

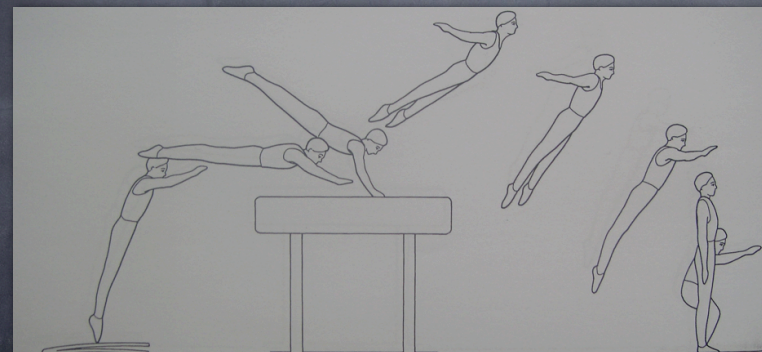
Biomeccanica II

Lez. BM12

Giovedì 17 Gennaio 2008 14÷15:30

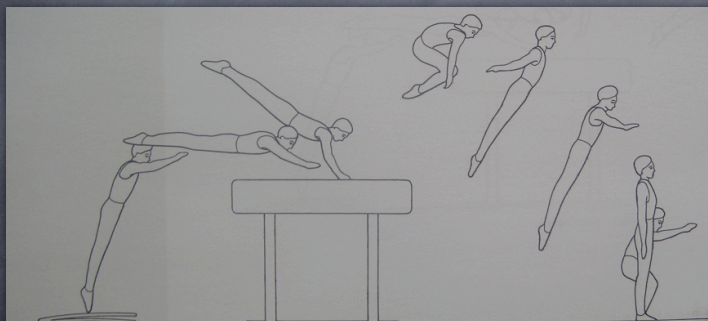
Luca P. Ardigò

Ginnastica



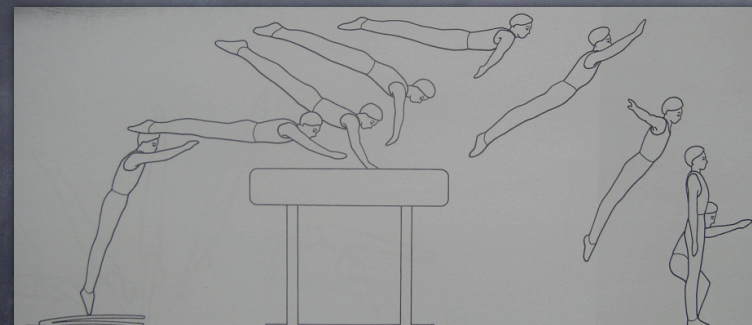
Straddle

Ginnastica/2



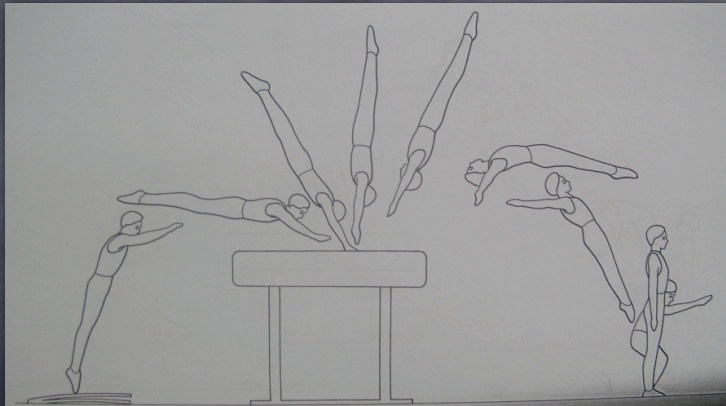
Squat

Ginnastica/3



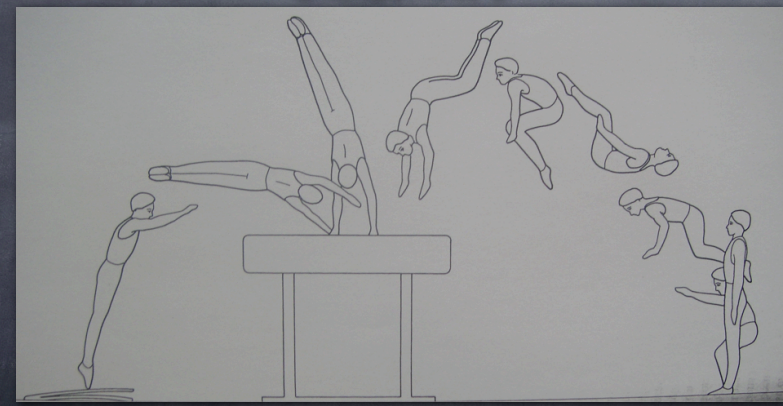
Hecht

Ginnastica/4



Handspring

Ginnastica/5



Tsukahara

Salto in lungo

- 4 fasi:

- * rincorsa;
- * 'decollo';
- * 'volo'; ed
- * 'atterraggio';

- equilibrio tra 3 componenti: velocità, tecnica & forza.

Rincorsa

Age	Strides
Under 11	11
Under 13	13
Under 15	15
Under 17	17
Over 17	21

- Velocità ideale;

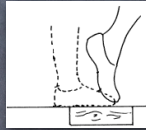
- ritmo;

(maschio) dist. = (vel. [ms⁻¹] × .95) - 2.23

(femmina) dist. = (vel. [ms⁻¹] × .99) - 2.81

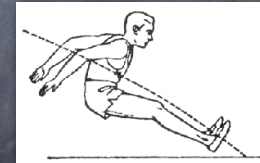
(vel. fra marker a -11 & -1 m to)

'Decollo'



'Volo'

'Atterraggio'



Tecniche



Stride Jump/Sail Technique

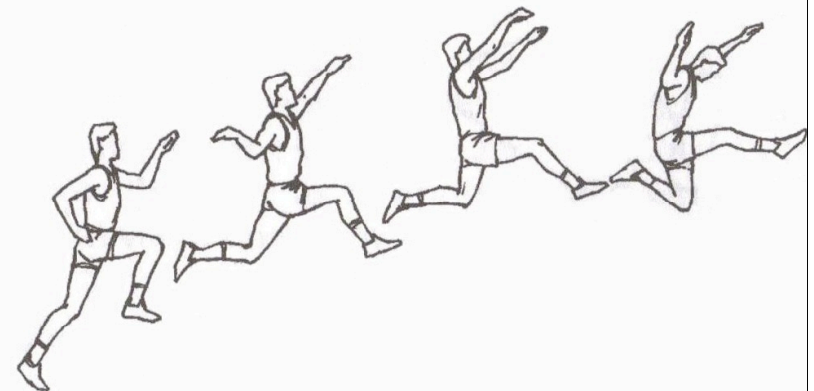


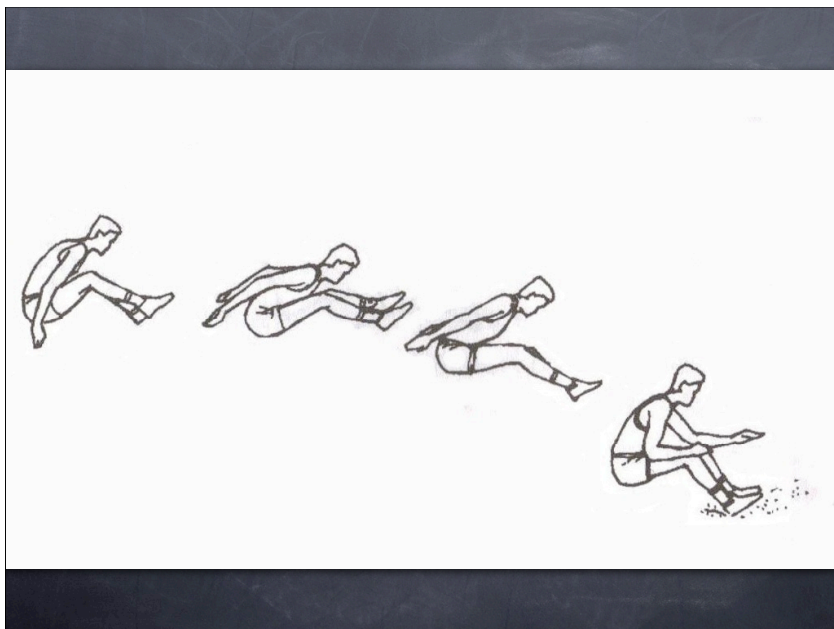
Hang Technique



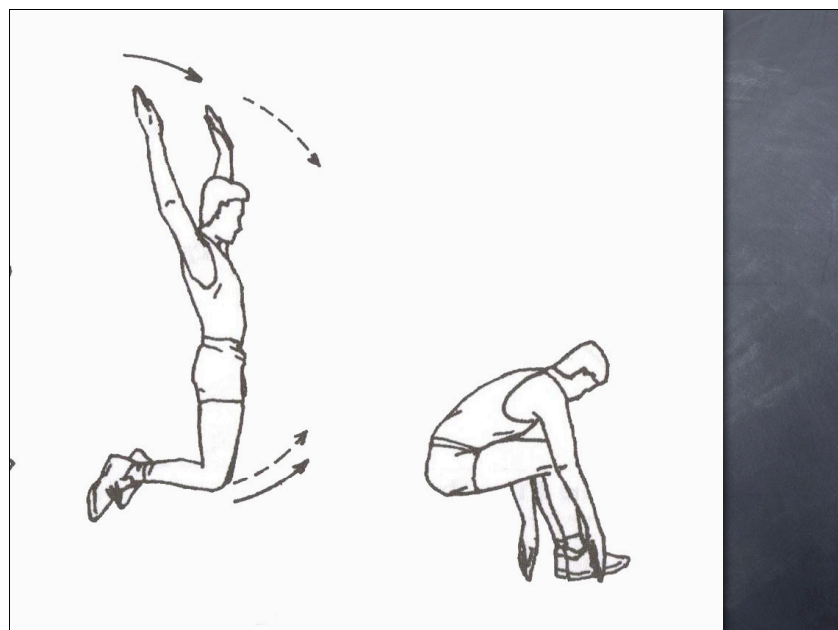
Hitch-Kick Technique
(Carl Lewis)

Sail Technique



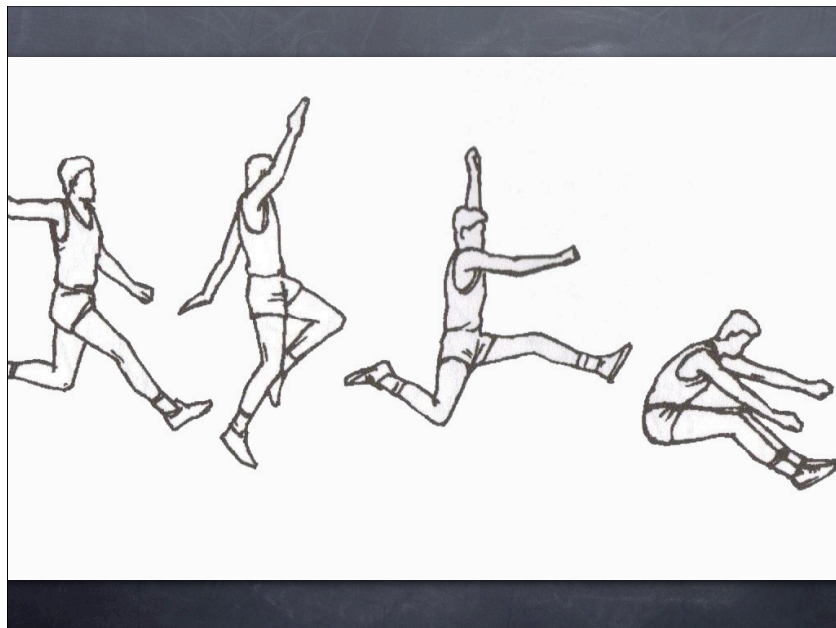


Hang Technique



Hitch-kick Technique

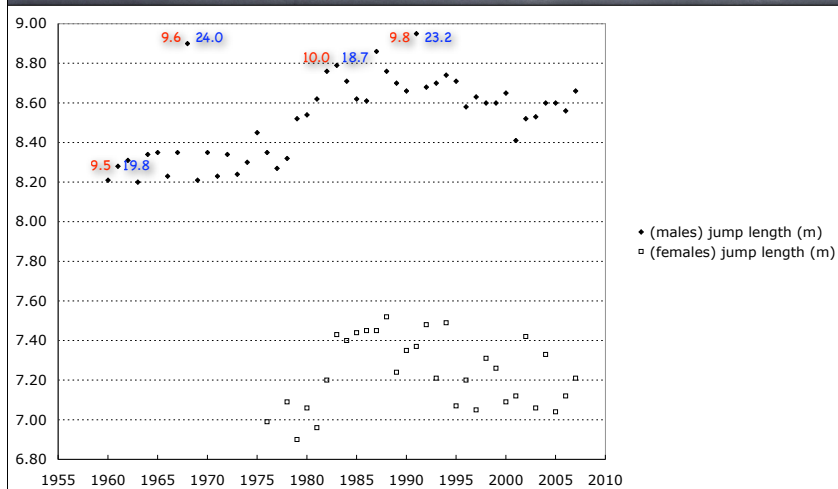




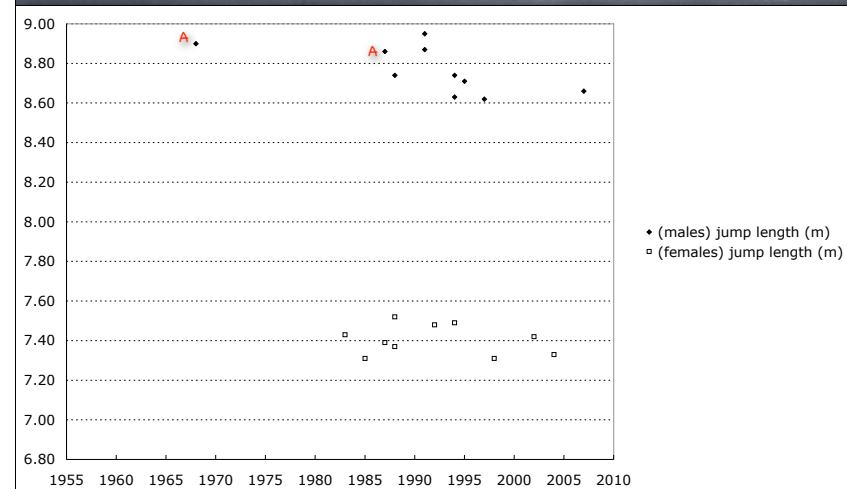
Tecniche (suggerimenti)

< 6 m	sail
6.0÷6.5 m	sail od hang
6.5÷7.0 m	hang
7.0÷7.5 m	hitch-kick 2.5
> 7.5 m	hitch-kick 3.5

Record vs. time



Top Ten

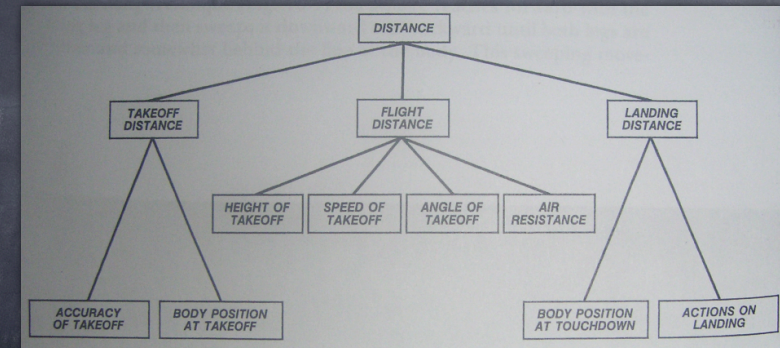


Salto in lungo/2

- 3 distanze (8.02 m):

- * distanza battuta-BCOM to (41/5.1%);
- * distanza 'volo' (7.22/90.11); &
- * distanza BCOM-'atterraggio' (39/4.8);

- angolo $\alpha = \arctg(v_{x,to}/v_{y,to})$



Lanci

c. m. Osaka 2007
m 70.74
Clarissa Clarette
7° posto

Lanci/2

m 91.46
Steve Backley

Steve Backley
www.stevebackley.com
PAC
training

Lanci

- Il termine lancio indica l'azione con cui si scaglia o si getta un oggetto, per fargli percorrere la maggior distanza possibile o per avvicinarsi il più possibile ad un punto stabilito.

Lanci/2

- Nello sport esistono varianti del gesto del lancio:
 - * tecnica di sbilanciamento/sollevamento (arti marziali);
 - * lancio irregolare (gomito troppo flessso; cricket);
 - * lancio dei coltelli (circo);
 - * lancio del disco (atletica leggera);
 - * lancio del giavellotto (atletica leggera);

Lanci/2b

- * lancio del martello (atletica leggera);
- * lancio del peso (atletica leggera).

Lancio del Disco



Versione bronzea
romana del Discobolo di
Miro, 2° sec. d. C.

Lancio del Disco/2

- (donne) 1 kg, $\varnothing$ 180÷182 mm & spess. 37÷39 mm;
- (uomini) 2 kg, $\varnothing$ 219÷221 mm & spess. 44÷46 mm;



Lancio del Disco/3

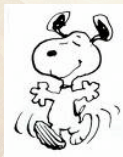
- la pedana entro la quale l'atleta esegue la prova è circolare, con un $\varnothing_{int}$ di 2.50 m dotata di una robusta gabbia, a forma di U, che la circonda onde assicurare l'incolumità degli spettatori, degli ufficiali di gara e degli altri concorrenti. Il settore di lancio è di 40° con il vertice coincidente con il centro della pedana.

Scuola di dottorato in 'Scienze biomediche traslazionali' (XXII Ciclo)
Corso di dottorato in 'Scienze dell'esercizio fisico e del movimento umano'



**TI INTERESSA UN'ANALISI
DELLA TUA POSTURA
IN PROVE DI LOCOMOZIONE?**

SE SEI MASCHIO E/O FEMMINA, DI OGNI ETÀ,
CONTATTAMI
Francesca Nardello
Tel. 045/8425139; 3395699587
Mail: nardfra@yahoo.it



MI RACCOMANDO: SPARGI LA VOCE!!!!