

# NUOVA ATLETICA

## dal friuli

Rivista bimestrale sportiva

a cura della LIBERTAS Udine

supplemento a Spes Friuli

2



• a **MILANO** : a metri **2,19**  
**del forno PRIMATO** •





"... L'intera vita si configura come la continua aspirazione alla realizzazione di una meta. La stessa conservazione della vita è un infaticabile lavoro che viene definito istinto vitale.

Questo istinto vitale, altrimenti detto riflesso vitale, consiste di una quantità di singoli riflessi, la maggior parte dei quali è rappresentata da riflessi motori positivi, cioè da riflessi che tutelano le condizioni favorevoli alla vita .... riflessi di presa, emozionali, ecc.

Il riflesso agonistico ha un'enorme importanza vitale, perchè rappresenta la forma basilare dell'energia vitale di ognuno di noi.

Sarà bella e forte soltanto la vita di chi avrà indirizzato la propria esistenza verso una meta non raggiunta, oppure, con identico fervore, avrà saputo passare da una meta, ad un'altra.

L'intera vita, in tutte le sue acquisizioni, in tutta la sua Cultura, si realizza attraverso un riflesso agonistico.

.....E' indispensabile, perciò, una sicura esercitazione ed un'accurata educazione di questo riflesso..."

Pavlov I.P.

Premio Nobel 1904 per la fisiologia.





# ***sommario***

- Pag. 5      Cross country      di **VENANZIO ORTIS**
- Pag. 6      Agonismo o sport di massa      di **FURIO COROSU**
- Pag. 8      IL corridore del domani      di **ERNEST VAN AAKEN**
- Pag. 11      Il peso di un record      di **JACK WILLIAMS**
- Pag. 13      Allenamento sportivo (il parte)      di **DIETRICH HARRE**
- Pag. 16      Educazione fisica nella Germania Est  
da **Panorama DDR**
- Pag. 19      Del Forno cancella Azzaro      di **UGO CAUZ**
- Pag. 20      Rapporti fra le singole discipline del decathlon  
di **HERMAN RIDER**
- Pag. 24      Gli appuntamenti del 73
- Pag. 26      "La grande rivincita"      di **ANNAMARIA OCCOFER**
- Pag. 28      I Risultati

**DIRETTORE ADRIANO BIASUTTI**

**HANNO COLLABORATO:**

**U. CAUZ**

**F. COROSU**

**G. DANNISI**

**E. DAVID**

**F. DEGANO**

**G. FRANZOLINI**

**M. MOLARO**

**T. VADORI**

**F. VALENT**

**A. ZORZINI**



## **PERCHE'**

### *Questo giornale*

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.



# cross country

di Venanzio Ortis

I campionati Italiani Libertas hanno concluso anche per quest'anno le gare campestri. D'ora in avanti noi mezzofondisti non saremo impegnati a preparare gare così dure, ci toglieremo di dosso quegli indumenti che sono diventati pesanti per il fango dei campi e ci rimetteremo i pantaloncini e la maglietta per tornare ad essere protagonisti nelle gare su pista.

Dopo la dura preparazione invernale abbiamo una gran voglia di dimostrare che, durante questo tempo, tutte le fatiche a cui ci siamo sottoposti non sono state spese invano.

Prima di dare uno sguardo al futuro per vedere cosa ci prospetta la stagione agonistica non possiamo non gettare uno sguardo al lavoro svolto durante l'inverno. E' fondamentale in questo periodo per il mezzofondista curare a fondo la sua preparazione allo scopo di gettare le fondamenta per il giusto dosaggio dell'allenamento del periodo di competizione. Noi abbiamo svolto questo lavoro faticando molto, ma sorretti dalla carica che solo l'atletica ci sa infondere. Lo abbiamo portato a termine positivamente e siamo certi che durante l'arco della stagione i risultati tecnici parleranno a nostro favore.

Malgrado la gran mole di lavoro, le gare di cross disputate quest'inverno ci hanno riservato delle sorprese negative. Non vogliamo giustificare con queste righe tale fatto, ma solo evidenziare come sono andate le cose e come abbiamo cercato di risolvere certi nostri problemi.

Analizziamo ad esempio la gara più attesa dell'anno: i Campionati Italiani di campestre svoltisi a Cesano Maderno (Milano). Nelle gare regionali ed interregionali come quella di Manzano, abbiamo avuto la conferma che gli atleti come Pizzi, Sacchi ed altri erano ormai maturi per partecipare a competizioni di livello nazionale.

La gara successiva a quella di Manzano, dove abbiamo visto Pizzi sfoderare la sua vecchia classe di mezzofondista puro, era appunto quella dei Campionati Italiani. Questa gara comunque non ha dato i risultati sperati, anzi le prestazioni negative sono andate al di là delle più pessimistiche previsioni. Esaminando a mente fredda la gara di Cesano Maderno possiamo trarre delle risultanze obiettivamente utili per il futuro.



Siamo convinti che la mediocrità delle prestazioni conseguite in quell'occasione è da attribuirsi più che ad errori tattici o dosaggi di lavoro sbagliati, ad una giornata negativa ed ad una serie di circostanze sfavorevoli che hanno causato il ritiro di alcuni atleti e lo scarso rendimento di altri, rimasti molto al di sotto del loro standard normale. Anche se ciò può sembrare il solito luogo comune di ogni mesto dopo-gara crediamo sia necessario attendere la fine della stagione per riscontrare se si è sbagliato ed eventualmente dove.

Ancora un particolare: siamo convinti che al termine di una gara nella quale ci si sia impegnati a fondo soffrendo più del solito fino all'arrivo, l'atleta abbia già ottenuto la propria vittoria personale, che conta non poco, anche se qualcuno più forte è giunto prima.



Perciò chiarificare gli eventuali errori, non avendo la presunzione di essere sempre i più forti, ma cercando di esserlo attraverso l'analisi degli stessi e l'apporto di eventuali modifiche alla preparazione fatte in collaborazione col proprio allenatore, è un'opera di fondamentale importanza che va tenuta sempre presente lungo l'intero arco della nostra vita atletica.

Durante l'inverno ci capita spesso di leggere sui giornali sportivi le prestazioni che alcuni nostri amici-rivali hanno realizzato su piste coperte, e questo ci fa pensare al perché, nella Regione, non esista ancora un impianto coperto. Siamo fiduciosi che coloro ai quali abbiamo affidato le cure delle cose sportive per la nostra Regione si

pongano il problema di far costruire un simile impianto, dove si possa fare l'atletica (e il mezzofondo) al coperto, e che, non si dimenticheranno di noi affinché una tale realizzazione non trovi attuazione quando ormai avremo appeso le nostre scarpette al fatidico chiodo.

Solo se ci verrà incontro in questo, come in altri campi, potremo noi stessi dare una garanzia di continuità e di sicuro miglioramento delle prestazioni fino ad oggi raggiunte nel mezzofondo, come pure nelle altre specialità.

E' solo attraverso il crescendo di queste prestazioni infatti che l'atletica può continuare a trovare la sua linfa per sopravvivere.

## *Un falso dualismo* **agonismo** *o sport di massa?*

di Corosu Furio

La crescente razionalizzazione dovuta al consumismo e al tecnicismo, congiunta all'exasperazione agonale, frutto dell'esaltazione del rendimento e della concorrenzialità, hanno provocato mutamenti valoriali e comportamentali, non solo sociali, ma addirittura psicosomatici. Risulta quindi evidente che anche uno dei mezzi di espressione più comuni all'uomo, il gesto atletico, è mutato profondamente. Una situazione questa, che non può essere imputabile ad un sistema politico particolare, ma che attraverso la nostra analisi su di un problema minimale come lo sport, si rivela comune alla cultura industriale. Si delinea così, il problema del prezzo e dei modi, che le varie ideologie dominanti impongono all'uomo per sublimare i naturali istinti ed integrarsi. Tenendo ben presente tutto questo, come una realtà di fondo, e tralasciando i caratteri filosofici a monte del gesto atletico ed i facili sociologismi, si deve quindi considerare la nuova dimensione, che normizzando e tecnicizzando gli atti motorii, ha costruito lo sport della civiltà post-industriale.

Tutto quello che si può fare e che si deve fare, è cercare di evitare allo sportivo attivo, tracolli nervosi e sociali irreparabili, e di ricreare nel tifoso la dimensione equilibrante dello spettacolo sportivo, creando spazio politico, scientificizzazione e mezzi sportivi idonei a tutto questo. L'analisi sociologica di questi problemi non vuole e non deve fermarsi ad una tautologia intellettuale, nella pur corretta critica dei problemi, ma deve sforzarsi di indicare una via ed uno sbocco concreto, riformistico quanto si vuole, ma realizzabile in tappe brevi, prima che altre generazioni "sportive" vengano asservite a fini impropri e ad etiche affossanti.

In questi ultimi anni, spinti da una falsa coscienza purista e da una notevole ignoranza si è avuta la brillante idea di isolare burocraticamente l'appendice agonistica da un'ipotetica massa, ritenuta non agonistica. Il professionismo ed il semiprofessionismo di talune branche sportive, non è stato abolito o sminuito, ma è stato assorbito giuridicamente dal mondo del lavoro.



Il rimanente mondo dello sport è poi stato diviso dai soloni del problema, in agonistico e ricreativo. Ma ora, la divisione operata in completa obliterazione della realtà psicologica ed economica, grida vendetta, creando stridenti contraddizioni sul piano effettivo. Infatti, secondo quest'ultimo tipo di analisi, l'uomo dovrebbe sublimare il proprio istinto agonistico, attraverso le proiezioni e le identificazioni dello spettatorismo e costruire la sua volontà e la sua socialità correndo fraternamente per le strade con i suoi simili. Tutto questo è stato così ben propagandato dai centri di potere reale (burocrazia, industria, partiti) che un po' tutti noi abbiamo intrapreso la crociata contro l'agonismo. Mai; infatti, nessun prestatore d'opera, seppur ben retribuito, può lavorare così poco e percepire tanto e soprattutto essere causa condizionante dell'umore di una città. Allora questa crociata si intende indirizzata contro i mulini a vento, visto e considerato gli enormi abbagli socio-psicologici a cui si è asservita. Il concetto di massa è stato trionfalmente trasportato nello sport quale bandiera di libertà, usando slogans di questo tipo: "basta con le classifiche, tutti devono correre, tutti devono partecipare, lo sport dei superdotati meccanizzati e sfruttati va eliminato".

Tutti coloro che hanno denunciato, attraverso questi discorsi, un certo tipo di agonismo razionalizzato e strumentalizzato possono avere senza dubbio un plauso per una delle loro analisi, che focalizza delle innegabili verità sociali. Purtroppo la conclusione di queste teorie evidenzia sul piano scientifico, una completa ignoranza dei problemi psicofisici e su quello politico, la minaccia di una nuova e più sottile strumentalizzazione. In una società industriale che si fonda sulla concorrenza, qualcuno che si professa in buona fede auspica la libera partecipazione allo sport e l'abolizione delle classifiche. Tutto questo, oltre che stupire per la puerilità del programma che ignora una situazione sociale di classe evidente, è in completo contrasto con qualsiasi teoria psicologica che sia finora stata formulata. Nemmeno in un'economia di libero scambio mercantile era pensabile che l'uomo fosse essenzialmente un essere ludico o tanto meno poco agonistico, la conferma più evidente deriva scendendo ancora più in particolare, sino alle correnti antropologiche, che pur indagando da centinaia di anni sull'uomo, non hanno mai ipotizzato situazioni così idilliache, quali questi novelli Malinowski professano. Ora senza approfondire e senza ricorrere agli aiuti della psicologia e dell'antropologia si può smascherare questa assurda montatura, focalizzando le plateali contraddizioni che in essa abbondano.



La riprova di questo è che si vuol fare di queste gare per tutti, senza classifiche, cosiddette falsamente non competitive, un toccasana universale, snaturando il loro significato di confronto uomo contro uomo, che esalta una concorrenzialità che non ha bisogno né di cronometri né di classifiche, anziché insegnare ad educare il proprio corpo ad un benessere fisico che dovrebbe essere ricercato quando, dove e come si vuole.

Costa troppo educare ed allora si proclama il diritto di correre per tutti, per i campi e per le strade e non certo il diritto di avere una palestra da frequentare, cosa che risulta ambizione per lo scolaro, un'utopia per la massaia e l'operaio. Lo sport di massa va quindi smascherato e condannato per la precisa e letale mossa politica, che alcuni centri d'interesse hanno ben organizzato per fronteggiare il problema del terziario e del suo nuovo tempo libero, che non gli permette più di accontentarsi della militanza per delega attraverso lo spettatorismo, ma che ricerca la sublimazione in prima persona in una lotta "nuova", finalmente non normizzata e prevista come in ufficio. Ancora sublimazione dunque e niente di più.



# il corridore del domani

1ª PARTE

di ERNEST VAN AAKEN

a cura di Ugo Cauz

"Correre da una a tre volte alla settimana, a tempo, la distanza di gara", ecco ciò che raccomandò nel 1922 Philipp Heinz nel suo libro "Langstreckenlauf".

Dal 1923 al 1926 Nurmi e Peltzer alle corse in foresta accoppiarono delle corse ripetute su brevi distanze (da 200 a 400 metri) a un ritmo elevato, che permise loro di migliorare molti records. Con Zatopek si passò ad una razione giornaliera che variava dai 20 ai 40 Km. con cambiamenti di ritmo, ma di solito la cadenza restava lenta. I records soprattutto quelli dei 5, 10, 20 e 30 Km. subirono un ulteriore sostanzioso miglioramento.

Sopraggiunto l'interval-training tedesco questi records subirono ulteriori miglioramenti, ma, per contro, si assistette a delle stupefacenti contro-performances che portarono a "bruciare molti giovani talenti".

Indipendentemente gli uni dagli altri Cerutti in Australia, Lydiard in Nuova Zelanda e noi stessi arrivammo verso il 1947-50 a fondare l'allenamento del corridore di mezzo fondo e di fondo sull'acquisizione dell'endurance attraverso corse di lunga durata e a ritmo lento.

Contemporaneamente noi stimammo che si doveva ridurre il numero e l'intensità delle corse ripetute, d'altronde pressochè superflue in numerosi casi.

La carriera di Ron Clarke, che di stagione, senza pause, ha realizzato tempi fantastici, percorrendo sino a 40 Km. al giorno, accredita nel modo migliore il metodo di allenamento basato sull'endurance.

Simile passione per la corsa ha portato Jim Ryan, sui 1500 m. e sul miglio, a dei records che indicano, senza dubbio, la fine di un'epoca di allenamento, nella quale solo da poco ci si è liberati con pena dall'idea che poneva il lavoro di velocità alla base delle migliori prestazioni nelle corse di fondo.

Nel corso degli ultimi due decenni si poté constatare come le prestazioni del corridore assuefatto con lunghe e frequenti distanze percorse a frequenze medie non calarono mai, anzi gradualmente si assistette ad un costante miglioramento. Risultò chiaro come essi avessero affinato il loro sprint finale, specie per le lunghe distanze, come manifestassero una grande costanza di rendimento nelle loro prestazioni e infine come senza lavorare specificatamente sulla velocità essi fossero divenuti più veloci, semplicemente grazie ad una corsa più economica che aveva meglio preparato il loro organismo alle esigenze della corsa.

Nel corso dei nostri studi abbiamo noi stessi considerato la capacità di assorbimento massima di ossigeno e il presupposto di uno sviluppo senza rischi, come l'alfa e l'omega dell'allenamento alla corsa. Tuttavia allenatori, corridori, ma soprattutto medici sportivi continuano a pensare che si debba preponderatamente allenare al debito di ossigeno, poichè l'atleta lo contrae durante la gara. Non ci si accorge - è ancora il caso dei nostri giorni - che la gran parte della corsa, di un atleta ben allenato, si compie molto prossima allo steady state, che dura sino al momento dello sprint finale. Ciò significa che il fabbisogno e l'assorbimento di ossigeno si equilibrano attraverso l'attività respiratoria, la capacità cardiaca e la circolazione e che in fin dei conti l'atleta che inizia lo sprint finale nel miglior stato di freschezza terminerà più velocemente.

Domani verranno polverizzati i records di oggi, allo stesso modo in cui oggi nel nuoto "monelli" migliorano i record mondiali maschili di otto anni fa, non perchè più potenti dei recordmen degli anni sessanta, ma semplicemente perchè migliorati nel fattore endurance.

Per il mezzofondo noi abbiamo citato il caso di Peltzer che era molto veloce sui 100 m. (10" 8), ma la cui prestazione sugli 800 m. (1' 51" 6), allora considerevole, è oggi alla portata dei migliori corridori di fondo, dove alcuni di essi non valgono meno di 12" sui 100. In effetti, per dei Norpoth, dei Tumler e molti altri correre un 800 m in 1' 51" 6 non è nulla di terribile, anzi ciò può essere considerato come una normalità. E questo





non perchè tali atleti siano capaci di correre un 100 m. in 10" 8, ma in quanto riescono ad ottenere sui 5000 m. tempi attorno ai 13' 50". Molti allenatori non vedono ancora come sia la prestazione sui 5000 m. a condizionare quella sugli 800 m. e non il contrario.

L'irruzione di un Ryan ha di nuovo tuffato gli spiriti nella confusione. Spesso si dimentica che le prestazioni di questo atleta sono il frutto dell'allenamento compiuto sulle lunghe distanze, e si giunge a raccomandare ai giovani il suo lavoro attuale, quando si dovrebbe ben scavare nel lavoro da lui fatto durante la prima giovinezza. Solo in virtù di quel lavoro egli può oggi "digerire" il suo allenamento. Domani l'allenamento del corridore di fondo e di mezzofondo sarà basato per il 98% su un lavoro di endurance che impegnerà l'atleta più ore al giorno. Il maratona ad esempio desideroso di correre i 42 Km della sua gara, dovrà forzatamente, sovente, nel corso dell'allenamento quotidiano; aver corso lentamente un totale di 42 Km e più. Allo stesso modo, senza correre 20 km al giorno, il corridore di 800 m. di domani non sarà capace di realizzare eccellenti prestazioni. Così uno sprinter non può più dispensarsi dal compiere in riscaldamento e blandamente un buon numero di chilometri per automatizzare i movimenti di corsa. Ma l'innovazione dell'allenamento ideale per il corridore di domani risiede, a ben vedere, nel fatto che egli correrà "come giocando", con pause ristoratrici, cambiando continuamente la propria cadenza di corsa, l'ampiezza e la frequenza delle sue falcate, l'ammontare totale del chilometraggio, senza tuttavia mai giungere al massimo.

Si racconta che il pattinatore Kees van Kerk abbia illustrato simile schema di preparazione poco prima dei Giochi Olimpici di Grenoble. Oltre all'usuale attività sportiva, in estate ad esempio, dovendo servire i clienti da dietro un bancone, si spostava da un capo all'altro di esso con i pattini calzati ai piedi, tenendosi in questo modo in costante allenamento quotidiano.

Il corridore di domani - prendiamo ad esempio quello desideroso di realizzare 3' 20" sui 1500 m. - dovrà forzatamente correre all'incirca 40 Km al giorno in circa quattro ore, in ragione di 5 sedute di allenamento ripartite nelle 18 ore utili.

Ammettendo che il nostro atleta sia uno studente, che come tale dedichi due ore e mezza alle 5 ore allo studio, e 2 o 3 ore per altre attività, si può abbozzare la seguente tabella giornaliera indicativa:

|                   |   |
|-------------------|---|
| Alle ore 5,45     | : sveglia, 10 km blandi in foresta o su strada;   |
| Alle ore 7,00     | : doccia o bagno; prima colazione leggera;  |
| Alle ore 8,00-13  | : lezioni scolastiche;  |
| Alle ore 13-13,30 | : 5 Km blandi (nel parco dell'università) con leggere accelerazioni, quindi pasto abbondante e 15 minuti di siesta; |
| Ore 14,15-15,30   | : studio;   |

|                 |  |
|-----------------|--|
| Ore 15,30-16    | : 5 Km blandi più 2 volte i m. 500 alla cadenza di gara dei m. 1500; doccia, caffè ecc. sino alle 16,15.   |
| Ore 16,15-18    | : acquisti, letture, musica  |
| Ore 18-19,30    | : 10 Km blandi su strada o in foresta, quindi un leggero 1000 m. al 70% e un 2000 m. blando. Doccia e cena |
| Ore 20-22,30    | : studio o divertimenti (televisione, cinema, concerto, teatro, ecc.).                                     |
| Ore 22,30-23,15 | : 7 Km in decontrazione, toilette e lettura sino alle 24. Succo di frutta o di legumi prima di coricarsi.  |

Questa tabella indicativa mostra come si possa bene ed armonicamente conciliare studio ed allenamento.

Il sabato e la domenica, il nostro corridore percorrerà, a volte, 60 Km o più in foresta. Egli correrà come "giocando", intercalando alla corsa delle pause, camminando, leggeri esercizi ginnici di scioglimento, e della pause di recupero. Non dovrà disdegnare alcuni leggeri allunghi in discesa. In salita è bene non correre se non in equilibrio respiratorio. Tutto questo allenamento si svolgerà su un percorso vario, possibilmente su terreno molle, con leggere salite di m. 1000 nell'arco di 10 Km. E' bene percorrere i primi 10 Km. ripartendoli in 10 frazioni di 1000 metri ciascuna, intervallate da 50 metri di marcia, questo come riscaldamento.

E' bene comunque fare una pausa di 10' tra il 40° e 50° Km. A parte le brevi accelerazioni è indispensabile correre gli interi 60 Km ad una frequenza pulsatoria oscillante al massimo entro le 120-140 pulsazioni al minuto, ed evitare accuratamente di proseguire nello sforzo ad una frequenza più elevata.

L'ideale sarebbe di percorrere simile distanza con due o più compagni, ed in modo da poter in qualsiasi momento sostenere una conversazione. Ben inteso si avrà cura di amministrare bene il tempo necessario alla corsa, con piacere e "divertendosi".

Specie durante la corsa su strada si può rompere la monotonia dell'allenamento compiendo alcuni "giochi" di corsa. Così durante questa lunga seduta è bene correre di tanto in tanto 60-80 m. in accelerazione; in modo che, alla fine della giornata, il nostro atleta avrà sperimentato e lavorato a tutte le cadenze.

Nel caso in cui malanni alle ginocchia e ai piedi non permettano al nostro atleta di correre a lungo, egli proverà a percorrere lunghe distanze (250 Km) in bicicletta, a titolo sostitutivo. Terminerà la seduta con qualche chilometro di corsa a piedi in decontrazione, questo perchè dopo tante ore passate in bicicletta le gambe si riavvezzino ai movimenti usuali..

Per i mezzofondisti e fondisti l'allenamento in bicicletta è l'unico veramente e fruttuosamente complementare.



Si sa in effetti che in ragione dei chilometri di allenamento e di competizione-100-300 Km. in 2-8 ore i ciclisti professionisti possiedono i cuori più voluminosi e più adatti agli sforzi. Lo sforzo compiuto in un lasso di tempo così lungo non richiede delle frequenze pulsatorie di 180 battiti/min., ma al contrario uno steady-state pressochè costante. Uno sportivo fortunato, specialmente se alle gambe, può ancora ordinariamente fare della bicicletta, e dunque continuare a lavorare per migliorare la sua endurance. Inoltre amministrerà bene le sue riserve perchè la cadenza di questa corsa non potrà essere che facile, garantendo un buon approvvigionamento in ossigeno. Per il corridore di domani non c'è altra disciplina così specificatamente complementare, menzioniamo tutt'al più una ginnastica che fa lavorare certi gruppi muscolari per prevenire ulteriori infortuni e per rimediare a certe debolezze individuali del sistema osseo e dei fasci muscolari. Per contro un allenamento muscolare per mezzo dei bilancieri è sconsigliabile per due principali ragioni: primo perchè il sistema cardio-vascolare non è proficuamente interessato trattandosi di un lavoro prevalentemente statico; secondo perchè lo stesso sistema muscolare si sviluppa in senso poco opportuno per le specifiche richieste della corsa lunga. Oltre a ciò il corridore aumenta di peso, in quanto sviluppa i suoi gruppi muscolari, a detrimento della sua endurance.

#### L'indice OSC

Per le gare dagli 800 m in su, il corridore di domani sarà, per l'allenamento un maratoneta di 1,85-1,90 m di statura e con un peso inferiore di 20-25 Kg. al cosiddetto peso normale. Un esempio: prima dei Giochi Olimpici di Tokyo, Norpoth pesava 58 Kg. per una statura di m. 1,84 e per un volume cardiaco di 1243 cm<sup>3</sup>; che ci dà un fattore di endurance equivalente a:  $1243/58 = 21,4$ , cifra che probabilmente costituisce un record assoluto in questo campo. A titolo di paragone per un corridore di classe mondiale qual'è Paul Schmidt questo fattore non era che di 14.

Per determinare le reali possibilità di un atleta nel campo del mezzofondo e del fondo, si devono introdurre, in una nuova formula, oltre al volume cardiaco in cm<sup>3</sup> e al peso corporeo in Kg., le seguenti grandezze:

- a - capacità massima di assorbimento d'ossigeno in litri;
- b - lunghezza delle gambe in dm.;
- c - numero delle pulsazioni cardiache al minuto e a riposo

La summenzionata formula prende quindi il seguente aspetto:

$$\frac{(V : P) \cdot C \cdot L}{F} = \text{indice OSC}$$

dove: V=volume cardiaco; P=peso corporeo; C=capacità massima di assorbimento d'ossigeno; L=lunghezza delle gambe; F= frequenza pulsatoria/minuto, a riposo.



Perchè questo indice è stato espresso con la denominazione OSC? Esso deriva dalla denominazione del nostro club di Waldniel (l' "Olimpischer Sport club") e serve a riconoscere le speranze per il mezzofondo e il fondo. Per Norpoth questa formula ha dato, otto settimane prima dei Giochi Olimpici di Tokyo:

$$\frac{(1243 : 60) \cdot 5 \cdot 9,5}{45} = 22,2$$

Per Gerd Schmitz, allenato esclusivamente secondo il metodo dell'endurance integrale, e che, a 19 anni, ha già realizzato 14' 05" sui 5000 m, si ottiene:

$$\frac{(945 : 60) \cdot 4,2 \cdot 8,4}{48} = 11,5$$

Un altro caso: quello di un decatleta, il cui volume cardiaco equivaleva a 800 cm<sup>3</sup>, il peso era di 90 Kg., la capacità massima di assunzione d'ossigeno di 5 litri, la lunghezza delle gambe di 9 dm. e la frequenza cardiaca a riposo di 54 battiti/min. L'indice OSC non era per lui che di 8,3. Dunque, se si ammette per il corridore ideale un volume cardiaco di 1250 cm<sup>3</sup>, un peso di 60 Kg, una capacità massima di assunzione dell'ossigeno di 6 litri, una lunghezza delle gambe di 9,7 dm e un polso a riposo di 40 batt/min. questo indice assumerà il valore di 30,2.

Questa formula tiene conto delle differenti grandezze considerate come significative per la realizzazione di prestazioni ottimali nel fondo e nel mezzofondo, secondo il metodo d'allenamento basato sull'endurance integrale. Si può ugualmente esprimere l'indice OSC in logaritmi o in percentuale, dove il valore di 33,3 è da considerarsi come uguale a 100. Si ottiene così il 24,9% per il nostro decatleta; 34,5% per Gerd Schmitz; 66,6% per Norpoth e 90,6% per il corridore tipo di domani come noi lo abbiamo concepito.

(continua)



# il peso di un record

Servizio speciale di Jack Williams

San Diego (USA), 1 marzo 1973

Un uomo alto e dinoccolato con un abito scuro ed elegante dà la partenza ad una gara di corsa veloce "ai vostri posti, pronti.... via!". I ragazzi scattano verso il traguardo, per una gara che spesso essi ripetono come un divertente gioco; il loro starter ed animatore è sempre questo spilungone nero. La corsa ha luogo in un posto inusuale, siamo infatti a San Diego, nel cortile buio ed angusto di un ospedale per bambini subnormali. L'uomo che li cura in modo così commovente è chiamato dai ragazzi Beamon o semplicemente Bob. Essi lo conoscono come un uomo simpatico e paziente. Questi sfortunati ragazzi non sanno che il loro maestro è l'uomo che ha stabilito il record mondiale più incredibile del nostro secolo. Bob Beamon saltò a Mexico City nel 1968 m. 8,90 in lungo e mai prima di allora, nè dopo, nessun uomo si è avvicinato a questo record, nemmeno di mezzo metro, neppure Beamon stesso.

Molti, competenti ed appassionati assicurano debbano passare 100 anni prima che venga ripetuta una simile prestazione. Il gigantesco salto di Mexico City ha creato un termine di paragone con il quale Bob viene sempre costantemente misurato, tutto quello che egli fa o dice viene riportato a quel "salto dell'anno 2000". Poichè da allora non si è nemmeno mai più avvicinato a quella misura, di anno in anno la prestazione si è mitizzata ed il personaggio Beamon è stato romanizzato. Si scrivono storie sulla sua vita negli slums, sul suo modo di condurla e per molti il suo declassamento è dovuto non alla discontinuità dei suoi allenamenti, ma al suo decadimento morale dovuto al fallimento nella professione e nel matrimonio. Naturalmente nulla di tutto questo è vero, conduce una vita ammirevole ed è un uomo affabile e pieno d'impegno, però gli 8,90 metri lo hanno marchiato.

Da allora egli ha perso il piacere con il quale seguiva le sue inclinazioni naturali e vivendo in uno stato di necessità ha sottoscritto un contratto per professionisti dell'ITA (International Track & Field Association) malgrado non attribuisca molto valore al denaro e di vivere all'ombra degli 8,90 metri del Mexico.

Quando nacque Bob 26 anni fa nel ghetto di Jamaica South regno dei poveri di New York, suo padre era morto da tre mesi e la madre pochi mesi dopo la sua nascita, la nonna che faceva la domestica lo allevò come poteva.

L'adolescente Beamon entrò ben presto in conflitto con la legge, come tutti i giovani del vicinato e finì in un carcere minorile o casa di rieducazione, nella stessa scuola dove del resto era finito anche Floyd Patterson, che poi divenne campione mondiale dei pesimi di pugilato. Bob divenne uno scolaro modello e venne trasferito alle High School dove ricevette attestazioni di merito e contemporaneamente fece carriera come giocatore di basket (finì persino nella seconda scelta dei Knicks). Alcuni dei suoi compagni di squadra sono ora tra i migliori del mondo. Rifiutò due offerte per passare al professionismo, perchè allora non voleva guadagnare denaro, ma studiare, ed avendo perso la voglia di giocare voleva provare qualcosa di diverso, ad esempio il lungo. Lui stesso ricorda con particolare piacere quando a Brooklyn in una festa sportiva a soli 11 anni senza alcun allenamento fu secondo dietro un concorrente che vantava il doppio della sua età. La sua ascesa fu lenta, per anni non superò i 7,50 metri, fino a che nel '67 non riuscì ad esprimere tutto il suo valore ed improvvisamente saltò m. 8,30, senza sapere il perchè. Un anno dopo a Mexico City ottenne l'indescrivibile misura di m. 8,90 dopo essere rincasato all'alba provato da una movimentata sera in un night.

Bob a questo proposito ha detto delle parole che meritano di essere ripetute: "Boston mi gridò in faccia la misura in piedi e pollici. Mi venne un collasso, non ragionavo più, mi scaricai e mi contrassi nello stesso momento tanto da dimenticare tutto. Solo più tardi ripensando al salto mi resi conto



Una immagine pensosa di Bob Beamon



che non era stato nemmeno ottimale, il mio stacco era stato incerto".

Come aveva vissuto volle continuare e così rifiutò le offerte degli Harlem e si dedicò ai suoi studi di Antropologia Afro-americana e di Sociologia facendosi mantenere dalla moglie Bertha, che aveva sposato a 18 anni. Questo "sonny boy" non dava valore al denaro e ad uno standard di vita elevato. Con lo stipendio di 650 dollari, che sua moglie guadagnava nell'ufficio di New York come impiegata, erano entrambi contenti.

Bob Beamon pensava di poter saltare ancora un po', ma si meravigliò quando la gente lo prese a malvolere perché non si ripeteva. "Si aspettano troppo. Persi la voglia e smisi. Improvvisamente la riacquistai, volendo utilizzare i miei anni migliori e qualificarmi per Monaco. Saltai senza allenamento 8 metri ma alle gare di selezione non sopportai la pressione psicologica".

Nell'estate dell'ultimo anno regredì per la seconda volta. Ora vive a San Diego, California. Beamon studia sempre, compie ricerche sulla situazione sociologica dei bambini subnormali, vuole scrivere la sua tesi di laurea su questo argomento. Nessuno gli invidia la sua vita "romantica" senza soldi e senza lavoro. Viene disprezzato e deriso, ma a causa dei suoi m. 8,90 non può essere dimenticato. Beamon vive nella necessità di uscire dalla fama di fallito e di dover dimostrare che è abbastanza furbo da vivere come l'America si aspetta da un ex campione: di tramutare la fama in dollari.

Si è fatto ingaggiare come reclamista per una banca ed ha incominciato un fiacco allenamento che gli ha permesso di compiere, alcune settimane fa un salto di poco sotto il livello degli otto metri.

Egli si è valso di questo salto per diventare interessante come futuro saltatore in lungo di professione. Nel frattempo ha sottoscritto un contratto di professionista. Il 2 marzo farà il suo debutto a Pocatello Idaho. Per il prossimo futuro non è esclusa una prestazione esplosiva tipica di Beamon, poiché il grande vincitore del Messico vuole dimostrare che non è ancora un saltatore finito come tutti credono.

"Era così bello quando credevo che Beamon potesse rinunciare all'atletica e la atletica a Beamon", egli osserva. Molto più volentieri si occuperebbe dei ragazzi e delle ragazze dell'istituto per subnormali.

"Non si saltano senza punizione 8,90 m. Io maledico questo salto!".





# allenamento sportivo

di Dietrich Harre

## II parte

a cura di S. Zanon

Una caratteristica sempre più evidente è il valore scientifico dell'allenamento sportivo. Mentre alcuni anni fa era ancora possibile, agli atleti dotati naturalmente, raggiungere prestazioni d'alto valore internazionale, in base alle esperienze pratiche individuali di singoli allenatori, l'allenamento moderno per un elevato rendimento sportivo si appoggia sulle scienze sociali e sui dati delle scienze naturali. Per l'educazione motoria è necessario valorizzare ed impiegare pienamente le nozioni della pedagogia moderna. Per l'insegnamento teorico e per la struttura metodica dell'allenamento, rivestono grande importanza: la psicologia sportiva, la medicina sportiva, la biomeccanica, la biochimica ed altre discipline scientifiche sportive, quali la scienza del comportamento, la sociologia, la cibernetica, la matematica, la neuropsicologia, ecc.

E' di pertinenza del metodo scientifico dell'allenamento, in primo luogo anche l'orientamento verso le esperienze degli allenatori e degli atleti di successo, la generalizzazione di queste esperienze e la loro utilizzazione nelle condizioni specifiche della disciplina sportiva. Come ogni altro processo pedagogico, anche l'allenamento sportivo è caratterizzato dall'unitarietà di formazione ed educazione.

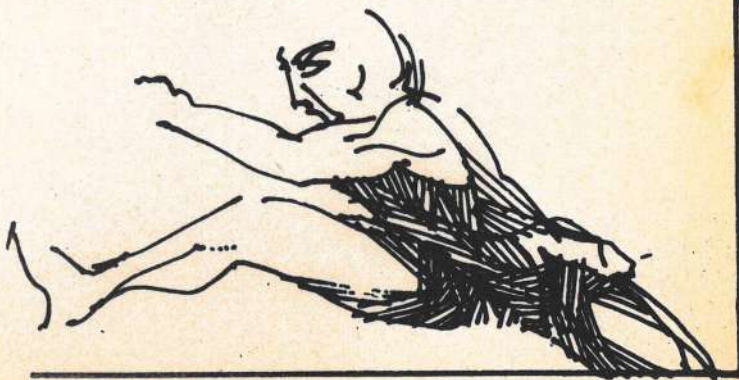
Per l'allenatore si tratta soprattutto di conoscere le correlazioni esistenti fra potenzialità di rendimento e preparazione al rendimento e di usarle cercando di aumentare il rendimento in modo consapevole e logico.

Infine, un'importante caratteristica dell'allenamento sportivo moderno è data dal ruolo dell'allenatore nel portare gli atleti all'auto-stabilità. Questo ruolo dell'allenatore si estende a tutte le forme dello allenamento. Nel campo dell'educazione, il ruolo conduttivo dell'allenatore consiste nel fatto che egli deve curare, oltre all'educazione anche una stretta collaborazione con tutte le altre componenti dell'educazione, la cui attività dunque egli deve coordinare. Il ruolo conduttore dell'allenatore non può degenerare nella tutela. Sono impossibili le massime prestazioni sportive senza una riflessione ed una azione autonoma degli atleti e senza la loro collaborazione ed attività creative. Queste particolarità costituiscono anche una premessa inalienabile per ottenere il successo nelle gare.

Il lavoro dell'allenatore deve essere orientato in modo tale da pervenire, dal rapporto maestro-allievo dell'allenamento dei giovani, ad una vera **compartecipazione** allenatore-atleta, dell'allenamento per le altre prestazioni sportive. Infine, l'allenatore deve prefiggersi lo scopo di abilitare gli atleti ad autoallenarsi. Ciò vale soprattutto per singoli sports. Al riguardo, non deve essere dimenticato il ruolo conduttore dell'allenatore, tuttavia, il lavoro in comune deve assumere forme adeguate.

L'utilizzazione e l'analisi dei campioni mondiali, dei giochi olimpici ecc. ci insegnano che in futuro potranno avere un notevole successo solo quegli atleti che sono particolarmente idonei ad un relativo tipo di sport, coloro che possiedono spiccate caratteristiche psico-morali ed un potere di rendimento fisico eccellente, coloro che conoscono perfettamente la tecnica e la tattica dello sport, coloro i quali avranno acquisito, con una pratica d'anni, una grande stabilità competitiva.

Negli ultimi dieci anni è stato notato, in modo sempre più evidente, che i massimi rendimenti sportivi possono essere raggiunti, solo quando si creino le basi necessarie già nell'età infantile e giovanile. La lunga, sistematica e pratica preparazione degli atleti al massimo rendimento sportivo, riveste quindi un particolare significato. Nel corso dell'evolversi storico dell'allenamento si è reso necessario portare lo sviluppo forzato, finora prevalente nell'allenamento d'alto rendimento, con metodi e sistemi di allenamento scientificamente più validi, anche nelle fasi precedenti di formazione; dunque è stato necessario dare un valore scientifico a tutto il processo d'allenamento, programmarlo e sistematizzarlo.





In questo senso è bene sapere che l'allenamento è un processo unitario, dal principiante all'atleta d'alte prestazioni, che si svolge secondo le regole generali dello sviluppo delle prestazioni sportive, cioè secondo le regole della formazione delle capacità motorie (forza, durata e resistenza, velocità, ecc.) delle capacità intellettuali e delle capacità e caratteristiche fisiche. Da queste regole deriva un'articolazione del processo di allenamento a lunga scadenza, in due grandi fasi di formazione.

Nel corso della prima fase di formazione, si creano nel principiante le basi per la capacità di rendimento sportivo, negli atleti evoluti vengono organizzate le prestazioni sportive e sviluppate le premesse generali per il massimo rendimento sportivo.

Nel corso della seconda fase di formazione sportiva, l'atleta viene portato al suo massimo rendimento personale e qui egli si prefigge lo scopo di mantenere tali prestazioni per un periodo di tempo più lungo possibile e inoltre di migliorarle.

Le due fasi di formazione in cui si articola l'allenamento a lunga scadenza sono: l'allenamento delle giovani leve e l'allenamento per l'alto rendimento (4). La necessità dell'articolazione del processo d'allenamento a lunga scadenza, che si estende per un periodo di 15 anni, si rileva anche dal bisogno pratico di poter abbracciare e regolare in misura giusta l'allenamento, in relazione allo scopo, ai compiti e alla materia, nelle diverse fasi di formazione.

Il valore scientifico di tutto il processo d'allenamento ha condotto a fare diverse prove per giustificare teoricamente le diverse fasi di formazione e distinguere il loro scopo, compiti e materie (5). Spesso nel tentativo di articolare l'allenamento in fase di formazione, viene presa come base l'età dell'atleta, quale principio d'articolazione. Con una simile articolazione

dell'allenamento non si è riusciti a creare una ripartizione logica scientifica che potesse essere usata per tutti i tipi di sport, nel senso della generalizzazione scientifica.

L'articolazione del processo d'allenamento a lunga scadenza è, prima di tutto, indipendente dall'età. Le numerose ed in parte notevoli differenze tra sport, gruppi di sport e discipline, portano a considerare che l'allenamento in età fanciullesca o giovanile, nei diversi sport, sia diversa rispetto allo scopo, ai compiti ed alla materia. I giovani assolvono già l'allenamento di alto rendimento, ad es. nel nuoto sportivo, nei tuffi artistici, nella corsa artistica su ghiaccio e ginnastica con attrezzi. In tutti gli altri tipi di sport, gli atleti giovani si trovano, tuttavia, ancora nella fase dell'allenamento di prima leva, cioè i giovani vengono preparati, in questi sport, con una fase che precede il massimo rendimento.

Già da questo confronto, appare evidente che l'età non vale quale criterio d'ordine per ridurre a sistema il processo d'allenamento. L'impiego dell'età, quale criterio d'ordine per l'articolazione del processo d'allenamento, non consente la generalizzazione delle regole, della struttura dell'allenamento. Nel corso della formazione sportiva ci sono diversi obiettivi (scopi parziali), per il principiante e per i provetti, come pure diversi compiti e materie d'allenamento. Ciò s'intende per tutti gli sport;

Diversa è, per contro, nei singoli sport, l'età in cui si intraprende l'allenamento e in cui inizia il massimo rendimento; diversa è l'età della formazione delle capacità produttive massime ed in seguito anche l'età, in cui si debbono svolgere determinate fasi di formazione. Tali differenze risultano dall'influsso dei fattori determinanti il rendimento, di volta in volta nel tipo di sport. Da questo influsso dei fattori determinanti il rendimento, e dalle regole del loro sviluppo, derivano gli scopi, i compiti e le materie delle singole fasi dell'allenamento. Ciò serve a dare un orientamento per l'articolazione dell'allenamento. Un'altra norma per l'articolazione del processo d'allenamento a lunga scadenza è l'età del massimo rendimento (6).

(4) Con tali articolazioni l'allenamento dell'atleta che deve migliorare le proprie prestazioni (agonistico) si estende dal principiante fino all'atleta ad alto rendimento. Tutte le altre forme dell'allenamento sportivo o attività sportiva, che sono al di fuori dello sport agonistico, non sono trattati in questo contesto.

(5) Cfr. Thiess, G.: Bestimmung der Trainingsetappen als Grundlage der Trainingsplanung im Aufbaustraining. In: Wiss. Zschr. der Deutschen Hochschule fuer Körperkultur, Leipzig 6 (1964) Sonderheft, S.17-26.

(6) Per età di massimo rendimento s'intende il periodo di tempo in cui un atleta dispone delle migliori premesse biologiche per il massimo rendimento sportivo, nel relativo tipo di sport o disciplina.



Dall'inizio dell'età di massimo rendimento, si può dedurre la durata della formazione della massima prestazione sportiva, per i vari tipi di sport, la richiesta minima per l'inizio dell'allenamento ed anche la durata della formazione dei principianti e dei provetti.

Gli atleti devono essere preparati in modo tale che nel raggiungimento dell'età del massimo rendimento (con una differenza di uno o due anni in meno sotto) possano iniziare anche l'allenamento di massimo rendimento. A questo punto, gli atleti devono avere, prima di tutto, le premesse biologiche per il massimo rendimento sportivo ed essere in grado di raggiungere, nel loro tipo di sport, il livello internazionale minimo.

L'allenamento delle giovani leve comprende l'allenamento dei principianti e dei provetti. Inizia prima possibile ed è una fase di formazione indipendente, nel cui corso si spostano gli accenti della formazione sotto forma d'allenamento dei principianti, all'inizio, e dei provetti, in un ulteriore corso dell'allenamento delle giovani leve. Nei principianti, la formazione di più ampie e solide basi delle capacità di rendimento sportivo, sta in primo piano. Ciò si realizza, prima di tutto, con l'uso di vari mezzi d'allenamento, generali e speciali. Nei provetti, nell'allenamento si realizza un orientamento maggiore verso l'importanza specifica dello sport.

La durata dell'allenamento dei principianti o dei provetti si differenzia nei singoli sport e dipende anche da particolarità (caratteristiche) individuali. Nei tipi di sport in cui l'allenamento delle giovani leve comprende un lasso di tempo particolarmente lungo, è logico articolare ulteriormente questa fase d'allenamento, secondo lo scopo, i compiti e la materia (questo procedimento è raccomandabile ad es. nei giochi sportivi).

Lo scopo dell'allenamento delle giovani leve consiste nel preparare sistematicamente ed ampiamente il giovane atleta al raggiungimento di massimi rendimenti sportivi nell'età di massimo rendimento. Nell'allenamento dei principianti, l'accento è posto sullo sviluppo di una più ampia base di rendimento in relazione alle capacità fisiche, all'abilità tecnica, alle capacità tattiche ed alle caratteristiche psico-morali.

L'allenamento dei provetti tende, in una continuazione logica, a formare, principalmente sulla base delle capacità di rendimento sportivo raggiunte, quelle capacità fisiche, abilità tecniche, capacità tattiche e caratteristiche psico-morali che influenzano direttamente, come fattori determinanti il rendimento del relativo tipo di sport, creando così le premesse per l'inizio dell'allenamento all'alto rendimento.

Il decorso temporale dell'allenamento delle giovani leve può essere caratterizzato, secondo le esperienze fatte finora nei singoli sport o gruppi di sport, come segue: negli sport tecnici (ad essi appartengono ad es. la corsa artistica sul ghiaccio, ginnastica con attrezzi ginnastica artistica, tuffi artistici) l'allenamento dei principianti dovrebbe iniziare fra il 5° ed il 7° anno di età (7). L'allenamento dei provetti ha luogo dal 10° - 15°, fino al 18° anno di vita, ove, al tempo stesso, si distingue il punto di passaggio all'allenamento d'alto rendimento.

Le differenze stesse diventano evidenti in un gruppo di sport, per il fatto che l'età di massimo rendimento nella corsa artistica su ghiaccio inizia fra il 13° ed il 15° anno (nelle corse a coppie un po' più tardi), nella ginnastica femminile con attrezzi, fra il 15° ed il 17° anno, nella ginnastica maschile con attrezzi, fra il 18° ed il 20° anno. Negli sport d'elasticità (appartengono a questi tipi ad es. le discipline dell'atletica leggera, dello scatto, del salto, del lancio ed il salto con gli sci), come nei giochi sportivi ed in alcuni sport di combattimento, quali scherma e judo, l'allenamento dei principianti inizia fra il 18° ed il 10° anno. L'allenamento dei provetti ha luogo tra il 13° - 14° anno ed il 17° - 18°. L'età per il massimo rendimento, in questi tipi di sport è tra i 18 e 22/23 anni. Le variazioni tra singoli sport sono meno ampie in questi sport di quanto non lo siano negli sport tecnici.

Nei tipi di sport di durata (resistenza) (corsa di lunga distanza, canottaggio, canoa) l'allenamento dei principianti dovrebbe iniziare tra il 10° ed il 12° anno. L'allenamento dei provetti dovrebbe avere luogo fra i 14 ed i 18 anni. L'età di massimo rendimento inizia in questi sport tra i 21 ed i 23/24 anni. Il nuoto non va considerato tra questi gruppi di sport. In questo sport, l'allenamento dei principianti ha inizio a 6 anni. L'allenamento dei provetti ha luogo fra il 9° ed il 13/14° anno. L'età di massimo rendimento nel nuoto ha inizio fra il 14° ed il 16° anno.



(7) Tutti i dati relativi all'età sono indicativi. Possono variare in piccola misura nei singoli sport o individualmente, in più o in meno. (2-Continua)



# *l'inchiesta* : educazione fisica nella germania est

Le esigenze sociali in materia di educazione fisica negli stati socialisti, così come l'evoluzione della scienza hanno portato a dei rinnovati criteri quantitativi e qualitativi per la formazione degli attuali pedagoghi sportivi. Nella Repubblica Democratica Tedesca la qualificazione di queste persone è inserita nel quadro generale della formazione degli educatori e degli istitutori.

## Possibilità di studio

Negli "Istituti Pedagogici" i sorveglianti di bambini ricevono nel corso del loro ciclo di formazione (3 anni) un insegnamento di base sulla teoria, pratica e i metodi dell'educazione fisica per le scuole materne. Le "Scuole Normali" (durata degli studi: 4 anni) assicurano la formazione degli istitutori della scuola primaria (primi 4 anni di scuola) per il tedesco e le scienze matematiche. L'educazione fisica, la politecnica e le materie artistiche (disegno e musica) possono essere scelte facoltativamente.

Questi primi due sistemi di orientamento danno la possibilità di accedere ad una Scuola superiore politecnica generale, previo controllo delle attitudini e selezione.

I professori di educazione fisica sono formati nelle "otto sezioni sportive" esistenti in 5 università e 3 istituti pedagogici superiori della RDT.

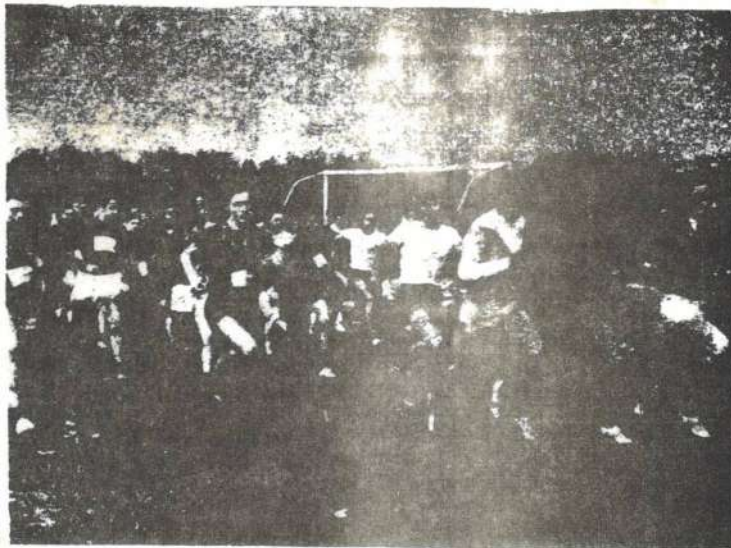
Dal 1969 il titolo rilasciato agli studenti che vogliono intraprendere la carriera di insegnante si inquadra nel grado accademico di "istitutore diplomato". Così è anche per gli studenti delle discipline sportive. Essi giungono al diploma di professori d'educazione fisica passando l'intero arco del sistema d'insegnamento inferiore, compresi gli studi delle scuole superiori.

"Scuola superiore di Educazione Fisica di Lipsia", centro della scienza sportiva della RDT, forma i quadri sportivi per tutte le discipline nelle quali verranno impiegati i diplomati dell'insegnamento superiore. Questa scuola assicura, nel contempo, differenti qualificazioni per studenti e pedagoghi sportivi stranieri (allenatore, maestro; professore diplomato, sorvegliante). Questo stesso istituto e due diverse sezioni sportive universitarie organizzano corsi per corrispondenza per pedagoghi sportivi della durata di 4 anni. Un ciclo di studi complementare della durata di 2 anni, con annessa una sezione di pedagogia specializzata, permette la formazione di educatori veramente preparati nel campo dell'infanzia handicappata motoricamente.

## Programma di studi omogeneo

Gli studi destinati ad un professore di educazione fisica seguono, nelle otto sezioni sportive, un solo programma messo a punto nel periodo compreso tra il 1967 e il 1969 da un gruppo composto da pedagoghi sportivi, da studenti e professori. In questo lavoro furono messe a profitto le esperienze fatte nell'URSS, in Bulgaria, in Cecoslovacchia e in altri paesi socialisti.

Un importante lavoro di analisi ha avuto inizio nel 1967 al fine di valutare i criteri sino ad allora seguiti nell'insegnamento, di fare un raffronto con l'evoluzione e i progressi internazionali e di determinare le nuove esigenze sociali. A questo lavoro hanno partecipato pedagoghi e studenti di tutte le discipline elaborando, sulla base delle loro conoscenze ed esperienze, un nuovo programma di studi che non trascurò i consigli e i suggerimenti di studenti ed insegnanti. Fu compito di una commissione mista, dove figuravano anche i rappresentanti degli studenti, di verificare e soppesare i suggerimenti proposti allo scopo di redigere definitivamente il testo del programma comune.



Questo fu sanzionato e riconosciuto come base legale per la formazione omogenea dei professori di educazione fisica dal Ministero dell'Educazione Sociale e il Ministero per l'insegnamento superiore della RDT.



## Condizione degli studi

Le condizioni per accedervi sono il baccellierato e un esame di ammissione. Il baccellierato può essere conseguito nel liceo dopo il 12° anno di studi o nelle classi speciali della scuola professionale. L'esame di ammissione consiste in una visita medica, una dimostrazione delle attitudini sportive e un colloquio per riscontrare l'interesse del candidato per lo sport e le sue conoscenze in questo campo.

Possono ugualmente accedervi gruppi di candidati che abbiano portato a termine almeno sino al 10° anno degli studi, in possesso di una formazione professionale di più anni e liberi dai loro obblighi militari. In sede d'esame d'ammissione e durante il corso di studi, si rivelano superiori a un buon numero dei baccellieri più giovani.

Le seguenti materie fanno parte dello insegnamento:

- Fondamenti di pedagogia;
- Contenuto e metodi della 1^ scelta (disciplina principale);
- Contenuto e metodi della 2^ scelta (disciplina complementare);
- Formazione generale: lingue straniere, elocuzione, teorie di movimento, logica, teorie scientifiche e discipline analoghe.

La formazione degli insegnanti comprende essenzialmente due alternative nella RDT. La scuola superiore di educazione fisica è una eccezione poichè offre una qualificazione più approfondita in certi settori delle scienze sportive. In tutti gli altri istituti o scuole, si fa una distinzione fra opzione principale e opzione complementare.

Sono permesse attualmente delle combinazioni di opzioni associando la biologia, la geografia, la storia, gli studi germanici, slavi, inglesi, ecc. lo sport può essere scelto in opzione principale o in quella complementare. Attualmente il 70% degli studenti in educazione fisica hanno scelto lo sport come disciplina principale.

Nel corso del ciclo di base (dal 1° al 4° semestre), gli studenti delle opzioni principali e complementari ricevono il medesimo insegnamento. In questo ciclo ci si propone innanzi tutto di far acquisire delle conoscenze e attitudini di base, di far apprendere delle teorie, regole e categorie indispensabili sia per un approfondimento degli studi sportivi, sia per la soluzione ulteriore di problemi scientifici. Gli studenti devono familiarizzarsi con le forme razionali del lavoro intellettuale e dell'allenamento personale, con le variazioni dell'attività pratica e la rappresentazione dei problemi scientifici.

Nel corso del ciclo di specializzazione (dal 5° all'8° semestre) è impartito un insegnamento approfondito della disciplina principale, potendo in questo modo i futuri professori specializzarsi nella pratica di uno sport.

L'opzione complementare è dedicata alla formazione metodica e pratica. Allorchè lo sport è scelto come opzione principale si prosegue lo studio delle discipline a un livello

teorico più elevato e allo stesso tempo in funzione delle loro relazioni pratiche effettive. Ci si premura ugualmente di preparare lo studente alla sua funzione di pedagogo, di condurlo e guidarlo al fine di utilizzare la sua qualificazione sportiva teorica e pratica per la società. Fondamentale è l'insegnamento sui metodi del lavoro di ricerca scientifica oggi indispensabile per una produttività scientifica sempre crescente. I risultati di alcune di queste ricerche autonome sono analizzati e dibattuti nel diploma sovente redatto in comune da un piccolo gruppo di studenti. Dopo la presentazione del diploma e soddisfatte le altre condizioni di studio lo studente riceve il titolo di "insegnante diplomato". L'argomento trattato nel diploma solitamente tratta della disciplina principale, anche se sono consentiti temi di pedagogia e sulla disciplina complementare.

## Il contenuto della formazione

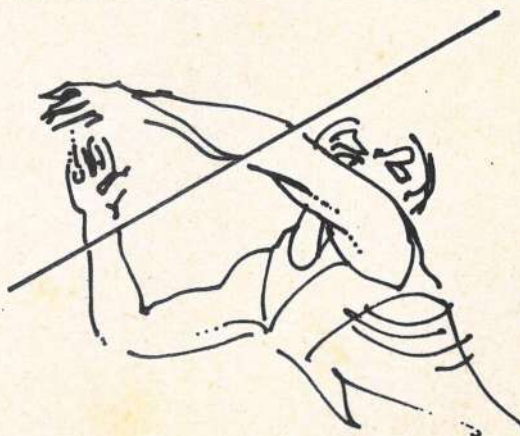
Le differenziazioni sopravvenute nell'evoluzione delle scienze sportive ha fatto nascere molte discipline isolate, scienze marginali o discipline ausiliarie (in relazione con altre scienze). Per questo fatto, i requisiti basilari per gli studi di educazione fisica sono stati suddivisi in 4 gruppi, partendo da riflessioni logiche sulla formazione totale e per un insegnamento efficace.

Essi sono:

- 1 - Componenti sociali delle scienze sportive
- 2 - Lezioni di scienze naturali agganciate alle scienze sportive.
- 3 - Teoria e pratica delle differenti scienze sportive.
- 4 - Metodi.

Questi gruppi sono completati da corsi, esercizi pratici, allenamenti, competizioni e ricerche.

La giunzione tra l'aspetto teorico e pratico deve normalmente essere fatto durante il corso di ricerche della "formazione facoltativa-obbligatoria". Ha inizio a partire dal 6° semestre e non serve unicamente alla preparazione del diploma, ma avvezza il futuro insegnante al lavoro scientifico tipico della sua carriera professionale e tende a stimolarlo ed interessarlo a seguire personalmente l'evoluzione della scienza.



Formazione pianificata dei professori di educazione fisica nella Repubblica Democratica Tedesca.

da Panorama DDR



**nuova  
atletica**

**NEW YORK**

**26 gennaio '73**

**steve  
smith**

**a**

**m.5,49**

**INDOOR**





Indoor a Pordenone

# del forno cancella azzaro

di Ugo Cauz

Grande serata al Palazzo della Fiera di Pordenone con protagonisti Enzo del Forno e Ennio Fabris. Il primo, dopo una lunga attesa (era l'asta a tener banco), è riuscito a valicare l'asticella posta a m. 2,17 del nuovo record italiano indoor di salto in alto, mentre il secondo con un dinamico volo ha superato i m. 3,60 della nuova prestazione italiana ragazzi indoor.

"Show di Enzo e festival dell'asta" ecco come potremmo sinteticamente definire questa stupenda giornata di atletica al coperto.

Del Forno, pochi giorni prima di convolare a giuste nozze, e dopo aver tentato senza successo a varie riprese di iscrivere il proprio nome nell'albo dei primatisti indoor (Reggio Emilia, Rotterdam, ecc.) è riuscito a trovare, nell'accogliente e raccolta atmosfera del salone della Fiera, la giusta carburazione e l'esatto impulso di salto.

Una prima parte della stagione sfavillante, che illumina la via per quel record italiano "outdoor" che è ormai lì.

Un po' di difficoltà, dopo la mai<sup>a</sup> scuola prova della precedente indoor, Bruni preoccupato per la disposizione delle stuoie.

Grande la gara di asta nella quale i friulani hanno dominato in tutte le categorie: Fabris (ragazzi) m. 3,60; Barella (allievi) m. 3,80; Comessatti (juniores) m. 3,80; Cargnelli (seniores) m. 4,60.

Come gara nazionale, per noi, non è andata proprio malaccio, non dimenticando che Cargnelli ha pure sfiorato i m. 4,70.

Grosse prestazioni anche degli altri due ragazzi Desio e Zaccaria saliti prepotentemente ai vertici della classifica nazionale di categoria con m. 3,30. Entrambi comunque hanno ancora un grosso margine di miglioramento.

Si è pure rivisto in pedana quella speranza (certezza?) di Mosang ini che qui, sfortunato, è incappato in tre nulli, ma che all'aperto dovrebbe sfondare. Comessatti ha aperto (seppure lentamente) il discorso per il suo inserimento nel giro delle nazionali juniores.

Oltre a Barella sempre il solito solido

combattente di gara, Ennio Fabris, classe 1958, per il quale ha avuto parole di vivo interesse l'allenatore di Renato Dionisi, il prof. Jelli, presente alla manifestazione.

Alla sera sono state corse le 50 ypie ed ostacoli con primatori i Carabinieri di Bologna.

Un plauso particolare ci preme rivolgere al prof. Sgrazutti che con tanta abnegazione e con tanta "grinta" ha saputo e voluto redizzare questa e la precedente riunione al coperto.

E' tutto qui per quest'anno, arriveremo ci al prossimo!

## I vincitori

### Asta-Rag.

I) Fabris Ennio Lib.Ud. m.3,60

### Asta-All.

I) Barella Mauro Lib.Ud. m.3,60

### Asta-J.S.

I) Cargnelli G. Paolo Carabinieri BO m.4,60

### Alto-J;S.

I) Del Forno Enzo Lib.Ud. m.2,17

### 50y.

I) Rossi Michele Carabinieri BO 5"5/10

### 50y.hs.

I) Werth Giorgio Carabinieri BO 6"3/10



# rapporti tra le singole discipline del decathlon

a cura di G. Dannisi

di Herman Rider

1ª Parte

L'argomento che verrà trattato non consiste in un riassunto delle opinioni precedentemente accettate in linea generale, bensì di una speciale ricerca che ha per obiettivo la dipendenza tra le singole discipline del decathlon. E' noto che il rapporto tra queste fino ad oggi è stato configurato come un problema tipologico. Il dott. Herman Rider vuole dare una breve descrizione generale affinché il problema possa essere compreso e sviluppato in modo chiaro; successivamente descriverà il metodo che ha usato ed esporrà l'interpretazione dei risultati. Il dott. H.R. ha scelto il decathlon pur essendo uno specialista del giavellotto. Ciò perché il notevole incremento dei risultati in questa disciplina ha esercitato un'importante stimolo allo studio (come appunto si è verificato lo scorso anno ad Heidelberg), e ha richiesto una più minuziosa attenzione ed un maggiore studio per la pianificazione dell'allenamento. Un altro movente che ha spinto il dottore a questo studio è l'aver trovato dei colleghi all'università di Heidelberg e di Wurzburg interessati ai risultati del decathlon, che hanno accettato di portare a compimento una ricerca statistica ed analitica.

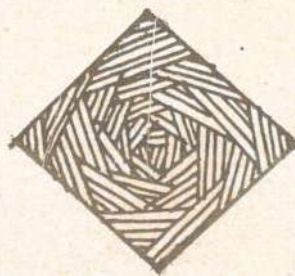
I dottori Baumler della T.H. Monaco e Simons dell'università di Heidelberg, entrambi psicologi, hanno sollecitato il dott. H.R. ad intraprendere questa ricerca. Le conclusioni a cui si è giunti non sono definitivamente valide in tutte le loro parti; malgrado ciò i risultati qui riportati possono essere considerati di una certa validità.

## Considerazioni storiche

Fino ad oggi abbiamo sempre considerato che i decatleti dovessero essere scelti in base a considerazioni tipologiche. Un'interessante relazione è stata fatta dal dott. Bernhard che ha puntualizzato la differenza tra i migliori risultati delle singole discipline del decathlon ottimale, come misura di riferimento per qualsiasi altra considerazione. Le misure, fino ad oggi considerate, in parte dipendevano dalla costituzione dello atleta (problema che interessa la scienza medica), d'altro canto, erano stati introdotti rapporti tipologici tra i cosiddetti tipi "lanciatori-saltatori" e tipi "corridori-saltatori". Non si ritiene tuttavia che que-



Litvinenko, Avilov, Katus



ste considerazioni possano essere utili oggi per intraprendere una ricerca sui rapporti di dipendenza tra le singole discipline del decathlon. Questo modo di considerare i rapporti tra le singole discipline del decathlon ha solo un significato storico. Si deve rilevare come attraverso l'attuale perfezionamento delle tabelle dei punteggi, la valutazione per le singole discipline sia divenuta così equilibrata che i tipi suddetti oggi non possono più chiaramente essere definiti, così come l'incremento dei risultati ai vertici della classifica mondiale, non permette più di isolare un tipo particolare di atleta. Già nel 1964 il decatleta

Aun per la prima volta fu indicato come il tipo di atleta in grado di produrre una serie di risultati egualmente validi in tutte le dieci discipline. Il parere del dott. H.R. è che il decatleta non debba avere nessun risultato debole, ma debba basarsi in modo particolare sulla media dei singoli risultati.



Tabella n° 1. Coefficiente di correlazione tra le discipline del decathlon secondo correlazione diminutiva.

|          | 100 | lungo | peso | alto | 400 | 110h | disco | asta | giavell. | 1500 |
|----------|-----|-------|------|------|-----|------|-------|------|----------|------|
| 100      | x   | 70    | 22   | 04   | 68  | 38   | -17   | -12  | 03       | -17  |
| lungo    | x   | x     | 16   | 27   | 64  | 27   | 11    | 06   | 08       | -07  |
| peso     | x   | x     | x    | -17  | 10  | 13   | 86    | 25   | 49       | -24  |
| alto     | x   | x     | x    | x    | -08 | 32   | -14   | 24   | -22      | 01   |
| 400      | x   | x     | x    | x    | x   | 29   | -04   | 04   | -02      | 38   |
| 110 h    | x   | x     | x    | x    | x   | x    | 15    | 34   | -08      | 01   |
| disco    | x   | x     | x    | x    | x   | x    | x     | 31   | 48       | -05  |
| asta     | x   | x     | x    | x    | x   | x    | x     | x    | 31       | -11  |
| giavell. | x   | x     | x    | x    | x   | x    | x     | x    | x        | 13   |
| 1500     | x   | x     | x    | x    | x   | x    | x     | x    | x        | x    |

Il coefficiente di correlazione ottenuto dimostra nel modo migliore possibile e con un alto grado di probabilità i veri rapporti tra le varie discipline. E' ora necessaria un'ulteriore operazione, in base al numero di decathlon portati a termine in un anno da ogni atleta ed al risultato conseguito. Infatti, quando consideriamo i primi 50 delle liste mondiali viene tenuto conto solo del decathlon migliore. Può accadere che nella maggior parte dei decathlon l'atleta possa rimanere al di sotto della sua prestazione massima anche di 1300 punti. Per ogni atleta sono stati presi in considerazione i migliori tre decathlon svolti nell'anno, ciò per avere una certa stabilità tra i risultati dei diversi decathlon. Con ciò vengono evitate tutte quelle particolari condizioni che possono essere in qualche modo considerate fonti di disturbo ai fini del risultato. Tali fonti di disturbo si evitano appunto considerando i tre migliori decathlon di 26 atleti e ciò è valido come correlazione minima, come indicato nella tabella 1.

E' chiaro che il coefficiente di correlazione è stato ricercato al grado più alto di attendibilità e che è stato adottato come fondamento per le successive definizioni. Ci è stata fornita dal sig. Maggusson una serie di dati riguardanti le liste degli ultimi otto anni (campionati, graduatorie nazionali e mondiali, ecc.) e in base a questi si è potuto stabilire un valido coefficiente di correlazione. Il dottor H.R. è convinto che i valori così ottenuti non si discostino di molto dagli attuali, restando il concetto fondamentale sempre valido. E' già qui possibile dunque sapere in che misura le singole discipline dipendano l'una dall'altra, ora, si vuol conoscere se questi dati possono essere considerati veramente validi e se possono darci costruttive indicazioni per lo allenamento del decatleta.

#### Risultati: coefficienti di correlazione

Il maggior coefficiente di correlazione ha il valore di 86 e lo si riscontra tra il lancio del disco ed il getto del peso. I rapporti diminuiscono in maniera sensibile tra le altre discipline e si possono verificare anche delle dipendenze negative. Il secondo maggior coefficiente ha il valore di 70 e lo si è verificato tra i 100 m ed il salto in lungo, mentre la dipendenza tra i 100 m e i 400 m ha il valore di 68; tra il lungo e i 400 m di 74 ed ha destato non poca sorpresa il constatare un così elevato rapporto di dipendenza tra queste specialità. Altre correlazioni abbastanza significative sono state osservate tra il lancio del giavellotto ed il disco (48); tra i 100 m ed i 110 h (38). Abbiamo cercato di interpretare soltanto i coefficienti di correlazione al di sopra del valore 30 poichè quelli con valore inferiore non hanno un significato statistico importante e possono essere quindi trascurati.

Dal punto di vista statistico questi valori possono essere tranquillamente non considerati avendo una ben piccola incidenza. Una delle correlazioni negative è stata riscontrata (con -24) tra i 1500 m. ed il getto del peso e ciò significa che i migliori lanciatori di peso sono di regola dei pessimi corridori di 1500 m. Tra il lancio del disco e i 100 m la correlazione è di -17, tra il salto in alto e il giavellotto di -23. Questi risultati, comunque, debbono essere interpretati anche in considerazione dei singoli casi, potendo il risultato generale discostarsi dai casi singoli.



Un ulteriore complesso di quesiti implica il problema dell'allenamento. Se è vero che tra le singole discipline (100m, lungo ecc.) ci sono delle dipendenze, esse dovranno essere considerate anche agli effetti dell'allenamento. Se viene allenata una disciplina verrà interessato un altro settore ad essa collegata ed è per questa ragione che gli atleti dovranno conoscere con chiarezza le eventuali dipendenze. Seppur rimanga una meta ancora da raggiungere il poter chiarire definitivamente le dipendenze fondamentali tra queste dieci discipline, la possibilità di poter stabilire dipendenze generali tra queste consente agli allenatori di elaborare programmi volti a migliorare in modo razionale il risultato complessivo.

Come varino le dipendenze tra le singole discipline del decathlon quando si abbia a che fare con differenti età, in particolare quando si tratti con giovani o atleti maturi, e come influiscano queste differenze sui risultati, quando il punteggio va dai 6000 punti al record del mondo, è un problema che richiede uno studio particolare. Ci si chiede: resta nei vari casi uguale la dipendenza o si modifica? In effetti a questa domanda non è possibile, per ora, dare una risposta definitiva.

### Risultati e dati oggettivi

Riflessioni logiche ci suggeriscono come ci siano particolari dipendenze tra la corsa ed il salto, tra il salto ed il lancio. Se effettivamente è così, bisogna che queste vengano dimostrate. E' quindi necessario far riferimento a dati oggettivi per vedere quali di queste due dipendenze sia quella veramente interessante e se dal punto di vista scientifico, queste dipendenze abbiano un effetto l'una sull'altra. Concretamente si tratta di stabilire se ci sia la possibilità di trasferire l'allenamento adottato per una determinata disciplina ad un'altra e se vi siano delle regole generali adottabili nella pratica.

### Metodo

Cercheremo di individuare le strutture generalizzate e fondamentali delle dipendenze servendoci dell'analisi dei risultati tratti dalle classifiche dei migliori atleti del mondo e da quelle stilate in occasione dei campionati della Germania Federale. H.R. e coll. hanno eseguito due indagini tra i giovani, una ai Campionati giovanili del 1966 (82 partecipanti) e l'altra sui primi 30 classificati delle liste dell'anno 1968.

Altre cinque analisi sono state portate a termine su atleti evoluti. Esse hanno preso in considerazione i 50 migliori atleti tedeschi del 1966 e del 1968, i migliori ai Campionati tedeschi di decathlon del 1969 ed infine i 50 migliori del mondo del 1965 e del 1966. Per ogni prova è stata stabilita una matrice di correlazione ed il relativo "coefficiente di correlazione" esprime il rapporto tra due discipline, ad esempio i 100 m. ed il salto in lungo. I rapporti e le dipendenze valgono soltanto per la specifica indagine, per una nuova indagine gli indici potranno variare. Se si ottiene ad esempio un coefficiente di correlazione di 0,85 tra i 100 m. ed il salto in lungo, ciò indica che i buoni centisti sono di regola anche dei buoni saltatori in lungo. Se il coefficiente di correlazione sarà di 0,2 o di 0,0 ciò significa che le due discipline analizzate, hanno ben scarsa possibilità di essere messe in rapporti l'una con l'altra.

Allorquando il coefficiente di correlazione assume valori negativi le due discipline considerate sono antagoniste in modo tale che, ad esempio, i migliori saltatori in lungo sarebbero anche i peggiori corridori di 100 m. Nelle possibili combinazioni del decathlon si hanno, nel complesso, 45 diversi coefficienti di correlazione. Poiché le risultanze dell'inchiesta dipesero dai vari decathlon fu preso in considerazione il valore medio su cinque prove cui gli atleti si erano sottoposti. Così ad esempio dalle dipendenze: 85-75-60-45-35, fu considerato valido il valore medio 60. Questo valore viene illustrato nella tabella n° 1 e chiarifica il significato di coefficiente di correlazione.





Qual'è il migliore allenamento, in considerazione della dipendenza tra le varie discipline? Per rispondere a questa domanda dobbiamo considerare la Tabella n° 2.

Tabella n° 2.

|         |             |             |             |            |             |
|---------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 100     | lungo<br>70 | 400<br>68   | 110h<br>38  | peso<br>22 |             |
| lungo   | 100<br>70   | 400<br>64   | 110h<br>27  | alto<br>27 | peso<br>16  |
| alto    | disco<br>86 | giav.<br>49 | 100<br>27   | asta<br>25 | 110h<br>13  |
| 400     | 100<br>68   | lungo<br>27 | asta<br>24  |            |             |
| 110 h   | 100<br>38   | asta<br>34  | alto<br>32  | 400<br>29  | lungo<br>27 |
| disco   | peso<br>86  | giav.<br>48 | asta<br>31  | 110h<br>15 |             |
| asta    | 110h<br>34  | giav.<br>31 | disco<br>31 | peso<br>25 | alto<br>24  |
| giavell | peso<br>49  | disco<br>48 | asta<br>31  |            |             |
| 1500    | 400<br>38   |             |             |            |             |

Fra la corsa ad ostacoli e i 100 m. c'è una correlazione di 38; di 34 con il salto con l'asta, di 32 con il salto in alto, di 29 con i 400 m e di 27 con il salto in lungo. La corsa dei 400 m, il salto in alto ed il salto con l'asta presentano risultati che lasciano intravedere una specifica dipendenza. La corsa dei 400 m ha nei confronti dei 100 m una correlazione di 68, con il salto in lungo di 64 e di 38 con i 1500 m (ciò è significativo) ed infine con i 110 H di 29. Il salto con l'asta dipende da queste 5 discipline: 110 h, lancio del disco, lancio del giavellotto, getto del peso e salto in alto, tuttavia la dipendenza non è molto alta. Questo significa che il salto con l'asta ha particolarità di essere in correlazione con molte altre discipline. Dal punto di vista dell'allenamento ciò significa che è possibile allenarsi molto nel salto con l'asta, potendo trasferire questa preparazione a molte altre discipline. Allenando queste cinque discipline tuttavia, non possiamo ottenere un risultato migliore nell'asta. Già da questa analisi è possibile constatare quali gruppi di discipline abbiano la possibilità di essere messi in rapporto attraverso coefficienti di correlazione e da ciò è possibile trarre una serie di considerazioni.

La corsa dei 1500 m dipende solo dai 400 m e poichè questi ultimi contemporaneamente dipendono dal salto in lungo, questa disciplina è da considerarsi come centrale nei risultati sopra ottenuti. La interpretazione dei dati non dà, tuttavia informazioni sulle considerazioni dell'allenamento e sulla sua programmazione. È compito dell'allenatore collegare questi risultati con la prassi. Ci si può a questo punto chiedere: quali esercizi hanno la maggior possibilità di agire sulle altre discipline e possono dunque essere fatti in modo abbinato? La maggior efficacia si ottiene attraverso l'allenamento dei 110 h, dell'asta e dei 400 m, ma anche del getto del peso e del salto in lungo.

Nei 400 m abbiamo la possibilità di tradurre l'allenamento per questa specialità sul salto in lungo più che sui 1500m. È interessante notare come il coefficiente tra i 400 m ed il salto in lungo sia di 64; molto vicino a quello dei 100 m. Il dott. H.R. e coll. pensano che l'allenamento dei 400 m abbia sul salto in lungo lo stesso effetto che sui 100 m (e ciò è veramente sorprendente). Questa constatazione ci dà importanti aiuti per l'allenamento, poichè se a causa di qualche incidente, siamo costretti a ridurre il nostro programma è necessario esercitarsi in quelle discipline che maggiormente sono in correlazione con le altre. Un allenamento speciale viene, da queste correlazioni, suggerito particolarmente per il giavellotto, l'alto e l'asta, perchè il rapporto con le altre discipline è relativamente chiaro, ma non molto alto. La correlazione tra il peso e il disco è tuttavia più alta. Se ci si allena per il disco (naturalmente non in senso esclusivamente tecnico, bensì incidendo sulle componenti delle forze e su tutto ciò che si comprende come allenamento in senso generale), ne deriva un'efficacia molto maggiore riferita al semplice allenamento per il lancio del Giavellotto. Ne deriva che il giavellotto, da un certo punto di vista, necessita di uno specifico allenamento. Il concetto fondamentale è dunque quello di individuare le discipline che si rivelano utili per le altre specialità per isolare poi quelle che non si possono allenare se non in forma specifica. Anche per il salto in alto vale il medesimo discorso, esso ha infatti una correlazione di 32 con i 110 h, di 27 con il salto in lungo e di 24 con il salto con l'asta. Si vede dunque come la correlazione esista anche se non molto elevata, di modo che anche il salto in alto deve essere allenato in forma specifica.

(1-Continua)



# gli appuntamenti del 73

## M A G G I O

|        |         |  |
|--------|---------|--|
| 5 - S  | UDINE   | Camp. Reg. DECATHLON - J/Senior            |
| 6 - D  |         |  |
| 5 - S  | GORIZIA | Camp. Reg. OCTATHLON - All.                |
| 6 - D  |         |  |
| 6 - D  | MILANO  | Pasqua dell'ATLETA                         |
| 12 - S | UDINE   | Coppa ITALIA - Fase Reg.le ALLIEVI         |
| 13 - D |         |  |
| 19 - S | TRIESTE | Camp. Reg.li JUNIORES                      |
| 20 - D | "       |  |
| 20 - D | "       | Km. 10 J. - su Pista - Camp. Soc.          |
| 20 - D | "       | Palio dei rioni - ALLIEVI - Marcia e Corsa |
| 26 - S | TRIESTE | Riunione Reg.le ALLIEVI                    |
| 26 - S | UDINE   | Camp. Reg.li ASSOLUTI (J/S) su Pista       |
| 27 - D |         |  |

## G I U G N O

|            |               |  |
|------------|---------------|--|
| 2 - S      | TRIESTE       | Staffetta della LIBERAZIONE                          |
| 2 - S      | GRADISCA      | Camp. Reg.li ALLIEVI                                 |
| 3 - D      |               |  |
| 10 - D     |               | Trofeo dell'Industria Gara Naz.le                    |
| 16 - S     | TRIESTE       | Coppa CUS - ALLIEVI reg.le                           |
| 17 - D     | PORDENONE     | Coppa CITTA' di Pordenone _ Reg.le J/Senior          |
| 20 - Merc. | S.VITO TAG.TO | Giro Podistico in notturna                           |
| 21 - G     | UDINE         | Coppa OLIMPIA - Reg.le J/Senior                      |
| 21 - G     | TRIESTE       | Palio Rioni 2° prova - Reg.le ALLIEVI - Corsa/Marcia |
| 23 - S     | UDINE         | Coppa LIBERTAS Reg.le Ragazzi                        |
| 23 - S     |               | Coppa Italia ALLIEVI - Fase extra Reg.le             |
| 24 - D     |               | " " " - 2° giornata di gare                          |
| 28/29 S-D  | FIRENZE       | Campionati Italiani JUNIORES                         |
| 29 - V     | PORDENONE     | Riun. Reg.le ALLIEVI - 1° g.                         |
| 29 - V     | ZOMPICCHIA    | 1° Giro PODISTICO Reg.le                             |



## LUGLIO

|            |               |  |
|------------|---------------|--|
| 1 - D      | GORIZIA       | Coppa BORGHES (gara reg.le JUNIORES)       |
| 7 - S      | S. VITO       | Coppa ZONA IND.LE - Reg.le J/S in notturna |
| 7/8        | MASSA CARRARA | Campionati italiani ALLIEVI                |
| 10/11/M/M  |               | Campionati italiani ASSOLUTI               |
| 14 - S     | TS o GRAD.    | Riun.Reg.le DECATHLON (Bor)                |
| 15 - D     |               |  |
| 22 - D     | RIVE D'ARC.   | Giro Podistico Reg.le                      |
| 25 - Merc. | TRIESTE       | Giro Podistico di S. Giacomo               |
| 29 - D     | GORIZIA       | Coppa SCHNABL - Reg.le J/S                 |

## AGOSTO

|        |           |                                       |
|--------|-----------|---------------------------------------|
| 12 - D | VILESSÉ   | Staffetta fiaccolata Reg.le           |
| 25 - S | TRIESTE   | MEETING Internazionale CUS (polacchi) |
| 26 - D |           |                                       |
| 30 - G | POVOLETTO | Giro Podistico di Povoletto           |

## SETTEMBRE

|        |            |                                  |
|--------|------------|----------------------------------|
| 1 - S  | TRIESTE    | DECATHLON Interregionale (BOR)   |
| 2 - D  |            |                                  |
| 8 - S  | TRIESTE    | Trofeo "RAUBER" CUS - Reg.le J/S |
| 15 - S | GRADISCA   | Riunione Reg.le ALLIEVI          |
| 15 - S | PORDENONE  | Giro Podistico di Pordenone      |
| 16 - D | UDINE      | COPPA CITTA' di UDINE S/J        |
| 22 - S | PORDENONE  | Regionale per J/SENIOR           |
| 23 - D | PALMANOVA  | Riunione Reg.le ALLIEVI          |
| 30 - D | UDINE      | MEETING dei Friulani             |
| 30 - D | MONTEREALE | Giro Podistico locale            |

## OTTOBRE

|         |         |  |
|---------|---------|--|
| 6/7-S/D |         | CAMP. ITALIANI LIBERTAS                    |
| 14 - D  | TRIESTE | Coppa GALL - reg.le J/S                    |
| 21 - D  | GORIZIA | Coppa FABRETTO - reg.le J/S/               |
| 28 - D  | TRIFSTE | Riunione Reg.le di chiusura Coppa Libertas |





# LA GRANDE RIVINCITA

DI ANNAMARIA OCCOFER



Lagos: 1500 m. Bayi precede Keino

L'8 settembre 1972 nello stadio di Monaco, due sconosciuti mezzofondisti della Africa orientale dovettero accantonare le loro speranze olimpiche, Filbert Bayi della Tanzania fu eliminato nella seconda batteria dei 1500 metri, notevolmente distanziato dal vincitore e un quarto d'ora dopo nella quinta batteria Cosmos Silei del Kenia arrivò 10" dopo il tedesco Wellman. Nel gennaio del '73 la rivista africana "drum" presentò ai suoi lettori 100 atleti africani, considerati i probabili primatisti dei secondi giochi panafricani che si dovevano svolgere a Lagos e visti i precedenti i nomi di Bayi e Silei non si trovavano fra i citati. Ma solo a distanza di pochi giorni i nomi degli esclusi erano sulla bocca di tutta l'Africa "atletica". Essi avevano stabilito per quanto riguarda le corse, le più valide prestazioni nel corso del grande incontro del continente nero. Solo il siepista B. Jipcko, che aveva compiuto una superba prestazione poteva essere affiancato ai meno conosciuti colleghi.

Bayi che compie quest'anno 20 anni, ma la sua data di nascita non è certa, con la impresa realizzata ha mutato radicalmente la sua vita riservata e anonima che si addiceva ai risultati finora conseguiti. Ora i giornali lo infiorano di elogi quasi a ripagarlo del lungo silenzio sul suo nome e la giovane stampa locale denuncia i suoi limiti logici usando termini e paragoni impropri anche per un'impresa di indubbio valore tecnico. Il germoglio più giovane di una famiglia di 13 persone, proveniente da Arusha presso il Kilimangiaro non ha battuto soltanto il grande Keino, ma lo ha declassato lasciandolo a 2"4/10 dal suo 3'37"2/10. Ora Bayi pensa che essere il tredicesimo della sua famiglia sia stato un portafortuna, ma non pensava certo così quando dovette andare nella capitale Daresalam a cercare lavoro perchè a casa il cibo non bastava per tutti. Divento meccanico di aerei, entrò nell'esercito e qui trovò la sua vera vocazione, la corsa, ed è proprio nelle sue gambe che Filbert ha trovato la fortuna.

Il generale di Stato Maggiore dell'aeronautica responsabile del gruppo sportivo ha ordinato alla sua perla, dopo l'impresa di Lagos, di gareggiare all'estero



alla ricerca di quell'esperienza che lo può consacrare "grande" e soprattutto può lanciare la Tanzania nello sport mondiale.

Mentre il vincitore attribuisce i suoi progressi all'intensificazione degli allenamenti, i concorrenti diretti come i Keniani considerano la sua forma legata al tipo di terreno dove Bayi si allena (la spiaggia sabbiosa dell'Oceano Indiano) dimenticando i vantaggi di cui godono i fondisti sui loro altopiani. Come Bayi, che pensava di correre con successo i 3000 siepi, anche Cosmos Silei, keniota, aveva puntato tutto sui 1500 metri, ma per una strana combinazione l'arengo mondiale li ha accolti entrambe nella distanza minore, Bayi nei 1500 e Silei negli 800 metri.



S  
I  
L  
E  
I

Silei vincitore a Lagos nel doppio giro di pista con una performance superiore al record mondiale di un secondo, benché sia un rappresentante di uno dei paesi più forti del mondo nel fondo e nel mezzofondo, risulta secondo solo a Wilson Kiprui che nel '68 nella finale del Messico si classificò dopo Ralph Doubell in 1'45"5/10. Nel '71 Silei aveva convinto i suoi superiori a mandarlo negli Stati Uniti per la stagione indoor a fare esperienza, la trasferta motivata dai progressi registrati in estate da Cosmos fu proficua data la presenza di Keino sempre prodigo di consigli nei suoi confronti. Nella primavera del 1972 Silei si era confermato mezzofondista di classe mondiale terminando alle spalle di Keino con un ottimo 3'39"5, tutto questo alimentava le sue speranze di ben figurare alle Olimpiadi e quindi i risultati di Monaco furono una vera e propria sorpresa negativa per tutti.



B  
A  
Y  
I

Cosmos pur essendo solo ventiquattrenne veniva considerato dai giovani un affermato e quindi uno degli uomini da battere per trovare spazio in campo nazionale. Questa situazione sommata alla sconfitta olimpica scatenò l'orgoglio di Silei che, con Bayi puntò al riscatto di Lagos con una tenacia veemente.

Il successo del keniota non ha però sortito a Nairobi l'entusiasmo che ha destato quello di Bayi a Daressalam, ma questo è spiegabile se si considera che, alla polizia dove Cosmos è arruolato, appartengono



J  
I  
P  
C  
H  
O

un vincitore olimpico come A. Biwott, un recordman come B. Jipcho ed altri vincitori di Lagos come lo specialista dei 10.000 metri Mosè Juma.



MOSE JUMA



# I RISULTATI

Moggio 19/3 -Cross di S.Giuseppe

S.-I) Puller Giuseppe Lib.Ud. ;

J.-I) Sacchi Giuseppe Lib.Ud. ;

All.-I) Bravi Aldo Cus TS.

Società: Libertas Ud. P. 179;

Cus Ts. p. 122;

A.S.U. p. 81



Savogna 25/3 -Cross di Primavera

S.-I) Pizzi Giovanni Lib. Ud. ;

J.-I) Sacchi Giuseppe Lib. Ud. ;

All.-I) Bravi Aldo Cus Ts.

Società: 1) U.O.G. p. 193 ; 2) Cus Ts. p. 179

Monfalcone 21/4

30' all.-I) Bravi Aldo Cus Ts. m. 8.68 ; 2

45' J. -I) Ivan Agostino Csi Prata m. 12.15 ; 1

60' S. -I) Pizzi Giovanni Lib. Ud m. 18.41 ; 1

Staffette -classifica di Società:

Allievi-Libertas Ud. 4047

J.S. -Libertas Ud. 7040



Udine 25/4

All. - Asta - I) Barella Mauro m. 3,85 Lib. Ud.

1500 Hs. I) Bravi Aldo Cus Ts. 4'33"4

J.S. - 400 Hs. Caddè Giuseppe Asu 55"9

-Disco Mauro Ferdinando Lib. Ud. m. 45,96

Giov. - De Franzoni Ugo Lib. Palmanova m. 65,50

Triplo - Serafini Paolo Italcantieri m. 14,21

Martello - Vecchiato Mario Lib. Ud. m. 62,38

Trieste 25/4 Cds Marcia

Km. 20 - Ergol Carlo Cus Ts. 1h. 54'37"9

Km. 15 - Bosco Maurizio Lib. Ud. 1h. 27'38"9

Km. 10 - Zuccheri Sergio Lib. Muggia 51'37"2

Giro di Pertecole 25/4

Rag. - I) Appio Dario Lib. Palmanova

All. - I) Bravi Aldo Cus Ts.

J.S. - Miani Lauro U.G.G.

Società: I) U.G.G. p. 104 ; 2) Csi Prata p. 99

Udine 28/4

Giavellotto allievi - Casarza Claudio Lib. Ud. m. 60,22

Pordenone 29/4

Allievi: Marcia Km. 6 - Zuccheri Sergio Lib. Muggia 31'52"2

1000 - Medeossi Franco Lib. Ud. . 2'41"1

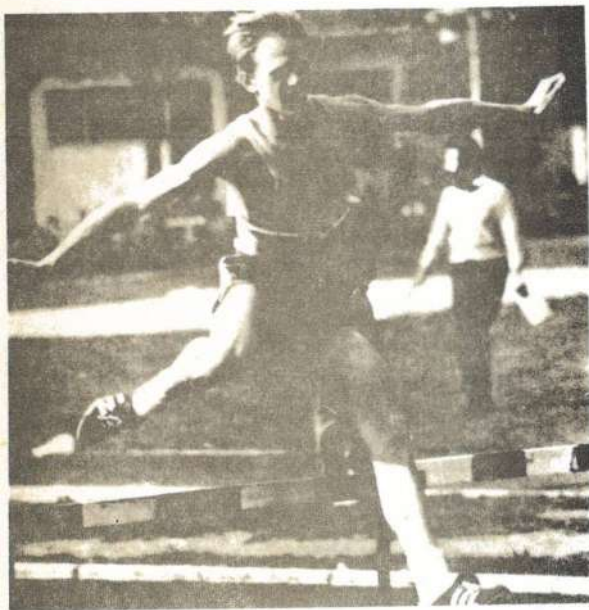
Viareggio 28/4 Campionati nazionali Universitari

Asta - 4) Caus Ugo Lib. Ud. m. 4,20 (Cus TN)

400 hs. - 7) Caddè Giuseppe Asu 55"2 (Cus Ts)

10) Franzolini Giulio Lib. Ud. (Cus TN)





Udine 6/5

I500 -Ortis Venanzio (j) Lib.Ud . 3'53"9

IO.000 - Puller Giuseppe (s) Lib.Ud.32'54"4

Udine 12/5

Alto -Del Forno Enzo Lib.Ud.m.2,I5

Udine 12/5 -I3/5 Coppa Italia allievi

IOO- PiuZZi Fabio Lib.Ud. II"2

200- Caruso Giuseppe Lib.Pal. 22"5

400-Brunetta Carlo Cus Ts. 54"7

IOOO-Bravi Aldo Cus Ts. 2'39"5

II0 hs.-Alberi Fulvio Lib.muggia I6"2

400 hs.-Frisano Ivo Lib.Ud . 59'

3000 -Medeossi Franco Lib.Ud. 9'28"8

Disco-Davanzo Enzo Lib.Pn. m.40,22

Alto -Margoni Roberto Lib.ud.m.I,93

Lungo-Zollia Claudio Torriana m.6,22

Giav.-Casrsa Claudio Lib.Ud. m.59,60

Asta-Mosangini Carlo Lib.Ud. m.3,70

Triplo -Piapan Paolo Lib.TS m.I3,40

I500 hs. -Gasparo Guido Csi Ts .4'56"3

Martello- Zanfagnini Lib.Ud. m.43,04

Peso-Zecchi Bruno Cus Ts. m.I4,I4

Marcia Km.6 -Zaglia Giorgio Sal. 30'45"4

4XI00-Lib.Ud. 46"

4X400-Lib.Pn. 3'44"2

Società:Lib.Ud. II.356(11° in Italia)

Lib.Pn. IO.37I

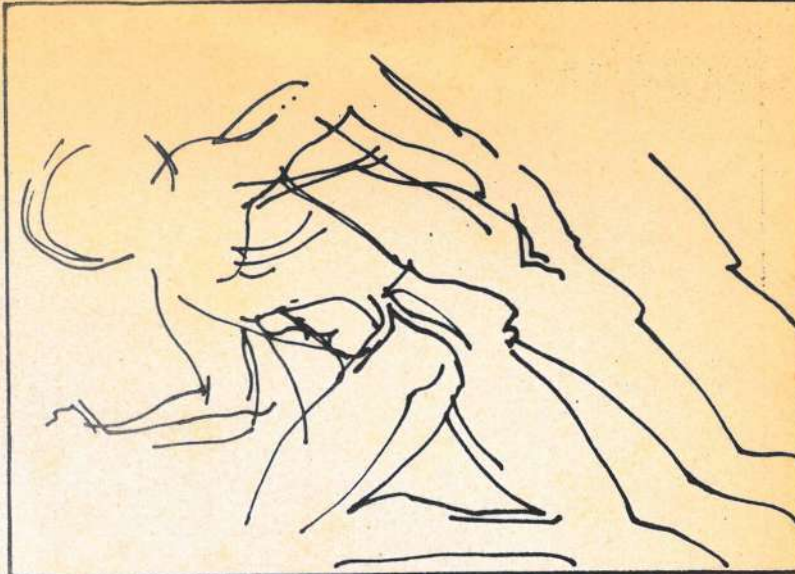
Cus Ts. IO.348

Ginn.Pn. 9.638



# Trieste I3/5

400hs -Franzolini Giulio Lib. Ud. 56"  
 200 -Marion Davide Cus Ts. 22"5  
 400 -Zorn Fulvio Csi Ts. 50"5  
 Asta - Cella Maurizio Lib.Pn. m.4,00  
 Lungo -Zonta Gianni Asu m.6,96  
 800 -Butazzoni Giuliano Lib.Ud. I'59"4  
 5000- Miani Lauro U.G.G. I5'I7



## Trieste I9/5 Campionato Reg. Junior

Marcia Km. IO -Bosco Maurizio Lib. Ud. 58'37"  
 IIO hs. - SpizzamiglioLuigi Lib.Muggia I6"4  
 Disco -Tremul Giorgio Csi Ts m.4I,56  
 Triplo -Zonta Gianni Asu m.I4,I8  
 400 hs. -Zorn Fulvio Csi Ts .56"  
 IOO -Bunello Duilio Asu II"  
 Peso - Zanoni Giorgio Asu m.II,66  
 400 -Maiorana Carlo Lib.Ud. 5I"7  
 800 -Butazzoni Giuliano Lib.Ud. 2'03"  
 I500 -Ortis Venanzio Lib.Ud.4'07"7  
 2000 hs. -Sacchi Giuseppe Lib. Ud. 6'06"4  
 200 -Bressan Maurizio Lib. Ronchi 23"9  
 Lungo -Vedeno Enzo Ginn. Pn. m.6,58  
 5000 -Debiasio Ferdinando Lib.Pn. I6'09"2  
 Giav. -Tiepolo Valdi Csi Ts . m. 5I,88  
 IO,000 -Poletto Maurizio Lib.Pn. 37'04"6  
 Alto -Cattaruzza Claudio Italcantieri m.2,03  
 Asta -Comessatti Carlo Lib. Ud, m.3,90  
 Martello -Duri Maurizio Li.Ud. Lib.Ud. m.49,76  
 4X400 Lib.Ud. (Butazzoni,Maiorana,Giavedoni,Basldella  
 3'32"  
 4XI00 -Csi Ts (Rossi,Lasini,Nascig,Zorn) 45"1

## Società :

Lib. Udine p. 8797  
 Lib.Pordenone 7482  
 Csi Ts 7468  
 Udinese 7409  
 Ginn.Pordenone 69I8  
 Cus Ts. 6762

Asta -Comessatti Carlo Lib. Ud, m.3,90  
 Martello -Duri Maurizio Li.Ud. Lib.Ud. m.49,76  
 4X400 Lib.Ud. (Butazzoni,Maiorana,Giavedoni,Basldella  
 3'32"  
 4XI00 -Csi Ts (Rossi,Lasini,Nascig,Zorn) 45"1



## CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI

- 100: 1) Lippi (Goriziana) 11"1,  
2) Marzinotto (Cus Trieste) 11"2,  
3) Berno (Ginn. Pordenone) 11"2.
- 200: 1) Caruso (Libertas Palmanova) 22",  
2) Marion (Cus Trieste) 22"4  
3) Falcone (Fiamme oro Trieste) 23"4.
- 400: 1) Tassini (Libertas Trieste) 50"7,  
2) Majorana (Libertas Udine) 50"9,  
3) Tesolin (Libertas Pordenone) 54"2
- 800: 1) Buttazzoni (Libertas Udine) 1'58"5,  
2) Barbo (Cus Trieste) 1'59"3,  
3) Blasig (Goriziana) 1'59"7
- 1500: 1) Gaggioli (Goriziana) 4'11"4,  
2) Marcon (Libertas Udine) 4'14"8,  
3) Marangon (Goriziana) 4'19"4
- 5000: 1) Pizzi (Libertas Udine) 15'18"6,  
2) Redolfi (Libertas Pordenone) 15'48"6,  
3) Biasion (Ginnastica Pordenone) 16'20"1.



- 110 ostacoli: 1) Grandis (Asu) 15"3,  
2) Anastasia (Libertas Pordenone) 15"3,  
3) Marchesin (Ginn. Pordenone) 17"1.
- 400 ostacoli: 1) Zorn (Csi Trieste) 54"6,  
2) Cadò (Asu) 54"7,  
3) Giavedoni (Libertas Udine) 56"1.
- 3000 Siepi: 1) Sacchi (Libertas Udine) 9'38"6,  
2) Biqaran (Libertas Pordenone) 10'21"4,  
3) Ergoi (Cus Trieste) 10'30"6.
- Lungo: 1) Siega (Tosi Tarvisio) 7,16,  
2) De Lindeman (Libertas Muggia) 6,49,  
3) Cargnelli (Libertas Pordenone) 6,41.
- Triplo: 1) Serafin (Italcantieri) 14,33,  
2) Zonta (Asu) 14,24  
3) Presotto (Ginn. Pordenone) 13,25.
- Peso: 1) De Franzoni (Torriana) 13,30,  
2) Kozlin (Goriziana) 13,14  
3) Novelli (Moggese) 13.
- Disco: 1) Baraldo (Tosi Tarvisio) 49,28,  
2) Mauro (Libertas Udine) 44,50,  
3) Zat (Ginn. Pordenone) 44,22.



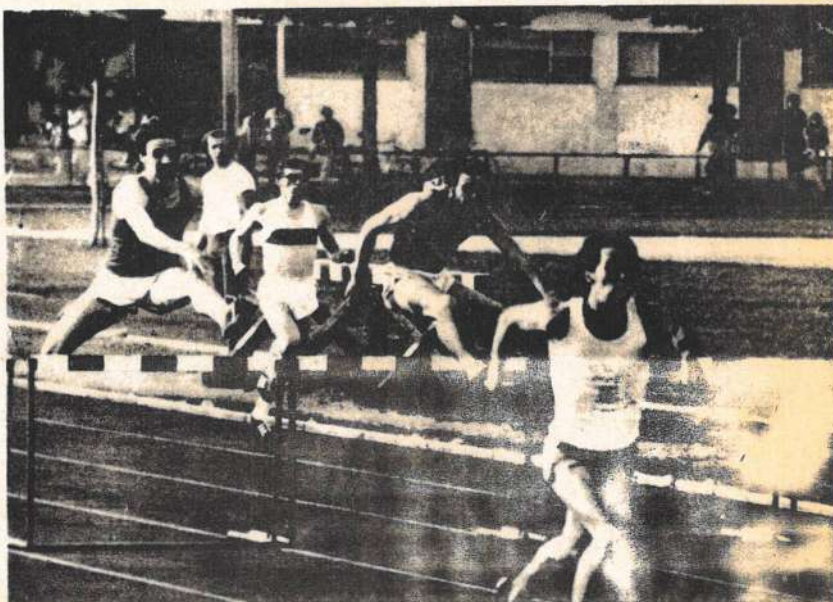




- Giavellotto: 1) De Franzoni (Libertas Palmanova) 66,88,  
2) Saitz (Cus Trieste) 62,86  
3) Udovic (Bor Trieste) 62,78.
- 10000: 1) Miani (Goriziana) 32'44"2,  
2) Puller (Libertas Udine) 32'51"4,  
3) Simaz (Libertas Udine) 36'25".



- Alto: 1) Del Forno (Libertas Udine) 2,15,  
2) Margoni (Libertas Udine) 1,95,  
3) Bruni (Libertas Pordenone) 1,95
- Asta: 1) Cauz (Libertas Udine) 4,40  
2) Barella (Libertas Udine) 4,  
3) Sgrazzutti (Libertas Pordenone) 4.
- Martello: 1) Tonetto (Libertas Udine) 52,06,  
2) Flaibani (Libertas Udine) 50,18  
3) Durl (Libertas Udine) 48,06



Questa la classifica per società:

- 1) Libertas Udine punti 9554
- 2) Cus Trieste punti 8332
- 3) Libertas Pordenone 7523
- 4) Ginnastica Pordenone punti 7035
- 5) Csi Trieste punti 5424.



34