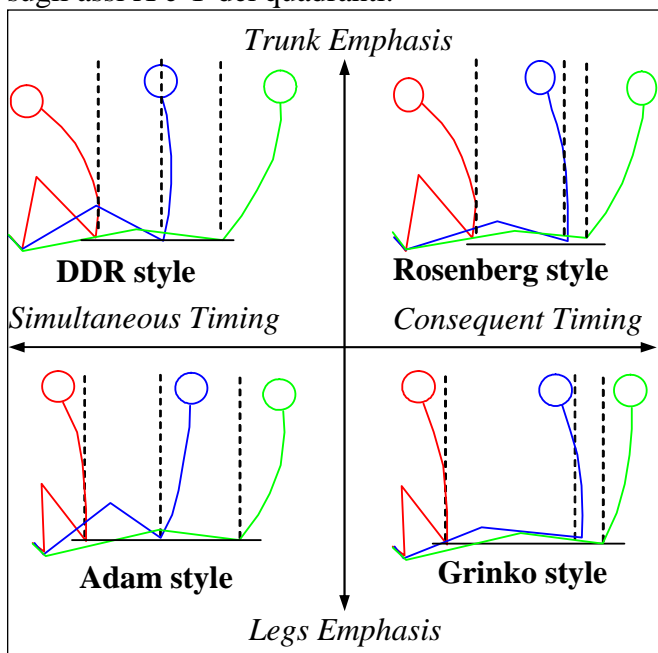


Idea

✓ La classificazione piu' popolare degli stili di voga è stata introdotta da Klavora nel 1977 (1) e definisce tre stili: Adam style;DDR style;Rosenberg style:

- **Adam** – Lunga spinta di gambe e limitata oscillazione del tronco. Con simultanea attivazione nella fase di spinta delle gambe e tronco;
- **DDR** - Ampia,inclinazione del tronco in avanti,che inizia la spinta, seguito simultaneamente dall'attivazione delle gambe;
- **Rosenberg** - Ampia,inclinazioni in avanti del tronco all'inizio della spinta,con forte estensione delle gambe senza un grande contributo del tronco.Alla fine del ciclo il tronco si ferma in posizione arretrata rispetto alla fine carrello.

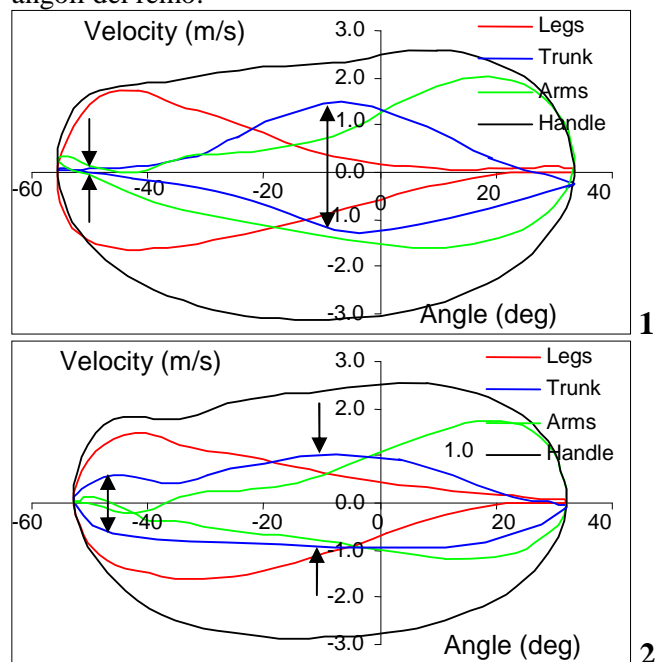
Ora definiamo I due fattori principali distinguono questi stili: timing (simultanea o conseguente attivazione dei due grandi segmenti corpori)e differenziazione durante la fase di spinta(delle gambe o tronco).Si raffigurano i fattori sugli assi X e Y dei quadranti:



Si nota che I tre stili sono identici per tre quarti. Oggi abbiamo trovata un quarto stile.Questo stile ha come caratteristica principale l'attivazione e l'enfaticizzazione della spinta di gambe.Lo chiamiamo "**Grinko style**" dal famoso Russian coach Igor Grinko, che insegna questo stile. Igor ha allenato molti campioni del mondo del singolo in USSR e USA. Uno di questi è (Silver Olympic) in M1x Jueri Jaanson (Appendix 1).

Non molto spesso vediamo uno di questi stili in modo perfetto in quanto molti atleti hanno un misto tra questi quattro stili.

✓ Abbiamo trovato che molto spesso la sequenzialità e la velocità dei vari segmenti e un riflesso(specchio) dei movimenti che si eseguono durante la ripresa. Se tracciamo le velocità dei vari segmenti rispetto agli angoli del remo,si rispecchiano(mirror images),dove la parte negativa(ripresa) sembra una parte positiva (spinta).Sotto i grafici di due vogatori rispetto agli angoli del remo:



Il primo vogatore prepara il tronco prima durante la ripresa e spinge solo con le gambe all'attacco.Il tronco è pronto per la spinta(velocità tronco è quasi zero). Questo atleta esprime un rapida spinta di gambe dopo l'attacco e incrementa la velocità del tronco nella seconda parte della spinta.Come discusso in RBN 2001/07 questa sequenza produce elevati livelli massimali di forza e potenza.

Il secondo atleta prepara il tronco durante tutta la fase di ripresa fino prima dell'ingresso in acqua della pala. Come risultato,apre il corpo nella prima fase di spinta e continua nel durante. Questa "simultaneità" negli stili di voga produce un minimo livello di forza e potenza massimale,ma la forma della curva di forza è piu' rettangolare.

Ecco un interessante applicazione pratica di questo principio: Se voglio effettuare un tipo di sequenza e velocità durante la spinta,dovrei fare l'opposto durante la ripresa(mirror sequence).

References

1. Klavora P. 1977. Three predominant styles: the Adam style; the DDR style; the Rosenberg style. Catch (Ottawa), 9, 13.

Contact Us:

✉ ©2006 Dr. Valery Kleshnev, EIS, Bisham Abbey
www.biorow.com e-mail: kleveland@btinternet.com

Drive phase of Jueri Jaanson during final race of 2004 Olympic Games in Athens.

