

FORZA E ANGOLO AL GINOCCHIO

A cura di

Roberto Colli

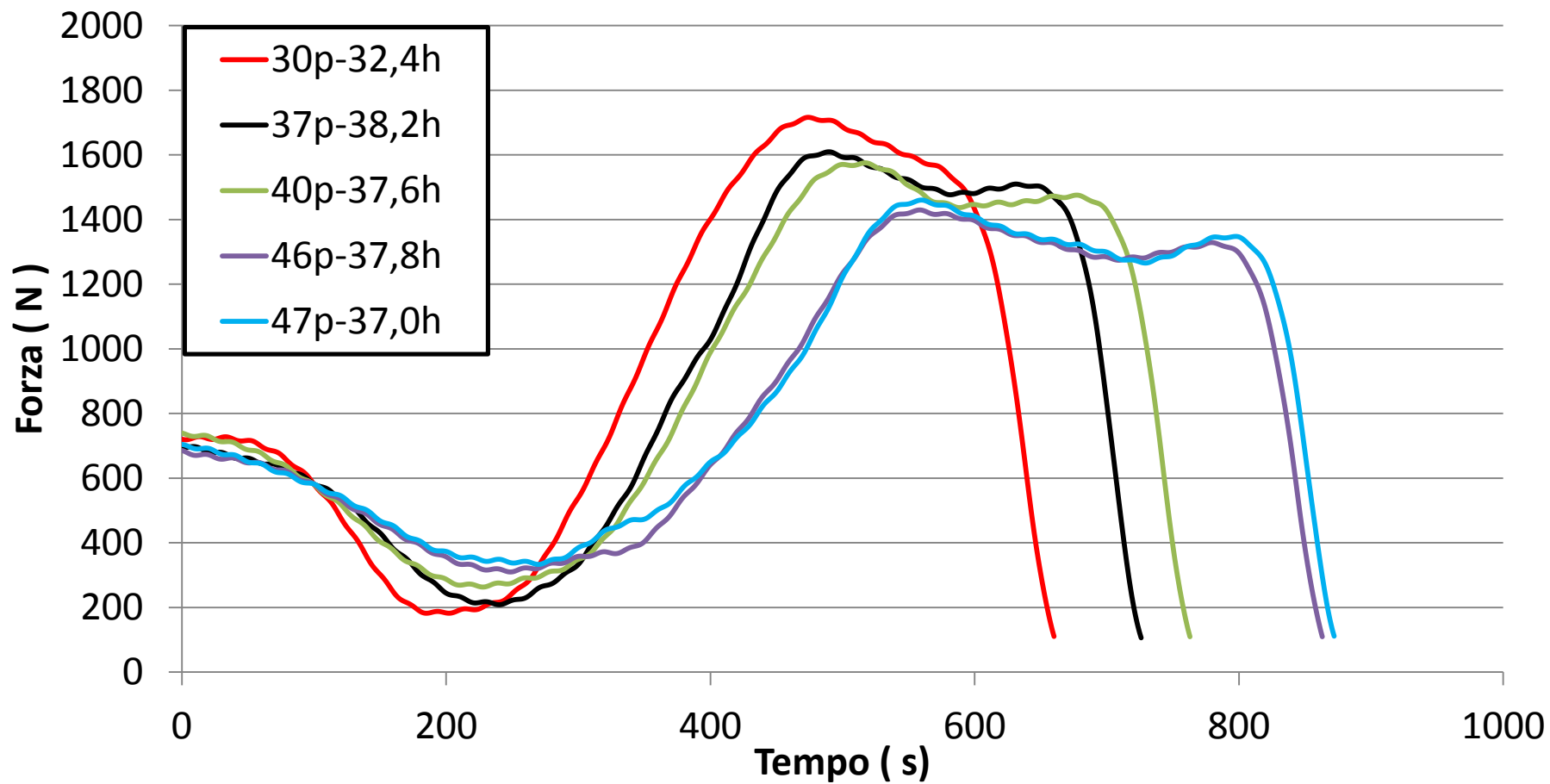
Luigi Lucarini

Vito Azzone

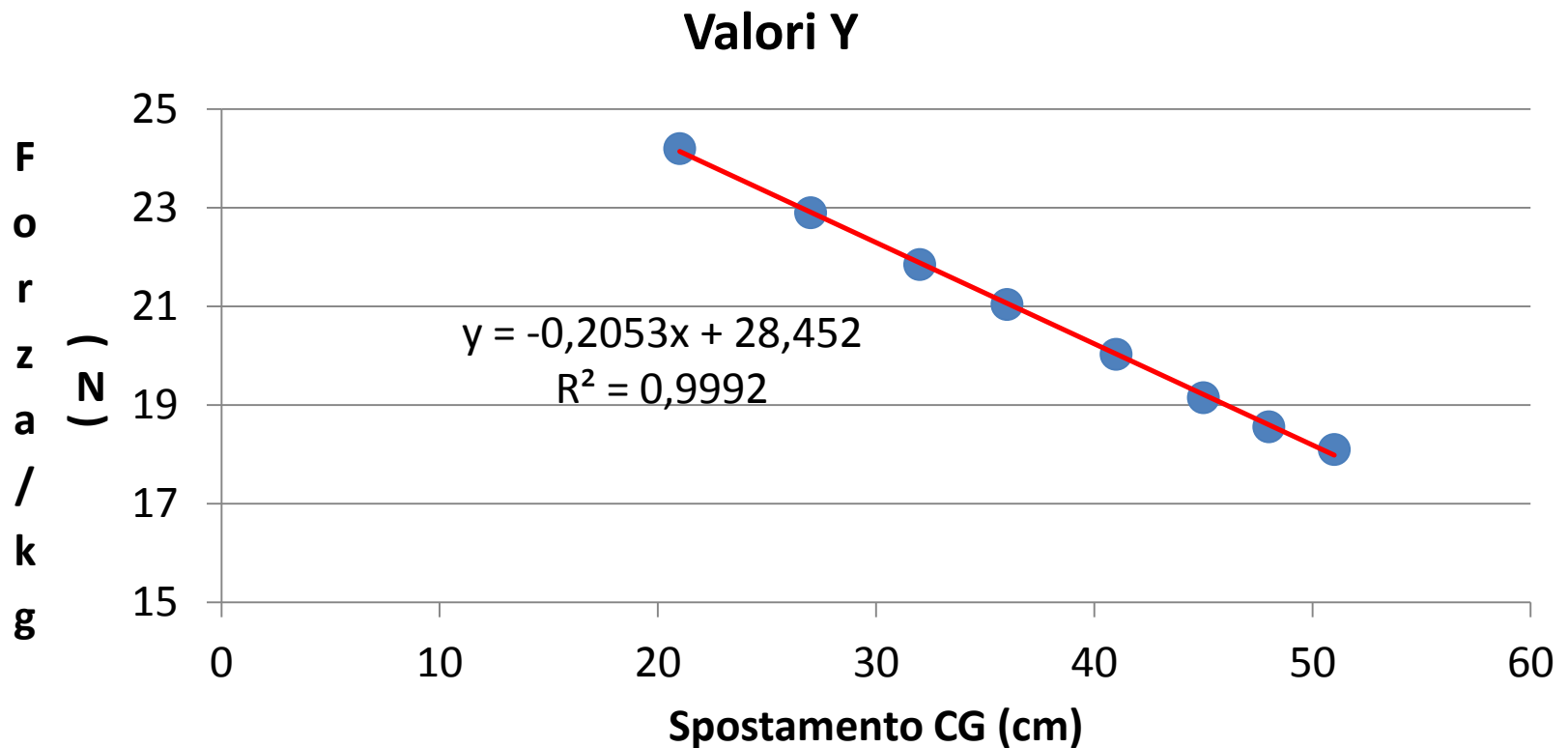
Marcello Cipriani

Cristian Savoia

DINAMOGRAMMA STESSA GIOCATRICE A DIVERSI PIEGAMENTI CMJLIB

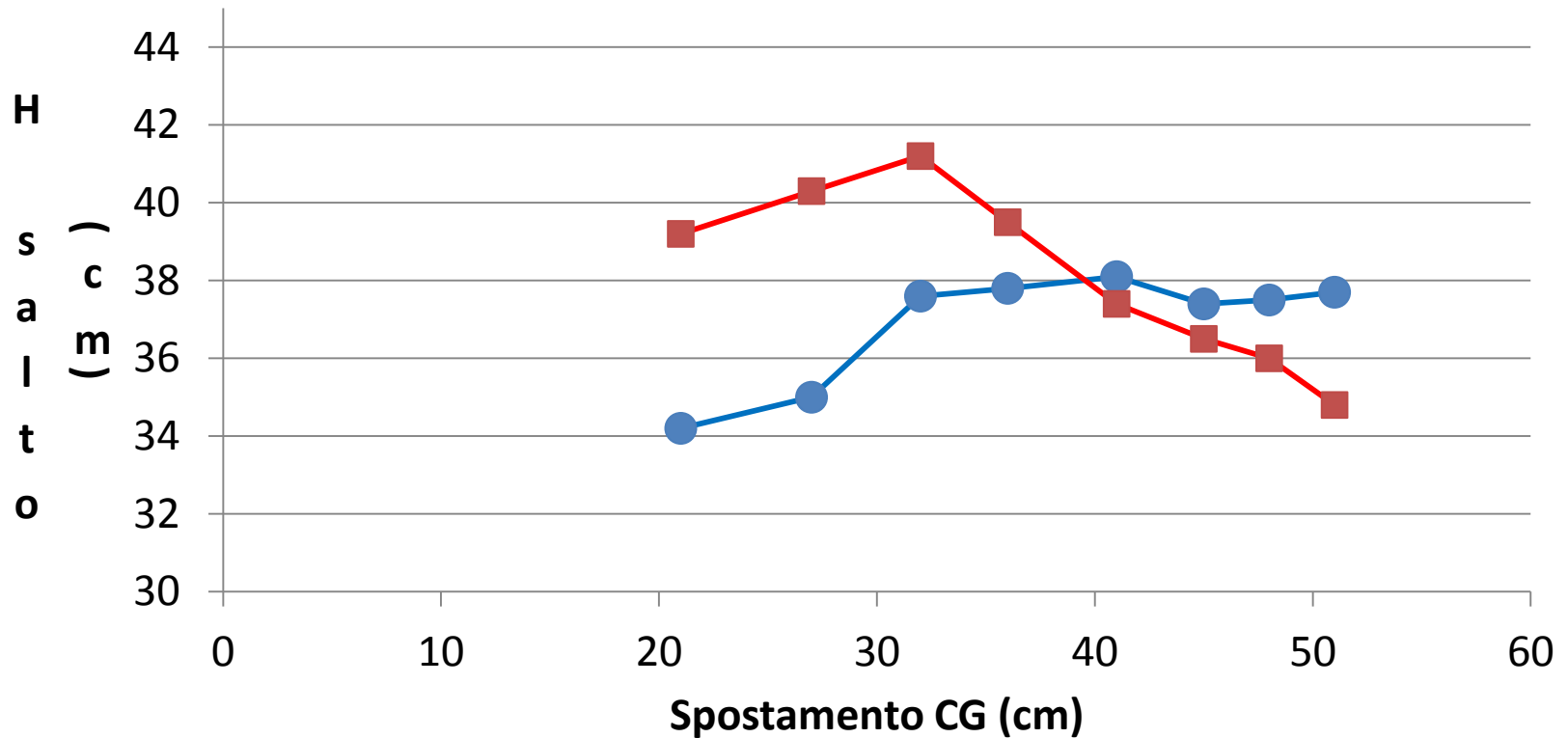


Andamento della forza media in rapporto al piegamento della gamba



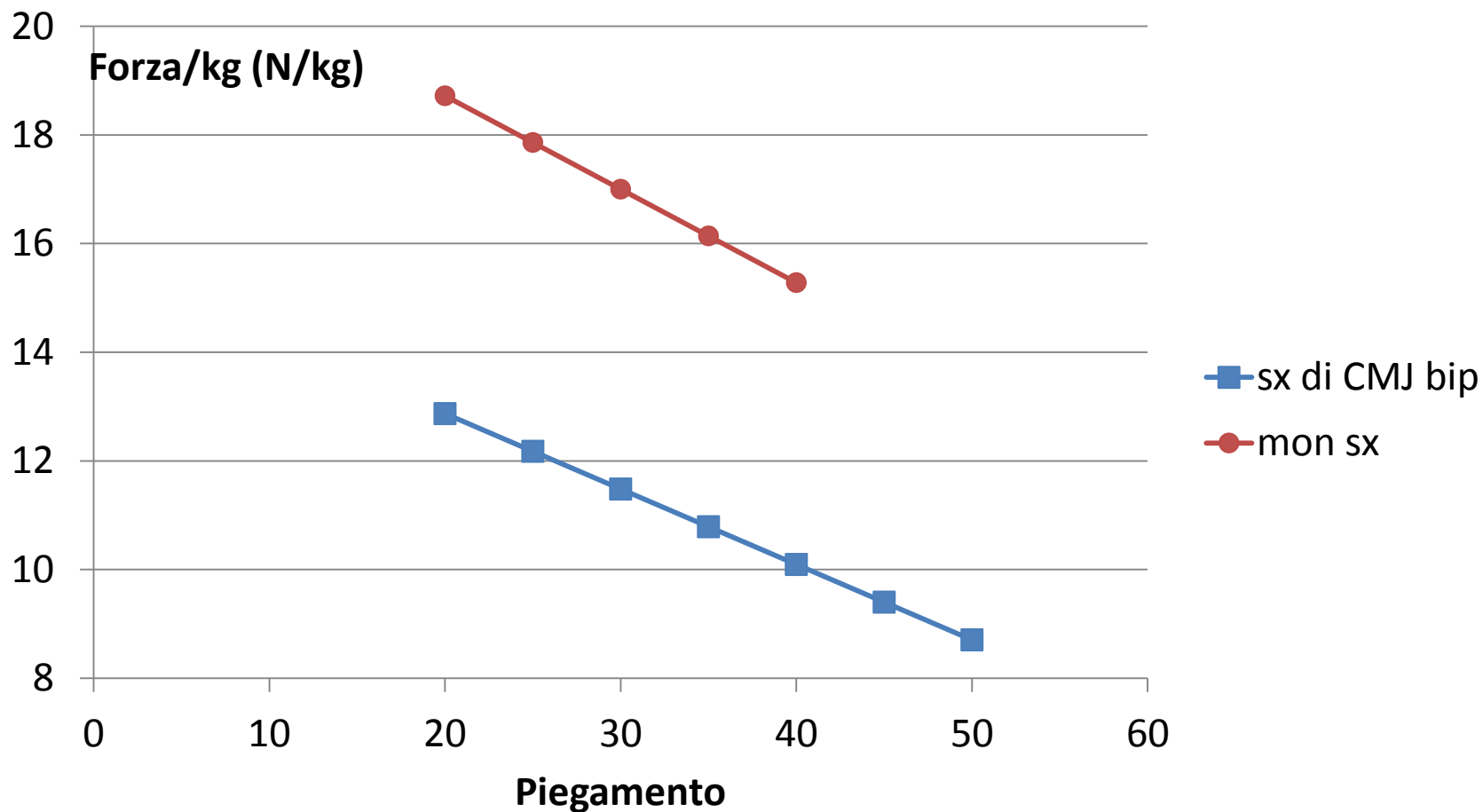
Ogni 5cm di spostamento in più del CG la forza media diminuisce di 1 N/kg

ANDAMENTO DELL' ALTEZZA DI SALTO IN RAPPORTO AL PIEGAMENTO DELLA GAMBA

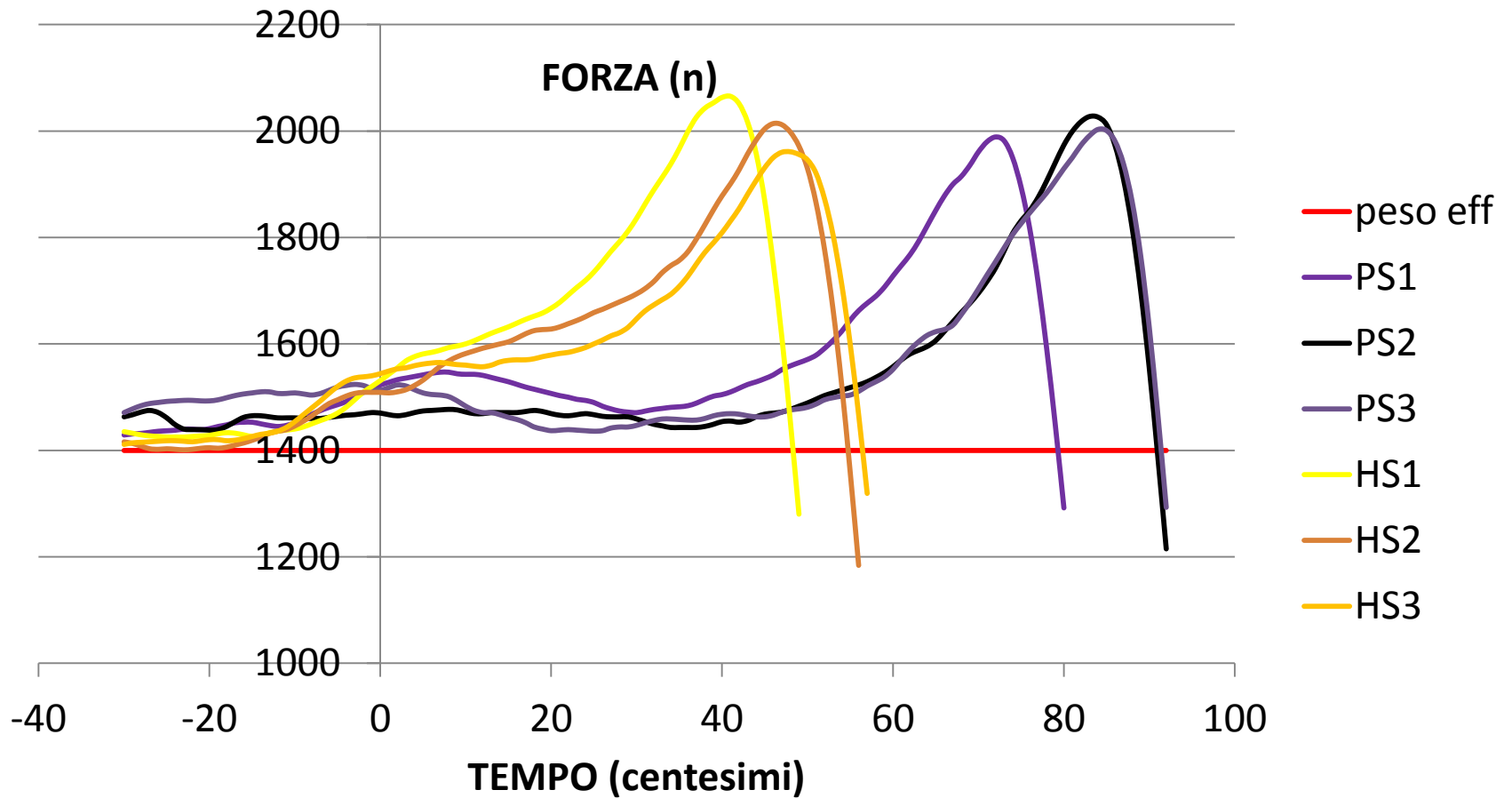


L'andamento risulta individuale ed il valore migliore lo si ottiene a diversi spostamenti del CG

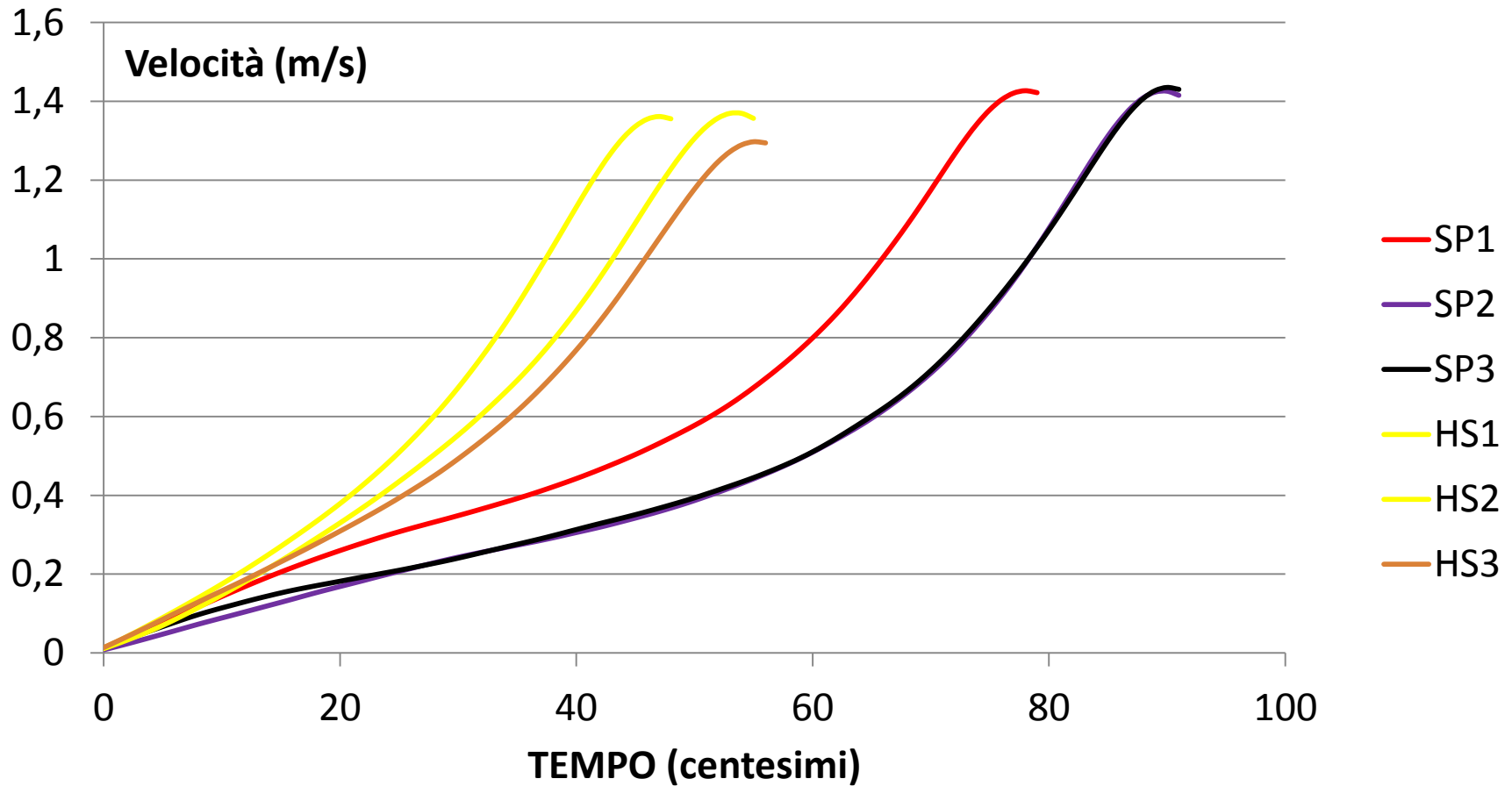
Confronto forza singola gamba nel jump bipodalico e monopodalico a diversi piegamenti



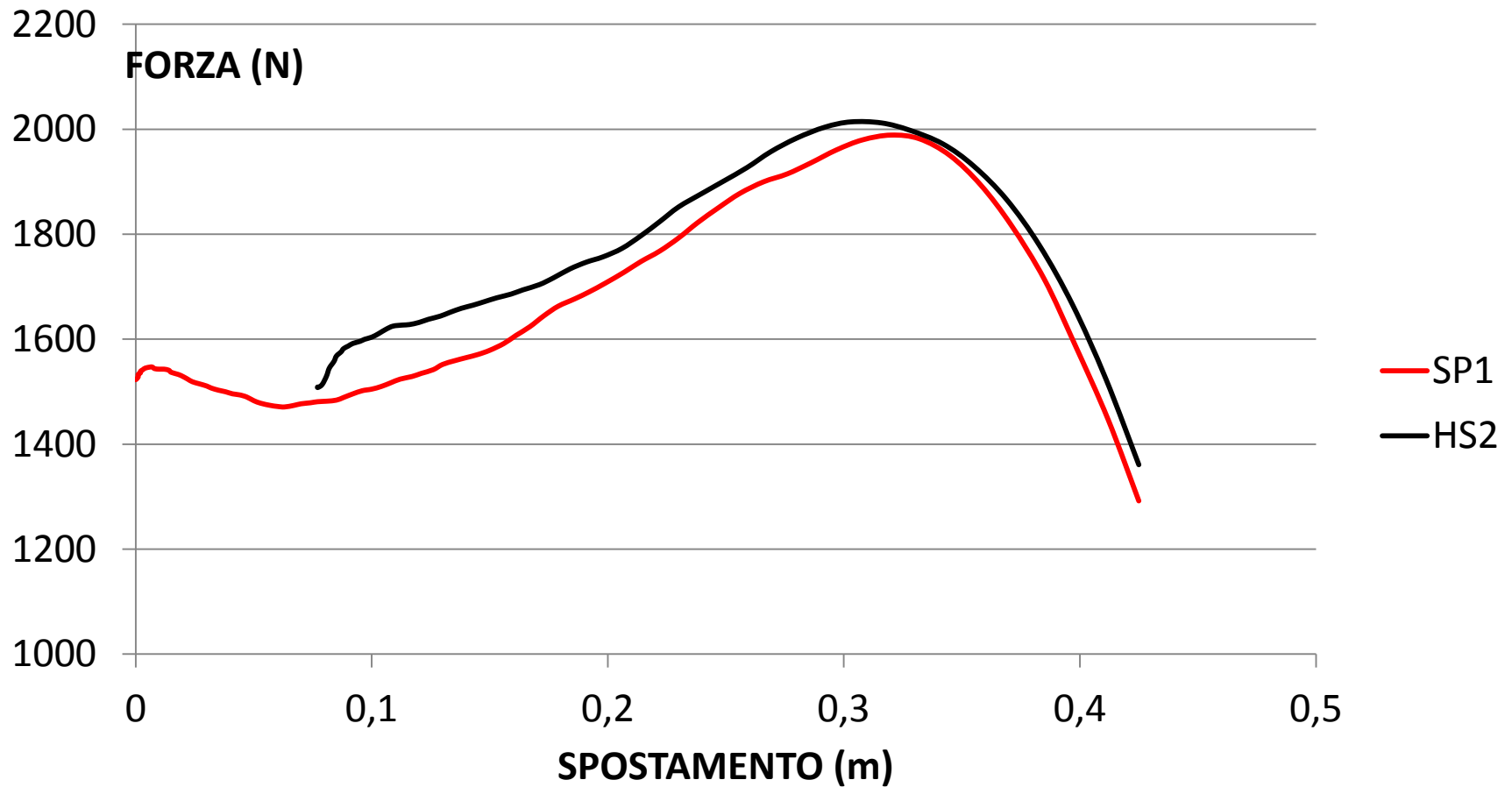
Confronto forza applicata nel tempo tra Half Squat HS e Parallel Squat (PS)



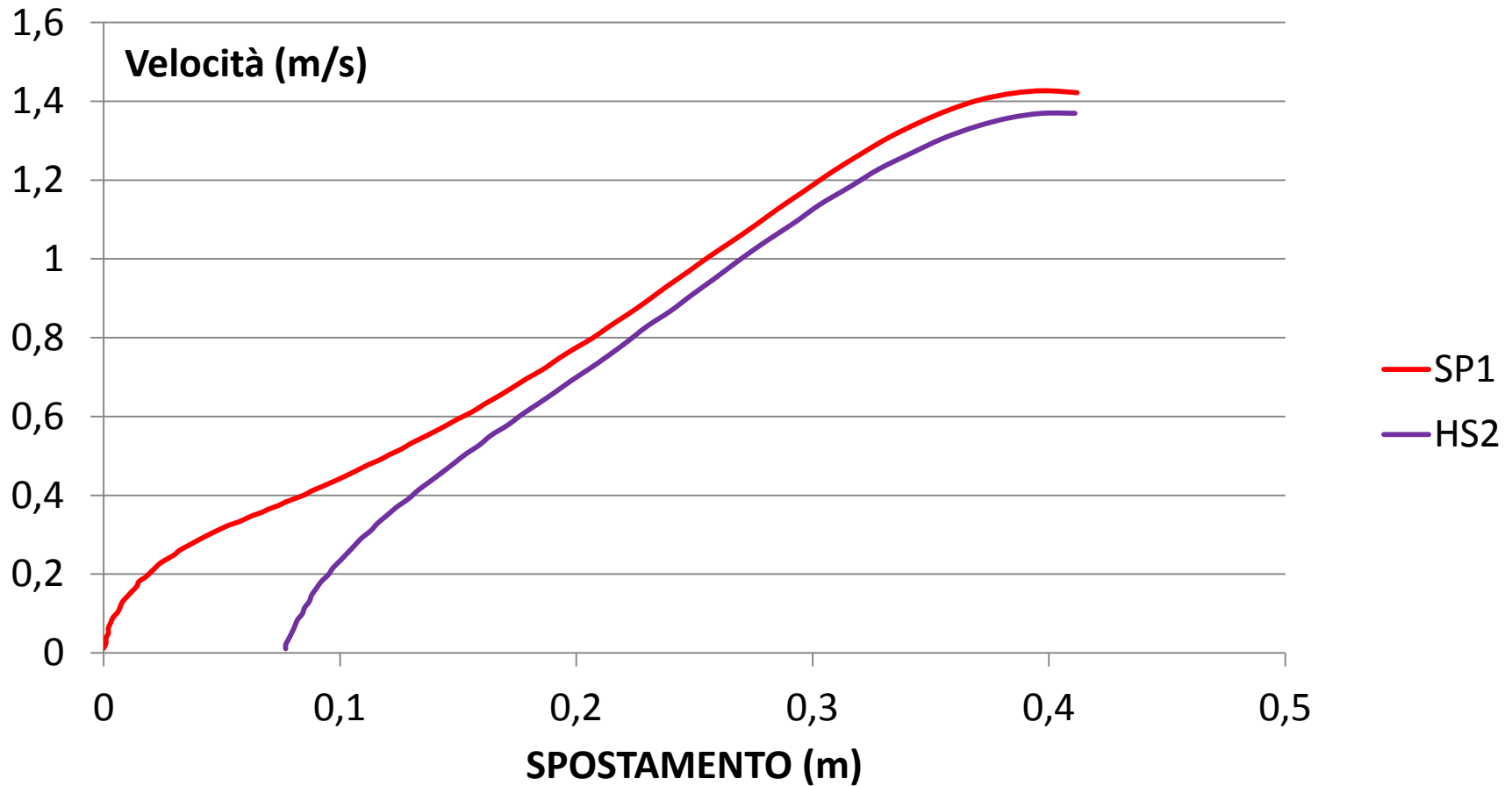
Confronto Velocità nel tempo tra Half Squat (HS) e Parallel Squat (PS)



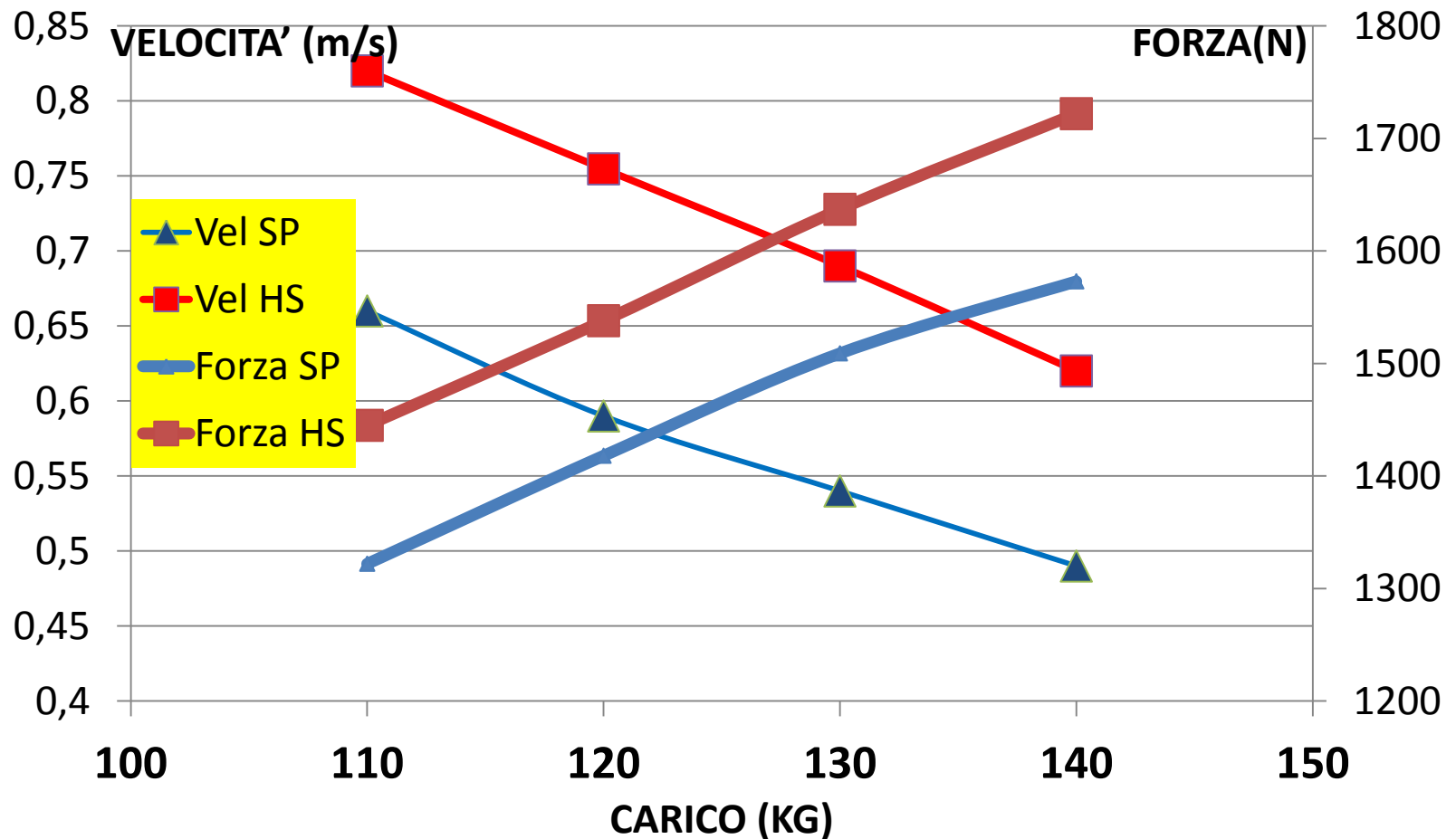
Confronto forza applicata nello spostamento tra HS e PS



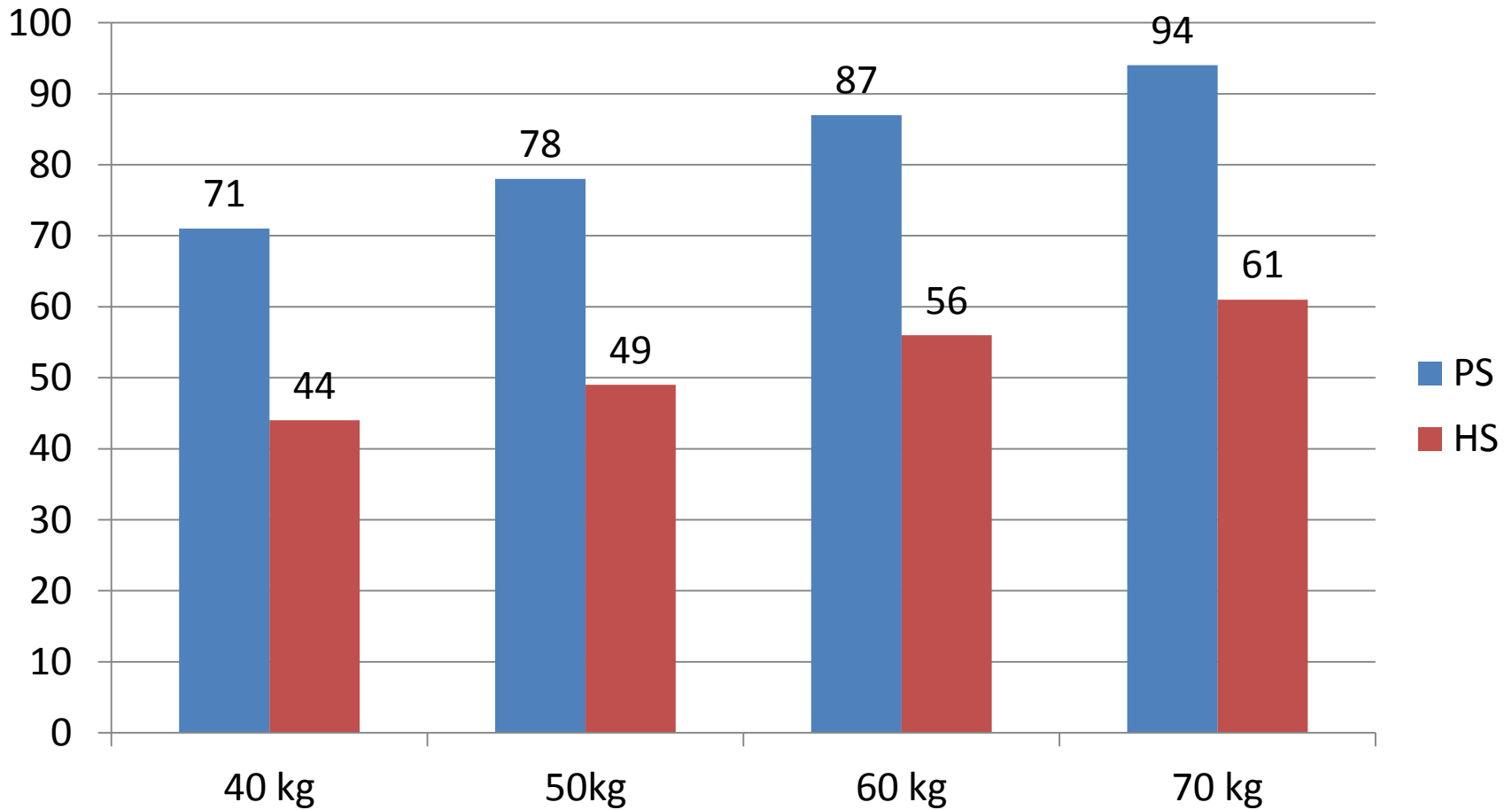
Confronto Velocità applicata nello spostamento tra HS e PS



Forza velocità in rapporto al carico di half squat e parallel squat (BW 70KG)



Confronto durate isocarico tra PS e HS



PARAMETRI HS e PS

EXTRA CARICO	SPOST PS	SPOST HS	FORZA PS	FORZA HS	VEL PS	VEL HS	ACC PS	ACC HS	TIME SP	TIME HS
45	0,464	0,379	1349	1470	0,800	0,858	1,788	2,836	0,579	0,442
60	0,457	0,366	1481	1561	0,680	0,755	1,469	2,078	0,671	0,485
70	0,440	0,366	1555	1621	0,580	0,645	1,195	1,666	0,758	0,571
80	0,430	0,363	1623	1683	0,516	0,549	0,917	1,314	0,838	0,670

6 GIOCATRICI DI PALLAVOLO

- Si nota che il tempo del HS a 80 kg è ancora al di sotto del tempo per la FMAX
- La forza è sempre superiore di circa il 5% nell' HS rispetto al PS isocarico
- L'accelerazione circa il 30-40% superiore nell'HS rispetto al PS isocarico
- La velocità è circa il 10% maggiore nel HS rispetto al PS isocarico