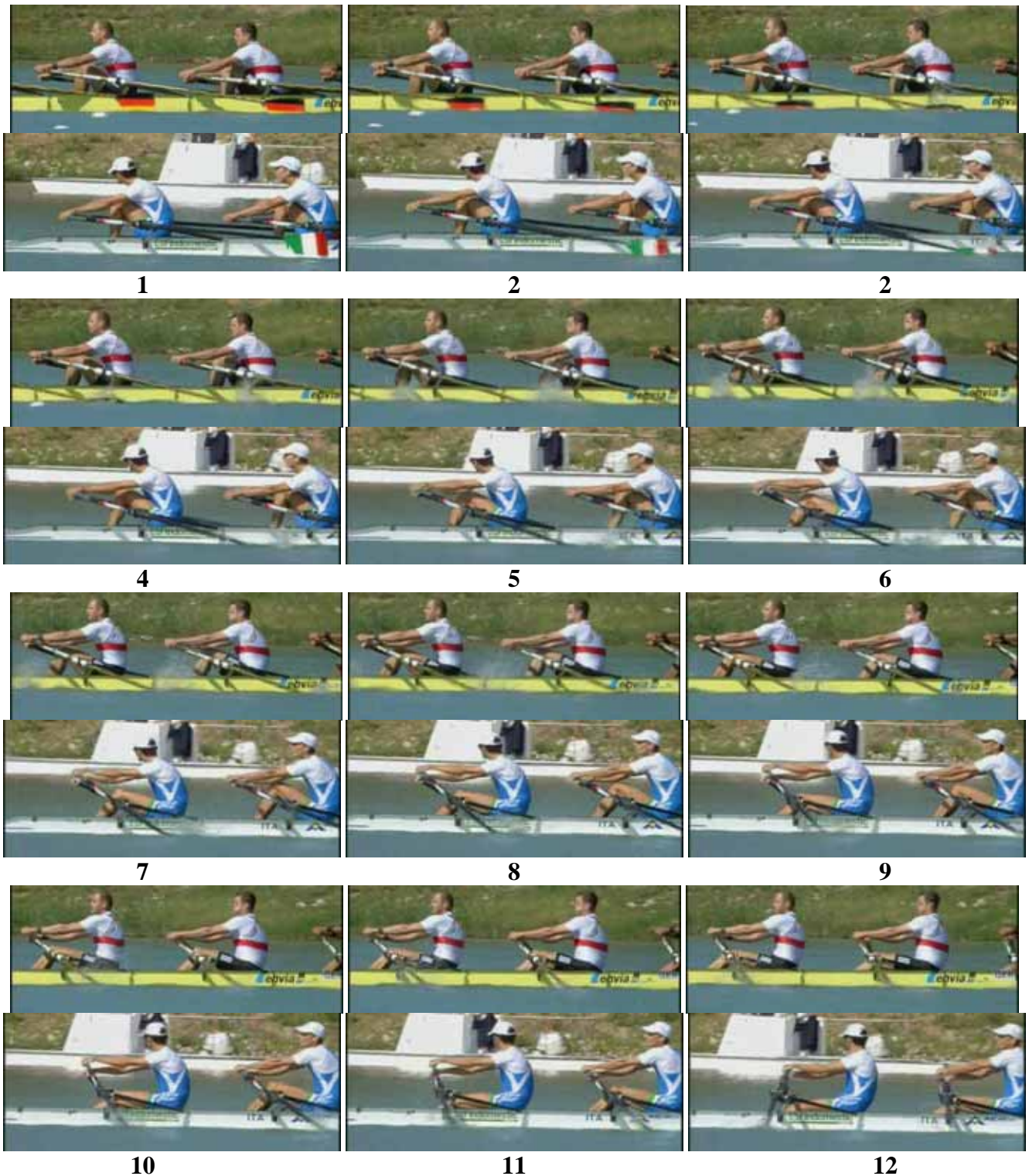
✉ ©2004 Dr. Valery Kleshnev  
[kleva@optusnet.com.au](mailto:kleva@optusnet.com.au) (m) +61(0)413 223 290

Examples of the simultaneous and consecutive rowing styles.

Top: simultaneous style, M4x Germany, World Championship 2003, Milan, 1<sup>st</sup> place.

Bottom: consecutive style, LM2x Italy, World Championship 2003, Milan, 1<sup>st</sup> place.

Video 25 fps, drive phase only.





13



14



15



16



17



18



19



20



21