

NUOVA ATLETICA

dal friuli

Rivista bimestrale sportiva n° 1 Febbraio 1973
Supplemento a "Spes Friuli"
A cura della Libertas Udine



sommario

PERCHE'

Questo giornale

- pag. 3 Il saluto del Presidente
- pag. 4 Agonismo istinto vitale di S. Zanon
- pag. 5 Intervista con Wolfgang Nordwig di R. Passevant.
- pag. 8 Decathlon specialità da rivalutare di G. Dannisi
- pag. 11 Allenamento sportivo di S. Zanon
- pag. 14 Atleti studenti al centro regionale di F. Colle
- pag. 16 Le statistiche Libertas 1972 di R. Bulfoni
- pag. 19 Il confronto: Vecchiato - Bondarciuk

Per noi "nuova atletica" non significa inventare, ma proporre. Intendiamo riportare attraverso le nostre righe le esperienze fatte nei paesi scientificamente più evoluti, nel tentativo di dare un contributo se pur minimo, a coloro che lavorano seriamente per l'atletica. Questo è il nostro modo per ritrovarci, per parlare di questo sport che tanto ci affascina, per un atletica più consapevole e quindi più matura.

Direttore Adriano Biasutti

Hanno collaborato:

U. Cauz
F. Corosu
G. Cruder
G. Dannisi
F. Degano
E. Valent
A. Zorzini

saluto del presidente

AVV. LINO COMAND

Affrontare problemi sportivi a largo raggio soprattutto parlare con impegno dell'atletica leggera, la cenerentola degli sport, può sembrare pretenzioso.

Ma lo sport, e soprattutto l'atletica leggera, sono per la *Libertas* fatto troppo importante per preoccuparsi di qualunque giudizio soggettivo fatto a priori. Per questo abbiamo voluto questa pubblicazione specializzata, scritta da gente che vive nello sport, quindi competente. I giudizi che verranno dopo ci saranno utili e preziosi, specialmente se improntati a spirito costruttivo, anche se critico.

Abbiamo voluto essere i primi anche in questo, come la *Libertas* è chiaramente prima nelle sue attività. Desideriamo dare un contributo impegnato ai problemi dell'atletica leggera e, nel contempo, far meglio alcuni aspetti della nostra vita.

Si sono impegnati, per questo scopo, atleti e tecnici, facendo meritòria opera di ricerca scientifica, a livello sportivo, riferendosi anche a come viene sostenuta e valORIZZATA l'atletica in altre nazioni.

Sotto questo profilo, il lavoro che presentiamo e che prelude a una ripresa periodica dell'argomento, va riguardato anche come contributo allo studio dei problemi dello sport per tutti coloro che ne avvertono la giusta importanza.

Ed ora un augurio: che questo lavoro possa essere giustamente apprezzato da tutti: responsabili politico-amministrativi, educatori, tecnici, atleti e appassionati. E che continui, con livello dignitoso e qualificante, come l'attività della Polisportiva *Libertas* ha sempre dimostrato di essere a livello locale, nazionale e internazionale.

AGONISMO istinto vitale

a cura di S. Zanon

Recentemente abbiamo assistito ai dibattiti ed alle iniziative tendenti ad una razionalizzazione del tempo libero e ad una sensibilizzazione dell'opinione pubblica al problema del così detto sport di massa. Abbiamo visto impegnati in questi dibattiti ed in questi convegni i responsabili e gli amministratori della cosa pubblica, sia nella nostra regione, sia in campo nazionale. Abbiamo dovuto però constatare che il nascente dell'interesse per questo indubbio problema sociale è stato orientato subito in contrapposizione al così detto sport agonistico, tanto che una ben nutrita serie di interventi di personaggi di elevate responsabilità sociali, ha avuto come obiettivo non tanto il tentativo di indicare quali dovrebbero essere le linee direttive della attuazione pratica del così detto sport di massa, quanto invece la creazione di una artificiosa differenziazione tra uno sport così detto agonistico ed uno sport così detto non competitivo.

Senza voler entrare nella polemica, che ci sembra priva di significato sociale, essendo un solo tipo di sport, ci preme tuttavia qui sottolineare che qualsiasi significato artificioso si voglia dare all'organizzazione sportiva del tempo libero, va sempre ben tenuto presente che non può esservi progresso sociale senza volontà di competizione e che, di conseguenza, compito delle

organizzazioni sociali deve essere l'educazione all'agonismo, con la creazione delle condizioni per una FELICITA' DELLA COMPETIZIONE, dando il giusto valore ed il giusto riconoscimento alla fondamentale forza vitale espressa dall'agonismo disciplinato. I responsabili dell'indirizzo sociale e di conseguenza della pianificazione del tempo libero, sono dunque caldamente invitati a studiare più concretamente il problema, lasciando molti riferimenti pedagogici, sociologici, psicologici e soggettivi ed intensificando la presenza attiva ed attenta nei luoghi in cui i cittadini, specialmente i giovani, si raccolgono per le attività di tempo libero e dunque anche per le attività sportive.

Scopriranno così una netta contrapposizione tra le loro teoriche motivazioni, apprese sui libri di pedagogia, di sociologia e di psicologia e le concrete esigenze vitali dei cittadini.

Forse sorgerà il dubbio che quanto hanno appreso sui libri possa essere soltanto ciò che si vorrebbe fosse anche dentro lo uomo, mentre andranno constatando che ciò che vuole l'uomo è una cosa completamente diversa, cioè primeggiare, emergere, superare gli altri. E quale fattore migliore dell'agonismo disciplinato, come quello sportivo, può soddisfare una tale ineliminabile esigenza di vita?



Eugene :

1500 metri

J. Ryun si guadagna
un posto per
Monaco.

Dunque frequentino i responsabili della pianificazione del tempo libero, con più assiduità le palestre, piscine, i campi sportivi; stiano tra la gente che si alle na per migliorarsi, SIANO PIU' PRATICI e scopriranno quale grande mezzo sia l'agonismo sportivo per il progresso sociale dell'uomo! Meditino più attentamente sul significato da dare alla competitività nella nostra società e ne traggano le debite conseguenze.

Le attuali contrapposizioni sorte ora, an cor prima di iniziare a lavorare, causate da scarsa conoscenza del problema reale, si dissolveranno come neve al sole.

Infine non sia dimenticato che SENZA VOLONTÀ DI COMPETERE, NON CI PUO' ESSERE PROGRESSO SOCIALE, risultando perciò che lo sport, quale attività fondamentale del tempo libero, sia reso accessibile a tutti i cittadini, ma resti essenzialmente DISCRIMINATORIO, in quanto ai valori, e COMPETITIVO, in quanto ai contenuti.



Janis Lusis

intervista con WOLFGANG NORDWIG

DI ROLAND PASSEVANT

a cura di U. Cauz

Dopo pranzo in un salone del "Palace Café" di Jena attendiamo il capitano della squadra della RDT Wolfgang Nordwig. Alle 15,15, puntualissimo, scende dall'autobus e si avvia con falcata leggera e decisa verso di noi. E' un uomo elegante e serio sia nella sua privata come allo stadio, dietro al campione si può chiaramente intravvedere l'uomo, ingegnere specialista di servomeccanismi alla Karl Zeiss. Egli è il tipo d'atleta degli anni 2000.... ma nel suo paese ce ne sono molti altri come lui. La sua appartenenza, come sportivo, all'ecellenza mondiale, il suo posto e il suo rango sociale egli le deve senza alcun dubbio al paese che gli ha permesso di formarsi, di esprimere la pienezza dei suoi mezzi tanto come sportivo che come uomo. A tutt'oggi (1970) egli è ancora lontano dall'aver esplorato e verificato al massimo grado le sue possibilità come "leta", e al contempo, come uomo, come ingegnere. Ma quest'uomo è veramente appassionato e entusiasta. Non ha ancora 26 anni e l'avvenire gli apre dinanzi l'impedito orizzonti.

A scuola egli poté verificare le sue attitudini per lo sport. A 15 anni, per amore proprio, si recava allo stadio con alcuni suoi compagni dopo la scuola, per correre e migliorare le sue note scolastiche per l'educazione fisica. E' là che trovò il suo allenatore, Linsz, che lo vide e gli disse: "Vieni a saltare!".

Tutto incominciò da qui. La sua progressione nella specialità può essere così sintetizzata:

15 anni: m 2,70; 16: m 3,41; 17: m 3,75; 18: m 4,03; 19: m 4,11; 20: m 4,73; 21: m 5,05; 22: m 5,05; 23: m 5,23; 24: m 5,15; 25: m 5,40; 26: m 5,46; 27: m 5,40; 28: m 5,50. Cosa fai attualmente Wolfgang?

"Sono ingegnere alla Karl Zeiss e delegato per lo studio delle scienze fisiche all'Università. Il mio grande problema è il tempo, ma come voi sapete, lo sport non è il principale interesse nella mia vita!" Cosa pensi dei tuoi avversari?

"Papanicolaou mi ha un po' sorpreso allora quando ha migliorato il record del mondo in ottobre, ma lo ritenevo capace di simili imprese. Io prendo sempre tutti i miei avversari molto seriamente, non li sottovaluto mai, specialmente quelli che possono creare sorprese, come Tracanelli".

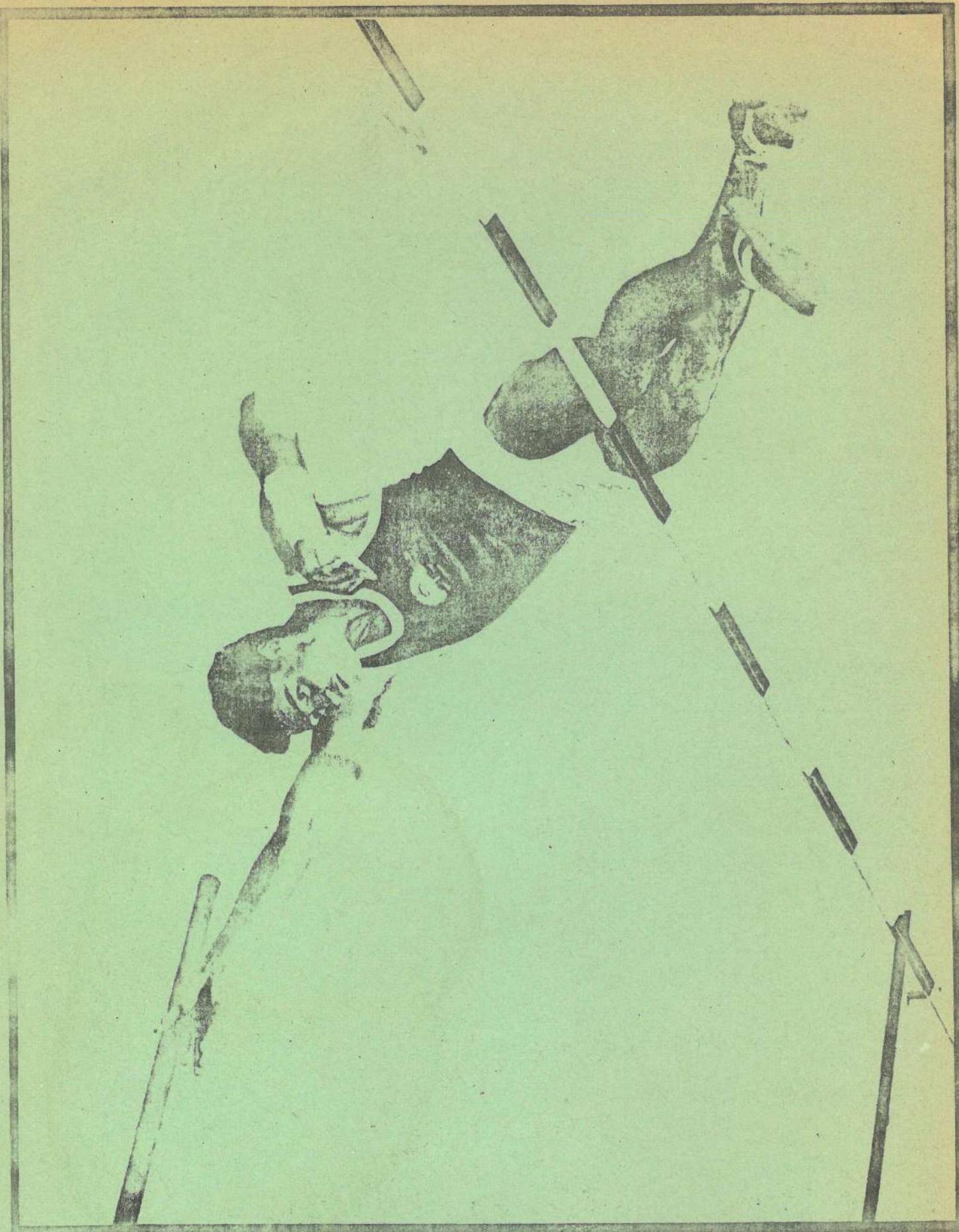
La poca regolarità del francese non è un handicap per lui?

"Tracanelli non può essere troppo regolare in quanto è ancora molto giovane e specialmente perché gli manca la familiarità con grandi e frequenti gare. Ma quando lui mi supererà ciò..."

Si dice che sei il saltatore più regolare del mondo. Puoi darci qualche cifra indicativa?

"Ho superato sino ad oggi (1970) i 5 metri in 66 occasioni".

Ti sei fissato delle mete per la tua carriera di atleta?"



"Quando io incomincio qualche cosa sia nel campo sportivo che in quello professionale la conduco a termine tenacemente e seriamente. Prima dei 20 anni sinceramente non ero molto appassionato, mi allenavo due volte alla settimana, ma ciò evidentemente non bastava per diventare un saltatore di classe mondiale. L'ambizione di raggiungere grandi mete è venuta in seguito. Giunto a significativi risultati è diventato tutta un'altra cosa. Pur non considerando lo sport come l'occupazione più importante della mia vita, io a questo punto ave-

vo una reputazione da sostenere e difendere in campo internazionale. E il fatto di essere il portacolori del mio paese esigeva che io ne fossi degno. Più che verso di me era una responsabilità davanti al mio paese. A Stoccolma come capitano della squadra della RDI, mi sono sentito caricato di un peso supplementare contemporaneamente arduo e gradito da sopportare". Cosa pensi del professionismo? "E' un grande danno il professionismo; la sua introduzione nello sport è stata di grande detrimento all'uomo.

Il grande vantaggio della nostra Repubblica è, che mai grado il tempo impiegato per ottenere grossi risultati nello sport, non ne deriva alcun danno allo sportivo né per la sua vita privata né per la sua carriera. All'Università è normale che i professori riconoscano le necessità dello sportivo. Secondo le decisioni del nostro Consiglio di Stato ciascun giovane e giovinetta ha la possibilità di fare dello sport, naturalmente gratuito. All'Università io non sono il primatista del mondo Nordwig, bensì lo studente Nordwig e il professore preferito dallo studente Nordwig gli stessi risultati e le stesse prestazioni richieste agli altri studenti. La questione principale è quella di avere il reale diritto a fare dello sport."

Parli qualche lingua straniera?

"Un po' il russo ed anche l'inglese. Sono capaci di leggere e tradurre i testi tecnici".

Hai mai parlato di politica con gli altri atleti stranieri?

"Ho avuto delle discussioni, ma la maggior parte degli atleti, da quanto ho potuto constatare, si interessano poco di politica".

Puoi illustrarci il tuo futuro?

"Non sono preoccupato per il mio futuro e la mia posizione, poiché penso di continuare a svolgere la mia professione alla Karl Zeiss. E' un'impresa di grande avvenire e terminato il mio periodo atletico Karl Zeiss sarà ancora là. All'Università sto lavorando seriamente su una branca che mi interessa particolarmente: la ricerca, che è veramente appassionante."

Quali sono gli interessi che ti attraggono di più al di fuori delle attività che già conosciamo?

"Ce ne sono poche. Mi piace soprattutto la fotografia. Fotografo tutto ciò che mi capita sotto il "tiro" della mia macchina fotografica e a casa mi sono equi raggiato veramente bene per la stampa dei negativi. Amo anche la musica, sotto la influenza di mia moglie."

Che professione esercita?

"E' professore di educazione fisica". Continuando a parlare con Wolfgang riscontriamo come egli ami in modo particolare la Francia, anche perché il nonno paterno era di origine francese e si chiamava Valentin. Ciò spiega perché Wolfgang abbia chiamato suo figlio Marcel.

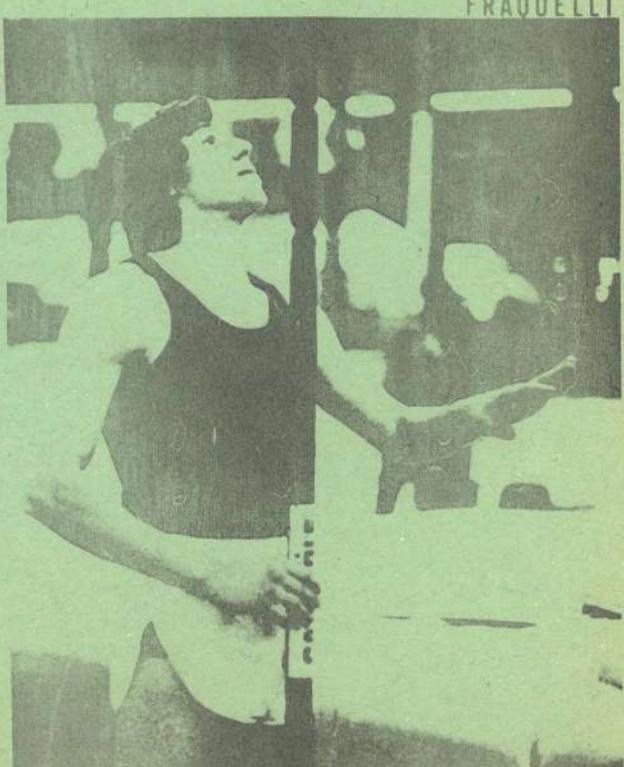
Questo è uno dei più grandi atleti della RDT e del mondo che fa veramente onore al suo paese. Wolfgang Nordwig mette veramente in crisi l'appellativo di "robot" che per ignoranza o furberia, molti accollano come titolo comune a molti atleti di questo paese.

da "Les mystères du sport en RDA" di Roland Passevant



PONTONUTTI

LA NOUVELLE VAGUE DELL' ASTA ITALIANA



FRAQUELLI

DECATHLON

specialità da rivalutare

DI GIORGIO
DANNISI

Per meglio inquadrare questo settore, cerchiamo di avere un quadro statistico generale a livello nazionale.

E' di questi giorni la pubblicazione sulla rivista "Atletica" edita dalla FIDAL, delle classifiche nazionali stagionali di tutte le specialità, compresa naturalmente quella del decathlon.

E' forse l'unica occasione in cui ci capita di vedere la disciplina delle prove multiple messa sullo stesso piano delle altre, ciò non per fare dell'ironia, ma per evidenziare un dato di fatto che vede questa specialità come una delle più depresse in campo nazionale.

Nel 1972, la media dei migliori dieci risultati è stata di 6624 punti, con un regresso rispetto all'anno precedente di 90 punti, nel 1971 infatti la media dei migliori dieci decatleti era stata di 6714,6 punti.

Dati non molto confortanti che vengono solo parzialmente allietati dall'aumentato numero di coloro che quest'anno hanno superato i 6000 punti, 21 atleti rispetto ai 14 dell'anno scorso.

I dati parlano da sè, ed è proprio alla luce di questi che cercheremo di analizzare le cause e soprattutto indicare alcuni rimedi che si possono apportare per cambiare questo poco entusiasmante stato di cose.

Tra le molteplici cause che si possono rilevare, ci sembra opportuno evidenziare tra esse, la situazione generale di base che investe un po' tutta la nostra atletica e di cui questo settore ne fa maggiormente le spese.

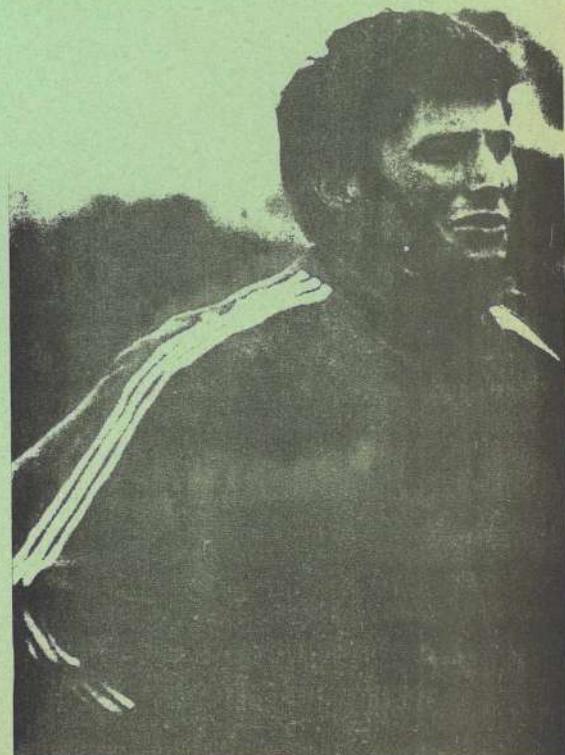
Tale situazione non permette al ragazzo che si avvicina all'atletica, di giungervi con un sufficiente bagaglio di schemi motori, che proprio all'età di otto dieci anni meglio si apprendono, e che inevitabilmente sono legati all'attività multiforme che il ragazzo dovrebbe svolgere sotto forma di gioco, durante il periodo suddetto.

A questo proposito è opportuno considerare nel giusto modo i metodi in uso nella Germania Federale, uno dei paesi dove l'attività multiforme svolta in tenera età, è alla base dell'educazione fisica.

Se vogliamo cambiare qualcosa in questo settore non possiamo che imparare per quanto ci è possibile, da questo o da altri paesi. I tecnici tedeschi giungono all'impostazione di un lavoro concreto e razionale dopo aver analizzato le caratteristiche fisiche e psichiche che il ragazzo manifesta in genere già all'età di cinque-sei anni.

Egli in questo periodo ha una tendenza innata che lo porta a voler accumulare nozioni di tutto ciò che lo circonda, perché tutto è per lui fonte di interesse. Attraverso questa ricerca egli vuole emergere per esplorare la propria personalità. Il desiderio di apprendimento e la ricerca di evidenziarsi, può essere sfruttato attraverso stimoli specifici determinati, che si concretizzano nel far disputare ai ragazzi una serie di prove atletiche nell'ambito della scuola le quali, di anno in anno, danno loro la prova e la misura delle proprie capacità e dei progressi ottenuti.

La tabella che viene ora riportata, espone in relazione alle varie età, le specialità da far disputare ai ragazzi.



K B
U E
R D
L I N

anni	velocità	lungo	peso	alto	400 m	110 h	disco	asta	giav.	1500
fino a 10	50 m	"	pal- la da 1,5 Kg	"	/	40 h ostac. 50 cm	anello 600 g	/	palla 80 g	8' min. corsa
11 12 a	50 m	"	peso da Kg 2.5	"	/	60 h ostacoli 76 cm	anello 800 g	asta	" "	10' corsa
13 14	75 m	"	peso da Kg 4	"	/	"	disco 1 Kg	"	giav. 600 g	1000 m corsa
15 16	100 m	"	5 Kg	"	/	110 h ostacoli 91 cm	disco 1.5 Kg	"	"	"
17 18	100 m	"	6.25 Kg	"	400 m	110 h ostacoli 1 m	disco 1.75 Kg	"	giav. 800 g	"
19 ed oltre	100 m	"	7.25 Kg	"	"	110 h ostacoli	disco 2 Kg	"	"	1500 m

I progressi ottenuti rispettando questa tabella sono validi per il ragazzo nelle varie età, ma essi dipendono anche soprattutto da come il ragazzo è maturato. Se egli è vissuto in un ambiente che gli ha permesso un precoce indipendenza, egli manifesterebbe nella pratica sportiva un maggior desiderio a voler emergere; egli ha scelto lo sport come prima motivazione per manifestare la sua indipendenza e la conseguente voglia di primeggiare. La motivazione del massimo rendimento dipende quindi dall'educazione precoce all'indipendenza; tanto prima l'individuo viene educato all'indipendenza, tanto più intensa sarà in lui la ricerca della prestazione (concetto tratto da "Psicologia moderna" di Oerter Roff 1969). Ritorniamo ora al problema specifico del decatleta, alla luce delle considerazioni fin qui riportate. L'atleta che intraprende questa disciplina, deve essere costruito in un lasso di tempo molto lungo e quindi è opportuno iniziare fin dalla giovane età la pratica di molte specialità. A questo proposito è importante tener conto di questi fattori:

- 1) apprendere molteplici schemi dell'atletica leggera;
- 2) sviluppare le capacità fisiologiche e psichiche generali
- 3) educare alla volontà e alla costanza di applicazione.

Rifacendoci alla psicologia dello sviluppo, possiamo constatare come le capacità di apprendimento di schemi motori nella giovane

età siano notevoli (sette-dieci anni) e quindi già da questa età si possa insegnare al ragazzo le tecniche delle varie specialità nella loro essenza, anche se in forma aspecifica (giocando).

Si nota nelle varie fasi di sviluppo una certa predisposizione per alcune specialità. Così si può osservare nel ragazzo una certa abilità e una notevole velocità nella prima fase di sviluppo.

In questo periodo egli può già essere avviato verso gli ostacoli, il salto in alto, il salto in lungo e il salto con l'asta.

Nella seconda fase della sua maturazione, lo si può avviare al lancio del giavellotto e impostare alla corsa di resistenza.

Nella terza fase viene inserito il getto del peso ed il lancio del disco. Lo sviluppo delle specialità tecniche e delle caratteristiche fisiologiche di base, avviene in un lasso di tempo di almeno sei anni.

Nel primo anno di attività, ci si orienta verso la corsa (coordinazione nella corsa), si fanno partenze dai blocchi, salto in lungo, lancio della palla, e resistenza aerobica (non più di tre minuti).

Nel secondo anno di attività si avvia il ragazzo alla corsa con ostacoli (solo in forma grossolana), al salto in alto, e si cerca di fissare gli schemi motori appresi nell'anno precedente.

Nel terzo anno si inizia con il salto con l'asta ed il giavellotto.

Nel quarto anno lancio del peso e lancio del disco (giro completo).

Gli ultimi anni (primi di vero allenamento) servono più o meno ad automatizzare gli schemi motori appresi fino a quel momento ed all'inserimento di un certo ritmo di allenamento.

Nel quinto anno di attività, si effettuano le seguenti specialità: 100 m, lungo, peso (per le quali si segue una forma di allenamento abbinato), ostacoli, disco ed asta pure in forma abbinata.

Nel sesto anno di attività si fanno disputare: 100 m, lungo, peso e salto in alto abbinati, ostacoli, disco, salto con l'asta e giavellotto pure in forma abbinata. Questa è negli aspetti generali, l'impostazione di base alla quale dovremmo ispirarci per risanare il settore delle prove multiple nel nostro paese. Necessariamente si dovrà superare una non indifferente barriera costituita dalla nostra mentalità difficile da inquadrare, per alcuni aspetti, entro certi schemi di razionalità e di concretezza.

Speriamo che da quanto scritto si possa perlomeno trarne qualche utile spunto per l'immediato futuro.

Per concludere esponiamo a titolo orientativo, qui sotto una tabella che riporta i risultati ottenuti dai primi decatleti, alle Olimpiadi di Tokyo, Città del Messico, Monaco, nonché le graduatorie dei migliori dieci decatleti italiani di quest'anno.

TOKYO

1° W. HOLDORF (Ger.)	7887
2° R. AUN (SU)	7842
3° H. WALDE (Germ.)	7809
4° P. HERMAN (USA)	7787
5° C.K. YANG (For.)	7650
6° H. BEIER (Germ.)	7646
7° V. KUZNYETSOV (SU)	7569
8° M. STOROZHENKO (SU)	7464
9° R. HODGE (USA)	7325
10° R. EMBERGER (USA)	7292

CITTÀ DEL MESSICO

1° B. TOOMEY (USA)	8193
2° H WALDE (O-G)	8111
3° K. BENDLIN (O-G)	8064
4° N. AVILOV (URSS)	7909
5° J. KIRST (RDT)	7861
6° T. WADDELL (USA)	7720
7° R. SLOAN (USA)	7692
8° SMIDT-JENSEN (Dan.)	7648

MONACO

1° AVILOV (URSS)	(11"-7,68-14,36-2,12-48",5-14",3-46,98-4,55-61,66-4'22",8)	8454 NRM
2° LITVIENCO (URSS)		8035
3° KATUS (Pol.)		7984
4° BENNET (USA)		7974
5° SCHREIER (RDT)		7950
6° HERBRAND (Bel.)		7947
7° JENSEN (Dan.)		7947
8° JACZENKO (Pol.)		7861
9° ZEILBAUER (AUT)		7741
10° JENNER (USA)		7722



KIRST

Graduatorie italiane 1972

1° MODENA (ASCI Verona)	54	7134
2° ROSSETTI (LIB. Udine)	44	6976
3° BANFI (ATL. Saronno)	50	6641
4° POSERINA (ATL. Saronno)	41	6624
5° FARAGGIANA (FIAT)	50	6567
6° BERTO (SNIA)	49	6552
7° COLOMBO (CARAB.)	48	6482
8° FRANCHI (FF.GG.)	48	6455
9° LAZZARI (CUS Perugia)	53	6436
10° BETTELLA (FIAMMA Velletri)	48	6374

allenamento sportivo

a cura di S. Zanon

Scopo, Compiti e Caratteristiche dell'allenamento sportivo.

Concetto

La parola allenamento viene adoperata nel linguaggio comune con diversi significati. Per allenamento, i fisiologi intendono tutti gli sforzi che producono un adattamento funzionale o morfologico o una modificazione dell'organismo e conseguentemente un aumento delle sue capacità. In questo senso, per esempio, anche il lavoro fisico può assumere carattere di allenamento e causare degli adattamenti all'allenamento stesso.

Il miglioramento della coordinazione neuromuscolare, cioè l'apprendimento oppure il perfezionamento della sequenza dei movimenti, viene denominato dai fisiologi come esercizio, mentre l'effetto che aumenta le capacità viene denominato miglioramento dell'esercizio.

In senso ampio, il termine allenamento si adopera oggi per ogni e qualsiasi insegnamento organizzato, che abbia per scopo un veloce aumento della potenzialità fisica, psichica, intellettuale o tecnico-motoria dell'uomo.

Nel campo dello sport, noi parliamo di allenamento sportivo e vogliamo intendere con questo termine, in generale, la preparazione degli atleti per il raggiungimento di capacità sportive elevate o massime. Attualmente questo termine viene usato sia in senso limitato, che in senso più ampio. Matveev appunto per allenamento sportivo intende, in senso limitato, la preparazione fisica, tecnico-tattica, intellettuale, psichica e morale dell'atleta, che si avvale di esercizi ginnici, e cioè per mezzo di sforzi fisici. In questo senso, anche Röder intende per allenamento sportivo "un processo specializzato del perfezionamento fisico dell'uomo, che sulla base dell'educazione e dell'insegnamento ha lo scopo di effettuare la preparazione programmata per conseguire elevate capacità sportive del tipo di sport o disciplina scelti".

Questa interpretazione non trova riscontro nei concetti: allenamento di resistenza, allenamento di forza, allenamento a intervalli, ecc. Noi caratterizziamo l'allenamento sportivo in un senso più vasto del processo generale programmato della preparazione degli atleti per capacità sportive elevate o massime.

L'allenamento sportivo è il processo del perfezionamento sportivo condotto secondo principi scientifici, in particolare pedagogici, che, tramite un effetto programmato e sistematico sulle capacità potenziali ha lo scopo di portare gli atleti a conseguire potenzialità elevate o massime in un

tipo di sport o in una disciplina sportiva. Il perfezionamento dell'atleta nell'ambito dell'allenamento sportivo, che deve essere sempre preso in considerazione dal punto di vista dell'uniformità dell'insegnamento e dell'educazione, viene raggiunto in diverse forme e impiegando diversi mezzi. Il metodo principale è quello del carico fisico, eseguendo esercizi ginnici. Ulteriori forme e mezzi essenziali per un addestramento efficace e completo sono innanzitutto: istruzioni teoriche per la determinazione delle conoscenze sportivo-tecniche, tattiche, metodiche, ecc. e per lo sviluppo di capacità intellettuali, impegni in gare e osservazioni in gara, nonché diversi colloqui e dibattiti del gruppo di allenamento, che servono innanzitutto per la comprensione dell'allenamento stesso e delle gare.

Inoltre, all'infuori dell'allenamento, molte forme e mezzi contribuiscono - per mezzo del loro contenuto educativo ed istruttivo - alla formazione dell'atleta della personalità sociale e conseguentemente, indirettamente agli aumenti, del potenziale atletico.

Ciò riguarda principalmente il lavoro autonomo con libri di insegnamento atletico, conferenze e discussioni su temi politici ed etici, l'istruzione e l'educazione nella famiglia, nella scuola ed in altre istituzioni educative, visite a teatro e concerti, film, ecc.

Compiti principali dell'allenamento sportivo.

Lo scopo dell'allenamento sportivo è quello di preparare gli atleti a raggiungere le massime capacità atletiche. Nel procedere alla soluzione dei compiti, contribuisce notevolmente lo sviluppo della personalità sociale in particolare l'educazione della coscienza sociale dell'atleta. In questo caso si debbono sfruttare tutte le possibilità offerte dal processo di allenamento. Attraverso gli impegni fisici, psichici ed intellettuali, molto elevati, nel processo di allenamento si sviluppano preziose abilità, destrezze e caratteristiche che sono estremamente utili per l'attività socio-produttiva.

In questo modo l'allenamento sportivo contribuisce notevolmente alla preparazione della giovane generazione per l'inserimento costruttivo e vitale nella società. E' la

forma più efficace per la perfezione fisica.

La capacità sportiva dipende principalmente dal patrimonio di capacità e dalla destrezza di applicazione di tali capacità. Il patrimonio di capacità è determinato dalla abilità fisica, dalla destrezza sportivo-tecnica e tattica, dalle capacità intellettuali, nonché dalle conoscenze ed esperienze dell'atleta. La destrezza di applicazione delle capacità caratterizza l'atteggiamento dell'atleta verso l'attività atletica e le richieste che la gara e l'allenamento comportano. Queste comprendono principalmente la struttura della motivazione, nella quale si debbono sviluppare dei preziosi motivi sociali verso elementi strutturali da definire, la volontà ed altre caratteristiche della personalità.

L'educazione della morale sociale degli atleti è un principio basilare per lo sviluppo di un'alta destrezza potenziale. La determinazione dell'atleta nel sottoporsi a grandi sforzi per poter rappresentare con dignità il proprio paese con grandi risultati sportivi e per poterlo rendere più forte, è il più importante fattore della sua maturità politico-ideologica.

Tutte le influenze pedagogiche che sono rivolte principalmente verso lo sviluppo del patrimonio potenziale vengono descritte dalla pedagogia come processo di istruzione o formazione e le influenze rivolte verso la destrezza capacitativa vengono descritte come processo educativo. Nell'allenamento la educazione e l'istruzione sono strettamente legate insieme. I rapporti di scambio esistenti tra loro debbono essere sfruttati conscientemente.

Dettagliatamente, risultano, nel procedimento di allenamento i seguenti compiti principali, che debbono essere considerati nel complesso e quindi risolti.

La preparazione ginnica.

Il contenuto principale della preparazione ginnica consiste nello sviluppo delle capacità fisiche, particolarmente le capacità di forza e di velocità, nonché di mobilità. Queste capacità, che nel complesso possono essere chiamate anche con il termine "condizione", sono una premessa fondamentale per un patrimonio di capacità sportive elevate. Ciò vale anche per quei tipi di sport in cui la tecnica sportiva costituisce l'oggetto del giudizio nelle gare, oppure in cui il successo di gara dipende preponderatamente dalla padronanza di destrezze tecnico-tattiche svariate e complicate, come per esempio nei giochi sportivi.

La preparazione ginnica deve essere rivolta, in primo luogo, verso lo sviluppo delle capacità fisiche necessarie per la disciplina specifica. Base di ciò è una capacità fisica notevolmente elevata ed una salute stabile. Ciò richiede, oltre all'esercizio in gara, molti svariati esercizi auto-sviluppati ed esercizi speciali inseriti nel programma di allenamento.

La preparazione tecnico-sportiva e tattica

Una tecnica razionale assicura l'impiego economico e ottimale delle capacità fisiche. L'atleta impara nella preparazione sportiva, la tecnica e la fissa in condizioni specifiche di gara. Con l'aumento della forza, della resistenza e della velocità, l'atleta deve adattarsi sempre di più ad un livello tecnico più elevato.

L'istruzione ginnico e sportivo-tecnica debbono essere pertanto sempre unite insieme. Per questa ragione si dovrà educare l'abilità necessaria per l'impiego ottimale della tecnica.

La preparazione tecnica e tattica costituiscono un'unità indivisibile. La destrezza tecnica è la base per l'azione tattica. La destrezza deve essere sviluppata in considerazione della sua applicabilità in date situazioni tattiche. L'atleta deve essere consapevole di ciò sin dall'inizio della conoscenza della tecnica.

La preparazione intellettuale.

Le richieste intellettuali aumentano costantemente nello sport, poiché si pretende dall'atleta un alto grado di autonomia nell'allenamento. Egli deve poter realizzare in gara - ad un alto livello di capacità, dei concetti tattici sempre più elevati, deve collaborare alla ricerca di ulteriori sviluppi di tecniche sportive e deve poter giudicare il suo allenamento. Tutto ciò richiede la sua presa di coscienza di tutti i settori dell'insegnamento nell'allenamento, che deve permettergli un costante perfezionamento ed una ricerca di sempre nuove conquiste nell'allenamento stesso ed in gara.

L'istruzione e la formazione intellettuale costituiscono, pertanto, parte integrante dell'allenamento ed è necessario quindi accrescere gli sforzi in questo campo.

L'istruzione

L'istruzione deve tener in considerazione diversi aspetti, che non possono essere separati l'uno dall'altro. Il compito principale è dato dallo sviluppo della coscienza sociale dell'atleta. L'istruzione politico-ideologica e quella morale costituiscono pertanto il nucleo del lavoro istruttivo dell'allenatore e di tutti i quadri attivi dello sport.

Le caratteristiche volitive, per le richieste specifiche del tipo di sport ed altre particolarità del carattere, debbono essere inculcate sin dalla giovane età. Infine, lo allenatore deve contribuire, in stretta collaborazione con gli altri educatori, durante e al di fuori dell'allenamento, anche al raggiungimento della formazione e dell'istruzione intellettuale, artistico-estetica e politecnica dell'allievo.

In questo modo l'istruzione, nel processo di allenamento contribuisce globalmente e notevolmente allo sviluppo del cittadino che

si adopera coscientemente, per mezzo di ottimi risultati sportivi, a rendere forte la stima del proprio paese e che si distingue nell'allenamento e nella gara, per la grande disciplina e padronanza di decisione e che con il proprio comportamento globale costituisce il modello della gioventù sportiva e di tutti i cittadini del proprio paese.

Caratteristiche principali dell'allenamento sportivo.

L'allenamento sportivo è caratterizzato da alcune particolarità importanti, che possono essere definite nel modo seguente:

l'allenamento è sempre rivolto verso il raggiungimento delle massime capacità individuali in un tipo di sport o in una disciplina sportiva. Il livello internazionale, che aumenta costantemente, non permette più la preparazione, anche ad un grande talento, di svariati tipi di sport con relativi grandi risultati. Ciò non preclude la possibilità di inserire diverse discipline nell'allenamento.

La specializzazione in un tipo di sport, oppure in una disciplina sportiva non deve essere portata al livello di un'unilateralità nell'istruzione. Piuttosto, si dovranno impiegare diversi esercizi speciali che portino ad uno sviluppo globale in collegamento con l'esercizio di gara. Questi esercizi debbono, tuttavia direttamente o indirettamente, contribuire all'aumento delle capacità specifiche nel tipo di sport scelto. È fondamentale, quindi, investigare e dimostrare l'idoneità specifica di ogni singolo esercizio. Il principio della multilateralità, formulato per l'educazione del corpo, non viene pertanto eliminato, bensì precisato nel senso del fine sportivo cui tende.

L'allenamento sportivo è in grandi linee un processo educativo individuale. La capacità sportiva è composta da parecchie componenti che possono essere manifestate molto differentemente in ogni singolo atleta, anche se i risultati di gara ottenuti da questi ultimi sono equivalenti. La mancanza di forza può essere compensata temporaneamente da una tecnica superiore, la mancanza di idoneità sportiva può essere compensata da tenacia superiore oppure l'inferiorità tecnica da una destrezza di gara particolare.

In una gara molto impegnativa, pochi centimetri o centesimi di secondo, sono decisivi per il successo. Pertanto è fondamentale rintracciare e mobilitare completamente le riserve delle capacità individuali. Ciò sarà più facile da realizzare, quanto meglio e più chiaramente verranno riconosciute le particolarità, le forze e le debolezze individuali di ogni atleta.

Questa caratteristica non si riferisce principalmente alla realizzazione organizzativa dell'allenamento. Non si vuole affermare che l'atleta dovrebbe allenarsi da solo. L'allenamento di gruppo, di regola, non è solamente più economico, esso è soprattutto una condizione importante per l'educazione collettiva e produce i principi emotivi basilari necessari per la mobilitazione delle riserve di rendimento. Si deve tuttavia tenere in debito conto che anche nell'allenamento di gruppo, le particolarità individuali debbono es-

sere tenute sufficientemente in considerazione. Ciò riguarda in particolar modo la misura dell'incitamento e la scelta adatta dei mezzi di allenamento e dei metodi di allenamento. Per quanto riguarda la realizzazione organizzativa dell'allenamento si dovrebbe considerare seriamente il principio di allenare gli atleti il più collettivamente possibile ed il più individualmente possibile.

Le particolarità individuali degli atleti debbono infine essere prese in considerazione anche nell'elaborazione di programmi per l'allenamento di gruppo, nella misura più opportuna.

Per poter sfruttare tutte le riserve di rendimento, fisiche e psichiche, si debbono pretendere gli sforzi più elevati nell'allenamento. Pertanto, è necessario poter adattare ed organizzare il modo di vita dell'atleta alle richieste dell'attività sportiva, in modo che questo comportamento possa contribuire ottimamente all'accrescimento del rendimento.

In questo modo l'allenamento sportivo entra in tutti i settori della vita dell'atleta e può divenire, in certi periodi della sua vita, il fattore dominante.

L'allenamento sportivo è caratterizzato dalla programmazione e dalla sistematicità della conduzione. Per questo motivo si differenzia, in particolare da altri fattori che influiscono sulle capacità di rendimento fisico e sportivo dell'uomo.

A questo punto si dovrebbe, in primo luogo, citare il gioco che, sotto l'influenza dei mezzi di comunicazione moderni, acquista, nei bambini e nei giovani, in modo sempre crescente un "carattere sportivo". Differenziandosi dall'allenamento sportivo, in questo caso l'elemento del rendimento non viene ricercato con coscienza.

La programmazione dell'allenamento sportivo si concretizza nei piani di allenamento che, in base a dati scientifici ed in base alle esperienze della pratica, assicurano, nel modo migliore, la formazione sistematica delle capacità di rendimento sportivo.

(1 - continua)

Tratto dal libro "Trainingslehre" (Trattato sull'allenamento) redatto da un collettivo di autori, sotto la direzione del dottor Dietrich Harre. Berlin 1970 - DDR.

atleti studenti al centro regionale

a cura di F. Colle

Gli atleti uno ad uno

Bruni: Libertas San Vito - 1955 - metri 1,93 di salto in alto - ottime potenzialità atletiche, serio, impegnato, scolasticamente ottimo.

Casarsa: Libertas Udine - 1956 - m 62 di gioveillotto. Prospettive di grandi risultati nella prossima stagione, dove potrebbe ritoccare il record italiano della categoria allievi; impegnato anche negli studi.

Giavedoni: Libertas Udine - 1955 - 55,2 nei 400 h. Serio, sempre impegnato, dotato di grande resistenza e di buona classe ottiene risultati soddisfacenti anche nella scuola.

Morelli: C.R.D.A. monfalcone - 1957 - martellista di buone risorse, abbisogna di un ciclo di lavoro lungo e paziente per potersi esprimere completamente. Si impegna sempre ed ha la possibilità di ottenere già al 1° anno di allievo delle buone misure. Scolasticamente in linea.

Ortis: Libertas Udine - 1955 - potenzialmente un mezzofondista di illimitate risorse. Dotato di classe e spirito agonistico, confermerà ciò che da lui è logico aspettarsi. Nella scuola sempre impegnato e serio. Una presenza in nazionale giovanile, primatista italiano allievi nei m 3000 in 8'30"4 e campione italiano di cross nei m 3000.

Pipa: Libertas Trieste - 1957 - mezzofondista veloce di ottima levatura. Sfortunato per molti incidenti extrasportivi che hanno un po' ritardato la sua preparazione. Il suo tono agonistico lo aiuterà a superare le difficoltà. Impegnato. Si è ben inserito nel nuovo ambiente anche scolasticamente.

Siega: Tosi Tarvisio - 1954 - m 7.41 di salto in lungo. Nazionale A. Grandissimo saltatore naturale, ci si attende una maturazione tecnica che lo può collocare ai vertici nazionali della specialità. Appassionato, di classe genuina. L'ambiente scolastico nuovo lo ha leggermente "chocato", ma il suo impegno gli farà superare brillantemente gli ostacoli.

Tremul: C.S.I. Trieste - 1955 - discobolo di eccezionali qualità. Serio impegnato si applica con generosità, dividendo il suo tempo libero fra l'atletica e la pallamano dove ha avuto la soddisfazione di essere chiamato a far parte della nazionale giovanile. Scolasticamente ha rientrato del cambio di ambiente, ma l'ha avviato ad una rimonta che darà i suoi frutti.

Zecchi: N. Sauro Muggia - 1957 - Classe genuina di lanciatore di peso. La sua maturazione fisica e tecnica è seguita con particolare interesse in quanto possiede potenzialità raramente riscontrabili. Da ragazzo ha ottenuto una serie di risultati che lo hanno collocato al vertice della specialità. Spiritoso e facile alla battuta caustica, talvolta disperde il suo interesse e l'applicazione. Dotato di spirito agonistico elevatissimo non sa sempre frenare i suoi impulsi in allenamento. Si è inserito nel nuovo ambiente con disinvoltura. Nella scuola ottiene risultati alterni, ma tuttavia tali da assicurargli buone possibilità.

Riflessioni su una scelta

Il "Centro regionale di atletica leggera" fu un'idea, che, nata nella nostra regione, qui ha trovato la sua naturale e più organica attuazione. Non potremo mai dire quanto dobbiamo all'assessore allo sport Giacomo Romano per l'impegno col quale si è battuto per realizzarla in via sperimentale. Temo, tuttavia, che l'esperimento resterà tale e quindi privo di riscontri positivi o negativi che siano, se non si farà un obiettivo esame delle esigenze che hanno determinato questa scelta con tutte le implicazioni che ne derivano.

Premesso che gli atleti devono restare al di fuori di ogni polemica e che qualsiasi responsabilità ricade su chi ha assunto la direzione del Centro perché "maggiormente e vaccinato", spero di incorrere nell'ira dei benpensanti affermando che la mia scelta è per lo sport agonistico. Il "Centro regionale di A.L." è e resterà con o senza di me una provocazione.

Colui il quale ha affermato che noi creiamo degli spostati, peggio, dei "privilegiati" ha perfettamente ragione. Io che non so di psicologia della massa, né di sociologia, né di giochi sportivi e riconciliativi che fanno delirare il popolo, ho valutato la mia personale esperienza di insegnante di educazione fisica e di allenatore di atletica leggera e nella mia sconfinata dabbenaggine ho ritenuto, e ritengo, che solo attraverso una sperimentazione (absit iniuria verbis) tecnico-scientifica, si possa rinnovare strutture sportive ormai deteriorate dal presapochismo, dalla impreparazione e dalla mancanza di una metodologia precisa. Certamente tutto questo non tiene in gran

conto l'umanizzazione dell'atleta, il suo inserimento in una realtà sociale, gli impulsi comunitari e spirituali, il mio è un discorso di arida tecnica, faticoso, talvolta esasperante fatto per coloro che hanno una decisa volontà di riuscire a essere, se ne hanno la capacità, dei campioni.

Il mio giudice sarà l'atleta, non il demagogico, che per elezione anatomica o distorsione psicologica vorrebbe tutti al livello sportivo della "palla prigioniera", dove vinti e vincitori non esistono e quindi non esiste l'uomo nella sua multiforme e varia espressione personale. "L'ingabbiamento" come un illustre Presidente ha chiamato l'attività sportiva di oggi non è una affermazione provocatoria, è molto più semplicemente un capzioso ragionamento fatto "pro domo sua".

E' vero d'altra parte che per un'attività ricreativa di massa (mi rifiuto di chiamarla sport) non occorre uno spiegamento di forze scientifiche e mediche, ma ne abbiamo bisogno noi per non commettere errori, perché errori di preparazione ne abbiamo commessi (e come!) a causa di mancanza di conoscenze aggiornate e di nessuna assistenza medica specifica.

Ma a questo punto mi sorge il dubbio che gli attacchi portati al Centro Regionale di A.L. in modo così inquietante e responsabile per la salvaguardia del patrimonio morale, spirituale e anatomico di questi atleti fosse invece la preoccupazione di non essere inclusi fra gli addetti al lavoro di mangitura di una vacca grassa...! Si disilludano costoro, non c'è niente da mangiare!

La Federazione di Atletica Leggera ci paga come qualsiasi istruttore di Centri CONI-FIDAL pur essendo impegnati giornalmente e finora non ci è stato dato alcun aiuto extra, solo L. 30.000 ai ragazzi del Centro per buono-lieu. Forse dopo aver esaminato questa situazione, che tutti possono verificare, molte critiche cadranno da sole e saremo ignorati come degli assurdi nostalgici.

Cosa che del resto fa anche la Nostra Federazione, che dopo averci incensati ed additati come esempio, non si è preoccupata del funzionamento di questo comodissimo esperimento che conduciamo in proprio, senza neppure la possibilità di seguire gli atleti con adeguata e specialistica assistenza medica. E questo è immorale!

Ma gli allettanti discorsi sullo sport di massa, la demagogia di vaniloqui che nascondono una visione diretta dei reali problemi dello sport e dei suoi mali più profondi, mi fanno pensare di aver scelto il cavallo sbagliato per una corsa che ha sempre come traguardo un caderino di comodi compromessi. Si dice di pagare di persona, si fanno discorsi di rottura e poi. ... se solo c'è il puzzo di soldi si è

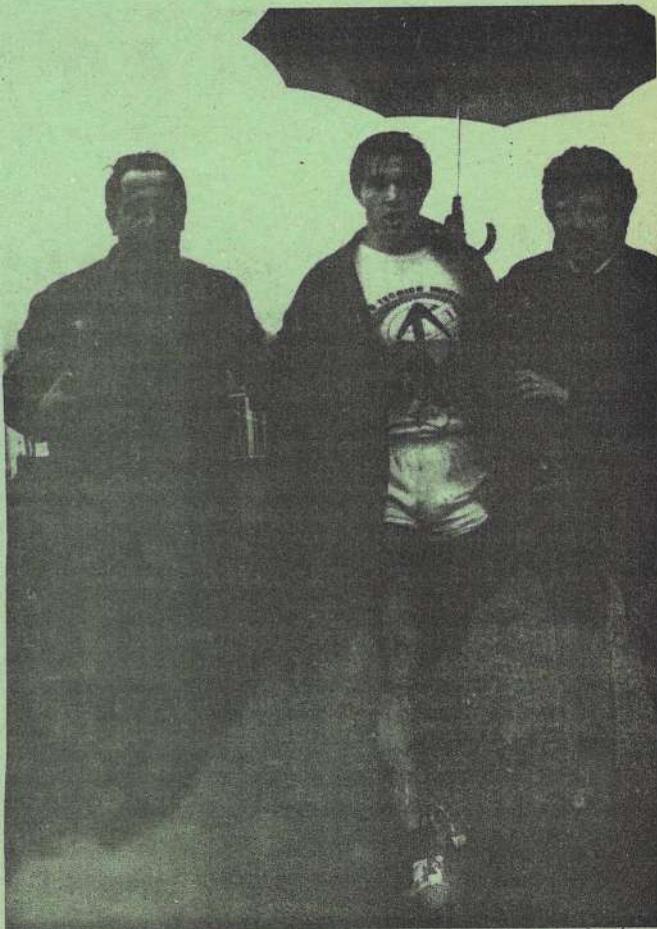
pronti ad arraffarli in nome del bisogno personale.

Iconoclasti di comodo che aspettano tempi migliori per erigere monumenti all'eroe che hanno prima pugnalato. Ma per le idì di marzo i congiurati troveranno il vuoto assoluto: anche Cesare diventa furbo con il passare dei secoli.

Fuori metafora: a giugno quando avremo ascolto con gli atleti che con noi personalmente hanno dei rapporti tecnici ed umani (alla faccia di chi crede che noi creiamo dei robot) chiuderemo questa esperienza che è senza prospettive valide, in quanto a nessuno interessa ed è troppo faticoso approfondire conoscenze tecnico-scientifiche ed applicarsi costantemente in cicli di lavoro che non permettono voli pindarici.

Noi che abbiamo fatto una scelta agonistica di alto livello lasciamo il campo libero a coloro che intendono umanizzare ciò che noi abbiamo disumanizzato, se c'è ancora speranza e denaro. Con buona pace della FIDAL e degli strateghi del potere.

Appunti sul "College Regionale di A.L." di Franco Colle



V. ORTIS

LE STATISTICHE

libertas 72

a cura di R. Bulfoni

L'attività della Polisportiva Libertas Udine nel 1972 (quattordicesimo anno di vita) è stata caratterizzata e dominata dal tema olimpico. Infatti il più grosso vanto dell'annata sportiva appena conclusa è stato per la Libertas Udine la partecipazione alle Olimpiadi di Monaco con due atleti che hanno degnamente figurato in quelle gare ad altissimo livello.

I nomi di Mario Vecchiato e Enzo Del Forno hanno dominato a lungo le cronache locali e nazionali, e la libertas Udine è stata l'unica società della Regione a mandare due atleti alle Olimpiadi, piazzandoli poi entro i 10.

Il martellista Vecchiato in seguito ha stabilito una misura di valore mondiale con un lancio di m 74,36 che lo pone al quarto posto assoluto nelle graduatorie di tutti i tempi nella specialità. Mentre Del Forno con m 2,16 è il secondo in Italia. Questi due risultati da soli potrebbero bastare a qualificare la Libertas Udine,

presieduta dall'Avv. Lino Comand coadiuvato da un gruppo di appassionati dirigenti e competenti tecnici. Ma altri risultati di valore nazionale vanno messi in giusta luce e fra questi i m 2,08 di Valter Nonino (record italiano Allievi) preparato dal prof. Anzil. Nel Martello poi un altro pugnolo di Zanon, Renzo Pozzo, ha stabilito con m 61,66 il nuovo primato italiano junior.

Venanzio Ortis, preparato dal prof. Colle, ha dominato nelle gare di mezzo fondo e detiene il record dei m 3000 allievi con il magnifico tempo di 8'30"6.

Sono questi i risultati di valore assoluto che vanno completati da una serie di prestazioni singole e di squadra veramente notevoli.

Ecco comunque le cifre più significative dell'attività 1972 della Libertas Udine, cifre che fanno della società friulana una delle più belle realtà dell'atletica nazionale.

Atleti tesserati:	Seniores	62
	Giuniores	33
	Allievi	78
	Ragazzi	130
	TOTALE	303

Migliori risultati ottenuti dalla società nel 1972:

Campionato Italiani Assoluti:

La Libertas Udine è 8^ su oltre 1000 società (2^ nella categoria Allievi - 11^ nella categoria Juniores - 9^ nella categoria Seniores)

Coppa Italia 1972 - Categoria Allievi e Juniores:

Fase nazionale: Libertas Udine è 4^ (3^ nella categoria Allievi e 11^ nella categoria Juniores);

Fase regionale: Libertas Udine 1^ sia nella categoria Allievi che Juniores.

Campionati italiani Libertas:

Libertas Udine 1^ nella categoria Assoluti, Allievi e Ragazzi.

Campionati Italiani Allievi

Libertas Udine 1^ - Vincitrice del Trofeo "G. Poli".

Campionati Regionali su pista:

Libertas Udine 1^ nella categoria Allievi - Juniores e Seniores

Gare Nazionali vinte

Bologna: Trofeo Notari (allievi)

Gare interregionali vinte:

Udine: VII Coppa Città di Udine.

Trieste: II Trofeo Vladimiro Rauber.

Gare Regionali vinte:

Palmanova: 1^ Prova di corsa campestre

Povoletto: 2^ Prova di corsa campestre

Moggio: 1^ Trofeo Comune di Moggio

Udine: Coppa Olimpia

S. Vito: Coppa Zon. Ind. Poterosso

Gorizia: Coppa Borghes

Trieste: Coppa Pina Gall

Gorizia: Coppa Fabretto

Pordenone: Coppa Città di Pordenone

Pordenone: Coppa Libertas (allievi)

Udine: Coppa Purino Ermacora (allievi)

Udine: Coppa Olimpia (allievi)

Udine: Coppa Libertas (Ragazzi)

Gare su strada vinte:

Giro Podistico di Perteole

" " di Sagrado (GO)

" " di Rive d'Arcano

" " di S. Vito al T.

" " di Povoletto

Risultati individuali

Records Italiani:

Vecchiato M. martello - m 74,36

Pozzo R. " - m 61,66 (juniores)

Nonino V. alto - m 2,08 (allievi)

Ortis V. 3000 m - 8'30'6 (allievi)

Campionato Italiano Staffetta:

Fase Regionale: Libertas Udine 1[^]sia nella categoria Allievi che Assoluta.
Fase Nazionale: Libertas Udine 15[^]assoluta.

Campionato Regionale di corsa campestre:

Libertas Udine 1[^]nella categoria assoluta e seniores; 2[^]nella categoria allievi e juniores.

Campioni Regionali:

Corsa su strada: Miani Lauro Km. 20
Miani Lauro Km. 30

Campestre: Pizzi G. Senior A
Miani L. Senior B
Sacchi G. Juniores

Assoluti: Maiorana C. m 200
Puller G. m 10000
Miani L. m 5000
Nadalutti G. m 110 Hs
Buttazzoni m 400 Hs
Del Forno Alto
Cargnelli Asta
Vecchiato Martello
Staffetta 4x200 (Buttazzoni G.F. - Durì-Maiorana - Marchi)

Staffetta 4x400 (Buttazzoni-Gardelliano-Marchi-Durì)

Staffetta 4x1500 (Pizzi - Miani - Puller - Sacchi)

Juniores: Bertoldi M. m 100
Maiorana m 200
Marchi M. m 400
Gardelliano m 800
Marcon m 1500
Gardel G. m 10000
Franzolini m 400 Hs
Sacchi G. m 2000 Siepi
Picotti B. Peso
Pozzo R. Martello

Allievi: Ortis V. m 1000
Nonino V. Alto
Sialino G. Peso
Casarsa C. Giavellotto
Durì M. Martello
Staffetta 4x1000 (Ortis - Della Pietra-Londero)

Ragazzi: Medeossi m 2000
Lavaroni A. Lungo
Staffetta 4x100 (Lavaroni-Bianco-Zampa-Gazziero)

Campioni Italiani:

- Assoluti: Vecchiato M. - Martello
- Juniores: Pozzo Renzo - Martello
- Allievi: Nonino V. - Alto
Ortis V. - m 3000
Ortis V. - Corsa Campestre

PRESENZE IN NAZIONALE

Vecchiato Mario 5 presenze (fra le quali le Olimpiadi di Monaco)
Del Forno Enzo 4 presenze (fra le quali le Olimpiadi di Monaco)
Rossetti S. 2 presenze (decathlon)
Pizzi Giovanni 1 presenza (campestre)
Pozzo Renato 2 presenze (Nazionale Giovanile.)
Nonino Valter 2 presenze (Nazionale Giovanile)
Ortis Venanzio 2 presenze (Nazionale Giovanile)

Campioni Italiani Libertas

Assoluti: Odorico Luigi m 200
Pizzi G. m 5000
Del Forno E. Alto
Cargnelli G. Asta
Vecchiato M. Martello
Bosco M. Marcia Km 20
Staffetta 4x400 (Bramuzzi-Odorico - Durì-Buttazzoni G.F.)

Allievi: Ortis V. m 1000
Giavedoni C. m 400 Hs
Nonino V. Alto
Comessati C. Asta
Casarsa C. Giavellotto
Durì M. Martello
Ortis V. Campestre



R. POZZO

Giochi della gioventù

Vincitori

<u>Fase Comunale:</u>	Gazziero Silvio Medeossi Franco Maraschi Alessandro Bianco Giuliano Clocchiatti Ivano Petri Roberto Staffetta 4x100	m 80 m 2000 Alto Lungo Peso Marcia Km 4 (Mazzoccato - Marzona Miani - Gazziero)
<u>Fase Provinciale:</u>	Medeossi Franco Bianco Giuliano	m 2000 Lungo

Hanno partecipato alla fase Nazionale a Roma:

Gazziero Silvio	m 80
Maraschi Alessandro	Alto
Bianco Giuliano	Lungo
Zampa Manlio	Lungo
Di Marchi Aldo	Peso

Records Regionali stabiliti nel 1972

<u>Assoluti:</u>	Odorico Luigi Del Forno Enzo Vecchiato M. Staffetta 4x200	m 200 21"8 Alto m 2.16 Martello m 74.36 (R.I.) (Durì- Marchi-Maiorana- Buttazzoni) 1'30"7
<u>Juniores:</u>	Pozzo R.	Martello m 60.66 (R.I.)
<u>Allievi:</u>	Ortis V. Ortis V. Juretig S. Nonino V. Commessatti C.	m 1000 2'28"5 m 3000 8'30"6 (R.I.) m 15000 4'30"0 Alto m 2.08 Asta m 4.10

Partecipazione a Gare

La Libertas Udine ha Partecipato nel 1972 a 134 gare con una presenza di 1977 atleti.

Organizzazione Gare

La Libertas Udine ha organizzato nel 1972 n. 33 gare fra provinciali, regionali e nazionali.

il confronto: vecchiato - bondarciuk

Sono nato il 24/10/1948. Ho cominciato a fare un po' d'atletica leggera nel gruppo della mia scuola "B. Stringher", sotto la guida del prof. Pellis. A quei tempi mi dilettavo a lanciare il disco ed il peso; un giorno, per caso (presente lo zampino di Zanon), ho preso il martello e mi sono accorto che quella specialità mi attirava più delle altre forse perché una delle più complete e faticose e, se mi permettete, anche una delle meno comprese. Da quel giorno sono passati diversi anni, tante soddisfazioni, tante vittorie, tante sofferenze e delusioni.

Il primo anno di martellista fu il 1965; una stagione di grandi soddisfazioni perché per la prima volta, a soli 16 anni, feci parte della nazionale juniores ed ottenni, con la misura di m 52,76 (martello da Kg 6) il 3° posto ai Campionati juniores.

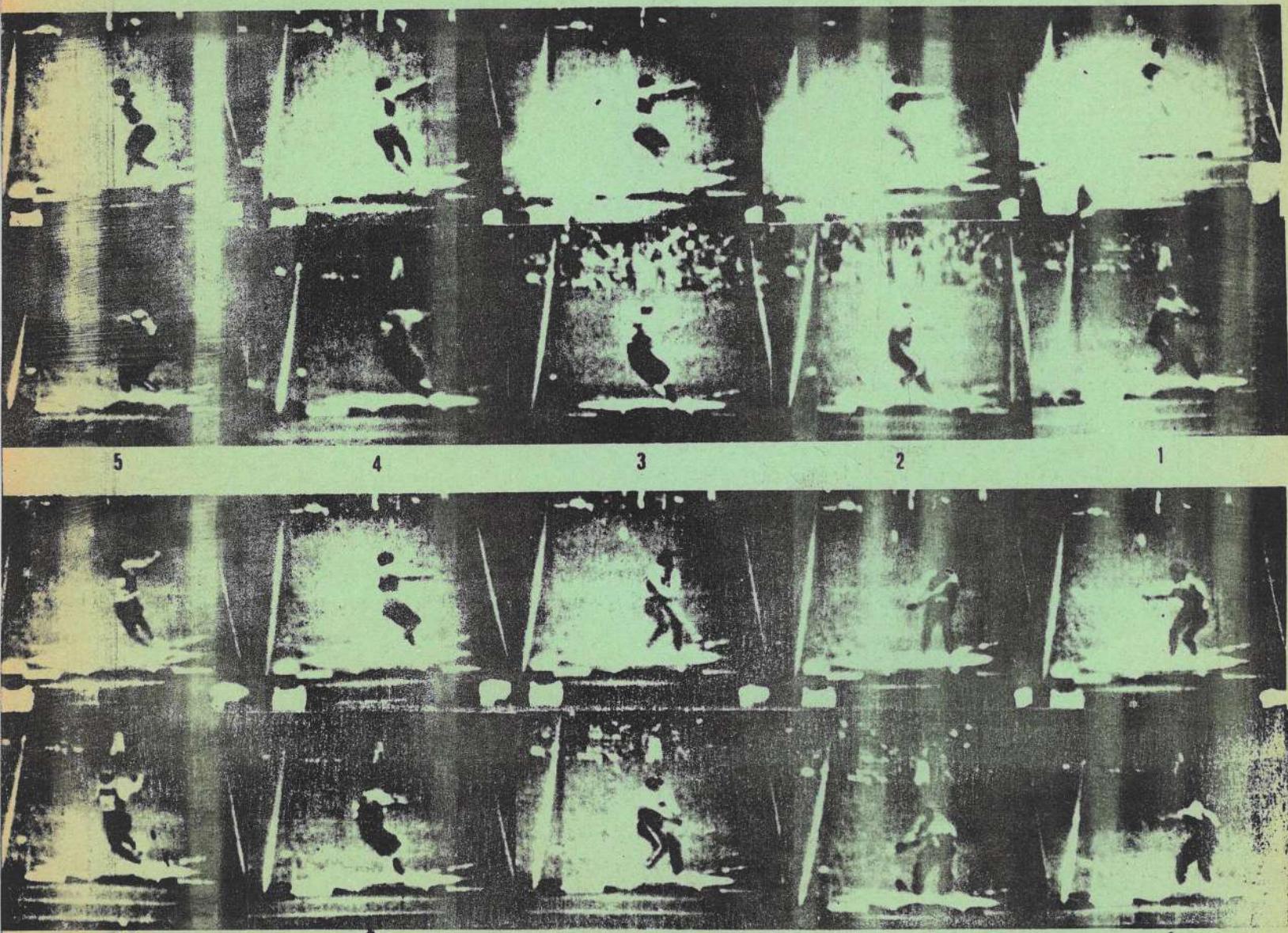
Nel 1966 ottenni la misura di m 57,56 con il martello regolamentare (Kg 7,257), con questa

misura potei partecipare ai campionati europei juniores di Odessa classificandomi al 6° posto.

Nel 1967 migliorai per tre volte il record italiano juniores, portandolo alfine a m 59,68. Ora tale record è stato battuto e migliorato dal mio amico Pozzo che quest'anno ha scagliato l'attrezzo a m 61,66. Vinsi i campionati italiani juniores ed ottenni il primo successo in una gara internazionale (Italia-Bulgaria-Jugoslavia).

Il 1968 fu un anno di transizione a causa di difficoltà di allenamento, poiché impegnato col servizio militare; lanciai a solo m 58,80. L'anno seguente, ritornato sotto le cure dell'amico Zanon, potei finalmente riprendere a progredire, raggiungendo la misura di m 63,86. Questo risultato mi dava molte speranze per l'anno seguente perché il record assoluto italiano non era poi tanto lontano.

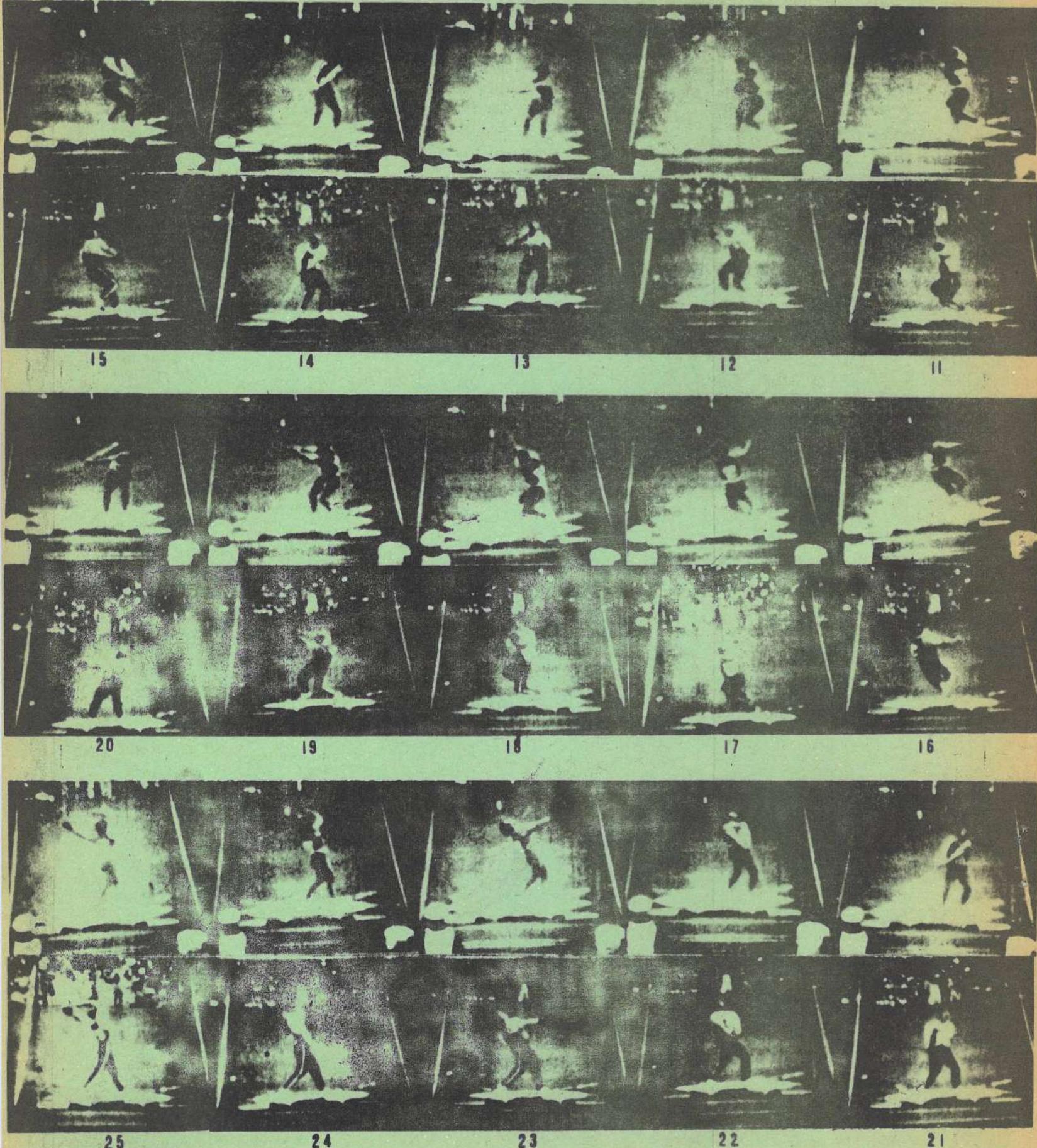
Intensificai gli allenamenti seguendo i detta



mi della scuola russa sia nel campo della pre
parazione fisica che di quella tecnica.
Ciò comportò un difficile ed impegnativo lavo
ro di miglioramento delle nostre (di Zanon e
mie) conoscenze scientifiche. Senza questa
difficile e faticosissima opera di analisi non
avremmo certo potuto giungere ai livelli che
ci eravamo prefissati.

Logica conseguenza di questo nostro duro lavoro
fu l'innalzamento dei risultati che furono subi
to esaltanti: già alla seconda gara del 1970 ot
tenni con la misura di m 65,66 il primato italia
no assoluto.

Convocato subito nella nazionale maggiore a Ma
drid contro la Spagna migliorai il mio record
portandolo a m 67,44.



In un successivo incontro con la Polonia ottenni m 68,06. Tre giorni dopo vincevo i campionati italiani assoluti superandomi ancora con m 68,40.

Nello stesso anno partecipai anche alle Universiadi di Torino.

Nel 1971 il nostro obiettivo era quello di superare il muro dei 70 m. Alla prima gara feci metri 68,74; superavo il muro dei m 70 solo sei giorni dopo con la misura di m 70,60. Fu un anno molto intenso poiché due manifestazioni molto importanti del calendario internazionale mi attiravano: i Campionati Europei di Helsinki e i giochi del Mediterraneo a Smirne dove mi classificai rispettivamente al 10° e 2° posto. Dopo essermi riconfermato per l'ennesima volta campione nazionale assoluto, chiusi la stagione con m 71,72.

Il 1972 era l'anno delle Olimpiadi, il massimo obiettivo cui possa aspirare un atleta dilettante. Programmai gli allenamenti in modo tale da puntare unicamente a quella gara di Monaco. Impostai con il mio allenatore un organico e preciso piano di periodizzazione della mia preparazione ed insieme durante i nostri frequentissimi colloqui e discussioni verificammo e se necessario apportammo le più adeguate variazioni a tale schema iniziale.

I risultati, come da noi previsto, furono avari all'inizio della stagione, ma miglioravo con lo avvicinarsi della grande manifestazione. Un mese prima della gara Olimpica a Londra ottenni metri 71,78, dieci giorni più tardi miglioravo ancora a Viareggio portando il record italiano a metri 72,74. Non restava che attendere con pazienza il grande appuntamento e rifinire la preparazione.

Purtroppo la fortuna non fu dalla mia parte: mi influenzai e solo gli antibiotici mi fecero cedere la febbre. Nonostante ciò ottenni al primo lancio la qualificazione. Due giorni dopo ebbe luogo la finale; al primo lancio incappai in un nullo vicino ai m 72 (quello analizzato nelle sequenze inserite). Questa misura mi avrebbe assicurato oltre all'ingresso in finale, il 4° posto assoluto. Al secondo lancio con la paura di ripetere il nullo ottenni m 69,46. Al terzo m 70,58 che mi classificò al 9° posto.

Contento di aver partecipato ai Giochi, ma deluso del risultato che non rispecchiava la mia forma, ritornai in Italia e solo cinque giorni dopo a Gorizia miglioravo per la 11° volta il record italiano assoluto con la misura di m 74,36 a conferma del giusto lavoro che avevamo svolto sino a quel momento. Questa misura mi colloca al 4° posto nella classifica mondiale dell'anno.

Dopo questa brillante stagione conto di abbandonare l'attività agonistica ad alto livello non riuscendo, per evidenti limiti di tempo a conciliare il lavoro, molto impegnativo, con lo sport, parimenti impegnativo. Voglio terminare questa mia sintesi rivolgendo un caldo ringraziamento al mio amico ed allenatore prof. Sergio Zanon che con tanta abnegazione, competenza e spirito di sacrificio ha voluto tenacemente seguirmi in tutti questi anni.

Paragone fra le due carriere:

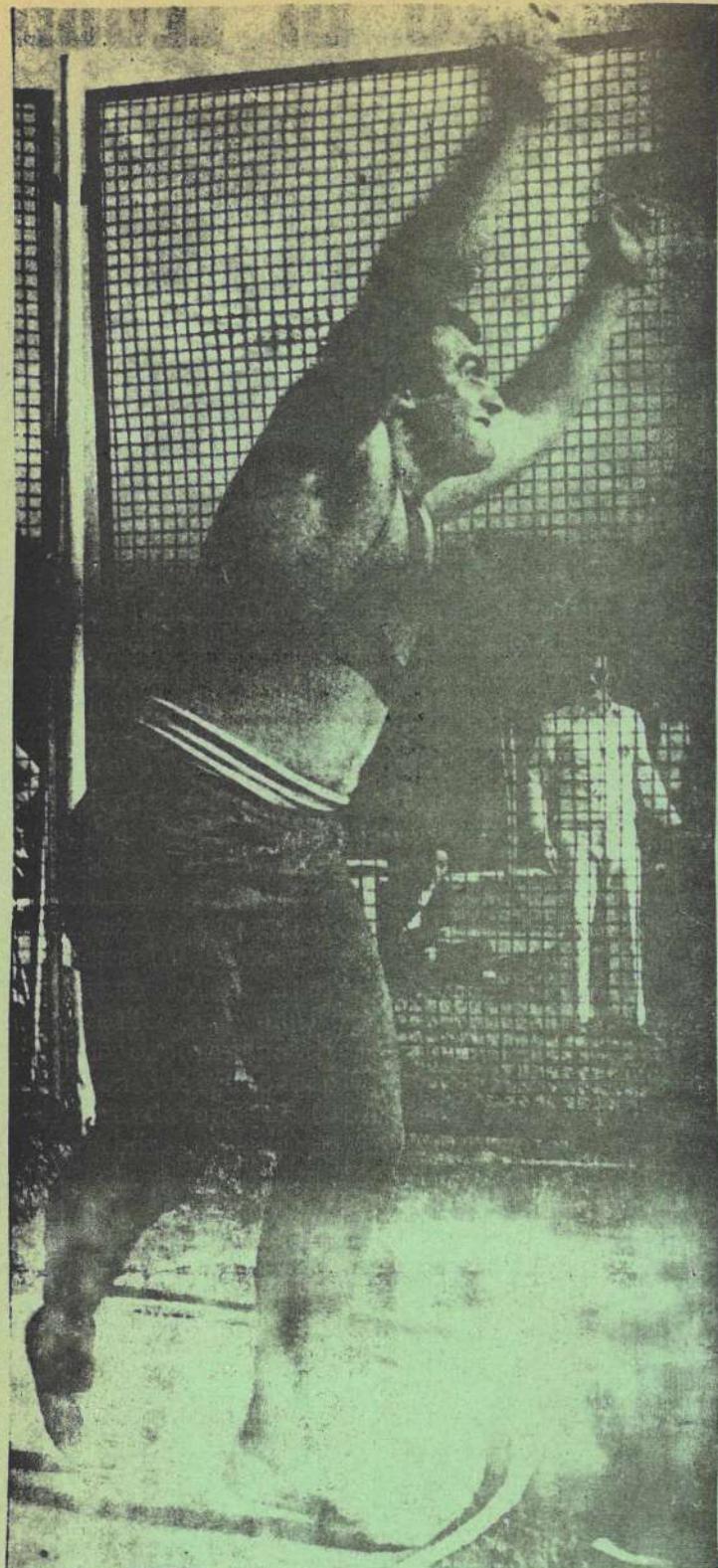
Vecchiato	Bondarciuk
1965 52,76 (Kg 6)	63,56
1966 57,56	65,37
1967 59,68	69,52
1968 58,80	70,72
1969 63,86	75,48
1970 68,40	75,04
1971 71,72	74,60
1972 74,36	75,76

Ringraziamo Vecchiato Mario per averci fornito personalmente il testo integrale della propria biografia.



A. BONDARCIUK

Questa serie di fotogrammi è stata ripresa da Ugo Cauz ai Giochi Olimpici di Monaco e mostra una sequenza di lancio di A. Bondarciuk nella prova che gli valse la conquista della medaglia d'oro, di metri 75,50 e quella di M. Vecchiato, al primo tentativo, sfortunatamente risultato nullo, dell'ordine di metri 71,50 circa. Come comprensione generale ed immediata si riscontra una differenza di stazza tra i due atleti (M. Vecchiato pesava allora 120 Kg) ed un maggior piegamento delle gambe di Bondarciuk, in tutte le fasi del lancio.



M. VECCHIATO

Il fotogramma n. 7 permette appunto di avere un'idea della differenza nei diametri delle coscie dei due atleti, traducibile in conseguente differenza di forza e di stabilità a favore di Bondarciuk.

I nove anni di anzianità di Bondarciuk, rispetto a Vecchiato, giocano a suo favore, permettendogli appunto di esprimere maggiori indici di forza che hanno, la possibilità di una maggiore tenuta tecnica e dinamica in tutti gli esercizi. (Vecchiato è nato nel 1931, mentre Bondarciuk è nato nel 1940; Vecchiato ha iniziato la sua attività come lanciatore di martello otto anni fa, mentre Bondarciuk vanta un'esperienza di 16 anni di attività). La considerazione più importante che si può trarre da questi fotogrammi è la così detta "partenza di spalle" riscontrabile in Vecchiato, che si può ben notare nel suo fotogramma n. 3 che presenta, come conseguenza, una

inclinazione dell'asse che passa attraverso le spalle, in confronto al corrispondente fotogramma di Bondarciuk. Questa differenza risulterà ancor meglio nel fotogramma n. 5, in cui si nota la spalla sinistra di Bondarciuk sullo stesso piano orizzontale della spalla destra, a differenza di Vecchiato, in cui si riscontra, nel corrispondente fotogramma, una notevole inclinazione. Questa differenza è causata dalla limitata mobilità delle anche di Vecchiato, rispetto all'asse delle spalle, cioè dalla difficoltà di creare un angolo molto ampio tra l'asse delle spalle e l'asse delle anche, durante i preliminari (non visibili in questi fotogrammi). Angolo indispensabile per poter produrre le accelerazioni necessarie (attraverso il suo annullamento) ad immettere la testa del martello nella sua giusta orbita, all'attacco dei giri.

L'atleta tenta di rimediare a questa deficienza di velocità dell'attrezzo all'attacco dei giri (che dovrebbe essere ottenuta con l'annullamento dell'angolo tra l'asse delle spalle e l'asse delle anche), mettendo in azione le spalle e le braccia, cioè la così detta "partenza di spalle".

Se questo accorgimento impedisce una pericolosa perdita di velocità in questo momento cruciale, comporta d'altro canto, l'inconveniente di generare una tensione superflua nella muscolatura del tronco, che renderà molto difficile all'atleta la completa rotazione del piede sinistro sul tallone, di 180°.

E' ciò che si è verificato appunto in questo lancio di Vecchiato, che conseguentemente non ha traslocato in pedana, sul diametro, ma su una corda orientata a destra di chi osserva i fotogrammi.

Questo spazio più ridotto, a disposizione, ha prodotto il lancio nullo (seppur di pochi millimetri), che gli avrebbe consentito un prestigioso quarto posto.

Un'ulteriore considerazione, analizzando le immagini, si può fare sul notevole dinamismo dimostrato da Bondarciuk nel fotogramma n. 18, che gli consente di preparare un finale di lancio con un notevole anticipo di doppio appoggio di piedi, rispetto alla testa del martello, particolarmente impressionante considerando la velocità con cui la testa dell'attrezzo si muove sulla sua orbita (fotogramma n. 20).

Nel complesso, dunque, salvo particolari trascurabili determinati da diversità antropometriche ed esulando dalla carenza di Vecchiato sopra descritta, la quasi sovrappponibilità delle immagini dei due atleti, nelle stesse fasi del lancio, testimonia che i fondamenti della tecnica adottata sono identici in tutte le sequenze, giocando a favore di Bondarciuk la maggior stazza e la maggior esperienza tecnica, conseguenza del maggior numero di anni di pratica di questa difficile specialità.

notizie in breve:

Gonars, 28 gennaio

C.D.S. Regionale

Allievi: 1) Medeossi Franco (Lib.Ud.); 2) Appio Luciano (Lib.Pal.); 3) Mindotti Sandro (Csi Ts.). Società: 1) Libertas Udine; 2) Csi Ts.; 3) Latisanese.

Juniores: 1) Ortis Venanzio (Lib. Ud); 2) Miscoria Dario (Asu); 3) Sacchi Giuseppe (Lib.Ud); Società: 1) Libertas Udine; 2) Csi Ts; 3) Csi Prata.

Seniores A: 1) Puller Giuseppe (Lib.Ud); 2) Redolfi Giorgio (Lib. Pn); 3) Blasig Lucio (U.G.G.).

Seniores B: 1) Pizzi Giovanni (Lib.Ud); 2) Bertani Alessandro (Ital.Monf.); 3) Tomasella Giuseppe (Csi Prata). Società: 1) Libertas Udine; 2) U.G.G.; 3) Lib. Pn.

Classifica generale: 1) Libertas Udine p. 90; 2) Libertas PN p. 81; 3) Cus Trieste p. 78,5; 4) U.G.G. p.77.

Palermo, 2-3 dicembre 1972

Nel corso dell'assemblea nazionale della Fidal è stato eletto consigliere nazionale Romano Bulfoni della Libertas Udine, che rappresentava nell'occasione il Friuli Venezia Giulia. La nomina per preferenze è risultata la terza dopo le candidature di Sivelli e Casciotti.

Udine, 21 gennaio

Indoor di salto con l'asta

Ragazzi: 1) Fabris Ennio (Lib.Ud) metri 3,50 miglior prestazione nazionale di categoria.

Allievi: 1) Lanera Marcello (Lib.Ud) metri 3,50.

Junior e Senior: 1) Sione Claudio (Carabinieri Bo) metri 4,10.

Pordenone, 28 gennaio

Indoor.

Alto: 1) Bruno Bruni (Lib.Pn) metri 2,05; 2) Margoni Roberto (Lib.Ud) metri 1,85.

Asta: 1) Nasciuti Roberto (Carabinieri Bo) metri 4,40; 2) Sione Claudio (Carabinieri Bo) metri 4,20.

1° Prova regionale di corsa campestre maschile

Povoletto 14.1

RISULTATI

Allievi: 1) BRAVI Aldo, C.U.S. Ts
2) Medeossi Franco, Lib. Ud.
3) APPIO Luciano, Lib. Palmanova
4) BUTTAZZONI Graziano, Lib. Udine
5) ZUCCHERI Sergio, Lib. Muggi

Juniores: 1) ORTIS Venanzio, Lib. Ud.
2) MISCORIA Mario, A.S.U.
3) MARANGON G. Carlo, U.G.G.

Senior A: 1) BIGARAN Franco, Lib. PN
2) MILOCCO Domenico, U.G.G.
3) BLASIG Lucio, U.G.G.

Senior B: 1) PIZZI Giovanni, Lib. Ud.
2) PULLER Giuseppe, Lib. Ud
3) REDOLFI Giorgio, Lib. PN

"1^Leva di corsa campestre 1973"

Campo Scuola di Paderno

Sabato 13-1

RISULTATI

Ragazzi: 1) DARIO Silvano, Autora Tol.
2) APPIO Dorino, Lib. Pal.
3) FERIGUTTI Giovanni, "

Allievi: 1) APPIO Luciano, Lib.Pal.
2) BERTOSSI Franco, 56 Mal.
3) DEL MESTRE Claudio, 57 Mal.

"2^Leva di corsa campestre 1973"

Campo Scuola di Paderno

RISULTATI

Ragazzi 1959 - 60 - 61
1) PARAVANO Gianni, Rivignano 59
2) SANTINI Alessandro, Valussi 59
3) VIDA Sergio, Rivignano 60

Ragazzi 1958

1) SAVIO Graziano, Seminario 58
2) PARON Riccardo, Rivignano 58
3) TAMBOSCO Daniele, Lib. Ud. 58

Allievi: 1) BERTOSSI Franco, Malign. 56
2) GERVASI Carlo, Castellerio 56
3) MOLARO Gianni, Ceconi 57

ERRATA CORRIGE

- pag. 4: ultima riga della seconda colonna leggasi: ineliminabile esigenza di vita?
- pag. 5: alla riga 8[°] della 1[°] colonna dell'intervista con Nordwig leggasi: può anzichè più.
- pag. 7: leggasi Wolfgang ove è scritto Wolfgang alla riga 45[°] togliere la parola mi.
alla riga 60[°] leggasi: paese anzichè apese.
- pag. 13: dalla riga 39[°] riga leggasi: Differenziandosi dall'allenamento sportivo, in questo caso l'aumento del rendimento non viene ricercato con coscienza.
- pag. 15 alla riga 45[°] leggasi: centro per buono-libro. Forse dopo aver.
- pag. 16 nella II[°] colonna alla riga 14[°] leggasi: 8'30"4 e non 8'30"6.
nella I[°] colonna alla 25[°] riga leggasi: Juniores anzichè Juniores
- pag. 18 Pozzo R. Martello m. 61,66 anzichè 60,66.
Juretig S. m 1500 in 4'30"0 anzichè m 15000.
Ortis V. m 3000 in 8'30"4 anzichè 8'30"6.
- pag. 19 nella II[°] colonna alla riga 4[°] leggasi: record anzichè recod.

