

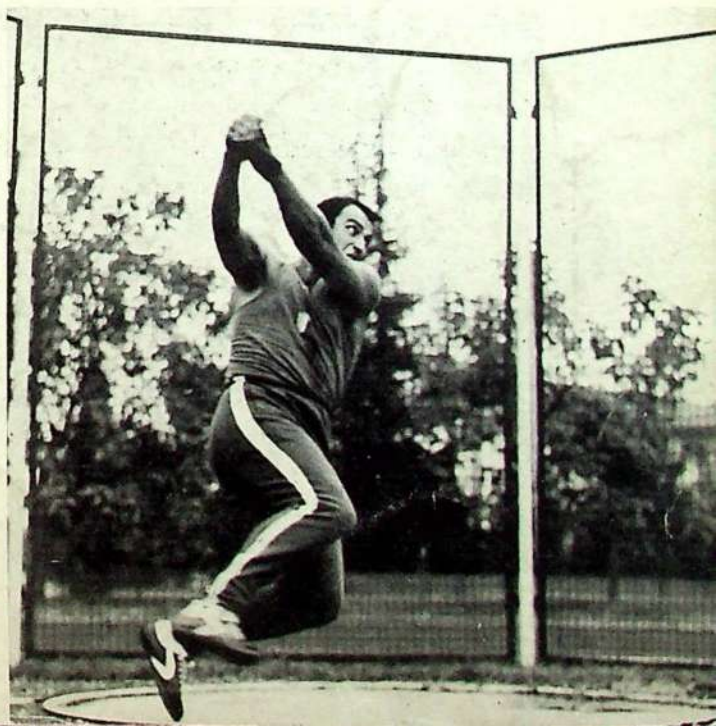
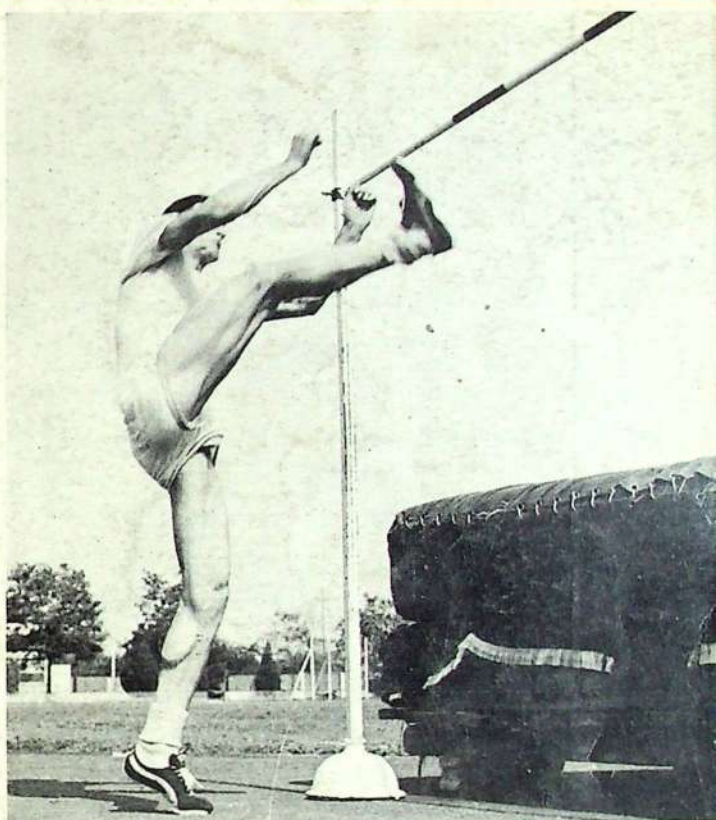
NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

3

ANNO I - N. 3 - L. 400

Suppl. a Spes Friuli - Bimestrale a cura della Libertas Udine - Dir. resp. Luciano Romano - Reg. Trib. Udine N. 258 del 16-4-70 - Sped. abb. post. Gr. II - Pubbl. inf. 70%

**inchiesta:
l'atletica parlata**



**speciale
libertas**

Alla psicodiagnostica sportiva viene attribuito il compito di selezionare le persone adatte al cosiddetto **sport agonistico**. Va precisato che l'espressione « sport non agonistico » o « non competitivo » psicologicamente non ha senso; **lo sport è competitivo per definizione**; non lo si può più ammettere disgiunto dalla carica agonistica, altrimenti è semplice movimento. Pertanto chi è psicofisicamente idoneo allo sport competitivo in effetti è **idoneo** allo sport, mentre chi viene giudicato **non idoneo** allo sforzo fisico ed alla tensione emotiva di una gara, è genericamente non idoneo allo sport.

F. ANTONELLI - A. MASCELLANI

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

SOMMARIO

- 1 L'adattamento nella psicologia dello sport di F. Antonelli e A. Mascellani
- 3 Oggi parliamo di marcia di Fuco
- 4 Rapporti tra le singole discipline del decathlon di Herman Rider (II parte)
- 6 Meeting internazionale di Trieste
- 8 Il corridore del domani di Ernst van Aaken (II parte)
- 10 Paluzza '73 esperienze di un campeggio di Ugo Cauz
- 12 Allenamento sportivo di Dietrich Harre (III parte)
- 14 Ma che bella pasquinata! di F. Anzil
- 15 L'inchiesta
- 19 Il decathlon a Monaco di C. Floridas
- 23 Gli uomini volanti sempre più in alto
- 24 La semifinale del trofeo Lugano
- 25 Le impressioni a caldo dei protagonisti
- 27 Statistiche
- 28 Speciale Libertas
- 32 Sistemi per la misurazione di tempi con la precisione di un msec.

DIRETTORE RESPONSABILE:

LUCIANO ROMANO

HANNO COLLABORATO:

U. CAUZ
F. COROSU
G. DANNISI
F. DEGANI
G. GALASSO
E. VALENT
A. ZORZINI

ABBONAMENTI:

6 NUMERI ANNUALI
L. 2.000
DA VERSARSI
CON VAGLIA POSTALE
INTESTATO A:

VALENT ENNIO
NUOVA ATLETICA
VIA AQUILEIA 22/3
33100 UDINE

tipografia:
luigi chiandetti - reana del roiale (udine)

l'adattamento nella psicologia dello sport

di F. ANTONELLI e A. MASCELLANI - tratto da «Medicina dello sport»

Concetto di adattamento

L'adattamento è una funzione della psiche di notevole importanza benché, in genere risulti piuttosto trascurata a vantaggio di altre, quali l'intelligenza e l'affettività. Eppure, anche in queste due funzioni l'adattamento gioca un ruolo determinante.

L'**intelligenza** è, come dice Stern, la «capacità di utilizzare tutti gli elementi del pensiero per impostare e risolvere nuovi problemi in maniera rapida e conveniente»: perciò un atto intellettuale non può prescindere da una corretta visione della realtà e dell'obiettivo pratico di ottenere una soddisfazione, al meglio e al più presto.

L'**affettività** è la risonanza emotiva di ogni vissuto. Essa è collegata a tutte le altre funzioni psichiche in quanto sostiene l'interesse nell'attenzione, la fissazione nella memoria, la produzione del pensiero, la scoperta nell'intelligenza, la spinta nella volontà e nell'attività ma, soprattutto, è strettamente legata alla realtà, da cui anzi, è condizionata e stimolata; infatti ogni singolo evento suscita in noi una determinata reazione affettiva che si esprime mediante sentimenti, emozioni, variazioni del tono dell'umore.

Da questi due richiami a funzioni psichiche primarie — intelligenza e affettività — e dall'osservazione della presenza in esse di un elemento adattivo, emerge il **concetto di adattamento**: la funzione di mantenere i rapporti tra l'io e il mondo esterno affinché l'io colga ogni mutamento della realtà e si plasmi ad esso in termini convenienti. Definire l'adattamento può essere facilissimo: basterebbe denominarlo «**omeostasi psichica**»; ma può, allo stesso tempo, essere arduo per la quantità pressoché infinita delle situazioni che, con il loro continuo variare, richiedono allo psichismo un'altrettanto continua elasticità e prontezza di adattamento.

Preferiamo scegliere, come **definizione**, questa formula: l'adattamento è la **capacità di accettare convenientemente la realtà**.

Il concetto di convenienza ci pare molto opportuno allo scopo di non confondere l'adattamento con la **rassegnazione**. Questo è un atteggiamento passivo in cui l'individuo può precipitare, quasi «lasciandosi vivere» dagli eventi, secondo una frusta filosofia che nulla ha più di umano come quella del «giving up», («lasciar perdere»), travolto da sentimenti nihilistici di «hopelessness» (disperazione) e di «helplessness» (non c'è più aiuto di sorta che valga). A meno che non sublimi la sua rassegnazione con un atto di fede che ponga nelle mani della provvidenza il volante di una vita esistenzialmente smarrita, chi si rassegna denuncia un impressionante calo di efficienza del proprio istinto di conservazione il quale, come è noto, non si limita a curare la sopravvivenza ma anche a renderla finché possibile soddisfacente. In altri termini la rassegnazione è l'anticamera del suicidio, in quanto accettazione passiva di una non-vita, tale essendo il vivere grigio di chi ancora «è» ma che non «esiste» più.

Viceversa l'**adattamento** è un **atteggiamento attivo** e sempre pieno di risorse. Nella lotta continua contro i problemi della realtà l'uomo è tale solo se consapevole del fatto che, seppure non può modificare la realtà, ad essa può sempre adattarsi.

Un tipico esempio della realtà è la pioggia; certo non ci è dato di poter chiudere le nuvole, ma non è detto che dobbiamo sostare sotto l'acquazzone senza aprire un ombrello o senza indossare un impermeabile. Cioè, facciamo qualcosa.

Altra espressione della realtà è la società, diventata per molti una drammatica dispensatrice di frustrazioni. L'hanno definita «una macchina infernale che tende alla formazione di un uomo standard, disumanizzato dal suo ruolo di rotella di un ingranaggio». Eppure tanti uomini vi riescono e riescono a salvaguardare la loro libertà e la loro individualità in virtù di un'adattabilità instancabile ed efficiente. La società è ansiogena, ma c'è

chi riesce a non farsi contagiare: gente tranquilla, spiritualmente ricca, con uno stile di vita improntato a semplicità, autenticità, senza frenesie di ambizioni impossibili.

Il valore dell'adattamento appare evidente se pensiamo che, in realtà, le emozioni possono essere evitate. Per emozioni si intende la somma di due fattori: lo stimolo emotivo e la reazione dell'individuo. Stimoli modestissimi, come per esempio la vista di un topo, possono provocare violente reazioni e costituire una grossa emozione, mentre stimoli obiettivamente massicci come, per esempio, una disgrazia in famiglia o una grave delusione sul lavoro, possono essere sopportati con relativa ma sufficiente serenità, e quindi non possono definirsi «grosse emozioni».

Ciò vuol dire che è esagerato addebitare un eccessivo peso al ritmo della vita e alle varie avversità obiettive. Indubbiamente la realtà impone le sue leggi e le sue pretese. Ma noi, che non possiamo cambiarla, possiamo e dobbiamo soltanto accettarla, sforzandoci di modificare noi stessi per ottenere un adattamento soddisfacente.

In una visione dinamica della vita, il concetto di adattamento domina la scena sia sul versante psichico che su quello fisico. L'intero capitolo psichiatrico delle «**reazioni psicogene**» è l'eco di svariati tipi di disadattamento emotivo. In effetti, la nostra vita non è tanto un insieme di azioni, quanto un complesso di manifestazioni reattive.

Atti come camminare, ridere, star-nutire, leggere, lavorare, sono le rispettive reazioni al bisogno o al desiderio di muoversi, alla situazione umoristica, all'irritazione della rino-mucosa, alla necessità o alla curiosità di sapere, al senso del dovere o al piacere di guadagnare.

Se osserviamo il modo come la reazione si esprime, vediamo che su cento persone che fanno la stessa cosa o che si trovano nella stessa situazione, tutte si comportano in maniera diversa e personale. Pur provocata da un agente standard,

la reazione si manifesta in modo individualmente variato: essa infatti rispecchia il tipo caratterologico del soggetto e rispetta il suo abituale **cliché reattivo**. Davanti ad un pericolo c'è chi l'affronta, chi lo fugge, chi lo subisce passivamente, chi invoca aiuto, ecc. Chi tiene un atteggiamento attivo di aggressività in una situazione d'emergenza terrà lo stesso atteggiamento in tutte le altre situazioni ordinarie; chi ha un senso di colpa impronterà tutta la sua vita alla timida modestia di chi teme o fugge ogni responsabilità; chi ha subito nell'infanzia imposizioni o inibizioni cui si adattò per amore del quieto vivere sarà pur sempre un individuo bloccato, passivo, depresso.

Non sono le cosiddette azioni a stigmatizzare l'individualità di un carattere, bensì le qualità individuali del **tipo di reazione** che ciascuno adotta sulla base delle più svariate e passate esperienze proprie ed altrui. E cioè il tipo di adattamento, o meglio, la flessibilità adattiva.

Il concetto di reazione non è esclusivo della psicologia clinica. In **medicina** è tuttora valida quella teoria dell'adattamento con cui Selye ha dato una giustificazione dinamica ai trattamenti a base di cortisone e di mineralcorticoidi. La stessa allergia indica una reazione patologicamente abnorme a stimoli abitualmente innocui. Allo stesso concetto si avvicina il termine di diatesi. La patologia moderna parla spesso di fenomeni anergici od iperergici. Il vizio di cuore che si compensa, la leucocitosi negli stati infettivi, le diarreie ed il vomito da intossicazione sono altri esempi della spontanea reazione difensiva dell'organismo. Il fattore che scatena una malattia non è una bomba che scoppia lasciando una situazione statica; ma è un esercito che dichiara guerra all'organismo affrontando un'autentica battaglia che, fra le fasi positive e negative dei miglioramenti e delle poussées, costituisce la dinamica situazione della malattia. Scriveva giustamente Sydenham che « una

TABELLA 1 - Scala di valutazione del riadattamento sociale.

N. Evento	Valore medio (aritmetico)
1) Morte del coniuge	100
2) Divorzio	73
3) Separazione coniugale	66
4) Condanna al carcere	63
5) Morte di un familiare	63
6) Lesione o malattia personale	53
7) Matrimonio	50
8) Licenziamento	47
9) Riconciliazione coniugale	45
10) Pensionamento	45
11) Cambiamento di salute di un familiare	44
12) Gravidanza	40
13) Difficoltà sessuali	39
14) In casa entra una nuova persona	39
15) Riassestamento degli affari	39
16) Cambiamento dello stato finanziario	38
17) Morte di un amico intimo	37
18) Cambiamento di lavoro	36
19) Cambiamento di numero di discussioni col coniuge	35
20) Ipoteca superiore a 10.000 dollari	31
21) Preclusione del diritto di riscatto di ipoteca o mutuo	30
22) Cambiamento di responsabilità sul lavoro	29
23) Figlio o figlia lascia la casa	29
24) Contrasti con i familiari del coniuge	29
25) Ottenimento di un rilevante successo personale	28
26) Inizio o interruzione di lavoro della moglie	26
27) Inizio o fine della scuola	26
28) Cambiamento delle condizioni di vita	25
29) Modifica delle abitudini personali	24
30) Dissensi col principale	23
31) Cambiamento degli orari o condizioni di lavoro	20
32) Cambiamento di residenza	20
33) Cambiamento di scuola	20
34) Cambiamento di svaghi	19
35) Cambiamento di attività religiose	19
36) Cambiamento di attività sociali	18
37) Ipoteca o mutuo inferiore a 10 mila dollari	17
38) Cambiamento nelle abitudini di sonno	16
39) Cambiamento di numero dei familiari che convivono	15
40) Cambiamento delle abitudini di alimentazione	15
41) Vacanze	13
42) Natale	12
43) Minori violazioni di legge	11

malattia, per quanto pregiudizievole, non è che uno sforzo della natura per lottare contro l'elemento morbigeno, allo scopo di restituire la salute al paziente».

Nella pratica psicoclinica, vediamo

che tutte le sindromi di natura psicogena sono regolarmente l'espressione di reazioni abnormi da disadattamento a determinate situazioni stressanti. La morte di un genitore dovrebbe investire tutti i figli con una intensità teoricamente ed obiettivamente uguale; invece alla disgrazia i figli reagiscono in maniera diversa, sicché per alcuni si tratta di un incidente doloroso ma prevedibile, e in un certo senso non straordinario, mentre per altri può trattarsi del crollo di un ideale sublimato, o di un appoggio affettivo insostituibile, oppure della rottura di un vitale rapporto di dipendenza. In un figlio potrà scatenarsi un disturbo psichico, negli altri l'equilibrio psichico può restare intatto. Ecco perché si fa una netta distinzione fra **trauma fisico**, il cui effetto è sempre uguale, e **trauma psichico**, dove nel binomio causa-effetto si inserisce in misura determinante, l'elemento « terreno ».

Scrivono Flescher che « la psiche è come un cristallo che, se percorso, si sfalda in frammenti, secondo piani conformi alla sua struttura e lungo incrinature già esistenti »; identici traumi inducono quindi a reazioni diverse nei vari individui, a seconda della diversità della rispettiva personalità pre-morbosa. Perciò, un deficit (costituzionale oppure acquisito da esperienze stressanti) delle capacità adattive può rendere patologiche situazioni pur prive di pericolosità obiettiva.

Perciò la moderna metodologia della ricerca psicosomatica ha adottato l'ormai famosa « **scala di Holmes** » per misurare la morbilità psicofisica da eventi stressanti. Si chiama « **social readjustment rating scale** »; essa si basa su questo concetto: qualsiasi cambiamento nelle nostre abitudini di vita o qualsiasi avvenimento esterno che ci colpisca direttamente o indirettamente provoca, in noi, un processo di reazione e di adattamento al cambiamento di abitudine o all'evento. Questo processo si chiama **stress**. E lo stress ha un prezzo. Per formulare il suo sistema di punteggio, Holmes ha assegnato un valore arbitrario di 50 punti al matrimonio e poi ha chiesto a persone di diversi Paesi di elencare altri eventi in relazione al matrimonio e di assegnare un valore-stress in più o in meno rispetto all'evento matrimonio.

Su questa prima base sono stati elencati 43 eventi che causano un cambiamento nella vita di un uomo e una conseguente necessità di adeguamento.

Metodologicamente è stata usata



LAMBERTIN
SPORTIVO

sport market di lamberto favella
33100 udine
via paolo sarpi 12 tel. 0432 55216

una tecnica d'intervista e di questionario, sviluppata poi da esperti di statistica e di psicologia.

A 394 soggetti scelti come campione è stato richiesto di valutare il grado di riadattamento sociale in riferimento ai 43 eventi. Il riadattamento implica l'intensità e l'arco di tempo necessario per adeguarsi all'evento, indipendentemente dalla desiderabilità dell'evento stesso. Riportiamo in tabella l'elenco di questi items e il loro punteggio, precisando che si tratta di una valutazione di eventi formulata da americani: è ovvio, che nel nostro Paese, come in qualunque altro clima socio-culturale, si hanno delle valutazioni diverse, ma naturalmente le differenze sono modeste (tabella 1).

Dall'indagine di Holmes risulta che l'80% delle persone che hanno oltrepassato quota 300 nel corso di un anno si sono ammalate di forme di nevrosi depressive o hanno sviluppato malattie psicosomatiche, dalle crisi cardiache all'ipertensione arteriosa, dall'ulcera gastrica alle coliti spastiche.

Fra coloro che hanno raggiunto un punteggio fra 150-300, soltanto il 53% ha sviluppato le stesse malattie; fra coloro che non hanno raggiunto il punteggio di 150, soltanto il 33% si è ammalato.

E' interessante notare, come si deduce dalla tabella, che non soltanto avvenimenti o cambiamenti spiacevoli provocano uno stress, ma anche fatti per così dire gradevoli o desiderati, come la nascita di un figlio o l'andare in vacanza; così come lo provocano avvenimenti apparentemente privi di contenuto affettivo, come il cambiamento delle abitudini di alimentazione.

Il ricordo della scala di Holmes conferma la grande importanza dell'adattamento come elemento-chiave della salute psichica, e l'opportunità di studiarne il grado nell'ambito di ogni corretto esame psicodiagnostico, sia esso a finalità selettivo-attitudinale o a scopi clinico-profilattici.

(1 - continua)

VERONA 1° SETTEMBRE 1973

Se c'era ancora bisogno di una conferma, l'Ortis non l'ha fatta attendere al meeting di Verona per juniores organizzato dall'AICS Arena ha sbaragliato il campo correndo la sua distanza preferita i 1500 metri in 3'50"1. Alle sue spalle con distacchi sensibili sono terminati Granati 3'54"7 e Fantoni 3'55"9. In questa stessa riunione l'allievo Caruso della Libertas Palmanova ha vinto la serie riservata agli allievi nel tempo di 22"1 ad un solo decimo dal suo personale.

oggi parliamo di marcia

Forse sarà per moda o per un'improvviso quanto innaturale risveglio dell'istinto gregario, ma per le strade dei paesi, nelle città, nelle campagne, negli stadi, imperversa un nuovo hobby « la marcia ».

I suoi cultori avvinghiati e sospinti da ideali ecologici e naturalistici ne fanno uso prima, dopo e durante i pasti, alla ricerca dell'equilibrio psico-fisico e dell'eterna giovinezza. L'aspetto che può essere confortante per l'impulso economico inasprisce i termini di una cultura che facendo di ogni fine un mezzo sonnecchia di proposito sui doppi sensi e sugli stereotipi per indurci a considerare agonismo e patologia sullo stesso piano, aggressività e nevrosi come funzioni simili. Evviva la marcia non competitiva dunque, che prepara l'uomo del domani, il superman figlio del cappuccino e della brioche; a morte il sadismo degli allenatori ed il masochismo degli spostati agonisti. Diamo pure il tempo che trovano a queste carnevalate e classifichiamo il nuovo o-

stacolo nel bilancio a carico della crescita « culturale ».

Come amici e cultori dell'atletica leggera prendiamo atto del problema dello sport di massa da cui dissentiamo per programmi e attuazione e non certo per ideologia, ma non possiamo esimerci dall'agire in difesa della marcia « quella vera » che da questa realtà rischia un'affossamento irreversibile. Perseguitata da un movimento d'opinione di non celata ignoranza riempie i ritagli degli articoli sportivi ricolmi di generosa compassione nei suoi riguardi. I più buoni la chiamano umile e patetica, gli spicci, pazza ed assurda, i tecnici, innaturale e controproducente. Cacciata dagli stadi, sempre più difficile sulle strade, passa dal disprezzo alla sopportazione quando conquista qualche alloro internazionale. Ora, persino alle Olimpiadi si è mal accetti, ma a questo punto bisogna parlare con chiarezza, se la marcia viene respinta bisogna motivarne le ragioni. Si è parlato di innaturalità del movimento, ebbene l'uomo ha quale sua prima azione proprio « il camminare » e non certo il correre, ma tra il camminare ed il marciare il salto è notevole e l'azione diviene qui, a detta dei critici, deviante, ma è forse naturale il nuotatore « di rana o farfalla » o il ginnasta sulla trave asimmetrica?

Per ritornare all'atletica, il lunghista non opera un salto naturale ma adopera una tecnica ben precisa e così il discobolo ed il pesista, che non rappresentano certo l'atto primario del bambino che vuole scagliare un oggetto. Almeno che qualche tecnico non voglia dimostrare che il neonato che si libera del suo sonaglio sia un perfetto Lusit. Non si capisce perché proprio la marcia per essere più competitiva non debba usare il tacco-punta, il bloccaggio del ginocchio ed il movimento delle anche.

L'« Italia » in particolare ha la sua bella coda di paglia di fronte al problema « marcia » ed è bene che in penuria di soddisfazioni internazionali ricordi gli allori che nelle Olimpiadi moderne i vari Altamiani, Frigerio, Dordoni e Pamich hanno conquistato e le affermazioni che i giovani sono ancora in grado di darci. Visto che la nostra marcia per conquistarsi un posto al sole non ha bisogno di aiuti sud-africani aiutiamo ed incoraggiamo tanto merito e fatica.



PASQUALE BUSCA

rapporti tra le singole discipline del decathlon

di HERMAN RIDER - a cura di Giorgio Dannisi - seconda parte

Quando abbiamo un così vasto campo di dati a nostra disposizione come il coefficiente di correlazione del decathlon, l'analisi fattoriale (avvalendosi del metodo matematico) ci dà la possibilità di scoprire la struttura fondamentale delle relazioni fra questi. Si calcolano dunque determinati fattori fondamentali, che articolano l'un l'altra ed indipendentemente le dieci discipline.

Per esempio, stabilita una serie di prove per poter migliorare la mobilità, composta ad esempio da 25 esercizi, dei quali da tre a cinque vengono assunti come fattori fondamentali fondantisi sull'analisi e conoscenza dei singoli esercizi. L'analisi fattoriale viene applicata in medicina, in psicologia ed anche nello sport. Un'analisi fattoriale per il decathlon è stata condotta a termine nel 1953 da due finlandesi: Karvonen e Niemi. Abbiamo avuto la possibilità di controllare questi dati e di constatare come essi siano veramente interessanti, pur non dando la possibilità di scoprire dei rapporti poiché i risultati di quel periodo, erano riferiti ad una diversa tabella di punteggi. Noi sappiamo infatti che sono i punteggi il criterio che ci danno la possibilità di avere risultati obiettivamente validi.

Tabella n. 3

	A	B	C	D
100	24	88	12	08
lungo	39	53	31	54
peso	82	42	11	12
alto	17	21	11	89
400	36	52	68	11
110 h	23	69	13	50
disco	88	20	13	21
asta	57	02	24	54
giavellotto	72	22	26	20
1500	16	08	94	18

Base per la realizzazione della tabella n. 3, sono stati i risultati dei Campionati di decathlon del 1969 e 1971 della G.O. Sono stati presi in considerazione 81 atleti e considerati 4 fattori. Quando interpretiamo questi fattori dobbiamo riferirci sempre al cosiddetto carico mag-

giore riscontrato nell'ambito del medesimo fattore. In A ad esempio troviamo 88 per il lancio del disco, il che significa che questa disciplina assume un ruolo fondamentale nel contesto di questo fattore. Che cosa interessa maggiormente, oltre al disco, questo fattore? Dalla tabella scopriamo il getto del peso (con 82) ed il giavellotto con 72. Tale rapporto può essere rilevato già dall'analisi del coefficiente di correlazione.

Abbiamo dunque il fattore A che può essere denominato fattore di lancio. Che con il fattore di lancio il salto con l'asta abbia una correlazione di 57 è veramente sorprendente. Ci si può chiedere: che cosa queste discipline esprimono congiuntamente? In pratica la forza delle braccia cioè la forza di lancio. Ma come è trasferibile questo concetto al salto con l'asta? Il dott. H.R. e collaboratori ritengono che si ci sia la possibilità di trasferire



la forza delle gambe alle braccia in tutti e quattro gli esercizi.

Per il fattore B il carico maggiore è di 88 (100 m.), di 68 per i 110 h, mentre di 52 per i 400 m. Il salto in lungo, con 53, può essere considerato nel complesso delle discipline, in generale come dipendente dalla velocità di corsa. Sorprende che in questo fattore cosiddetto di velocità il getto del peso abbia un carico di 42.

I lanciatori di peso, in tutte le analisi, sono risultati accoppiati al fattore velocità, avendo riscontrato anche un coefficiente di correlazione di 22. Gli allenatori si sono posti a questo punto una domanda: i lanciatori di peso devono allenarsi anche alla corsa, pur non facendo il decathlon? Ed ancora: in che modo? Specifico o assieme all'allenamento della propria specialità?

Lo svizzero Hubacher, come lo statunitense O'Brien, sono degli specialisti del getto del peso che si difendono egregiamente nello sprint. Lo stesso Matson, primatista del mondo, vanta dei tempi di rilievo nella velocità, e da ciò possiamo dedurre che i risultati ottenuti analizzando il decathlon possono essere estesi anche alle singole specialità.

Il fattore C ha un carico elevato per i 1500 m. (94) e con ciò già si può dedurre la tendenza verso la qualità resistenza. Anche i 400 metri con (68) dipendono da questo fattore. Il fattore C, cioè il fattore resistenza, dimostra come i 1500 m. siano grandemente influenzati dall'allenamento dei 400 metri, cosa che peraltro avevamo già rilevato attraverso l'analisi del coefficiente di correlazione. Può verificarsi in alcuni casi che l'allenamento per i 1500 m. divenga superfluo quando ci si alleni per i 400 m. Contemporaneamente tra il salto in lungo e i 400 m. esiste un coefficiente di correlazione di 64 come si può osservare dalla tabella n. 1. Dall'analisi fattoriale notiamo come un rapporto tra il getto del peso ed i 1500 m. non sia possibile, perché diverse dipendenze tra carichi 11 e 94 sono oltremodo distanti.

Il fattore D incide sul salto in alto con il carico 89. Il lungo, i 110 h ed il salto con l'asta hanno dipendenze molto simili. La denominazione è qui solo un problema di interpretazione perché il termine dice ben poco dal solo riscontro del valore di carico. Possiamo dunque indicarlo, in linea generale, come fattore di salto in alto. Se si ottenessero carichi rispettivamente di 82, 88 o 72 solo allora

potremmo parlare di fattore di salto, ma come ricordato, per il salto in alto sono necessari esercizi specifici. Ciò è chiaramente espresso dal coefficiente di correlazione e sottolineato dal suo esposto consiglio che impone l'esecuzione di esercizi specifici per questa disciplina.

In questa indagine non viene fatta una differenziazione tra il ventrale ed il Fosbury, tuttavia le diverse particolarità tra l'azione di slancio della gamba nel ventrale e le particolarità dello stile Fosbury, possono cambiare i rapporti.

Una terza indagine ha messo in rapporto i risultati di decathlon degli atleti tedeschi occidentali con quelli della Germania Orientale, dell'Unione Sovietica e degli Stati Uniti. Sono stati considerati 71 atleti suddivisi in 30 migliori e 31 peggiori, e per ogni gruppo è stata svolta un'analisi fattoriale.

Nel gruppo dei migliori sono stati isolati 4 fattori, mentre in quello dei peggiori 6. Quanto peggiore era il gruppo, tanto maggiore era il numero dei fattori. Quanto migliori erano gli atleti, tanto più equilibrati erano i risultati che essi presentavano e perciò maggiore era la possibilità di trasferire i singoli esercizi da una specialità all'altra. Tuttavia non è stato possibile ottenere la serie completa dei decatleti degli USA e perciò la ricerca si è orientata di più sui migliori dell'Unione Sovietica e della Germania Est. Per gli atleti dell'URSS sono stati isolati 4 fattori: come primo disco e peso, come secondo lungo ed asta, come terzo 100 m. e 400 m., come quarto la corsa ad ostacoli. Riteniamo che abbia influito in questa indagine la maggior preparazione tecnica degli atleti di questo Paese.

Nella Germania Occidentale sono stati isolati 4 fattori: 1) disco, peso, asta, giavellotto, cioè un fattore di lancio o di trasporto; 2) i 100 m., lungo, 400 m., cioè un fattore di velocità; 3) 1500 m. singolo, ma bipolare negativo con il giavellotto; 4) lungo, ostacoli ed asta. Quale domanda ci si può porre osservando l'abbinamento di queste tre discipline? Probabilmente l'elemento caratterizzante il 4° fattore è dato dalla gamba di slancio, che si riscontra in tutte e tre le discipline.

Si può concludere osservando che la mobilità e l'agilità sono fondamentali in queste discipline e poiché quest'ultime possono ottenersi tramite gli esercizi ginnici, è chiaro che queste esercitazioni dovranno essere particolarmente curate.

I fattori della Germania Est sono stati: 1) 100, 400, 110 h, alto, lungo (quello del salto in alto non è da considerare in modo particolare); 2) peso, disco, giavellotto; 3) 1500 e 400. Secondo l'opinione del dott. H.R. e collaboratori, da questi fattori possono essere tratte tre considerazioni:

- 1) la tecnica specifica specie nell'asta, nel giavellotto e nell'alto deve essere appresa possibilmente in giovane età esattamente, per permettere la crescita della condizione potendo efficacemente mettere in atto la trasposizione degli esercizi. La costruzione di un decatleta deve svolgersi nell'arco di molti anni, dove la pratica del decathlon, provenendo da una singola disciplina, non può avere un significato importante. Un eccessivo lavoro di forza porta frequentemente ad una tecnica approssimativa in cui vengono inclusi movimenti errati che facilmente portano a molti incidenti.
- 2) Nel caso di mancanza di tempo o di incidenti, devono essere svolte quelle discipline che si distinguono per il loro elevato coefficiente di correlazione con le altre. In pratica deve essere ricordato che per le discipline del decathlon, la corsa con ostacoli ed i 400 m. sono il fondamento delle discipline di corsa, cioè allenandosi in queste si traggono dei vantaggi anche per le altre, risparmiando un notevole lasso di tempo.
- 3) E' necessario un allenamento specifico per le discipline che sono indipendenti l'una dall'altra e ciò porta ad un marcato aumento del rendimento.

Queste discipline sono: l'alto, l'asta ed il giavellotto (da allenarsi quindi in modo autonomo).

Il dottor Herman Rider, al termine di questa analisi, ritiene che in un immediato futuro questi tipi di indagine saranno sempre più adottati allo scopo di meglio razionalizzare l'allenamento del decatleta di domani.

(2 - fine)

BURRA SPORT

UDINE - VIA ZANON 4 - TEL. 57113

TUTTO PER LO SCI
FORNITURE CALCIO
SOCIETÀ SPORTIVE
PALESTRE
ATLETICA
GINNASTICA

meeting internazionale di trieste

NOSTRO SERVIZIO PARTICOLARE

Un pubblico accorso numeroso da tutta la regione e una nutrita partecipazione di atleti italiani, jugoslavi, polacchi ed austriaci hanno fatto da festosa cornice all'inaugurazione del nuovo anello di tartan 3M allo stadio « Pino Grezar » di Trieste. Gli sforzi degli organizzatori sono stati ampiamente ripagati dall'entusiasmo con cui il pubblico è accorso e dalla competente attenzione dimostrata da quest'ultimo nel seguire e nell'accomunare nello stesso applauso vincitori e battuti.

Peccato comunque che la pavimentazione in tartan non sia stata estesa anche alla lunetta nord, dove avrebbero potuto essere agevolmente ospitate le pedane del salto in alto e del lancio del giavellotto.

E veniamo ad una breve sintesi delle gare.

Si inizia con i 110 OSTACOLI: è la gara che effettivamente inaugura il tartan triestino, anche se pochi sono gli atleti al via. Vince bene l'udinese Stefano Grandis in un discreto 15"3, mentre secondo, ma ben spaziato, il pordenonese Anastasia che non trova la giusta cadenza tra gli ostacoli (15"9).

Entrano e vengono presentati al pubblico i partecipanti alla gara di LANCIO DEL MARTELLLO: stenta Barbolini a trovare la giusta carburazione, si qualifica infatti per i tre lanci di finale con soli 52 metri. Azzecca quindi i giusti tempi di lancio e sfruttando il suo notevole dinamismo ottiene un soddisfacente 63,24. Tutti attendevano la prestazione del polacco Niwinski che, solo 3°, delude con appena m. 57,86. Bene il giovanissimo Pini che piazza una delle sue potenti bordate e termina ben oltre la fettuccia dei 60 metri.

Intanto anche gli atleti del SALTO IN ALTO stanno iniziando la loro competizione: gara fiume che praticamente copre l'intero arco della manifestazione. I saltatori risentono della mancanza del tartan (N.B. e del cattivo rubkor) e specie i saltatori che adoperano la tecnica straddle devono compiere una fastidiosa parte iniziale della rincorsa su un tavolato, alquanto instabile, che tappa il boccaporto di entrata in campo dei giocatori di football. Tecnicamente la gara non dice molto. Dopo essersi sbarazzati

di Bruni (2,05 indoor), valido a m. 2,00, vince Rodolfo Bergamo (fosburista) su Papa (ventralista) a m. 2,03 (entrambi alla 1°), per il minor numero di falli. Proprio per quest'ultima clausola si deve ricorrere al giudice arbitro che non ritiene questa gara di livello internazionale e reputa quindi inutile ed inapplicabile il regolamento internazionale che preveda in questi casi uno spareggio tra i due concorrenti. Ciò toglie un ulteriore motivo di interesse agonistico alla manifestazione.

Partono intanto le batterie dei 100 METRI: quattro batterie che selezionano i finalisti. Nella prima tutti i nostri migliori, nella seconda gli stranieri. In finale dopo una falsa dello jugoslavo Cankar, al via valido il più pronto è Kiczko mentre Ossola (10"4) e Morselli (10"3) sono sulla stessa linea. Ai 60 metri quest'ultimo guadagna quel tanto che gli permette di prendersi una rivincita degli universitari di Via-

reggio, terminando in un discreto 10"6. Per Ossola è un 10"7, terzo è il polacco Kiczko a spalla col torinese, mentre termina zoppicando il riminese Costanzi già partito per la finale con una vistosa fascia elastica alla coscia destra.

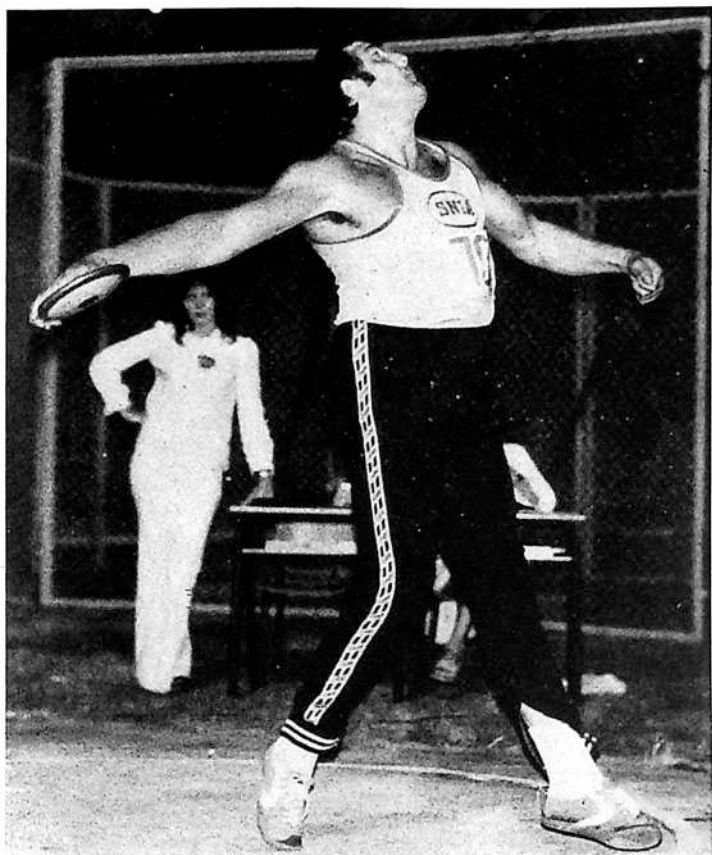
Partono i concorrenti dei 3.000 SIEPI: al via prende il comando l'udinese Sacchi sostituito dopo soli 250 metri dal polacco Cych seguito come un'ombra dallo jugoslavo Jukic. I due si alternano di buon accordo al comando, ma è comunque il polacco che di preferenza fa l'andatura. Il tempo di passaggio lasciano subito prevedere prestazioni di tutto rispetto (2'56" ai 1000). All'ultimo giro l'andatura si ravviva ulteriormente: è il polacco che cerca di scrollarsi di dosso lo jugoslavo che però a 120 metri dall'arrivo piazza uno spunto puntiglioso che non concede repliche. Per Jukic 8'49"8, tempo davvero notevole; per Cych 8'53"4, una riconferma delle sue prestazioni precedenti. Gli altri giungono staccatissimi, il solo Vicasovic riesce a contenere in limiti accettabili il vuoto creato dai battistrada, termina in 9'02".

E' ora che entrino in campo i protagonisti della gara del GETTO DEL PESO. Tutto arriva al termine senza sussulti. Flavio Asta (18,99) disincantato ed assente, spara a 17,59, ma si vede che non è in gran serata. Ciò che per un attimo ci fa meditare è il fatto che nessuno degli avversari può nemmeno impensierirlo a testimonianza di un vuoto alle sue spalle che difficilmente potremo, negli anni a venire, colmare. Il triestino Zecchi è discreto a 14,30, non troppo distante dal suo record personale (14,87), a riprova del fattivo ed utile lavoro di impostazione del condizionamento fisico iniziato quest'inverno al Centro regionale di Udine.

I ragazzi dei 400 METRI intanto sono già sui blocchi di partenza: tre serie al via. Nella prima il polacco Szykierski termina in un apprezzabile 49"5, subito imitato dal compagno di squadra Janiak che conclude con lo stesso tempo. Dietro Janiak secondo è l'udinese Buttazoni in buona ripresa con un probante 51"5. Terzo comunque in assoluto è lo jugoslavo Lampic, 50"2.



GIULIANO BUTTAZZONI



SILVANO SIMEON

Si può quindi partire per le serie degli 800 METRI: brillante vittoria di Fontanella (3° a Roma) che con estrema facilità regola sulla retta d'arrivo il compagno di squadra Diamante. Più serrata ed incerta la lotta per il secondo posto che, come sopra accennato, è appannaggio del veneto che precede, a spalla, il polacco Witowski. Stesso tempo per i due: 1'51"6. Nell'ultima serie quarto è l'udinese Bramuzzi che migliora il proprio record stagionale con 1'57"5. Coraggio Giorgio!

Intanto la gara di SALTO IN LUNGO entra nel vivo: sono presenti nomi illustri: il polacco Kokot (7,71), Arrighi (7,65), Hernandez (7,49), ma manca il friulano Siega (7,57) impegnato agli europei juniores di Duisburg (4° con 7,51). Tutto si decide al quinto salto quando prima Hernandez con 7,27, poi il polacco Kokot con 7,39 si migliorano abbondantemente. Nulla da fare per Arrighi che deve accontentarsi di un modesto 7,23 e del terzo posto. Buona la prestazione dell'udinese Zonta Gianni, quinto con un buon 6,95 proprio in chiusura.

Partono i concorrenti ai 5000 METRI: cavalcata quasi solitaria dell'austriaco Joseph Steiner che, dopo aver stroncato con un ritmo sufficientemente sostenuto il siciliano Mangano, ritiratosi a quattro giri dal termine, va a vincere col nuovo record nazionale in 14'05"4. In fila tutti gli altri a cominciare dal polacco Walkowiak (2° in 14'15"2), a Ugreic (K. Rijeka) 3° in 14'27"1, sino al primo degli italiani: Trombailo che conclude la sua fatica in 14'28".

Finalmente preceduti da Simeon entrano in campo gli iscritti al LANCIO DEL DISCO: Silvano (63,86) soffre per il ritardo d'inizio della competizione. Nei lanci di prova, decontratto e sicuro in pedana, sfodera dei bei lanci che lasciano prevedere una gara davvero scintillante. Poi tutto si risolve nel nulla: Silvano deconcentrato riesce solo nel finale a piazzare una buona bordata a 56,94, dopo un paio di lanci attorno ai 54-55 metri. Buona la prestazione dell'udinese David (45,42) che si riconferma valido su misure di rilievo (termina con m. 45,02). Anche la non perfetta agilità della pedana nella

parte posteriore, per un cedimento del cemento, ha contribuito ad innervosire gli atleti.

Si termina infine con la STAFFETTA 4 x 100: abituale chiusura d'ogni manifestazione vede gli atleti soffrire un po' per l'esagerata attesa cui sono costretti. I tempi chiaramente ne risentono: vince la squadra polacca dello Slask Wroclaw con un modesto 43"; secondi i ragazzi dell'Union Hartberg in 44" e soli terzi gli atleti del CUS Trieste con un non certo esaltante 44"2.

E con questa gara ha termine la manifestazione. Speriamo che anche per il prossimo anno il CUS Trieste ripeta l'iniziativa, includendo magari anche qualche gara femminile. Un'ultima riflessione personale ci spinge ad invitare gli organizzatori ad includere nel prossimo programma il salto con l'asta, sperando che nel frattempo la zona di caduta dello stadio subisca i necessari rammodernamenti. Quale regione infatti, come la nostra, è in grado di schierare un tal numero di atleti di un certo valore in una sola disciplina? Speriamo dunque che il nostro invito venga colto e fatto proprio dai responsabili ai lavori.



MARINCOV JUKIC

il corridore del domani

di ERNST VAN AAKEN - a cura di Ugo Cauz - seconda parte

Criteri generali

L'allenamento del corridore di domani non si differenzierà da quello degli altri praticanti (corridore « popolare », giovane corridore ambizioso, bambino, vecchio o donna).

Si tratta infatti, e lo torniamo a ripetere, di correre in equilibrio tra assunzione e fabbisogno d'ossigeno. Deve persistere al termine delle ore di allenamento, il gusto — ma anche la capacità — di correre, e di correre ancora più velocemente. E' chiaro che per i praticanti comuni l'ammontare dei chilometri da percorrere e le cadenze di corsa saranno necessariamente meno elevate che per gli atleti d'élite.

Il novizio di qualsiasi età non tarderà molto a correre comodamente 10 km. al giorno. A questo scopo, gli basterà, a gli inizi, inframezzare la sua corsa con molte pause camminando (un minuto ogni 400 m.). Ragazzi di otto anni e gente non debuttante di 50 anni arrivano a correre in poco tempo 5 km., mentre persone predisposte ad infarti cardiaci sono stati, e lo sono tuttora, curati con allenamenti di questo tipo.

Zatopek aveva già scelto il giusto dosaggio allorché percorreva dalle 60 alle 100 volte i 400 m. in 89"-90". Intercalando ai 350 m. o 700 una pausa camminando di rispettivamente 50 m. o 100 m. (ciò essendo determinato dalla lunghezza di 400 m. di una normale pista), ciascuno è capace quanto prima di percorrere 10, nonché 20 km. per allenamento (N.d.t. queste pause prendono il nome di: « intervalli ad andatura ridotta secondo il metodo Waldniel »). In più, nei primi mesi, dopo i primi chilometri di corsa blanda interrotta da pause camminando, si inseriranno ritmi meno blandi correndo dei 2000 m. o 3000 m. in tempi rispettivamente di 1 o 2 minuti più lenti del miglior risultato del momento sulle distanze. Un Norpoth, ad esempio, può, in foresta, correre tranquillamente i 3000 m. in 9'30" senza pericolo che le pulsazioni cardiache vadano al di sopra dei 150-160 battiti al minuto.

Il problema dell'ultimo giro

L'allenamento del corridore di domani tenderà ad accrescere ulteriormente l'approvvigionamento delle cellule di ossigeno. Ciò al fine di

permettere ad un atleta che desidera realizzare 3'20" sui 1500 m. di passare ai 1200 m. in 2'43", senza giungervi in forte debito d'ossigeno, per essere in grado di, in uno sprint di 300 m. in 37", mettere in opera le rimanenti ultime riserve energetiche. A quel punto, tali riserve sono ancora praticamente intatte poiché né l'allenamento, né la parte iniziale della competizione, le hanno sensibilmente intaccate. Il record del mondo che Norpoth realizzò sui 2000 m. ad Hagen è l'esemplificazione pratica d'una corsa di questo genere.

Un atleta approvvigionato nel migliore dei modi in ossigeno, cioè grazie ad un allenamento in equilibrio d'ossigeno, basato sull'endurance integrale a cadenza lenta (e non sull'intervall-training) inizia sempre più veloce l'ultimo giro di uno sprint lungo, in quanto possiede a quel momento più riserve di ossigeno. La miglior prova di ciò ci è stata fornita a Città del Messico durante la finale dei 1500 m., dove Keino ha potuto resistere al finish di Ryan grazie ad un accorto ritmo di corsa che gli permise di mantenere ancora riserve di ossigeno. Questa fu senza dubbio la vittoria del corridore di fondo sul « finisser ».

Esercitazioni collaterali

Precisiamo ancora qualche principio che regola l'allenamento del corridore di domani. E' soprattutto correndo che si impara a correre. Si devono dunque abbandonare tutti quegli esercizi che non favoriscono i movimenti e le funzioni inerenti alla corsa. Per dei mezzofondisti e dei fondisti i pesi, i bilancieri e l'allenamento puramente muscolare costituiscono un semplice non senso, allo stesso modo di tutti gli esercizi volti ad accrescere la forza muscolare. Per la stessa ragione le corse in salita (Hügeltraining) non sono consigliabili intensificando unicamente lo sforzo, ma non centrando lo scopo di questa disciplina. E' più giusto all'uopo correre più rapidamente sul piano, poiché in salita si fanno intervenire differenti rapporti muscolari rispetto alle richieste di una corsa in pista. Il fisico umano poi apprende solo ciò che esercita. Un principio questo che noi amiamo particolarmente e che soggiace solo a poche eccezioni

ben determinate. In salita si affina un movimento che non è specificatamente utile all'organismo ... in quanto al programma dei Giochi Olimpici attuali non figura alcuna corsa in pendio.

Contrariamente ai seguaci dell'intervall-training il corridore di domani si allenerà solo occasionalmente alla cadenza di competizione. Prendiamo il caso di un corridore di 5000 m. che voglia lavorare ad una cadenza di 15' su tale distanza. Per lui l'allenamento di velocità-resistenza consisterà nel correre 10 x 500 m. in 1'30" o, meglio, di esercitare questa cadenza di corsa con una serie di 20 x 500 m. interrotti da pause camminando di almeno 3'.

L'intervall-training al contrario non permette ad un atleta di recuperare sufficientemente, di modo che la fatica si accumula a poco a poco. Lo scopo dei ritmi ripetuti del corridore di domani è di sviluppare, grazie agli intervalli di recupero, la capacità di accumulare senza fatica un numero di chilometri sempre crescente. Tant'è che dopo l'allenamento, l'organismo si trova non « affaticato », bensì « ristorato ». Per allenare tutte le cadenze di corsa e tutte le possibilità della funzione muscolare, la seduta d'allenamento terminerà con qualche accelerazione sui 60-80 m. Il corridore di domani si allenerà se possibile ogni giorno, d'inverno come d'estate. Rispetto all'inverno, in cui l'organismo deve spendere qualcosa di più in riscaldamento per lottare contro il freddo, le sedute estive dureranno meno a lungo e le distanze saranno più corte. Egli rispetterà forzatamente alcune regole elementari di vita. La sua giornata avrà inizio con 5' di ginnastica in scioltezza, una breve corsa di qualche chilometro, doccia o bagno caldo. Allo stesso modo, è bene far seguire ogni seduta d'allenamento con una doccia o un bagno caldi, ed eventualmente da un automassaggio alle gambe. La temperatura dell'acqua non dovrà essere superiore ai 42°, il che assicura un benefico aumento dell'irrorazione sanguigna di tutti i tessuti. E' buona norma dopo la prima risciacquatura fare una doccia fredda, non però con un getto d'acqua gelata, poiché quest'ultimo potrà sferzare l'organismo similmente a certi carichi dell'in-

tervalli-training, mentre sono da bandire tutti gli eccessi che non permettono al metabolismo cellulare un graduale adattamento.

Il fattore dietetico

Sul piano dietetico, diciamo subito che le abitudini alimentari differiscono talmente da questa a quella popolazione che è impossibile stabilire un regime particolare tenendo conto di tutti i fattori. D'altra parte l'uomo costituisce di per sé solo un mondo a parte, cioè è una ben precisa individualità. Possiamo constatare infatti come un atleta tolleri dei cibi che sono nocivi per qualcun altro. Per gli atleti di fondo e mezzofondo e per il corridore di domani la regola dietetica più elementare è questa: mangiare sufficientemente, ma il meno possibile, in modo da mantenere il peso corporeo 10-20 kg. al di sotto del cosiddetto peso normale.

All'uomo infatti basta un minimo di alimenti, a condizione che questo minimo contenga almeno 30 gr. di proteine ricche. Ma questa specie d'uomo è oggi per lo più sparita sotto le abitudini alimentari della società dell'abbondanza e contemporaneamente gli « illuminati », i dietisti preconizzano questa o quell'altra dose alimentare: « Mangia abbondante e resta snello », ecco una flagrante concessione fatta all'uomo dalla società dei consumi alla sua voracità e alla sua debole volontà.

Allorché sopraggiunge un periodo di miseria, di privazioni — quale quello che seguì l'ultima guerra mondiale — o un periodo critico per l'organismo — è il caso di alcune malattie cardiache — tanto l'uomo, quanto i medici si ricordano di certe verità. Rammentano solo allora che certe cene fatte con spremute di frutta o di legumi, un regime ipocalorico, vivande meno abbondanti, una riduzione dell'apporto delle materie grasse ecc. migliora la forza vitale dell'organismo. Tutto ciò crea e mantiene oltre che una certa forza cardiaca, una reale endurance.

Prima di una competizione l'idea sarebbe di non assorbire nulla se non una tazza di caffè, di latte, o un succo di mela. Il lavoro di digestione è spesso faticoso e provoca la « deviazione » di parte della circolazione sanguigna verso gli organi della digestione, sottraendola alla muscolatura in azione. In definitiva, e lo ripetiamo, l'alimentazione pre-competitiva è un fatto strettamente individuale, poggiano sull'esperienza personale dell'atleta.

Secondo certe esperienze la soluzione ideale consisterebbe nel digiunare completamente. In effetti, il corpo non corre grazie alle vivande ingerite poco prima della gara, ma al contrario grazie alle riserve accumulate nell'arco dell'intero allenamento, soprattutto nel fegato, nella muscolatura per tramite degli ormoni e dei fermenti. Quanto ai carboidrati non giocano più nello sportivo il ruolo un tempo loro attribuito; non si raccomandano che alimenti quali il pane, il riso, le patate e il miele. Per quanto concerne l'apporto di materie grasse, 40 gr. al giorno sono sufficienti (ad esempio 15 gr. di burro e 25 gr. di grassi ricchi in acido linoleico di certe margarine).

Due uova bazzotte permettono di coprire completamente il fabbisogno quotidiano in proteine. Anche il cibo ha la sua importanza. Tra i legumi si dovranno preferire quelli facilmente digeribili e cucinati in modo da preservare intatte le vitamine. Si scelgano soprattutto i legumi a foglie verdi, che come certi succhi di frutta e di legumi, hanno lo scopo di creare nell'organismo un ambiente acido. Il corridore di domani non dimenticherà il latte, bisogno universale dell'umanità.

La durata quotidiana del sonno varia a seconda degli individui, tuttavia si deve far notare che in generale l'uomo dorme troppo piuttosto che troppo poco.

Nel caso di infortuni si ricorrerà alle medicine solo nei casi più urgenti. La cura di prescrivere dovrà essere riservata a dei medici sportivi che possiedono essi stessi una lunga esperienza di pratica della corsa a piedi. In alcune affezioni reumatiche che spesso vengono a sovraccaricare lo sforzo del corridore, così come nel caso di allergie della pelle, o ancora al fine di favorire le reazioni ottimali dell'organismo i medici sportivi potranno prescrivere degli ormoni cortico-surrenali.

Questo allenamento alla endurance integrale secondo il metodo Waldniel, necessita di una volon-

tà ben temperata e una disposizione particolare verso diversi problemi fisiologici. Solo un lavoro ben organizzato e centrato durante l'allenamento, così come nelle gare, poggiante su salde conoscenze fisiologiche, permetterà al corridore di domani di esprimersi pienamente cioè di poter superare le già rimarchevoli prestazioni d'oggi.

(2 - fine)

(Tratto da: « Miroir d'Athlétisme » n. 66 - Editions: « J », Rue des Pyramides 10, Paris).

UDINE 1-2 SETTEMBRE 1973

Si è svolta al campo scuola di Paderno sabato e domenica 1 e 2 settembre, una manifestazione di Atletica Leggera comprendente tra le altre, una prova di Oc-tathlon per allievi. Tre soli i partecipanti per una specialità tanto interessante quanto trascurata. La competizione non ha avuto storia e Claudio Dal Bello della Lib. Udine l'ha fatta sua vincendo 7 delle 8 gare in programma con ampio margine di vantaggio sugli avversari. Il primatista italiano nel corso delle otto gare ha stabilito due records personali (nel salto in alto con 1,83 e nel salto con l'asta con 3 metri), e si è mantenuto ad un buon livello nelle altre fatte eccezione per i 100 metri corsi al di sotto delle sue possibilità, forse risentendo anche del notevole caldo ritornato all'improvviso, oltre che del duro lavoro fin qui svolto, il quale dovrebbe portarlo al meglio della condizione in occasione dei campionati italiani della specialità in programma il 22-23 settembre a Pordenone. Va rilevato che in quella sede gli impianti sono in tennisolite, e ciò costituirà un handicap non indifferente dal punto di vista del risultato tecnico per tutti i concorrenti. Ci si chiede quale possa essere stato il criterio di scelta che ha dato la preferenza a questa sede considerato che essa è una delle poche a disporre di questo tipo di impianto ormai in fase di estinzione. Tornando alla cronaca, degni di nota l'1,70 in alto ed il 17"3 negli ostacoli ottenuti da Giusti della Lib. Pordenone che deve però coprire dei vuoti nel settore lanci: abbastanza buono in queste prove Fadelli della Ginnastica Pordenone che ha vinto il lancio del disco con 33,32.

Questi sono stati i risultati:

Dal Bello (Lib. Udine) parziali: 100 m. 11"3; lungo 6,04; peso 11,00 m.; alto 1,83; 110 h. 17"1; disco 30,52; asta 3; giavellotto 44,92; punti 5216

Fadelli Paolo (Ginnastica Pordenone): 100 m. 12"7; lungo 5,50; peso 10,35; alto 1,60; 110 h. 18"8; disco 33,32; asta 2,60; giavellotto 37,64; punti 4180

Giusti Stefano (Lib. Pordenone): 100 m. 12"; lungo 5,55; peso 9,48; alto 1,70; 110 h. 17"3; disco 25,20; asta 2,60; Giavellotto 29,63; punti 4086.

ROSSI

DITTA MARINO ROSSI & C.

UDINE - VIA T. DECIANI 95/97 - TELEFONO 25595
CICLI M. ROSSI - CICLI - MOTO - ACCESSORI

paluzza '73

esperienze di un campeggio

di UGO CAUZ

Con un indescrivibile e interminabile «gavettone», forse a voler negare la realtà delle ultime ore prima della partenza per casa, è terminato il campeggio estivo 1973.

Una gioia immensa, ma anche una punta d'amarezza, hanno accompagnato questi ultimi atti di un'indimenticabile nuova esperienza. Si nuova, anche se è già il terzo anno che, in compagnia dell'amico prof. Dannisi, portiamo a compimento questa nostra iniziativa. Dopo un incerto, frettoloso ma schiettamente umano soggiorno in quel di Salino (Paularo), appena dopo il rientro da un viaggio d'istruzione ai Campionati europei di Helsinki, e attraverso una più meditata e necessaria riorganizzazione tecnico logistica presso Forni di Sopra, siamo finalmente approdati nell'alta valle del But: a Paluzza.

Girovaghi insoddisfatti, non mai umanamente paghi dell'oggi, sempre e costantemente volti alla ricerca di qualche miglioramento, di un più vasto ed ideale spazio di estrinsecazione per le nostre attività.

Soggiorno voluto e preteso da noi atleti, preparato sin dall'inverno scorso nelle nostre riunioni, attraverso il necessario scambio di esperienze, d'idee e di problematiche sorte in precedenza.

Non a caso le nostre attenzioni sono state puntate sulla incantevole zona di Paluzza. Già avevamo sentito l'entusiasta abitante e nostro compagno di squadra Venanzio Ortis dirne un gran bene. Già conoscevamo l'aperta disponibilità del preside della locale Scuola Media e nostro collega prof. Sergio Maieron. Già conoscevamo l'ampia, cordiale e simpatica apertura verso di noi della cittadinanza tutta.

Ciò che non avevamo ancora scoperto erano le verdeggianti incantevoli bellezze paesaggistiche, le aspre ma indispensabili caratteristiche geografiche, naturale banco di prova di tutti i nostri allenamenti.

Un sentito desiderio di momentanea evasione dalla logorante routine degli allenamenti cittadini, un fresco impulso verso una pausa

di refrigerio montano, ma anche e soprattutto un necessario momento di attività comunitarie di vita dunque, di vita attraverso lo sport!

E questo avranno potuto constatare e verificare di persona i numerosissimi amici che durante, l'intero arco del soggiorno, ci hanno fatto la cortesia ed il piacere di farci visita.

Continuare in modo alternativo il nostro lavoro con i giovani, questo è risultato essere il nostro intento. Sana vita sportiva, ricerca dell'ottimale condizione psico-fisica per i prossimi appuntamenti d'alto livello. Un lavoro ragionato, sapientemente impostato e dosato, lontano dalle inevitabili passate discrepanze organizzative.

E' balzato evidente come nella più assoluta libertà di svolgimento dei singoli programmi, tutti abbiano cercato e tenacemente voluto il concorso e la compagnia degli altri, come questi abbiano preteso la naturale collaborazione di quelli. Chiaro appare ciò a coloro i quali hanno potuto assistere al gaio



tramestio antecedente ogni partita di football, ai tesi attimi di gioco, al goliardico ritorno dal campo.

Ciò ancor meglio durante le escursioni ricche di nuove esperienze, nel difficile momento di fusione tra « vecchi » e giovani, nel corale e sentito ritorno alle genuine tradizioni delle villotte friulane.

O ancora nei momenti di virile ritorno alla natura nelle fresche acque, calmate per qualche metro da una nostra diga artificiale, del Rio Grande.

Ed anche a sera nell'apposita sala cinematografica si riscopriva ciò nell'intrecciarsi di commenti, consigli, scambi d'idee mentre assistevamo alla proiezione dei film sulle Olimpiadi di Monaco, o mentre scorrevano le rallentate immagini delle nostre imprese sportive.

Un'impagabile e paziente opera catalizzatrice è risultata essere quella delle due signore, Centa e Marchi, che con tanta abnegazione hanno saputo accontentare il palato non certo superficiale e frettoloso della comunità intera. E' con ciò ci siamo tutti!

Difficile accostamento di tante persone, ma caparbia e unica volontà di avvicinamento. Avvicinamento tra vecchi e giovani, tra ragazzi e ragazze. Sì, anche queste erano presenti ed hanno contribuito con la loro presenza a sciogliere, liberare antiche remore di un ambiente già di per sé non troppo aperto. Troppo facile e gratuita si presenta la critica di pseudo intellettualoidi, di netti teorizzatori da osteria o di ormai assenti amici della gioventù a simili iniziative. Dovrebbero questi forse imparare a conoscere ed accettare l'uomo quale esso è, non quale esso dovrebbe essere secondo le loro illuminate conoscenze.

Forse che giunti alle soglie dell'arterio sclerosi non tollerano più la visione di giovani abbracciati nel segno di una cristallina amicizia? Abbiamo questi per lo meno il tatto ed il buon gusto di tenere per sé, seduti nelle loro comode poltrone, le difficili frustrazioni di un triste passato.

In quelli che hanno vissuto con noi resterà sempre un vivo ricordo di gioia, un cordiale e sentito sentimento di riconoscenza verso tutti quelli che hanno reso possibile questa nuova e preziosa esperienza.

*Ancora una primavera di passato
Quanto ebbe di dolce penso io
Stagione che finisci addio
Dolce altrettanto ci tornerai.*

TRIESTE 1 e 2 SETTEMBRE 1973

Lo stadio Grezar, dopo la parentesi internazionale con cui ha inaugurato le nuovissime piste e pedane di tartan, ha ospitato un'altra importante manifestazione, questa volta si è trattato di un decathlon a carattere interregionale. La classifica finale non ha sovvertito le previsioni, infatti il vincitore Berto era uno dei favoriti, ma la sorpresa è venuta da Cesar che sulla carta era il suo avversario più pericoloso il quale è incappato in una prima giornata negativa, fallendo il giorno successivo la gara dell'asta in cui ha collezionato tre nulli.

I Carabinieri di Bologna hanno quindi occupato le prime tre piazze pur non ottenendo prestazioni trascendenti, si pensi che nelle dieci gare non vi è stato un solo risultato degno di menzione. Tassini è risultato il migliore dei regionali piazzandosi quarto con punti 5587, Cesar per le note ragioni è finito settimo, ma anche sommandogli un ipotetico punteggio all'asta avrebbe raggiunto a stento i 6.000 punti. Per il bravo Vojko questa può essere considerata solo una parentesi, una battuta a vuoto che senza dubbio lo stimolerà per ritornare ai buoni livelli tecnici a cui ci aveva abituati.

Prima giornata

100 m. - 1ª serie: 1) Fulvio Tassini (Lib. TS) 11"4; 2ª serie: 1) Roberto Cavaliere (Carab. BO) 11"6; 3ª serie: 1) Norberto Capiferri (Carab. BO) 11"4.



VOJKO CESAR

Salto in lungo: 1) Norberto Capiferri (Carab. BO) 6,59; 2) Mainardi (id.) 6,59; 3) Buzzelli (id.) 6,56.

Getto del peso: 1) Giorgio Berto (Carab. BO) 12,08; 2) Cesar (Bor TS) 11,96; 3) Buzzelli (Carab. BO) 10,65.

Salto in alto: 1) Luigino Rossi (CSI TS) 1,80; 2) Capiferri (Carab. BO) 1,75; 3) Berto (id.) 1,75.

400 m. - 1ª serie: 1) Fulvio Tassini (Lib. TS) 51"2; 2ª serie: 1) Salvatore Buzzelli (Carab. BO) 53"6; 3ª serie: 1) Norberto Capiferri (Carab. BO) 54".

Classifica prima giornata:

1) Salvatore Buzzelli (Carab. BO) p.3166; 2) Norberto Capiferri (id.) 3090; 3) Giorgio Berto (id.) 3037; 4) Fulvio Tassini (Lib. TS) 3028; 5) Vojko Cesar (Bor TS) 3020.

Seconda giornata

110 h. - 1ª serie: 1) Fulvio Tassini (Lib. TS) 17"3; 2ª serie: 1) Giorgio Berto (Carab. BO) 16"6.

Lancio del disco: 1) Giorgio Berto (Carab. BO) 41,20; 2) Cesar (Bor TS) 38,82; 3) Buzzelli (Carab. BO) 34,58.

Salto con l'asta: 1) Salvatore Buzzelli (Carabinieri BO) 3,80; 2) Cavaliere (id.) 3,70; 3) Berto (id.) 3,70.

Lancio del giavellotto: 1) Giorgio Berto (Carab. BO) 55,18; 2) Cesar (Bor TS) 52,22; 3) Tassini (Libertas TS) 45,12.

1500 m.: 1) Fulvio Tassini (Lib. TS) 4'30"; 2) Cavaliere (Carab. BO) 4'43"8; 3) Berto (id.) 4'44"2.

Classifica finale:

1) Giorgio Berto (Carab. BO) p. 6368; 2) Salvatore Buzzelli (id.) 6147; 3) Roberto Cavaliere (id.) 5840; 4) Fulvio Tassini (Lib. TS) 5587; 5) Giuliano Izzi (Carab. BO) 5461; 6) Maurizio Mainardi (id.) 5460; 7) Vojko Cesar (Bor TS) 5252; 8) Norberto Capiferri (Carab. BO) 4977.

MILANO 2 SETTEMBRE 1973

Al meeting organizzato dalla locale UISP, che si è assicurata la partecipazione di grossi calibri dell'est e degli all-black Dixon e Ouax, anche i friulani hanno recitato la loro parte.

Venanzio Ortis junior della Libertas Udine ha corso i 1500 metri conquistando il quinto posto in 3'48"4 a 3 decimi dal suo personale, prestazione eccezionale se si considera che il giorno prima aveva vittoriosamente gareggiato a Verona.

Questa competizione che era considerata il clou della riunione ha mantenuto le promesse iniziali solo per il valore dello schieramento, in quanto il ragguaglio cronometrico è stato ben più modesto. Arese ha ceduto sotto le folate iniziali del neozelandese che ha poi notevolmente ridimensionato la sua andatura trascinando comunque a buoni livelli i vari Zarcione, Bonetti e lo stesso Ortis.

Gianvittorio Pontonutti friulano emigrato alle Fiamme Gialle, da sempre impegnato a superare il muro dei 5 metri, è riuscito nell'impresa quando forse meno la si aspettava, entrando di diritto nell'élite dei cinquemetristi italiani.

allenamento sportivo

di DIETRICH HARRE - a cura di S. Zanon - terza parte

Lo scopo, i compiti e la struttura dell'allenamento delle giovani leve sono influenzati, principalmente, da tre fattori.

Essi sono:

— **Lo stadio di sviluppo e le tendenze visibili dello sviluppo nell'allenamento d'alto agonismo.** Le richieste nell'allenamento di alto agonismo devono, nella rispettiva prospettiva dall'«alto» in «basso», determinare il profilo dell'allenamento delle giovani leve dall'inizio, quando i bambini ed i giovani devono soddisfare i compiti futuri dello sport di elevato livello agonistico-moderno. Questa prospettiva dell'alto in basso, che orienta in primo luogo verso il processo di sviluppo e il pieno esaurimento dello sviluppo funzionale dell'uomo, non nega assolutamente, in questo rapporto, da un punto di vista obiettivo, le fasi di sviluppo dei bambini e dei giovani, tuttavia non concepisce queste fasi di sviluppo quali strutture autarchiche, chiuse in sé.

— **Le caratteristiche specifiche dell'età dei bambini e dei giovani.** Le regole per lo sviluppo delle prestazioni sportive sono influenzate, in determinata misura, dallo sviluppo biologico dell'uomo. Questo fatto biologico determinante ha effetto sulla capacità di adattamento sovraccarico, d'apprendimento motorio, e sullo sviluppo dei bambini e dei giovani.

— **Le caratteristiche specifiche dei tipi di sport.** Gli influssi che derivano dalle caratteristiche specifiche degli sport sono le caratteristiche tipiche che determinano il rendimento in uno sport, e di volta in volta, il decorso temporale dell'allenamento delle giovani leve.

Nell'allenamento dei principianti si tratta soprattutto di creare le basi per una ampia capacità generale di rendimento sportivo. Quindi, in molti sport, gli esercizi per lo sviluppo generale devono avere una parte importante per tutto l'allenamento. Nella successiva fase dell'allenamento delle giovani leve, si formano, in modo più evidente, le capacità fisiche, tenendo conto delle particolari esigenze dello sport prescelto. Ne deriva che, negli a-

tleti provetti, aumenta continuamente la mole del sovraccarico con mezzi speciali.

Nei vari sport esistono le seguenti differenze: negli sport con esigenze particolarmente elevate, per quanto riguarda forza massima e resistenza, la preparazione fisica occupa un posto di primo piano, in relazione ad altri compiti. Perciò, anche la parte degli esercizi per lo sviluppo generale è molto più rilevante che, ad es., negli sport tecnici. Qui è necessario sviluppare, fin dall'inizio con esercizi speciali, le capacità fisiche speciali per la conoscenza della tecnica sportiva. Anche nei giochi sportivi e negli sport da combattimento la preparazione fisica si esegue preferibilmente già dall'inizio dell'allenamento delle giovani leve, con mezzi speciali.

Nella prima fase, cioè già durante l'allenamento dei principianti, gli atleti imparano un elemento fondamentale dell'abilità tecnica elementare, fino a giungere alla perfezione. Nella successiva fase dell'allenamento delle giovani leve, la tecnica sportiva è perfezionata e sviluppata fino all'abilità variabile. L'abilità tecnica sportiva aumenta considerevolmente in quantità. Da ciò, in linea generale, dovrebbe derivare lo sviluppo di un'ampia base motoria, nel senso di una maggiore disponibilità delle capacità coordinative. Nella preparazione tecnico-sportiva esistono le seguenti differenze fra sport e gruppi di sport; negli sport tecnici, la formazione tecnica sportiva assume indubbiamente un ruolo predominante e fa ricorso, perciò, anche alla massima incidenza temporale dell'allenamento. Il raggiungimento dell'abilità variabile, da usarsi fino alla fine dell'allenamento, trova negli sport tecnici la sua espressione concreta nel fatto che, ad es., i ginnasti ed i pattinatori artistici su ghiaccio devono conoscere gli esercizi o gli elementi tecnici richiesti per gli esercizi obbligatori e facoltativi, della classe corrispondente.

Negli sport di velocità e forza veloce nei giochi e negli sport da combattimento, la preparazione tecnica è molto importante. In realtà, esistono differenze fra questi gruppi di sport. Mentre nella corsa

di breve distanza, nelle discipline di salto e di lancio, le capacità fisiche devono essere sviluppate in precedenza, in rapporto alla tecnica sportiva, le cose vanno diversamente nei giochi sportivi e negli sport da combattimento.

Già in base al maggior numero di abilità tecniche da apprendere (ad es. nei giochi sportivi), in questi sport si deve dedicare molto più tempo alla preparazione tecnica. Le differenze sono rese evidenti dalle concrete esigenze. Mentre, ad es., nella corsa di breve distanza e nel salto in lungo si devono apprendere solo poche e ripetute partenze o pochi stacchi, nei giochi sportivi gli atleti devono imparare numerose abilità tecniche (palleggio, presa della palla, conduzione della palla, colpo alla palla, rimessa della palla ecc.) incluse le finette, e speciali abilità tecniche (per es. tipi di lancio) in cui la variabilità, la velocità di movimento e la tensione da competizione sono criteri essenziali del grado di difficoltà d'apprendimento. Nello sport in cui le prestazioni sono determinate in prevalenza dalla forza e resistenza, la preparazione tecnico-sportiva occupa un lasso di tempo inferiore, mentre lo sviluppo delle capacità fisiche si trova in primo piano.

Prima di tutto, il principiante deve mirare a conoscere le situazioni tattiche elementari «tipo», in cui possa usare logicamente le capacità fisiche acquisite e la tecnica sportiva appresa. Il provetto perfeziona le capacità tattiche e le conoscenze. Acquista la capacità di esibire un comportamento combattivo corrispondente alle regole, servendosi della tattica per attingere pienamente alle capacità fisiche acquisite ed alla tecnica sportiva e per risolvere situazioni da sé ed in modo valido.

In rapporto alla formazione delle tattiche, nell'allenamento delle giovani leve, si tratta di educare i giovani sportivi ad una tattica della vittoria ad una conduzione della lotta offensiva, prepararli alla battaglia sportiva e perfezionarli. La preparazione tattica ha una considerevole importanza in quasi tutti gli sport, per la conduzione della gara. Quindi, fa parte, sin dalla prima fase dell'allenamento, dei

compiti della preparazione delle giovani leve.

La qualità della preparazione tattica varia nei vari tipi di sport. Deve, ad es., essere necessariamente maggiore nei giochi sportivi e negli sport da combattimento, in base alla molteplicità delle possibilità tattiche, di quanto, ad es., non lo sia nella corsa, specialmente nelle corse su breve distanza.

Röblitz dice che i giovani ed i pro-vetti devono acquisire prima di tutto le seguenti capacità intellettuali:

1. una eccellente capacità d'osservazione e percezione;
2. una memoria molto sviluppata, che sia in grado di ripetere (a memoria) sempre le cognizioni scientifiche, ed una ricca forza di immaginazione, in grado di cercare, con l'aiuto della base scientifica esistente, nuove percezioni;
3. un pensiero creativo, per l'elaborazione delle informazioni, che sia logico, indipendente e critico, che si accordi con i principi della dialettica e che venga usato sempre più quale metodo.

Dato che l'esigenza del livello intellettuale nello sport di rendimento si eleva continuamente, ed in seguito a ciò le capacità intellettuali degli atleti decidono sempre più i rendimenti sportivi, si considera lo sviluppo delle capacità intellettuali degli atleti quale componente integrante dell'allenamento. Le capacità intellettuali degli atleti hanno effetto sia sull'allenamento (soprattutto nel processo di apprendimento nell'allenamento), sia sul risultato della gara. Ciò si manifesta nelle prestazioni tattiche (es. intelligenti nel gioco) degli atleti, nella velocità d'esecuzione dell'azione, nella concentrazione dell'attenzione, nella ricezione ed elaborazione dell'informazione ecc. Sulla base dei tre complessi, nominati sopra, delle capacità intellettuali ed in unione con essi, si sviluppano, nell'allenamento, le capacità speciali intellettuali abbozzate, degli atleti. Le capacità intellettuali, già all'i-

nizio dell'allenamento delle giovani leve, devono essere sviluppate in stretto rapporto con tutte le altre componenti (compiti), affinché i giovani atleti possano, sin dall'inizio, penetrare ed abbracciare meglio l'allenamento e gli avvenimenti agonistici, da un punto di vista intellettuale, ed in seguito prendere parte all'allenamento ed alla gara con un atteggiamento più cosciente, più interessato e più competente, con una motivazione più precisamente fondata ed in modo creativo.

Per l'effetto della famiglia; dei genitori, della scuola, delle organizzazioni giovanili, ecc., gli atleti delle giovani leve sono già sottoposti a numerosi e radicali influssi educativi. Vengono educati e spinti dai cosiddetti educatori, a prendere visione del mondo, politicamente, ideologicamente, moralmente, fisicamente, spiritualmente, intellettualmente, politicamente ed esteticamente. Su questi principi si basa l'educazione dei giovani atleti nel processo d'allenamento.

Essa mira a preparare immediatamente gli atleti ad alte prestazioni nell'allenamento e nella gara.

Si tratta, in primo luogo, dello sviluppo delle forze motivazionali (bisogni, tendenze, interessi, sentimenti, pareri, vedute e convinzioni), delle posizioni cui aspirano, e delle abitudini all'azione, che rendono idoneo l'atleta a raggiungere il suo pieno potere di rendimento servendosi di potenze morali e di volontà. Al riguardo bisogna prestare attenzione a qualche aspetto particolare dell'educazione, nell'allenamento delle giovani leve. consiste nell'educarle ai valori della patria e della Repubblica, che devono servire, degnamente e con successo, con il loro esordio esemplare e con alte prestazioni in tutte le gare. La preparazione al rendimento deve perciò avere un contenuto sociale ed essere indirizzata allo sviluppo completo della personalità degli atleti. In questo contesto, riveste grande importanza lo sviluppo della coscienza. A tale riguardo, vanno sviluppati l'amore per la patria, per la città e l'

un friulano a 5 metri



GIANVITTORE PONTONUTTI

orgoglio di appartenenza ad una società sportiva, in forze motivazionali efficaci, sia per l'azione, che per il comportamento dei giovani atleti. Lo sviluppo delle forze motivazionali, atteggiamenti e delle abitudini all'azione sono legati alla valorizzazione di numerose particolarità del carattere, quali la costanza, la volontà di raggiungere una meta, la forza di volontà, l'iniziativa, la scrupolosità, l'onestà, la disciplina, l'attenzione reciproca, ecc.

Così, riveste una particolare importanza, nell'allenamento delle giovani leve, l'educazione della volontà. Tale educazione si trova in rapporto inscindibile con lo sviluppo dell'intera personalità. La volontà, che caratterizza in ampia misura il carattere di un uomo, si esprime in una cosciente aspirazione al conseguimento della meta, in un pensiero ed in una azione attivi e soprattutto in un atteggiamento combattivo e deciso per l'adempimento dei compiti affidatigli. La volontà di raggiungere un alto rendimento sportivo, la volontà di assumersi eccessivi sovraccarichi nell'allenamento, la volontà di ottenere una vittoria, componenti determinanti della preparazione al rendi-



condiTerm S.p.A.
CAPITALE SOCIALE € 60.000.000

FELETTU UMBERTO (UD) - VIA PADERNO 15 - TELEFONO 680368

Installazione impianti: CONDIZIONAMENTO - RISCALDAMENTO
CENTRALI TERMICHE - VENTILAZIONE - IDRICI E SANITARI

mento. Devono essere perciò sviluppate e rafforzate (tali volontà) già nel corso dell'allenamento delle giovani leve.

La gioia per il rendimento sportivo e l'interesse per l'allenamento e la gara nel tipo di sport scelto, sono importanti premesse per il rafforzamento della volontà del giovane atleta. Svilupparle costituisce un ulteriore punto essenziale del lavoro educativo nell'allenamento delle giovani leve.

2. L'allenamento per il massimo rendimento.

L'allenamento per il massimo rendimento costituisce la seconda fase del processo d'allenamento a lunga scadenza (8).

Nel corso dell'allenamento per il massimo rendimento, l'atleta viene condotto alla sua massima prestazione personale. Egli aspira, in questa fase, alla massima capacità di rendimento sportivo.

Lo scopo dell'allenamento all'alto rendimento è di indirizzare il rendimento massimo sportivo verso uno sport o una disciplina.

Da ciò deriva il compito di procedere, sulla base del potere di rendimento raggiunto nell'allenamento delle giovani leve e sulla base della preparazione al rendimento degli atleti, alla formazione delle capacità fisiche, della tecnica sportiva, delle capacità e conoscenze tattiche, dell'educazione delle capacità intellettuali e dell'educazione degli atleti, ad un più alto livello ed in modo più esteso, più intensivo ed ancora più specifico.

Si tende a raggiungere, in riferimento alle caratteristiche determinanti dello sport specifico di volta in volta la forma di rendimento massima ed una massima preparazione al rendimento degli atleti di elevatissimo livello agonistico.

Un confronto tra alcuni compiti e particolarità dell'allenamento delle giovani leve e quelli per l'alto rendimento deve illustrare definitivamente le più importanti differenze fra le due fasi di formazione.

Nel corso dell'allenamento delle giovani leve, si creano, nel principiante, le basi per la capacità di rendimento sportivo, del provetto,

si costruiscono su queste basi i rendimenti sportivi e le premesse per l'inizio dell'allenamento ad alto rendimento.

Nell'allenamento per l'alto rendimento, l'atleta viene portato al suo massimo rendimento personale, con l'obiettivo di mantenere le sue prestazioni per un periodo di tempo il più lungo possibile e di migliorarle.

L'allenamento delle giovani leve deve portare al veloce aumento della mole generalizzata del carico di allenamento, mentre nell'allenamento di alto rendimento, al contrario, è maggiormente rilevante la tendenza ad un allenamento più intensivo, con grande mole.

Nell'allenamento delle giovani leve vengono maggiormente sviluppate le capacità fisiche con mezzi generali; nell'allenamento ad alto rendimento, invece, si usano soprattutto mezzi speciali.

Nel corso dell'allenamento delle giovani leve gli atleti imparano e rafforzano le abilità tecniche fondamentali, e con ciò acquistano una vasta base motoria.

Nel corso dell'allenamento ad alto rendimento, aumenta l'ambito della formazione della tecnica sportiva, le abilità tecniche apprese e rafforzate vengono perfezionate e stabilizzate ulteriormente (rese stabili).

Nel corso dell'allenamento delle giovani leve, gli atleti imparano le basi tattiche ed acquistano ampie esperienze agonistiche; nel corso dell'allenamento per l'alto rendimento invece gli atleti vengono portati ad una padronanza tattica.

Le differenze esposte tra l'allenamento delle giovani leve e l'allenamento per l'alto rendimento, diventano minori e scompaiono quanto più l'allenamento dei provetti si avvicina al punto di passaggio verso l'alto rendimento.

(3 - fine)

(Tratto da « Training Lehre », da un collettivo di autori sotto la direzione di Dietrich Harre, Berlino 1970).

(8) Poiché queste considerazioni sono dedicate soprattutto ad allenatori ed istruttori di atleti della categoria giovani leve, l'allenamento del massimo rendimento viene abbozzato brevemente ed in linee generali.

ma che bella pasquinata!



Deve essere stato in una tarda serata di giugno, di quelle che tra un rovescio e l'altro lasciano un baleno di sosta per poter lavorare di scalpello e di trapano senza bagnarti la faccia (o la tuta sportiva) che alcuni buontemponi (non si sa però fino a che punto) hanno infisso una targa marmorea per ricordare la partecipazione di due nostri atleti alle Olimpiadi di Monaco.

La targa di marmo bianco venato di rosa, per darle lustro si direbbe policroma, porta scolpito in bei caratteri rosso mattonne un epitaffio o meglio una frase con interpretazione doppia, di quelle frasi che la statua del buon Pasquino soleva, irriverente, sopportare in Roma, allorché il burlone di turno si sentiva in vena di far sbellicare dalle risa il popolino.

Purtroppo « Il valore di pochi non scosse l'indifferenza di molti » non venne soppressa e considerata secondo una letterale interpretazione, si volle cercare il significato nascosto ...

Allora, ci punge vaghezza di meglio informarsi e scoprire, o costumi balordi, che non ci si adombra perché la nostra è stata posta vicino ai locali riservati ai « caballeros » ma perché la sua « vernice » fu notturna, all'insaputa di tutti.

Quella frase, poi, sull'indifferenza di molti che pone problemi dialettici alla direzione del campo, al comune e perfino ai giornali, notoriamente restii a questo genere di canzonature!

Fantomatici estimatori, suavia, toglietela! Riponete le vostre cariche agonistiche all'ombra del campanile, non azzardatevi a seminar in campo altrui o i fulmini non tarderanno a colpire.

Sottoponete l'incriminanda ad una commissione di esegeti e dichiarate che voi maldestri, non intendevate considerare tra i più i pochi che, di soppiatto, ci danno una mano; ma che il vostro appello era rivolto a quanti seduti ai bordi del campo fanno professione di tifosi e non di sportivi operanti. Forse allora si capirà il senso lato del tutto, anche perché, Del Forno e Vecchiato non sono né Cavour né Giolitti quindi « nomina sunt consequentia rerum » con buona pace di tutti e di Pasquino (XVI secolo).

fausto anzi

UDINE 23 SETTEMBRE 1973

Il senatore Amintore Fanfani in occasione della sua visita a Udine ha voluto premiare i due friulani primatisti italiani: Enzo Del Forno e Mario Vecchiato, che con i loro risultati hanno dato lustro non solo al Friuli ma a tutta l'Italia sportiva.

**TUTTO
PER LO
SPORT**

olimpionico

UDINE - VIA STRINGHER 2/C - VIA SAVORGNANA 14 - TEL. 53789

l'inchiesta

- 1) Pensate che i risultati agonistici ottenuti dall'atletica italiana siano corrispondenti alle potenzialità tecnico-organizzative?
- 2) Condividete le linee del programma del quadriennio olimpico ed in che termini?
- 3) Tenendo conto di questa realtà quali prospettive si pongono per la Vs. Società?

Tanon Norberto
CUS Trieste (allenatore)

1) Corrispondono senz'altro e sono direttamente proporzionali ai risultati dell'attuale politica dello sport italiano.

2) E' un discorso difficile da farsi tanto più che questo programma non si conosce. Riguardo lo sport nella scuola si dovrebbe prendere ad esempio il modello jugoslavo, dove i ragazzi vengono reperiti nell'ambito scolastico dopo averli selezionati in circa 150 gare annuali.

3) Per la mia società, penso come per tutte le altre, si potrebbero aprire nuove prospettive, se si adottassero le stesse linee seguite dalla Jugoslavia.

Zonta Alberto
Aeronautica Militare (atleta)

1) I risultati corrispondono sino ad un certo punto. Per me l'organizzazione è insufficiente poiché è concentrata solo in alcune città.

2) Lo sport nella scuola ed il decentramento sono delle cose giuste, però il problema è a livello di tecnici ed insegnanti di educazione fisica. Le idee sono ottime, ma devono essere attuate in diverso modo: bisognerebbe che tutti si mettessero d'accordo e dessero il meglio di sé stessi.

3) E' sempre lo stesso problema: ci devono essere più tecnici. Per esempio all'Udinese, società in cui militavo, si fa un buon lavoro a livello delle categorie allievi e juniores, mentre giunti alla categoria seniores non posso dire la stessa cosa, e questo non perché il tecnico sia incapace, ma perché non può materialmente seguire (per mancanza di tempo) tutti gli atleti. Insomma ci vorrebbe almeno un tecnico per settore.

prof. Marchi
U.G. Goriziana (allenatore)

1) La situazione non è per niente buona, perché non c'è serietà e manca soprattutto un elemento di

ricerca. Tutte le altre nazioni (Urss, Francia, Repubblica Democratica Tedesca ecc.) hanno a disposizione tecnici, medici fisiologi, vecchi allenatori ed ex atleti, cioè uno staff altamente qualificato tale da permettere i risultati che tutti sappiamo.

L'atletica italiana ha qualche buona punta, fatto naturale siccome ha la fortuna di avere ... buone mamme.

2) Non conosco la politica che la FIDAL sta attuando ed attuerà in questo quadriennio olimpico. Lo sport nella scuola, il decentramento risultano un fallimento, come del resto i Giochi della Gioventù, tutto questo perché si pecca in serietà ed onestà.

3) Le piccole società prima o poi dovranno scomparire per la mancanza di atleti assorbiti dai Carabinieri, Fiamme Gialle, Alco ... Olio, Barilla. Ad esempio la Ginnastica Goriziana non ha un atleta, come pure l'ASU, e la Venezia Giulia si stacca già dal contesto nazionale anche se dissanguata del suo patrimonio atletico dalle grosse società: io per esempio ho perso Podberscek, Chionchio, Merini e tanti altri. Ci vuole più sport. Soprattutto i Comuni e le Province devono avere a disposizione più tecnici e impianti sempre agibili. Ci si sta avviando sulle orme del calcio e del basket insomma dello sport professionistico.

De Mori
C.S.I. Trieste (allenatore)

1) Bisogna distinguere tra risultati in campo nazionale e quelli in campo regionale. A livello nazionale la nuova impronta data da Nebiolo comincia a far vedere i suoi frutti, poiché tale impostazione è migliore di quella degli anni passati. Condivido pienamente l'idea dell'atletica spettacolo perché è l'unico modo per arrivare a tutti, dato che l'atletica deve essere sport di massa. A livello regionale sono già un miracolo i risultati che si ot-

tengono, poiché le strutture sono veramente carenti. A Trieste, per esempio, se qualcuno emerge è grazie a grossi sacrifici personali suoi e del tecnico che lo segue. Qualcosa comunque si sta facendo. C'è da sperare che si continui così. Il nuovo impianto del « Grezar » dovrebbe rappresentare solo un incentivo, a patto però che ne permettano un'adeguata disponibilità.

2) Anche qui il solito discorso: in campo nazionale ci si sta adoperando portando avanti un discorso a lunga scadenza, ma è pure sempre un discorso di élite, di raduni ad alto livello ai quali è difficile accedere. La scuola potrebbe essere la fucina ideale per gli atleti, se ci fossero insegnanti di E.F. meglio retribuiti. Si sta facendo qualcosa anche se si dovrebbe capillarizzare di più il lavoro a livello di potenzialità e non impiegare unicamente a livello di risultati individuali.

3) Siamo al solito discorso dei tecnici. Ogni società dovrebbe averne uno staff qualificato e ben retribuito. Io al C.S.I. opero da solo per cui non posso materialmente seguire tutti i ragazzi dei vari settori, dovendo, per naturale forza di cose seguire quelli che mi garantiscono certi risultati d'alto livello per avere anch'io le mie soddisfazioni. La FIDAL dovrebbe aiutare di meno le grandi società, provviste già di forti capitali, soprattutto cambiando l'odierno sistema dei punteggi annuali, forse non accorgendosi che i più grossi risultati ed i più grandi atleti sono scaturiti e tuttora fioriscono nelle piccole società di provincia.

Arrighi Carlo
Carabinieri Bologna (tecnico, atleta)

1) Non rispondo perché non si può polemizzare.

2) Non è sempre giusta (la programmazione) perché favorisce i soliti elementi di punta, come è sempre stato.

3) Tutto è rimasto come prima. Chi ha la fortuna di avere i mezzi potrà imporsi perché potrà procacciarsi gli atleti migliori. Vediamo le società industriali fare il bello e cattivo tempo con gli atleti. D'altronde non si può non accettare certe proposte perché ora l'atletica è diventata sacrificio a tempo pieno e l'atleta forte non può dire di no. Una soluzione sarebbe quella di tenere gli atleti nella società d'origine e anziché dare i soldi a questa inviarli direttamente agli atleti, aiutarli a sistemarsi nei luoghi d'origine, senza invece centralizzarli con facili promesse.

Cesca

(tecnico società Odorici)

1) Risultati agonistici scarsi che rispecchiano l'insufficienza della potenzialità tecnico-organizzativa.

2) Potrei spiegarmi con un esempio. Molti atleti ai raduni vengono sottoposti ad allenamenti che non tengono nel minimo conto i programmi impostati nell'ambito societario.

3) Per le società il problema più scottante è quello del reclutamento. La FIDAL non fa nulla per interessare il CONI per una pianificazione sportiva a livello scolastico.

A. Mangano

(Carabinieri Bologna, atleta)

1) Dal punto di vista organizzativo non è che ci si possa lamentare. Forse ci mandano troppo raramente all'estero dove i giovani promettenti potrebbero fare esperienza. Si dovrebbe partecipare a stages e meeting all'estero per favorire la naturale maturazione psicofisica.

2) Si dovrebbe conoscere per tempo i nomi dei probabili olimpici ai quali è necessario andare incontro con opportune agevolazioni.

3) La mia essendo una società militare è già di per sé autosufficiente.

Diamante

(Carabinieri Bologna, atleta)

1) Credo che il campione diventi tale per doti naturali e non per effetto dell'organizzazione. La FIDAL dovrebbe essere costituita da allenatori e pochi dirigenti che pensino al buon andamento dell'organizzazione.

2) Dovevamo recarci in Finlandia per una ventina di giorni e lì avremmo dovuto gareggiare una volta al giorno. Causa le Universiadi tutto è andato a monte. Non credo che a tale proposito il nostro C.T. del mezzofondo abbia molta voce in capitolo.

3) Non vedo spazio per le piccole società, perché non esiste un sufficiente decentramento. Sono contrario al fatto che l'atleta forte sia costretto a cercare la grande società; egli dovrebbe rimanere in quella d'origine e lì militare col suo allenatore.

Sergio Rossetti

atleta nazionale

1) Senz'altro superiori, frutto di individualità isolate senza un adeguato reclutamento di base. Siamo davvero fortunati ad avere qualche campione frutto del lavoro individuale di qualche patito, anche se molti fra questi, vedi il caso Vecchiato, si ritirano dall'attività agonistica d'alto livello per difficoltà di conciliazione col lavoro.

2) Non lo conosco.

3) Tengo a puntualizzare il fatto della mancanza di tecnici e dirigenti capaci. La FIDAL dovrebbe assumersi l'incarico di preparare tecnici validi da inviare nelle varie regioni. Dovrebbe sapientemente valersi di insegnanti-tecnici-ex atleti che purtroppo, vedi il caso Gentile (rugby) e Frinolli (baseball), trovano spazio solo in settori lontani da quelli dell'atletica. A Venezia, dove io svolgo la mia professione, manca ancora l'ambiente che sappia catalizzare i giovani. La situazione logistica è assolutamente deficitaria (stadio, attrezzi, palestre), mentre almeno voi alla Libertas Udine avete dei tecnici che creano un certo ambiente.

Sanzin

(Direttore Tecnico regionale)

1) Sono superiori e rispecchianti singole individualità.

2) Non conosco l'impostazione programmatica, benché fiduciario tecnico regionale. Ciò che è stato detto a Palermo è sino ad oggi da considerarsi più come uno slogan che come un programma concretamente attuato ed attuabile.

3) Prevedo sensibili miglioramenti specie nel settore di base poiché i Giochi della Gioventù, pur con le loro manchevolezze, hanno pur sempre avuto un loro effetto. Manca piuttosto un'organizzazione successiva che sappia incanalare i giovani da qui emersi. Mancano società inquadrare con tecnici e dirigenti preparati. Sono comunque fiducioso visto il notevole fermento in campo giovanile, dove i risultati a mio avviso sono davvero eccezionali anche se non seguiti da pari prestazioni a livello seniores. Ciò non solo per manchevolezze della FIDAL quanto per mancanza di un modello di società intesa come ambiente di vita e di lavoro. E'

necessario in definitiva giungere ad una modificazione del modo di pensare dell'italiano medio.

Baracetti

(allenatore Lib. Palmanova)

1) Sono sicuramente corrispondenti alle nostre potenzialità tecnico-organizzative, poiché in favore dell'atletica si spende poco. La scuola, ad esempio, versa in condizioni disastrose per l'inerzia delle personalità preposte al suo sviluppo. Solo quando risolveremo questo nostro problema potremo colmare il pesante handicap con le organizzazioni Usa e dei Paesi dell'Est.

2) Nulla di nuovo prevedo se l'organizzazione programmatica di questo quadriennio rispecchierà quella precedente. La situazione va rinnovata ex novo tramite un maggior decentramento verso le società di periferia, un maggior sforzo nell'inquadramento dei tecnici che devono essere ben retribuiti per rendere il loro lavoro più schiettamente autonomo.

3) La nostra è una piccola società con quindi pochi problemi. Chiaro che trattiamo i giovani con la massima serietà, curando nella loro preparazione di rispettare i vari stadi della crescita.

Cassano

(allenatore CUS Trieste)

1) Senz'altro migliori. Tutto resta su un piano individuale limitandosi alla sola buona volontà dei singoli.

2) Non lo conosco.

3) Bisognerebbe avere il coraggio di cambiare tutto. Il decentramento deve essere effettivo. Ai tecnici deve essere data la possibilità di viaggiare ed aggiornarsi. Gli insegnanti di educazione fisica devono avere stretti e diretti rapporti legati col CONI o la FIDAL.

Battaglia

(Lib. S. Saba, Roma, atleta)

1) I risultati sono superiori all'organizzazione degli organi centrali.

2) L'impostazione programmatica, a mio avviso, non esiste. Ad esempio lo sport nella scuola come rilancio dell'atletica, ancora non si è visto. Bisognerebbe cambiare le strutture.

3) Nessuna. Dal punto di vista economico la Federazione Italiana non fa assolutamente niente. L'aiuto viene dato a chi fa la voce più grossa; anche qui come negli altri ambienti le raccomandazioni sono d'obbligo.

Canesin

(atleta, C.R.D.A.)

1) E' insufficiente in rapporto alla



potenzialità dei risultati che l'atletica italiana (nazionale!) è in grado di offrire.

2) Sinceramente non lo conosco.

3) Le prospettive sono scarse perché i giovani sono indirizzati ad altre attività sportive (calcio, pallacanestro). Altro handicap è che anche la Federazione si cura poco di noi società e di quello che possiamo offrire.

Barbolini

(atleta, Fratellanza Modena)

1) Per quello che si è fatto i risultati sono ottimi.

2) Non so quale sia.

3) Per la mia società le prospettive sono nulle.

Bonetti

(C.U.S. Ferrara)

1) Tenuto conto che non si fa molto per procurarsi dei ricambi, credo che con il potenziale atletico a disposizione, i risultati sono soddisfacenti.

2) Non conosco i piani del quadriennio olimpico e non so che esista qualche pubblicazione che dia esaurienti informazioni.

3) La mia società è abbastanza favorita trattandosi di un C.U.S. la cui organizzazione, è sempre stata molto efficiente perché appoggiata dall'università ed anche dal presidente Nebiolo.

Locatelli

(Allenatore federale Lungo e Triplo)

1) Per quanto riguarda i risultati agonistici, penso che essi siano troppo buoni in rapporto alla strut-

tura tecnico-organizzativa, e questo forse è un male perché la gente non si decide a fare i passi opportuni; siamo troppo fortunati perché esistono i soliti talenti (individualità) su cui contare.

La maggior parte dei componenti la Federazione, pensa che un atleta nasca da solo e solo si evolva, poi quando si arriva ultimi nelle competizioni internazionali, ci rimane quale attenuante, gare — tipo l'Universiade di Mosca — dal limitato livello tecnico, che ha fatto contenti solo i russi, che hanno vinto tutto, e noi per le note prestazioni conseguite. Del resto noi abbiamo un Presidente che è anche presidente della F.I.S.U.

Questo è il solito handicap, perché fin che c'è qualcuno che porta a casa un po' di medaglie, sono tutti contenti ...

2) Io pur essendo della Federazione non so quale sia, perché non c'è un programma. Per quanto mi riguarda io continuerò il discorso che ho iniziato con i tecnici sociali, sperando che la Federazione mi aiuti in questo senso, e non come ora in cui, per fare un esempio, ho rinunciato ad andare a Duisburg (Campionati Europei Juniores), per permettere ad un tecnico sociale di andarci, e me lo sono ritrovato invece qui a Trieste (Meeting in notturna del 25/8). Non si tratta solo di malintesi ma anche di poca buona volontà, poco interesse per quanto riguarda i tecnici, che sono poco considerati dagli organi direttivi. Io, malgrado tutto, andrò avanti ma se non fanno come dico me ne andrò. Ritengo di poter realizzare

molto bene il problema del decentramento facendo visita alle varie società. Ma se le richieste di alcune società non verranno soddisfatte, io chiudo.

3) Per le società le prospettive sono quelle di andare avanti con i propri mezzi e con i ricattini di sempre. Fino a che non esisterà una struttura vera e propria dove ci sia una programmazione, dove si decida di dare i giusti contributi a quelle società che offrono le migliori garanzie, dato che non a tutti si può dare indipendenza; penso che se la situazione di Vecchiato, per esempio, fosse stata seguita fin dall'inizio non si sarebbe conclusa come tutti sanno. Ci sono situazioni che si creano per cattiva volontà di qualcuno: forse perché non si crede nel lavoro di un allenatore.

Casarsa

(allenatore Libertas Udine)

1) I risultati non sono corrispondenti alle potenzialità tecnico-organizzative perché essi sono superiori all'impegno organizzativo.

2) Non è stata espressa in termini chiari e quindi non sono in grado di dare una risposta.

3) Le piccole società si troveranno sempre più in difficoltà, potranno trovare incremento solo le società che saranno in grado di pagare i propri atleti.

Anzil

(allenatore Libertas Udine)

1) Non ho mai saputo che ci sia un'organizzazione a livello elevato nell'atletica italiana.

2) L'impostazione programmatica per il nuovo quadriennio olimpico rimane sulla carta, non ha nessuna applicazione pratica.

3) La nostra società vive attraverso l'interesse di pochi e ottiene risultati direi a livello mondiale considerate le condizioni nelle quali lavoriamo.

Del Forno

(atleta Libertas Udine)

1) Certi risultati, che nel corso di questa stagione alcuni atleti hanno conseguito, nella loro interpretazione tecnica non hanno appagato le aspettative se confrontati con quelli ottenuti nel corso della trascorsa stagione Olimpica.

2) Non conosco quale impostazione programmatica la Federazione possa aver elaborato per le Olimpiadi di Montreal, so solo che il nostro presidente prima delle competizioni internazionali ci dice sempre « in alla balena ».

3) Oggi visto che di recente qui

a Paderno è stato colato il tartan mi viene spontaneo dire « avanti, avanti ... ».

Zanon

(allenatore Libertas Udine)

1) I risultati sono frutto di milioni e milioni spesi in un certo modo. Non credo che tutte le federazioni abbiano un bilancio pari al nostro. La valutazione delle potenzialità tecniche, viene intesa dai centri dirigenti la Federazione, anche attraverso i rilievi giornalistici, ad esempio i 10''5 di Mennea a caratteri cubitali, i 61 metri di disco a caratteri normali.

2) E' una programmazione che non prevede programmazione.

3) Le prospettive sono quelle di essere, come più volte ha asserito il prof. Anzil: « scur di barcon di qualche dun » (trad. « l'imposta del balcone di qualcuno ») che è poi un famoso detto friulano.

Bloccardi

(D.T. Libertas Udine)

1) Risultati positivi in relazione al materiale disponibile, che non è stato però sufficientemente elaborato.

2) Non è una programmazione migliore di quella adottata finora.

3) Le società in genere hanno bisogno di maggiore aiuto da parte degli organi centrali, e non credo che andando avanti di questo passo si possano ottenere risultati migliori.

Simeon

(atleta, Snia Milano)

1) Si sono ottenuti sporadici risultati in qualche specialità, non attribuibili ad un apparato tecnico eccezionale, ma prodotto delle doti naturali del singolo. Esiste una crisi organizzativa e di risultati.

2) Il programma viene fatto 15 giorni prima delle gare, e si limita all'orario della partenza, qualificazioni ecc.

Colle

(allenatore Libertas Udine)

1) I risultati di vertice sono superiori a quello che è l'apparato tecnico-organizzativo, ciò è avvalorato dalla carenza nei ricambi.

2) Non esiste programma né la Federazione ne ha mai stabilito uno. Non posso condividere una cosa che non esiste.

3) Prospettive disastrose per Udine perché si deve tener conto solo di un volontariato di periferia che lavora senza prospettive valide e passibili di sviluppo.

Codarini

(allenatore Libertas Udine)

1) I risultati sono superiori.

2) Non condivido tale impostazione perché le direttive sono poco chiare per un'attività di base e di conseguenza, olimpica.

3) Le società di periferia sono sempre più isolate e quindi il vivaio verrà sempre più a mancare.

Surza

(dirigente G.U.A.L.F. Udine)

1) Ritengo che, come da sempre nella storia dell'atletica italiana, abbiamo avuto la fortuna dovuta all'estro della nostra razza, di possedere delle punte.

2) Non c'è niente di nuovo in questa impostazione, i mali restano sempre gli stessi.

3) Si va avanti in forma artigianale, per la buona volontà di pochi. E' un vivacchiare che non è certo frutto e manifestazione di una potenzialità tecnico-organizzativa.

Rossi

(dirigente federale)

Sono costretto a non rilasciare certe dichiarazioni in quanto sto conducendo un certo lavoro all'interno della federazione in collaborazione con il prof. Bulfoni, e non posso quindi partire allo scoperto rilasciando interviste che potrebbero essere male interpretate.

Bulfoni

(Consigliere nazionale FIDAL e dirigente Lib. Udine)

1) Abbiamo dei risultati maggiori di quelli che ci meritiamo. Non siamo attrezzati per recepire e per portare gli atleti ad un rendimento tale che possano raggiungere risultati di valore.

2) Il programma è valido sul piano teorico, ma le perplessità nascono sui suoi tempi d'attuazione e quindi siamo ben lontani da una sua realizzazione.

3) La mia società continuerà a fare i risultati che gli sono permessi dagli scarsi mezzi messi a sua disposizione, anche per dimostrare quali sono le vie da seguire per raggiungere delle situazioni più concrete.

Juniori

(Segretario generale Lib. Udine)

1) Sono consoni al livello sottosviluppato sia, per quanto riguarda il fatto tecnico, sia per quanto concerne l'apparato organizzativo. Bisogna poi considerare che prima o poi la provvidenza potrebbe anche cessare.

2) I programmi sono solo teorici e ben poco attuati salvo casi sporadici e di persone.

3) Il problema che ne consegue per la nostra società è che abbiamo di un lavoro ancora più impegnato a livello della collaborazione sociale perché la strada intrapresa da anni con umiltà è quella buona. E' evidente che sono maggiori le difficoltà che si incontrano via, via, che le risoluzioni facili.

Brunori

(Virtus Bologna - dirigente) Ex Presidente della FIDAL ed ex consigliere federale

1) Per un verso ci sono stati dei progressi, per altri (organizzazione tecnica, indispensabile apparato d'alta competizione) riscontriamo ancora qualche carenza. Nel settore spettacolo abbiamo ottenuto risultati positivi, quale strumento di divulgazione dello spirito atletico nel nostro Paese, dove appunto ancora manca la mentalità atletica. Ma ciò non basta. E' evidente che se anche possediamo atleti di un certo livello per portarli al vertice è necessaria una organizzazione tecnica di prima qualità. Indispensabile è seguire i ragazzi sin da allievi, ed è utile ricercare le cause del perché possediamo solide squadre juniores che poi non maturano. A mio avviso a livello juniores reggiamo il confronto in quanto la maggioranza degli atleti è ancora in età scolare, poi essi si disperdono per cause sociali. E' quindi doveroso predisporre un'organizzazione atta ad incanalare queste forze atletiche emergenti. Con personale giova ho visto nascere i gruppi militari ed oggi, che la mentalità di molti si è evoluta, possiamo constatare come i nostri migliori atleti proseguano senza interruzioni di sorta la propria attività agonistica.

2) Non facendo più parte del consiglio federale non conosco la programmazione approntata per il prossimo quadriennio olimpico.

3) La mia società (Virtus Bologna) è destinata a scomparire per mancanza di fondi. Non è più pensabile di fare dell'atletica senza denaro. La FIDAL deve interessarsi delle società che, per necessità di specializzazione, devono permettersi 5,6 o più allenatori capaci. Ciò implica notevoli spese. Comunque aiutare le società è difficile; è facile dirlo, difficile è attuarlo. A mio avviso anche le grosse società devono preoccuparsi del reclutamento, poiché più convenientemente esse hanno la possibilità di accompagnare i giovani sino al termine della loro attività.

il decathlon a monaco

di C. FLORIDAS - a cura di Giorgio Dannisi

Per il solo fatto che i records d'Europa e del Mondo sono stati battuti, in occasione dell'ultima olimpiade, a Monaco, nella gara del decathlon riteniamo che sia opportuno accordare ad essa un certo interesse. Per numerosi altri aspetti, il decathlon olimpico è stato fertile di avvenimenti, e ne possiamo citare alcuni come la defaillance delle due Germanie, i cui atleti furono protagonisti a Messico; da rilevare anche il calo, sempre rispetto a Messico, degli atleti statunitensi; il grande enplein ottenuto dagli atleti russi che con le prime due piazze hanno rimesso nella giusta luce la validità della loro scuola.

Da rilevare un fatto abbastanza significativo, e cioè che ben 70 mila spettatori hanno seguito con entusiasmo le gare del decathlon, anche quando due sole prove erano in corso (la mattina del 7-9 100 metri e salto in lungo) e dove, erano state isolate, il salto con l'asta ed il giavellotto (il giorno 8-9) dal programma rispettivamente alle ore 12,30 e alle ore 16,30. Malgrado il protrarsi del tempo delle gare, il pubblico ha reso omaggio fino in fondo ai decatleti impegnati nella dura fatica delle dieci prove.

Dopo aver stabilito la situazione del decathlon nel mondo prima dei giochi, cercheremo di relazionare sulle singole prove, con la miglior precisione possibile.

Daremo i migliori risultati, le classifiche intermedie, i commenti relativi a ciascuna prova. Stabiliremo un bilancio comparativo tra Monaco e Messico prima di trarre qualche conclusione.

Situazione prima dei giochi

Prima dell'apertura dei giochi di Monaco, il record del mondo apparteneva all'americano Bill Toomey (10-11.12.1969 - Los Angeles) con 8417 punti. Il record europeo apparteneva al tedesco della Germania federale Kurt Bendlin con 8.319 punti (13-14.5.1967 - Heidelberg).

Il record della Francia apparteneva a Yves Le Roy (15-16.7.1970 - Colombes) con 7.835 punti. La lista dei migliori specialisti del mondo fu così stabilita:

1) Skowronek (Pol.)	punti 8147
2) Bannister (USA)	" 8120
3) Avilov (URSS)	" 8115
4) Bennet (USA)	" 8076
5) Gabbet (G.B.)	" 8040
6) Janzenko (Pol.)	" 8006
Le Roy (Francia)	" 7835
Shoebel (Francia)	" 7628

Si rilevano nei primi dieci di questa lista: 3 russi, 2 americani, 2 polacchi, 1 Inglese, 1 tedesco Ovest, 1 tedesco Est.

Svolgimento delle gare

Il decathlon olimpico si svolge nei giorni 7-8 settembre; le condizioni atmosferiche sono quasi ideali; 33 decatleti iniziano le prove (grande assente Kurt Bendlin della Germania Ovest, primatista europeo, che per un persistente dolore al tendine di Achille è costretto a dare forfait).

Per l'occasione viene utilizzato il cronometraggio elettrico, come del resto in tutte le altre gare. Da rilevare che per la prima volta in un decathlon vengono presi in considerazione ai fini del punteggio anche i centesimi di secondo con il metodo dell'interpolazione per l'assegnazione dei punti.

Per ciascuna prova noi faremo qualche considerazione di carattere generale, esporremo la tabella delle 5 migliori prestazioni, il piazzamento dopo ogni prova, il nome dei ritirati, il numero dei punti e

la prestazione realizzata da Bill Toomey nel corso del suo record del mondo.

Prima giornata

100 METRI: 33 concorrenti divisi in 5 serie. Le condizioni atmosferiche sono buone, vento nullo, temperatura mite, ore 10 del mattino:

Migliori prestazioni:

1) Janczenko (Pol.)	10"64	895
2) Gabbet (G.B.)	10"65	893
3) Bennet (USA)	10"73	872
4) Skowronek (Pol.)	10"78	859
5) Mangish (Svi)	10"79	857
Toomey (USA)	10"3	986

(cronom. manuale)

Abbandono: Beyer (Ger. Occ.) per strappo.

Commento: il punteggio rilevato con il cronometraggio elettrico, anticappa gli atleti di circa 26/100 di secondo rispetto al cronometraggio manuale.

SALTO IN LUNGO: la gara ha inizio alle ore 11; vento nullo, due gruppi di concorrenti gareggiano su due pedane parallele. Gli atleti si alternano nel salto.

Migliori prestazioni:

1) Avilov (URSS)	7,68	957
2) Kirst (RDT)	7,59	939
3) Schreyer (RDT)	7,44	909
4) Skowronek (Pol)	7,42	905
5) Le Roy (Fra)	7,32	885
Toomey (USA)	7,76	972



KURT BENDLIN

Classifica dopo le due prime prove:

1) Jaczenko (Pol)	1772
2) Skowronek (Pol)	1764
3) Avilov (URSS)	1761
4) Schreyer (RDT)	1758
5) Gabbet (G.B.)	1752
Toomey (USA)	1958

Commento: l'atleta Kirst appare al settimo posto nella classifica provvisoria. Toomey possiede fino a questo punto un notevole margine di sicurezza.

LANCIO DEL PESO: due gruppi di lanciatori si esibiscono contemporaneamente su due pedane alle ore 14,30.

Migliori prestazioni:

1) Kirst (RDT)	16,09	852
2) Bakay (Ung)	15,84	838
3) King (G.B.)	15,29	806
4) Schreyer (RDT)	15,02	790
5) Walde (Ger. occ.)	14,57	763
Toomey (USA)	14,38	751

Classifica dopo la terza prova:

1) Kirst (RDT)	2566
2) Schreyer (RDT)	2548
3) Janczenko (Pol)	2528
4) Avilov (URSS)	2511
5) Skowronek (Pol)	2507
Toomey (USA)	2709

Commento: la tecnica in questa specialità lascia molto a desiderare. Kirst grazie ad un ottimo lancio passa in testa alla classifica provvisoria davanti ad un altro tedesco dell'Est. Avilov si mantiene nelle prime posizioni. Malgrado tutto, il margine di punti che l'americano Toomey conserva su tutti è ancora elevato.

Abbandonano: Flores Asturias (Guana), Perk (Ger. occ.), Moro (Canada).

SALTO IN ALTO: la gara inizia alle ore 16. I concorrenti vengono divisi in due gruppi che saltano su due pedane contigue.

Migliori prestazioni:

1) Avilov (URSS)	2,12	959
2) Kirst (RDT)	2,10	942
3) Janczenko (Pol)	2,04	891
4) Herbrand (Bel)	2,04	891
5) Lespangnard (Bel)	2,01	865
Toomey (USA)	1,93	796

Classifica dopo la quarta prova:

1) Kirst (RDT)	3508
2) Avilov (URSS)	3470
3) Janczenko (Pol)	3419
4) Skowronek (Pol)	3347
5) Schreyer (RDT)	3336
Toomey (USA)	3505

Abbandona: Hedmark (Sve).

Commento: i concorrenti in questa disciplina si mantengono ad un buon livello. Il numero dei saltato-

NOTTURNA DI SALTO CON L'ASTA A SAN VITO AL TAGLIAMENTO

Ennio Fabris (classe 1958) ritocca la migliore prestazione italiana della categoria ragazzi con m. 3.80 (precedente m. 3.75 dello stesso atleta).

Mauro Barella (classe 1956) al terzo salto valica l'asticella posta a m. 4,32, nuovo record regionale allievi e migliore prestazione italiana, per la categoria allievi, dell'anno.

Inadeguato sarebbe ogni ulteriore commento a queste stupende prestazioni dei nostri ragazzi.



MAURO BARELLA

ri che adottano il ventrale è pressoché uguale a quello di coloro che saltano con lo stile Fosbury. Avilov e Kirst (i primi due classificati), adottano lo scavalco ventrale. Il duello fra i due atleti in questa gara è molto bello. Avilov supera sempre l'asticella alla prima prova, mentre Kirst è costretto per due volte a ricorrere alla terza prova (compreso il 2,10) e riesce comunque a mantenere la testa della classifica provvisoria superando anche il punteggio che Toomey aveva fin qui raggiunto durante la realizzazione del suo record del mondo.

400 METRI: si compongono 5 serie. La prima prende il via alle ore 19.

Migliori prestazioni:

1) Gabbet (G.B.)	46"10	994
2) Bennet (USA)	46"30	984
3) Bannister (USA)	46"79	958
4) Mangihs (Svi)	47"59	918
5) Skowronek (Pol)	48"08	893
Toomey (USA)	47"1	943

Classifica alla fine della prima giornata:

1) Kirst (RDT)	4364
2) Avilov (URSS)	4345
3) Janczenko (Pol)	4266
4) Skowronek (Pol)	4240
5) Gabbet (GB)	4182
Toomey (USA)	4448

Commento: l'handicap relativo al cronometraggio elettrico sui 400 metri è valutabile intorno ai 10 centesimi di secondo. In questa gara si sono registrati dei tempi veramente ottimi. Dalla classifica della prima giornata, si sta delineando un duello serrato tra il tedesco dell'est Kirst ed il sovietico Avilov. Il secondo ed il risultato vincitore in 2 delle 5 prove disputate (lungo, alto), ma Kirst grazie al buon risultato ottenuto nel peso, è riuscito a distanziare il diretto avversario di 19 punti. Bill Toomey conduce questo duello indiretto con 84 punti di vantaggio su Kirst.

Seconda giornata

110 OSTACOLI: i 27 concorrenti rimasti in gara, sono suddivisi in cinque serie. La prima prende il via alle ore 9. Le condizioni atmosferiche sono eccellenti.

Migliori prestazioni:

1) Avilov (URSS)	14"31	926
2) Katus (Pol)	14"41	914
3) Jensen (Dan)	14"65	887
4) Ivanov (URSS)	14"76	874
5) Herbrand (Bel)	14"87	862
Toomey (USA)	14"3	926

Classifica dopo la sesta gara:

1) Avilov (URSS)	5271
2) Schreyer (RDT)	5013
Janczenko (Pol)	5013
4) Gabbet (GB)	4982
5) Herbrand (Bel)	4974
Toomey (USA)	5374

Abbandona: Kirst (RDT).

Commento: la gara dei 110 ostacoli, con la quale ha inizio la seconda giornata, è teatro di un dramma (sportivo si intende...). Kirst e Avilov corrono nella stessa serie. Sulla seconda barriera Kirst inceppa e cade; crollano così per lui le speranze di poter conquistare l'alloro olimpico.

Alla partenza, l'atleta della RDT è un po' incerto e già all'attacco della prima barriera si trova troppo sotto e si sbilancia. Non riesce a riprendersi e sul secondo ostacolo cade con la sua notevole mole, per rimanere a terra qualche attimo a vivere il suo dramma. Avilov conduce a termine questa gara con l'ottimo tempo di 14"31 che lo lancia ormai all'inseguimento del record del mondo di Toomey. Da rilevare la posizione nella classifi-

ca provvisoria dei tre polacchi che occupano la terza, la sesta e la settima posizione.

Nella batteria in cui Kirst è caduto la stessa sorte tocca all'americano Bannister, due barriere più avanti. Egli conclude egualmente la gara nel tempo di 32" totalizzando 0 punti.

LANCIO DEL DISCO: due gruppi; il primo alle ore 9,45 e il secondo alle 10,30.

Migliori prestazioni:

1) Bakai (Ung)	51,46	897
2) Litvinenko (URSS)	47,84	833
3) Herbrand (Bel)	47,12	820
4) Avilov (URSS)	46,98	818
5) King (GB)	46,06	801
Toomey (USA)	46,49	809

Classifica dopo la settima prova:

1) Avilov (URSS)	6089
2) Schreyer (RDT)	5796
3) Herbrand (Bel)	5794
4) Gabbet (GB)	5774
5) Janczenko (Pol)	5722
Toomey (USA)	6183

Commento: l'ungherese Bakai, risulta il miglior discobolo e distanzia il secondo di quasi 4 metri. Per Avilov ancora 94 punti di distacco da Toomey mentre il margine nei confronti dei suoi immediati inseguitori supera i 300 punti.

SALTO CON L'ASTA: i concorrenti sono suddivisi in due gruppi che gareggiano contemporaneamente su due pedane parallele. La gara inizia alle ore 12,30 per concludersi alle ore 17.

Migliori prestazioni:

1) Jensen (Dan)	4,80	1005
2) Bennet (USA)	4,80	1005
3) Lespagnard (Bel)	4,60	957
4) Jenner (USA)	4,55	945
5) Avilov (URSS)	4,55	945
Toomey (USA)	4,27	876

Classifica dopo l'ottava gara:

1) Avilov (URSS)	7034
2) Schreyer (RDT)	6705
3) Herbrand (Bel)	6703
4) Janczenko (Pol)	6654
5) Katus (Pol)	6646
Toomey	7059

Commenti: la gara dura più di 5 ore ed è di buon livello tecnico. Avilov ha ulteriormente ridotto lo svantaggio che lo separa da Toomey portandolo a soli 25 punti e conserva sui diretti inseguitori un notevole vantaggio.

LANCIO DEL GIAVELLOTTO: il primo gruppo di lanciatori è composto dagli atleti che per primi sono stati eliminati nel salto con l'asta.

Migliori prestazioni:

1) Mwalawanda (Maw)	71,28	894
2) Jenner (Dan)	66,02	833
3) Ivanov (URSS)	64,84	819
4) Zeilbauer (Aus)	64,46	815
5) Janczenko (Pol)	63,80	807
7) Avilov (URSS)	61,66	781
Toomey (USA)	65,74	830

Classifica dopo la nona gara:

1) Avilov (URSS)	7815
2) Schreyer (RDT)	7475
3) Janczenko (Pol)	7461
4) Katus (Pol)	7407
5) Herbrand (Bel)	7342
Toomey (USA)	7889

Abbandonano: Gabbet (GB), Mangish (Svi), Brooks (Barbados).

Commento: la gara è dominata da un atleta che per la prima volta, appare nella lista dei primi e il cui parziale fino a questo momento è notevolmente basso. Si tratta di Mwalawanda (Malavi) che in questa prova riesce a distaccare il secondo di ben 5 metri. Avilov con un lancio di 61,66 perde un po' di terreno nei confronti di Toomey che aveva lanciato a 65,74.

Il suo svantaggio sale ora a 74 punti. Tutto si deciderà, come spesso accade, con la gara dei 1500 metri. Avilov, per poter battere il record di Toomey, deve correre questa distanza almeno in 4'28" che è un tempo molto buono per un decatleta.

1500 METRI: sono rimasti in gara 21 concorrenti. Essi vengono ripartiti in tre serie. Nella terza serie sono raggruppati i primi 7 concorrenti della classifica provvisoria. La prima serie prende il via alle 19.

Migliori prestazioni:

1) Litvinenko (URSS)	4'05"9	768
2) Bennet (USA)	4'12"14	718
3) Bannister (USA)	4'15"8	690
4) Jenner (USA)	4'18"84	668
5) Ghesquiere (Bel)	4'19"4	664
Avilov (URSS)	4'22"8	639
Toomey (USA)	4'39"4	528

Commento: come tutti i 1500 metri dei decathlon olimpici, anche quello di Monaco è commovente. Il russo Litvinenko è il protagonista di questa gara che egli corre con grande regolarità per far registrare il miglior tempo mai corso in un decathlon. In virtù di questa prestazione, egli balza dall'ottavo al secondo posto nella classifica finale.

Avilov, pur soffrendo visibilmente nel secondo giro di un dolore alle reni, riesce a concludere la prova con un ottimo 4'22"8 che gli vale il record del mondo con 37 punti di vantaggio sul precedente di Toomey e la già scontata medaglia d'oro. Bill Toomey presente in campo è il primo a congratularsi con lui. Anplein dunque per gli atleti russi che guadagnano le prime due piazze, mentre ai vertici della classifica si verificano ulteriori

Risultato finale del Decathlon

	100	lungo	peso	alto	400	110 h	disco	asta	giavell.	1500	totale
1 Avilov (URSS)	11"804	7,68957	14,36750	2,12959	48"50875	14"31926	46,98818	4,55945	61,66781	4'22"8639	8.454
2 Litvinenko (URSS)	11"13773	6,81780	14,18739	1,89760	48"40880	15"03845	47,84833	4,40909	58,94748	4'05"9768	8.035
3 Katus (Pol)	10"89831	7,09838	14,39752	1,92788	49"10847	14"41914	43,00744	4,50932	59,96751	4'31"9577	7.984
4 Bennet (USA)	10"73872	7,26873	12,82653	1,86734	46"30984	15"58789	36,58616	4,801005	57,48730	4'12"14718	7.974
5 Schreyer (RDT)	10"82849	7,44909	15,02790	1,92788	49"50829	15"848	45,08783	4,40909	60,70770	4'48"2475	7.950
Toomey (USA)	10"3986	7,76972	14,38751	1,93796	47"1943	14"3926	46,49809	4,27876	65,74830	4'39"4528	8.417

mutamenti. Il terzo posto resta ai polacchi, ma ad opera di Katus che sostituisce Janczenko arena-tosi nei 1500 metri. L'americano Bennet passa al quarto posto a soli 10 punti da Katus. Il tedesco dell'Est Schreyer, retrocede al quinto posto. I 1500 metri di Monaco, sono stati tecnicamente i migliori mai corsi. Va comunque rilevato, per quanto riguarda Messico, che in quell'occasione i tempi furono notevolmente più elevati a causa dell'altitudine.

Esame comparativo tra Monaco e Messico

LE PRESTAZIONI DELLE PROVE

Abbiamo preso in considerazione le migliori prestazioni di ciascuna prova dei primi 15 decatleti classificati a Messico e a Monaco. Le riassumiamo sulla tabella che segue:

Prove	Messico	Monaco
100 m.	10"91	11"05
Lungo	7,38	7,14
Peso	14,38	14,09
Alto	1,926	1,956
400	50"	49"1
110 h.	14"96	15"30
Disco	44,19	43,60
Asta	4,29	4,42
Giavellotto	59,12	59,63
1500	5'04"7	4'33"

Commento: sui 100 metri e sui 110 ad ostacoli, il cronometraggio elettrico utilizzato a Monaco, ha sfavorito non poco i concorrenti. La differenza tra cronometraggio elettrico e manuale, si aggira per queste distanze, intorno ai 20-25 centesimi di secondo a sfavore del primo. Per quanto riguarda 400 e 1500 metri, le prestazioni a Monaco sono state nettamente superiori per molteplici motivi.

Citiamo l'altitudine di Messico che ha influito negativamente sui risultati dei 1500 metri; il progresso delle capacità organiche dei decatleti presenti a Monaco, forse il più sensibile rispetto alle altre specialità.

Le prove di lancio non hanno mostrato rilevanti progressi, e si possono considerare alla pari nel confronto con l'olimpiade precedente. Per il salto in lungo (migliore a Messico), c'è da osservare che in quell'occasione, giocò un ruolo importante il vento a favore. Per il salto in alto, in progresso, il merito è da attribuirsi al Forsbury-Flop che ha favorito il migliorarsi

di certi decatleti i quali con lo stile ventrale difficilmente sarebbero riusciti a migliorare le proprie prestazioni. Progresso sensibile anche nel salto con l'asta dovuto senza dubbio ad un miglior adattamento all'asta di fibra. Si può affermare in sintesi che non si è avuta una evoluzione del decathlon nel confronto statistico tra le due ultime olimpiadi, fatta eccezione per i 1500 metri che hanno destato molta sorpresa ed interesse.

Se facciamo un esame comparativo guardando al totale degli atleti, osserviamo che a Messico 18 decatleti su 20 superarono i 7.000 punti; a Monaco 21 decatleti su 22.

	Messico	Monaco
1	8.193	8.454
5	7.861	7.950
10	7.551	7.722
15	7.209	7.468

A Città del Messico 3 decatleti superarono 8.000 punti, a Monaco solo 2. Si osserva un miglioramento di assieme da 150 punti a 200, malgrado l'utilizzazione del cronometraggio elettrico, il quale su tre prove (100, 110 h, 400), svantaggia gli atleti di 60 punti nel conteggio totale. Non tenendo conto di questi handicap, Avilov avrebbe migliorato il record di Toomey di quasi 100 punti e non di soli 37 come in realtà è successo.

Conclusioni

Non si può dire che a Monaco i risultati siano stati inferiori nel confronto con Messico. In effetti per l'Unione Sovietica, Monaco è stato un vero trionfo, dato che in quell'occasione ha conquistato le prime due piazze, il record d'Europa e quello del Mondo. Gli americani hanno perso la medaglia d'oro, ma hanno ottenuto egualmente un risultato soddisfacente (quarto posto di Bennett), benché la forza dei loro uomini fosse inferiore a quella degli atleti presenti a Messico.

Quanto alle due Germanie, esse non hanno ripetuto il successo di équipe ottenuto a Messico (2 tedeschi Ovest e uno Est nei primi sei classificati), piazzando un solo uomo al quinto posto mentre gli altri sono stati tutti costretti al ritiro. Di essi la vittima più illustre è stato Kirst, l'unico in grado di poter contendere l'alloro olimpico ad Avilov. Quest'ultimo autore della formidabile prestazione, ha 24 anni, è alto 1,90, pesa 86 kg., e si era

già piazzato al quarto posto alle olimpiadi di Messico. Egli ha donato all'URSS per la prima volta un titolo olimpico nel decathlon accompagnato dal record del Mondo.

Avilov nei suoi 10 risultati non raggiunge, contrariamente a Toomey, dei punteggi altissimi (a parte l'alto), ma non ha neppure delle flessioni, nelle sue prestazioni compresa la corsa dei 1500 metri. A Monaco egli ha battuto 7 dei suoi primati, ne ha eguagliato uno (il salto in alto), ed è rimasto al di sotto del suo primato nei 100 metri e nei 110 con ostacoli a causa come già detto del cronometraggio elettrico.

Il ritiro di molti concorrenti durante le varie gare, compreso quello di Kirst durante i 110 ad ostacoli, l'assenza dei concorrenti del valore di Bendlin (infortunato prima di Monaco), tutti fatti che ci hanno impedito di assistere ad una bella lotta, la presenza di un uomo che è arrivato al record del mondo ha fatto egualmente palpitare fino in fondo i quasi 100 mila presenti. Il decathlon olimpico dunque, è stato ancora una volta protagonista ed ha riservato emozioni per tutti.

(Tratto dal n. 38 di « Amicale des entraîneurs Français d'Athlétisme » - I trimestre 1973).

GRADISCA 15 SETTEMBRE 1973

Gara per allievi. Caruso, della Libertas Palmanova, vince i 100 m. in 11" davanti all'udinese Piuze (11"2).

Mauro Barella in piena condizione dopo aver superato facilmente i m. 4,20 tenta senza successo i m. 4,43 del nuovo record italiano di categoria.

Non riesce nemmeno il giorno seguente (16 settembre) a Udine nelle tre prove a m. 4,45.

UDINE 17 SETTEMBRE 1973

Ottimi risultati alla riunione regionale organizzata dalla locale Libertas in sostituzione della coppa città di Udine rimandata di una settimana.

Venanzio Ortis si è cimentato sull'insolita distanza degli 800 metri realizzando un egregio 1'55" che ha stimolato anche gli inseguitori, i quali hanno collezionato una serie di primati personali. Ottima la prova dello juniores del college Bruno Bruni (Libertas Pordenone) che ha portato il proprio primato personale a metri 2,08, riconfermandosi atleta di valore a dispetto delle ultime opache prestazioni.

Nel salto con l'asta e nel triplo vittorie a buoni livelli del friulano Cauz e del monfalconese Serafin. Nel lancio del martello Fausto De Boni con metri 67,70 ha raggiunto la miglior prestazione stagionale italiana.

gli uomini volanti sempre più in alto

Entusiasmante gara di salto con l'asta allievi e ragazzi sabato 1° settembre al campo scuola di Paderno. Tengono banco dapprima gli uomini volanti della categoria ragazzi. Vince Ennio Fabris con m. 3,70 a soli 5 cm. dal suo primato italiano di categoria. Finalmente, dopo aver assimilato l'amara lezione, ha imparato a disciplinare le proprie potenzialità psico-fisiche e attraverso un dosato lavoro è riuscito a risalire da una condizione non certo brillante. Potrà fare molto in un immediato futuro, a patto che, alla luce delle nuove esperienze fatte, disciplini ed incanali le sue esuberanze giovanili entro i giusti argini della specialità.

Grossi risultati (2ª prestazione italiana dell'anno) per Fabrizio Desio e Augusto Zaccaria saliti di prepotenza ai vertici con m. 3,50. Il primo, nervoso e scattante, ha saputo convenientemente dosare i propri sforzi, perdendosi solo nei tre salti conclusivi a m. 3,60. Il secondo, grintoso al massimo specie in aspre competizioni, ha saputo mettere a frutto il poderoso lavoro d'allenamento svolto in quest'ultimo anno.

E' da menzionare anche la prestazione del giovanissimo Dario Cavan (classe 1959) che, con m. 3,40, pone la propria sicura

candidatura per un ulteriore ritocco della migliore cifra della categoria ragazzi per l'anno venturo.

C'è poi Mauro Barella, allievo di grande avvenire, giunto secondo ai campionati italiani di Massa Carrara. Con m. 4,20 si è ulteriormente migliorato, stabilendo nel contempo il nuovo record regionale di categoria e la seconda prestazione italiana dell'anno. Finalmente, dopo vari anni di dubbi e incomprensioni, Mauro ha decisamente capito il valore dei propri mezzi fisici, ha sapientemente imboccato la giusta strada ed i risultati non si sono fatti attendere. Giusto e meritato coronamento degli sforzi di tutta quest'annata sarebbe il record italiano di categoria, che non è poi così lontano (Gaspari m. 4,40).

Domenica 2 settembre sempre a Udine hanno gareggiato gli juniores e seniores. Carlo Comessatti in netta ripresa ha valicato l'asticella a m. 4,10 tentando poi, senza successo, i m. 4,25 dell'eventuale suo nuovo record personale. Tale prestazione è ancor più rimarchevole tenuto conto che l'atleta non adoperava l'attrezzo che solitamente usa.

Questi risultati, associati ai finalmente valicati m. 5 da parte di Pontonutti all'Arena di Milano e ai fantastici m. 5,42 di

Tracanelli alle recenti Universiadi di Mosca, mantengono viva una tradizione di continuità d'alte prestazioni nell'asta di noi gente friulana!

ALLA LIBERTAS UDINE IL TROFEO NOTARI

La Libertas Udine ha conquistato il trofeo Notari 1973, gara nazionale allievi che si disputa al comunale di Bologna per l'organizzazione della SEF Virtus. La squadra friulana ha così bissato i successi del 68 e quelli consecutivi del 70, del 71 e del 72 confermandosi la vera mattatrice della manifestazione.

Anche quest'anno l'allestimento della compagine da inviare in terra felsinea non è stato meticoloso, ma la validità degli elementi inviati e la particolare formula della manifestazione hanno spianato il successo ai rappresentanti biancoblu. Claudio Casarsa si è affermato facilmente nella gara del giavellotto con m. 59,36, il consocio Jurig è terminato terzo con m. 51,42. Roberto Margoni è giunto secondo nel salto in alto con 1,93 (ricordiamo che la sua miglior misura è m. 1,95) l'altro udinese in gara Stefano Pividori ha gareggiato molto al di sotto delle sue possibilità saltando solamente m. 1,80. Nei 40 ad ostacoli buona prova di Ivo Frisano quarto in 59". Nella stessa manifestazione Giuseppe Caruso della Libertas Palmanova ha vinto i 200 m. in 22"6 ed il triestino Zecchi si è affermato nel lancio del peso con m. 16,31.



semifinale del trofeo lugano

GRADISCA, 9 SETTEMBRE 1973 - nostro servizio particolare

Il Friuli-Venezia Giulia da parecchi anni terra avara per il tacco-punta cerca di riabilitarsi almeno sul piano organizzativo ospitando questa semifinale del trofeo Lugano. L'iniziativa è promossa dall'ormai collaudata Torriana che da alcuni anni porta sulle strade dell'Isontino i migliori marciatori italiani. Organizzatori solerti e pubblico entusiasta vengono ripagati dalla schiacciante vittoria della Nazionale azzurra che oltre alla qualificazione per la finalissima mette in mostra alcuni uomini di grande levatura tecnica. Infatti Visini e Zambaldo vincitori rispettivamente della 50 e della 20 km. hanno ribadito non solo la loro ottima forma ma anche la raggiunta maturità internazionale che fino a qualche anno fa era in possesso solo di A. Pamich, Rosario Valore una promessa che si sta proponendo ripetutamente come realtà e Pasquale Busca ritornato dopo due anni alle gare internazionali, sono uomini di ottime possibilità che il nostro selezionatore Dordoni dovrà curare in termini diversi per poter garantire una grande squadra per la finale svizzera del 13 e 14 ottobre.

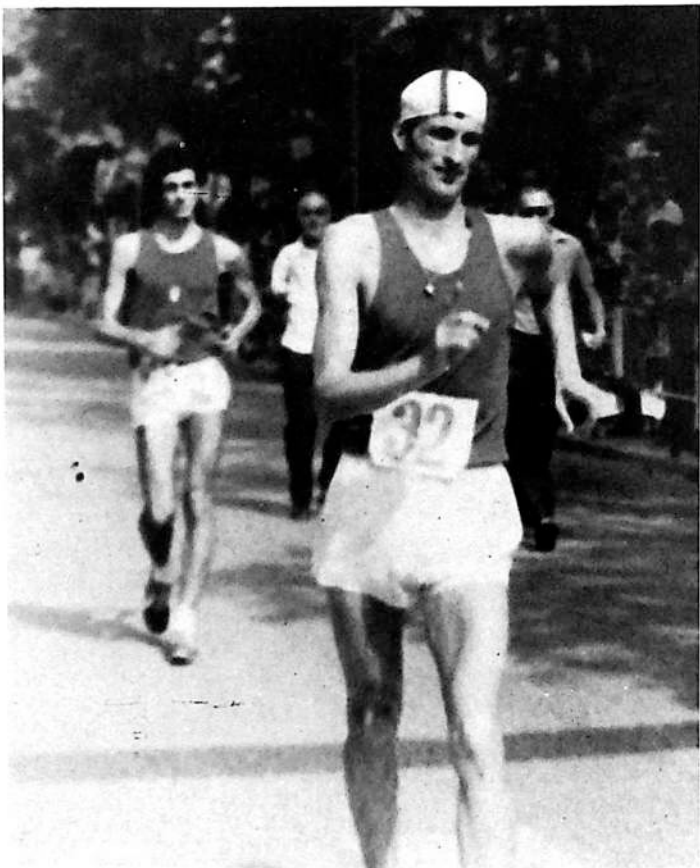
La cronaca

50 km. Si parte alle ore 7, la fresca mattinata facilita l'inizio della fatica e consente immediatamente un'andatura elevata. Dopo i primi chilometri percorsi in gruppo in testa si formano due coppie separate da qualche decina di metri. Dalmati e Valore, Garkov e Visini. Verso il ventesimo chilometro Visini stacca il bulgaro e si porta sulla coppia di testa. A metà gara sotto lo striscione del traguardo transiterà per primo Dalmati in 2h06' con lo stesso tempo Valore a 4" Visini, l'altro italiano Lisi è quarto a 52", il quotatissimo Kiss transita in decima posizione a 2h15", Reitano il quarto italiano in gara è dodicesimo a 2h38". Svizzeri e Spagnoli chiudono

la fila staccatissimi. Al ventottesimo chilometro Visini stacca Valore e Dalmati mentre il giovane Catanese mantiene il distacco, l'ungherese precipita, in preda ad una crisi che il caldo impietoso rincara. Inaspettatamente al trentatreesimo chilometro Valore riprende Visini i due procedono di conserva e da questo momento la gara non ha più storia. Si lotta solo per la posizione di un altro metro, Dalmati scompare, un altro ungherese è in grande rimonta si tratta di Kiss ma intanto il bulgaro Gervasiev passa decisamente in seconda posizione a mantenere a debito distacco il terzetto ungherese. In questo momento l'Ungheria che ha i propri atleti in quarta, quinta e se-

sta posizione può sopravanzare l'Italia in classifica considerando che Reitano viaggia in grave ritardo in quindicesima posizione, ma la lotta tra i magiari favorisce il ritiro dei polacchi che ci sottraggono punti decisivi.

20 km. Dopo l'afosa mattinata il pomeriggio appare più invitante per la gara corta che si svolge attorno al civettuolo parco cittadino. La gara che il pubblico gusta in tutte le sue pieghe potendo vedere gli atleti per ben 15 passaggi, risulta delle più avvincenti. I protagonisti sono Zambaldo, lo spagnolo Capos, i bulgari Zukov e Semergev. Questi quattro nomi si alternano al comando per buona parte della gara che rimane incerta sino al decimo giro



50 km.: VISINI PRECEDE VALORE



20 km.: VICTOR CAMPOS

quando Zambaldo dopo essersi preso un momento di rilassamento sferra un attacco che stronca in breve i bulgari che perdono immediatamente, a 18" il giovane Semergiev e a 27" Zukov, alle loro spalle si fa luce l'ungherese Forian che poi si ritirerà, mentre lo spagnolo Campos transita a 56", Busca partito lentissimo cerca di riprendere l'altro azzurro Buccione che è in dodicesima posizione a 1'36". Gli ultimi giri di Armando Zambaldo sono trionfali, ad ogni tornata aumenta il distacco scatenando l'entusiasmo del pubblico. Non mancano le sorprese per le piazze d'onore, Campos si rifà sotto intraprende una lotta gomito a gomito con Zukov, mentre il compagno Semergiev cede di schianto, Busca in gran rimonta, accoppiato allo spagnolo Marin si produce in un finale portentoso che lo porterà a conquistare un insperato quinto posto.

I risultati

50 chilometri

1) Visini Vittorio (Italia) 4h22'43"8;
2) Valore Rosario (id.) 4h22'45"4;
3) Gervasiev Simeon (Bulgaria) 4h28'41"2; 4) Kiss Antal (Ungheria) 4h31'48"2; 5) Kornelux Stanislaw

(Polonia) 4h34'01"2; 6) Danovszki Ferenc (Ungheria) 4h35'20"6; 7) Wypich Enrik (Pol.) 4h35'51"4; 8) Dalmati Janos (Ungh.) 4h36'38"9; 9) Bartos Milan (Cecosl.) 4h37'40"8; 10) Kasprzyk Marek (Pol.) 4h40'12"9; 11) Biro Frantisek (Cecosl.) 4h42'53"4; 12) Devcev Georgi (Bulg.) 4h45'30"9; 13) Reitano Armando (It.) 4h46'08"9; 14) Chwiej Stanislaw (Pol.) 4h46'16"9; 15) Dostalík Vaslav (Cecosl.) 4h46'49"9; 16) Aeberhard Manfred (Svizz.) 4h48'07"4; 17) Gar-

kov Svetoslav (Bulg.) 4h49'30"6; 18) Jorba Agustin (Spagna) 4h51' e 39"4; 19) Villagrasa José Maria (id.) 4h53'47"9; 20) Grob Max (Svizzera) 4h54'17"9; 21) Orriols José (Spagna) 4h58'07"6; 22) Marqlay Jean Daniel (Svizz.) 5h10'22"2; 23) Valloion Michel (id.) 5h21'43"6; 24) Mancha Pedro (Spagna) 5h27'41"6. Squalificati: Sztankovics Imre (Ungheria); Kamenov Janco (Bul.).

20 chilometri

1) Zambaldo Armando (Italia) 1h

le impressioni a caldo dei protagonisti

Visini Vittorio (primo 50 km.)

D. — Hai trovato degli avversari difficili?

R. — No, gli avversari non mi hanno preoccupato molto, il caldo piuttosto è stato fastidiosissimo e anche il percorso era impegnativo. Per il resto una volta in testa ho dato una mano a Rosario avendo una esperienza maggiore di lui e ho regolato il ritmo, facendo così una gara regolarissima.

Valore Rosario (secondo 50 km.)

D. — Hai disputato una gara accorta e tecnicamente ottima, pensi che potevi fare meglio?

R. — C'era molto sole e molto caldo, ma l'esperienza di Visini mi è tornata utile sia sul passo che sul ritmo, ma per ora penso che sia imbattibile.

Zambaldo Armando (primo 20 km.)

D. — Quali le difficoltà di questa bellissima gara?

R. — E' stata una gara abbastanza facile, forse più di una gara nazionale. Negli ultimi giri ho controllato la situazione perché quando si ha un certo vantaggio è inutile spingere al massimo.

D. — Temevi particolarmente Semergiev che ha condotto inizialmente la gara?

R. — Alla partenza un po', poi sono andato via regolarmente e non ho avuto difficoltà a superarlo anche se è un ragazzo molto veloce, che ha un primato sui 10 km. di 42'44". Ero forse più preoccupato di Zukov che è campione bulgaro sui 20 km. e che vanta esperienza e fondo maggiori.

D. — Campos vincitore sulle strade di Gradisca l'anno scorso era

un po' il sorvegliato speciale come ti è sembrato?

R. — E' forte ma in questo periodo è militare e non è al meglio della condizione, è stato comunque un avversario duro.

Busca Pasquale (quinto 20 km.)

D. — Un gran bel finale il tuo come mai un avvio così lento?

R. — Qui a Gradisca sono solito fare delle volate così, mi ricorda l'under 20 vinta alcuni anni fa negli ultimi 100 metri con una volata simile. All'inizio ho avuto fastidiosi dolori intestinali che sino al quinto, sesto giro non mi hanno dato tregua e poi c'era l'emozione del rientro in nazionale, ci mancava quasi da due anni.

D. — Ti ritieni comunque soddisfatto?

R. — Non completamente, di solito non lo sono mai, il cav. Dordoni dice che posso essere contento, ma io non posso farmi battere da certi avversari!

Il direttore tecnico della nazionale Pino Dordoni che è stato l'unico a poter avvicinare il nervoso Pasquale nell'immediato dopogara interviene nella nostra discussione e aggiunge: Busca può essere più che soddisfatto perché mancava da molto dagli impegni internazionali. Non ha ottenuto quello che voleva, ma è già sulla buona strada, dopo questo non facile rientro. Zambaldo è andato benino come avete potuto vedere tutti. Buccione è calato un po' alla distanza forse per l'inizio un po' veloce, mentre Di Nicola se l'è cavata dignitosamente. Nel complesso abbiamo fatto un po' meglio di questa mattina.

36'46"8; 2) Campos Victor (Spagna) 1h37'53"8; 3) Zukov Stefan (Bulg.) 1h38'08"8; 4) Marin José (Spagna) 1h38'18"2; 5) Busca Pasquale (Italia) 1h38'20"5; 6) Raszka Jan (Pol.)

1h38'29"2; 7) Ornoch Jan (id.) 1h38'55"5; 8) Buccione Roberto (Italia) 1h39'19"2; 9) Semergiev Eugeni (Bulg.) 1h40'28"8; 10) Pacev Klement (id.) 1h41'08"2; 11) Bencik

Jurai (Cecosl.) 1h42'07"3; 12) De Nicola Renato (Italia) 1h42'28"6; 13) Gorski Mieczyslaw (Pol.) 1h42'49"5; 14) Zednik Eugen (Cecosl.) 1h43'34"2; 15) Marqlay Sylvestre (Svizzera) 1h47'14"7; 16) Llopart Jorge (Spagna) 1h48'51"5; 17) Ponzio Robi (Svizzera) 1h49'41"6; 18) Sabò Josef (Cecosl.) 1h52'18"1; 19) Fenner Hans (Svizzera) 1h52'43"2; 20) Semergiev Petar (Bulg.) 1h53'42"7; 21) Novotny Stanislav (Cecoslovacchia) 1h54'05"3.

Squalificati: Galin Albert (Spagna); Antal Andor (Ungheria); Sliwinski Feliks (Polonia).

Ritirati: Pfister Renè (Svizzera); Florian Sandor (Ungheria); Tabori Janos (Ungheria).

Classifica generale per nazioni

1) Italia p. 104; 2) Polonia p. 85; 3) Bulgaria p. 79; 4) Cecoslovacchia p. 57; 5) Spagna p. 56 6) Ungheria p. 48; 7) Svizzera p. 29.



20 km.: IL D.T. DORDONI CONSIGLIA ZAMBALDO

LA COPPA « CITTA DI UDINE »

La Libertas Udine si è aggiudicata l'ottava edizione della coppa città di Udine battendo di misura la Coin di Mestre, che è risultata la sua più tenace avversaria in quasi tutte le gare in programma.

Erano presenti oltre alle società della regione alcune rappresentative del Gruppo Sportivo Carabinieri di Bologna, delle Fiamme Gialle di Ostia, della Snia di Milano, della Pro Sesto atletica, della Fiamme Vicenza.

Gli udinesi hanno vinto con lo junior Venanzio Ortis gli 800 metri e con Enzo Del Forno il salto in alto, ma le prestazioni tecniche dei due, come del resto tutti i risultati, sono stati falsati dall'improvvisa diminuzione della temperatura.

Il primatista italiano del salto in alto ha dovuto gareggiare sferzato da fredde ventate che certo non hanno facilitato l'azione e si è dovuto accontentare di m. 2,11 anche se a 2,16 l'asticella è stata abbattuta per un'inezia. Interessante la prova del pordenonese Bruni che dopo aver recentemente saltato m. 2,08 ha saputo ribadire la sua ottima forma con m. 2,05 terminando terzo alle spalle dell'altro giovane mestrino Bergamo che con un fosbury elegante ha superato 2,08 e ha mancato di poco 2,11. Venanzio Ortis alle prese con gli 800 metri, impresa per lui piuttosto nuova, non ha trovato la cadenza giusta e si è confermato a 1'55", tempo buono ma nettamente al di sotto delle sue possibilità. Alle sue spalle oltre a Fojadelli che ha conquistato la piazz

za d'onore, molto bene gli atleti della Libertas Udine Bramuzzi Giorgio e Mauro Gardelliano che hanno fatto registrare prove cronometricamente valide. Il lancio del martello, malgrado la scontata assenza di Mario Vecchiato, è stata una gara tecnicamente buona, che Fausto De Boni ha vinto con m. 67,30 [seconda prestazione italiana stagionale dopo la prima sempre di De Boni di 67,70], battendo il modenese Barbolini che ha ottenuto m. 65,24, buon terzo il Carabiniere Pini con m. 60,18.

Ottima la prova dell'udinese Gianvittore Pontonutti che entrando in gara a tardo pomeriggio ha patito più di ogni altro la bassa temperatura; ha valicato m. 4,85 alla seconda prova, dimostrandosi successivamente all'altezza anche dei m. 5,05 che ormai sembrano una misura alla sua portata. Vanno inoltre ricordate le prove di Zorn sugli ostacoli bassi (54"7) della staffetta 4x400 vinta dalla Libertas Udine in 3'26"4, del discobolo della Coin Sorato (52,70), del triestino Mario vincitore dei 200 in 22"2 e del fondista veneziano Duse che si è affermato nei 5.000 metri.

PER DEL FORNO DOPPIO SUCCESSO INTERNAZIONALE

Nello spazio di due giorni Enzo Del Forno ha collezionato due importanti successi nei meeting internazionali di Roma e Rieti. In entrambe le riunioni l'udinese ha valicato l'asticella posta a m. 2,15, precedendo all'Olimpico il norvegese Faikun e a Rieti l'americano Heikkila.

CLAUDIO DEL BELLO CAMPIONE ITALIANO DI OCTATHLON

Claudio Dal Bello è campione italiano di octathlon. Con 5.120 punti ha conquistato questo titolo davvero prestigioso sabato 22 e domenica 23 settembre a Pordenone. La risultanza tecnica non è rispondente al reale valore del ragazzo, ma deve sottolinearsi la cecità degli organi federali che hanno imposto una sede (Pordenone), gradita per l'amenità del luogo, ma sprovvista di quelle attrezzature indispensabili che devono far da cornice a gare di tale livello. Non è possibile che nel 1973 atleti, dirigenti e accompagnatori si impegnino in opere di « trivellazione » del suolo per far defluire le acque stagnanti sulle pedane di salto. Non è concepibile vedere il futuro campione italiano scivolare e quasi ruzzolare al suolo alla partenza della prima prova in programma (100 m.), perché i blocchi di partenza non aderivano convenientemente al suolo. Non è giusto mortificare in tali e tanti concorrenti la speranza oltre che di mirare alla vittoria, di ritoccare il proprio personale. All'atletica si va oltre che per battere gli altri anche per migliorare sé stessi.

Gli « anziani » del decathlon si sono dati battaglia sul rubkor di Verona, perché dunque i « cuccioli » sono stati abbandonati in un deserto di sabbia? Il settore prove multiple è in crisi? Questo non è certo il modo migliore per illuminare le tenebre.

1. Dal Bello Claudio (Lib. Udine) p. 5.120 (12"5 - 11,76 - 5,98 - 1,78 - 16"9 - 33,26 - 3,20 - 42,48).
2. Zoli (Lib. Ravenna) p. 4.770
3. Puglia (Fiamme Gialle Roma) p. 4.492;
4. Bognin (San Bonifacio) p. 4.488;
5. Luppi (Cal. Saronno) p. 4.378.

**primati
italiani**

specialità	atleta	primato	anno
100	Mennea Pietro	10''	1972
200	Mennea Pietro	20''2	1972
400	Fiasconaro Marcello	45''5	1971
800	Fiasconaro Marcello	1'43''7	1973
1500	Arese Francesco	3'36''3	1971
5000	Del Buono Gianni	13'22''4	1972
10.000	Arese Francesco	28'27''	1971
3000 siepi	Fava Franco	8'28''	1973
110 h	Ottoz Eddy	13''4	1968
400 h	Frinolli Roberto - Morale Salvatore	49''2	1968-62
Alto	Del Forno Enzo	m. 2,19	1973
Lungo	Gentile Giuseppe	m. 7,91	1968
Asta	Dionisi Renato	m. 5,45	1972
Triplo	Gentile Giuseppe	m. 17,22	1968
Disco	Simeon Silvano	m. 63,86	1973
Peso	Sorrenti Michele	m. 19,01	1973
Giavellotto	Lievore Carlo	m. 86,74	1961
Martello	Vecchiato Mario	m. 74,36	1972
4 x 100	Squadra nazionale	39''	1972
4 x 400	Squadra nazionale	3'04''1	1969
Marcia km. 10	Zambaldo Armando	43'23''	1972
Decathlon	Sar Franco	p. 7.346	1963

**primati
regionali**

100	Odorico Luigi - Libertas Udine	10''6	1970
200	Odorico Luigi - Libertas Udine	21''8	1972
400	Ferassutti Aldo - Udinese	47''7	1942
800	Bramuzzi Giorgio - Libertas Udine	1'53''5	1968
1500	Ortis Venanzio J - Lib. Udine	3'48''1	1973
5000	Leonarduzzi Roberto - Lib. Udine	14'09''2	1971
10000	Pizzi Giovanni - Lib. Udine	30'35''	1970
3090 siepi	Danelutti Attilio - Polisp. Friuli	9'10''5	1952
110 h	Svara Nerreo - Soc. Ginn. Triestina	14''	1960
400 h	Deganutti Gaetano - Udinese	52''5	1971
Alto	Del Forno Enzo - Lib. Udine	m. 2,19	1973
Lungo	Siega Maurizio - Tosi Tarvisio	m. 7,57	1973
Asta	Rossetti Sergio - Soc. Ginn. Triestina	m. 4,75	1966
Triplo	Tabai Francesco - U.G. Goriziana	m. 14,81	1937
Disco	Tosi Giuseppe - S.S. Giovinezza	m. 54,80	1948
Peso	Buffon Adriano - Udinese	m. 16,12	1964
Martello	Cerne Dario J - Torriana Gradisca	m. 68,32	1971
Giavellotto	Vecchiato Mario - Lib. Udine	m. 74,36	1972
4 x 100	Udinese	42''5	1964
4 x 400	Polisportiva Friuli	3'15''4	1960
Marcia km. 10	Kressevich Giuseppe - 5 ^a Leg. Ferr.	46'28''2	1942
Decathlon	Rossetti Sergio - Lib. Udine	p. 7,201	1972

**migliori
prestazioni
1973
al 16 sett.**

100	Bunello Duilio J - Udinese	11''	19-5
	Caruso Giuseppe A - Lib. Palmanova	11''	25-8
	Marion Davide - CUS Trieste	11''	8-9
200	Caruso Giuseppe A - Lib. Palmanova	22''	26-5
400	Zorn Fulvio J - CSI Trieste	48''9	16-8
800	Ortis Venanzio J - Lib. Udine	1'55''	16-9
1500	Ortis Venanzio J - Lib. Udine	3'48''1	11-8
5000	Miani Lauro - UGG	15'17''4	13-5
10000	Miani Lauro - UGG	32'44''2	27-5
3000 siepi	Sacchi Giuseppe J - Lib. Udine	9'33''4	25-8
110 h	Grandis Stefano J - Udinese	15''3	20-6
400 h	Zorn Fulvio J - CSI Trieste	54''3	29-6
Alto	Del Forno Enzo - Lib. Udine	m. 2.19	27-6
Lungo	Siega Maurizio J - Tosi Tarvisio	m. 7.57	11-8
Asta	Cauz Ugo - Libertas Udine	m. 4.50	26-6
Tripla	Serafin Paolo - Italcantieri	m. 14,65	16-9
Disco	Baraldo Luciano - Tosi Tarvisio	m. 52,74	30-6
Peso	Zecchi Bruno A - N. Sauro Muggia	m. 14,87	29-7
Giavellotto	De Franzoni Ugo - Lib. Palmanova	m. 68,14	17-6
Martello	Vecchiato Mario - Libertas Udine	m. 62,38	25-4
4 x 100	Libertas Udine	43''6	2-
4 x 400	Libertas Udine	3'23''8	15-4
Mo-	Zucchini Sergio A - Lib. Muggia	51'37''2	25-4
Decathlon	Cesar Vojko - Bor Trieste	p. 6.306	6-5

speciale libertas

il saluto del delegato nazionale GIOVANNI MONTELLA

L'iniziativa, presa da un valoroso gruppo di giovani della Libertas di Udine, di pubblicare questo periodico tecnico di atletica leggera merita il più vivo plauso.

La serietà del lavoro di ricerca e di elaborazione di dati, e l'apporto di idee che viene con consistenza offerto a tutto il mondo dell'atletica sono un fatto di grande importanza, che va posto in adeguato risalto e giustamente sostenuto.

La Libertas Udine ha già ampiamente dimostrato la sua elevata capacità realizzativa, che si è chiaramente manifestata attraverso risultati di eccellenza in varie specialità, nelle quali ha saputo formare delle vere scuole di alta tecnica, potenziata dalla passione e dalla costante applicazione ed aggiornamento. I cari amici di Udine possono quindi dare molto alla nostra atletica, mettendo anche in risalto l'eccezionale valore che hanno le forze liberamente e democraticamente sviluppate nel vivo dell'attività stessa, ove si è in continuo contatto con i giovani e quando si conoscono le loro vere attitudini, aspirazioni e necessità.

In questa immediata vigilia dei Campionati Nazionali Libertas di atletica leggera, la stampa di questo periodico acquista un valore ancora maggiore, poiché si pone accanto alla migliore espressione di quella che è la vasta ed eccellente attività svolta dalla Libertas in così importante settore dello sport.

La serietà dell'attività si basa sugli indirizzi programmatici e tecnici che devono sempre meglio essere ispirati alla migliore ricerca scientifica.

Questa pubblicazione sarà pertanto molto utile ai nostri dirigenti e giovani, ed avrà certamente il successo che grandemente merita.



SPIZZAMIGLIO LUIGI

libertas muggia

La Polisportiva Libertas Muggia opera nell'ambito dell'atletica leggera da 3 anni, dopo i primi due di ambientamento, l'anno 1973 è stato ricolmo di soddisfazioni e risultati ottenuti soprattutto nella categoria allievi e juniores. Tra gli allievi si sono distinti in modo particolare i marciatori Zuccheri, Moncalvo, Klun, Montina e Fulvio Alberi nei 100 ostacoli. Nella categoria juniores si sono distinti: Spizzamiglio Luigi (alto e 110 ostacoli), De Lindeman (lungo e decathlon) e Vangi (fondo). Questi i momenti migliori di questa stagione:

ALLIEVI: Campionato Regionale di corsa campestre: 5) Zuccheri Sergio. Trofeo invernale di marcia (fase interregionale) Abano Terme (Padova): 7) Moncalvo Giorgio; 9) Montina Alfredo; 13) Klun Enrico. Nella fase interregionale la Libertas si è classificata prima come società. Trofeo invernale di marcia - fase nazionale - prima prova - Forlì: 15) Zuccheri Sergio. Trofeo invernale di marcia - fase nazionale - seconda prova - staffetta 2x5000 a Cisterna (Roma): 10) Zuccheri-Moncalvo (prima squadra); 31) Montina-Klun (seconda squadra).

Campionato regionale allievi: 110 ostacoli 1) Fulvio Alberi (15"9) campione regionale 1973; marcia km. 6: 1) Zuccheri Sergio (31'0"3) campione regionale 1973; disco: 2) Cocianich Giorgio m. 31,70. Marcia 10 km. in pista - Campionato di Società di marcia - Fase regionale: 1) Zuccheri Sergio 51'37"2 campione regionale 1973; 2) Moncalvo Giorgio 55'31"8; 3) Klun Enrico 56'38"1; 4) Montina Alfredo 58'54"8; nella graduatoria nazionale 13) Zuccheri e 57) Moncalvo su 142 partecipanti - 13) per società. In una riunione organizzata dalla Libertas Trieste il 26.5.1973 Zuccheri Sergio batte il record regionale dei 6 km. di marcia con il tempo di 30'08". Corsa su strada km. 8: 1) Zuccheri Sergio 31'19" (campione regionale 1973). Campionato italiano categoria allievi a Massa Carrara: la Libertas Muggia vi partecipa con due suoi atleti: 110 ostacoli 10) Fulvio Alberi; km. 6 di marcia: 12) Zuccheri Sergio.

JUNIORES: Spizzamiglio Luigi (alto) m. 1,90. L'atleta si è classificato al primo posto nel campionato regionale juniores dove ha vinto i 110 h. con il tempo di 16"4. Ai

speciale **libertas**

campionati studenteschi provinciali ha primeggiato con m. 1,90; agli interregionali di Padova ha ottenuto la sua miglior misura con m. 1,96, nella fase nazionale disputata a Napoli si è classificato sesto. Ha partecipato comportandosi dignitosamente ai campionati nazionali di Firenze dove si è ripetuto a 1,90. E' inoltre un buon decathleta.

De Lindeman Giuseppe (salto in lungo m. 6,50). Questa misura effettuata in occasione dell'inaugurazione della pista in « tartan » di Trieste, secondo al Campionato regionale Juniores con metri 6,41, primo ai campionati studenteschi provinciali con m. 6,56; ha partecipato ad una riunione regionale di Decathlon a Udine classificandosi terzo con i seguenti risultati: 11"4 6,51, 8,63, 1,75, 55"5, 16"8, 26,08, 2,40, 32,72, 5'18"8 - punti 5.085. Vangi Maurizio ha vinto il campionato regionale Juniores di corsa su strada km. 15, secondo ai campionati regionali 10.000 m. Ha partecipato ai campionati Italiani di corsa su strada prima prova di km. 20 a Firenze classificandosi venticinquesimo.



PALOZZO ANGELO

libertas atero pescara

La Libertas Aterno è sorta nel 1957 dalla fusione tra Libertas e l'Unione Aterno Sportiva; da quel giorno la città dannunziana, unite le sue forze, ha ottenuto una serie di successi a tutti i livelli. Forte di una solida base di reclutamento confortata dai brillanti successi nella categoria « Ragazzi-Ragazze », l'ottima impostazione sociale ha permesso, oltretutto, di raccogliere altri successi in campo nazionale anche nelle categorie superiori.

La vittoria di Marconi nei Campionati Italiani Juniores (lo stesso atleta ha partecipato anche ai recenti Campionati Europei Juniores di Duisburg), il 2) posto di Leonzio, il 3) posto assoluto di squadra agli stessi campionati, il 2) posto di Arnaudo e Canci ai Campionati Allievi stanno a testimoniare quanto detto sopra.

Negli stessi Campionati Juniores si sono ottenuti ancora i seguenti risultati: 4) Palozzo e 5) Amedoro nel salto con l'asta; 6) Coletta nel disco; 6) Parere nel lungo; 6) Martone nei 110 h. femminili. Per quanto riguarda le presenze nelle nazionali dei nostri allievi abbiamo avuto Papa (2,08 quest'anno) nella nazionale contro la Svizzera e Marconi con Leonzio nella nazionale Giovanile contro Bulgaria e Spagna a Sofia.

Ottimo successo anche a squadre nella Coppa Italia Allieve dove si è giunti noni con ragazze tutte del 1958 (cioè al primo anno della categoria) e, come già detto, ai Campionati Juniores dove si è ottenuto un brillante terzo posto. Di seguito vi illustriamo un quadro dei migliori risultati ottenuti quest'anno dai nostri atleti e atlete: MASCHI: Papa Luciano **alto** 2,08; Marconi Antonio **110 h.** 14"5; Leonzio Adamo **100 m.** 10"7; Parere Gaetano **lungo** 7,05; Palozzo Angelo **asta** 4,10; Amedoro Lorenzo **3,95**; Coletta Mariano **disco** 44,50; Ciavarella Ugo **43,16**; Canci Mario **110 ostacoli** 15"1; Di Sante Piero **800** 1'57"7; Bongrazio Nello **giavellotto** 52,46.



MARCONI ANTONIO

DONNE: Arnaudo Laura **100** 12"2; Spinelli Teresa **alto** 1,55; Carchesio Carla **lungo** 5,09; Porcelli Paola **2000 p.** 7.14"2; la **staffetta 4x100** detiene il primato italiano di categoria con il tempo di 47"2.

Vi è un settore tecnico nel quale fanno parte oltre al presidente dott. Paolo Parere un coordinatore nella persona del rag. Ciro Quaranta e tre tecnici nelle persone dei proff. D'Agostino Augusto, Cornacchia Giovanni e Palleri Sergio. Questa commissione ha il compito di decidere in merito a tutte le cose tecniche riguardanti la società. I settori sono così suddivisi: velocità prof. Bernardi Mario; ostacoli prof. Cornacchia Giovanni; lungo-triplo rag. Ballorini Umberto; alto e mezzofondo femm. prof. D'Agostino Augusto; mezzofondo maschile prof. Creati Carlo; asta prof. Palleri Sergio; disco, peso e martello signor Schiazza Vittorio; giavellotto prof. D'Isidoro G.Franco.

speciale libertas

libertas sportflex mantova

Nelle file della Libertas Sportflex di Mantova non mancano gli atleti di valore che durante la presente stagione hanno collezionato numerosi successi. Nel settore maschile Gianni Truschi ha conquistato il titolo italiano di categoria ai campionati di Massa prevalendo su di un agguerrito lotto di concorrenti con il tempo di 2'30"4. Successivamente al meeting di Verona lo stesso mezzofondista si è cimentato vittoriosamente sui 1.500 siepi da lui percorsi in 4'29"4, nella occasione anche il campione italiano Pigoli ha dovuto cedere al rusch finale del mantovano. Tra gli junior fanno spicco, il mezzofondista Franco Faedo terminato quarto ai campionati di Firenze che vanta un primato personale di 3'56"4, il discobolo Fabrizio Grandi anch'egli quarto a Firenze. Tra i seniors Onorio Marocchi campione regionale dell'asta e l'ostacolista Remo Mori sono gli uomini di maggior portata tecnica.

In campo femminile la junior Parmeggiani con un personale di 15" è una delle migliori ostacoliste italiane, la lunghista Attene, la mezzafondista Darra completano degnamente il settore. Vanno inoltre ricordate le pentathlete Pagliari ed Agosti terza e quarta ai campionati juniores della specialità.

ALLIEVI: m. 400 piani: Leoni 52"8; m. 1.000: Carlotti 2'44"2; m. 3.000: Cavicchioli 9'22"4, Medola 9'40"6; m 110 h.: Beltrami 15"6; Parenti 16"9; m. 1500 siepi: Truschi 4'19"4

(miglior prestazione stagionale italiana); **alto:** Maramotti 1.75; **lungo:** Motta 6,24, Durantini 6,17, Pini 6,04; **asta:** Borgonovi 3,90, Pontara 3,40; **disco:** Tosi 36,18, Bernini 35,46, Ganelli 34,08; **Peso:** Cambi 13,12; **Giavellotto:** Barbieri 44,68; **Martello:** Amato 36,70; Rebuzzi 35,24; **4 x 100:** si 44,8.

JUNIORES: m. 100: Venturini 11"2, Battisti 11"2, Sgarbi 11"2; m. 800: Forini 1'56"8; m. 1500: Faedo 3'56"4; m. 5.000: Terzi 15'52"8; **alto:** Pozzi 1,85; **lungo:** Cattelan 6,82; **asta:** Schiavi 3,60; **disco:** Grandi Fab. 47,36, Pontoni 37,12; **4 x 100:** si 44"2; **4 x 400:** si 3'27"9.

SENIORES: m. 200: Dalai 21"7; m. 800: Gobbi Frattini 1'55"3, Cristiani 1'57"8; m. 1500: Bacchi 4'01"2; m. 5.000: Darra 15'01"2, Squassabia 15'26"6; m. 110 h.: Mori 14"8; **alto:** Canossa 1,90; **lungo:** Rebuzzi 7,02; **asta:** Marocchi 4,50, Davoglio 3,80; **Peso:** Pizzinati 14,32; **Disco:** Girelli 42,26, Bonfà 42,24, Grandi Rob. 42,06; **giavellotto:** Valenza 55,98; **martello:** Ghidini 46,16.

libertas pordenone

Queste le formazioni della Libertas Pordenone per i campionati Libertas di Verona (maschili) e Viareggio (femminili):

SQUADRA MASCHILE

SEN'OR: **lungo:** Costa Michele 7,22; **110 h.:** Anastasia Antonio 15"3; **asta:** Cella Maurizio 4,10, Sgrazzutti Luciano 4,00.

JUNIOR: **alto:** Bruni Bruno 2,03, Corai Fulvio 1,80, Pacini Renato 1,80; **giavellotto:** Portolan Guido 48,15, Polese Giovanni 48,04; **lungo:** Cargnelli Fabio 6,41.

ALLIEVI: **martello:** Bertolin Mario 34,92; **giavellotto:** Filipuzzi Claudio 45,19; **alto:** Basso Andrea 1,80, Colussi Livio 1,75; **asta:** Raffin Um-

libertas palmanova



BAZZAN ADRIANA

La Libertas Palmanova una tra le società più giovani del Friuli-Venezia Giulia ha già raggiunto sia in campo femminile che maschile ottimi risultati. I ragazzi allenati dai signori Baracetti e De Franzoni hanno collezionato importanti successi sia in campo regionale che nazionale. Gli atleti giunti più in vista sono: Caruso Giuseppe primatista regionale allievi dei 200 in 22" che vanta un ottimo 11" anche sui 100 m., Ottomani Maria Rosa che ha corso i 100 m. in 12"3 e i 200 in 25"8.

Bazzan Adriana primatista allieve regionale dei 1.000 m. con 3'11"9. Buone sono state le prove del quartetto femminile nella 4x100, composto da Ottomani, Sepuleri L., Sepuleri D. e Mian, che ha realizzato 51"9.

speciale **libertas**



G. BRAMUZZI E M. GARDELLIANO

libertas udine

Il sodalizio friulano che conquista ininterrottamente i titoli nazionali Libertas per società dal '67 è indubbiamente il favorito numero uno anche per i campionati di Verona. Nelle sue file, tanto per citare alcuni nomi che in questa stagione si sono affermati, gareggiano: il primatista italiano del salto in alto Enzo Del Forno m. 2,19, il nazionale juniores Venanzio Ortis (3'48"1 nei 1500 metri), gli allievi Barella Mauro m. 4,32 di asta (seconda prestazione italiana) il campione italiano dell'octathlon Claudio Dal Bello, i saltatori in alto Pividori e Margoni rispettivamente metri 1,98 e 1,95, il giavellottista Claudio Casarsa m. 60,22 e i ragazzi Ennio Fabris m. 3,80 di asta, Gabriele Contarini m. 1,86 di alto che sono le migliori prestazioni italiane di categoria.

Questi gli atleti che hanno finora ottenuto i minimi per i campionati italiani Libertas:

RAGAZZI: alto: Contarini Gabriele 1,86, Di Giorgio Massimo 1,80, Fantini Bruno 1,68, Comino G. Piero 1,63, Maggiorotto Sandro 1,63; **lungo:** Del Piero Gino 5,74; **Asta:** Fabris Ennio 3,80, Desio Fabrizio 3,60, Zaccaria Augusto 3,50, Cavan Dario 3,40, Latargia Gelindo 3,00, Culletto Massimo 2,70, Pascoletti Stefano 2,60; **peso:** D'Agostini Gianni 13,34; **disco:** Del Torre G. Franco 27,82.

ALLIEVI: 100 m.: Piuze Fabio 11"2; 3.000 m.: Medeossi Franco 9'28"8; 110 hs.: Dal Bello Claudio 15"7, Magrini Alessandro 17"4; 400 hs.: Frisano Ivo 58"8; alto: Margoni Roberto 1,95, Pividori Stefano 1,98, Picco Fabio 1,75; **lungo:** Nobile Tiziano 6,67; **triplo:** Pasqualini Manlio 12,54; **asta:** Barella Mauro 4,32, Mosangini Carlo 3,70, Marchi Federico 3,20, Stefanel Alberto 3,00, Trippini Daniele 3,00; **disco:** Sappa Adriano 36,08; **giavellotto:** Casarsa Claudio 60,22, Iurig Fabrizio 52,86, Dolce Fabrizio 50,56, Zilli Maurizio 42,26; **martello:** Zanfagnini Enrico 46,66; **staffetta 4x100:** 45"4.

JUNIOR e SENIOR: m. 400: Maiorana Carlo (J) 50"6; m. 800: Ortis Venanzio (J) 1'55", Bramuzzi Giorgio (S) 1'55"8, Gardelliano Mauro (S) 1'56"8; m. 1500: Sacchi Giuseppe (J) 4'02"5; m. 5.000: Pizzi Giovanni (S) 15'18"6; 110 hs: Franzolini Giulio (S) 15"8; m. 400 hs: Buttazzoni Giuliano (J) 55"4, Giavedoni Cornelio (J) 55"5; alto: Del Forno Enzo (S) 2,19, Munini Renzo (S) 1,90; Del Zotto Paolo (S) 1,90; **asta:** Cauz Ugo (S) 4,50, Dannisi Giorgio (S) 3,80, Menegazzo Massimiliano (S) 3,80; Comessatti Carlo (J) 4,20, Maurig Paolo (J) 3,70; **disco:** Mauro Ferdinando (S) 45,96, David Enrico (S) 45,42; **giavellotto:** Casarsa Franco (S) 61,76, Mascarin Andrea (S) 55,08, Sialino Gino (J) 47,98; **martello:** Vecchiato Mario (S) 62,38, Flaibani Giorgio (J) 50,18, Tonetto Flavio (J) 52,06; **lungo:** Maschio Stefano (J) 6,36; **staffetta 4x100:** 43"6; **staffetta 4x400:** 3'23"8.

berto 3,20; **disco:** Davanzo Enzo 42,62; **alto:** Barei Luigi 1,75; 110 h.: Giusti Stefano 17"3; 1.500 siepi: Bagarolo Tiziano 5'07"7, Morson Egisto 5'05"6; **asta:** Zanut Dario 3,00, Bagnariol Maurizio 3,00; **giavellotto:** Scian Fiorenzo 46,30; 400 h.: Nobile Luigino 1'03"2; **triplo:** Zamparo Renzo 12,45; **staffetta 4x100:** 45"8.

RAGAZZI: peso: Buset Riccardo 13,96; alto: Piuze Paolo 1,60; **peso:** Cozzi Angelo 12,90; **disco:** Pettarin Sergio 29,02.

SQUADRA FEMMINILE:

SENIOR: giavellotto: Fenos Anna 44,26.

JUNIOR: peso: Babuin Anna 9,30.

ALLIEVE: 400: Santarossa Emanuela 1'06"2; 1.000: Mattesio Paola 3'24"9, Avon Patrizia 3'18"9; alto: Turchet Danila 1,45; **peso:** Rossetti Marina 10,20; **disco:** Pagura Lucina 26,51, Gardonio Emanuela 25,50; **giavellotto:** Sera Melania 26,31; **lungo:** Cesarin Ivonne 4,67; **staffetta 4x100:** 53"4.

RAGAZZE: alto: Paiero Carla 1,45; **lungo:** Bertolin Serena 4,96; 60 m.: Bertolin Valentina 8"4; 1.000: Avon Rossella 3'40"; alto: Moschetta Flavia 1,43.

libertas m. patroni piacenza

Queste le formazioni per i campionati di Verona:

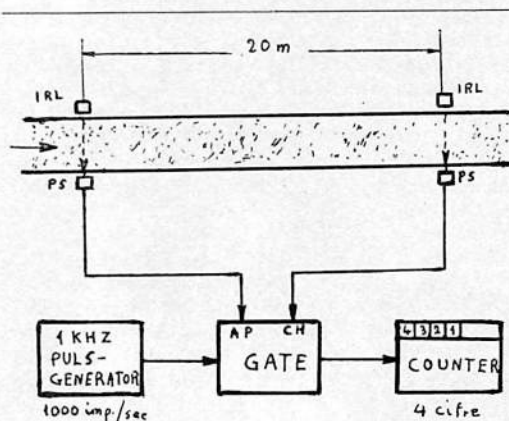
RAGAZZI: m. 80: Marchesi Giovanni 9"7; **asta:** Guardiani Maurizio 2,70; alto: Guardiani Daniele 1,68, Cassinelli Aldo 1,65; **peso:** Chiusa Bruno 14,78; **lungo:** Lamberti Marco 5,35.

ALLIEVI: **lungo:** Siboni Massimo 6,26, Spallazzi Massimo 6,51; **peso:** Rossi Vittorio 12,65, Tassi Aldo 12,94; **giavellotto:** Piccolo Victor 44,26; alto: Orefici Ferdinando 1,75, Boni Stefano 1,84; 1000: Bottarelli Luciano 2'43"; 3.000: Dadomo Mario 9'15".

SENIOR: **disco:** Frovi Angelo 36,34, Orsi Giuseppe 44,00; **peso:** Dallagiovanna Giuseppe 13,00; **asta:** Colla Ettore 4,20; **lungo:** Chiusa Graziano 7,01; alto: Sfolcini Mauro 1,95; **staffetta 4x100:** 44"8.

sistemi per la misurazione di tempi con la precisione di un msec.

L'ing. Hein Beulke, noto appassionato di atletica leggera, ci ha gentilmente messo a disposizione il progetto per la realizzazione di un sistema cronometrico che permette di rilevare i tempi con la precisione dell'ordine di un millesimo di secondo.



Nomenclatura: IRL (Infrared Light) = sorgente luminosa in infrarosso; PS (Photoelectric Sensor) = elemento fotosensitivo in IR.

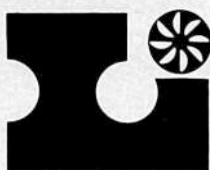
Problemi e criteri tecnici:

L'atleta passa fra due barriere luminose (infrarosso), distanti fra loro 20 metri esatti. L'impulso che provoca attraversando la prima barriera apre un « gate » (una porta) per un segnale di un Khz (= un impulso/msec.) nel « Pulsgenerator ». Il « Counter » conta questi impulsi fino a quando il « gate » verrà chiuso dall'impulso che risulterà dal passaggio dell'atleta attraverso la seconda barriera luminosa.

L'indicazione del « Counter » corrisponde così al tempo di passaggio, tra una barriera luminosa e l'altra, in msec., oppure, se mettiamo una virgola fissa tra la prima e la seconda cifra indicata, in sec. Il raggio infrarosso deve essere messo ad una altezza che eviti l'interruzione di esso con una gamba o con un braccio affinché la misura sia esatta. Essendo il raggio ben focussato, basta anche il passaggio di un dito per interromperlo, provocando così l'apertura o la chiusura del « gate », e falsando la misura.

L'utilizzazione di mezzi meccanici per le barriere (fili che generino contatti o relé) sono, per la precisione di misura richiesta, assolutamente da escludere. Dati i tempi di risposta dei relé che per esempio, sono dell'ordine di 2,20 msec., l'impegno di questi componenti è accettabile per misure fino ad una precisione di un decimo di secondo.

Per questa ragione, anche il « gate » funziona senza contatti (con diodi che con l'apertura diventano conduttivi e con la chiusura isolanti).

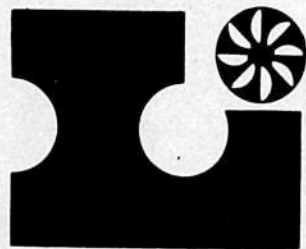


IL LAVORATORE
magazzini regionali

prima di tutto, ti offriamo
la nostra grande convenienza.

per la scuola
abbiamo, da proporti,
il nuovo abbigliamento:
quello vario, pratico e giovane;
gli oggetti soliti per la scuola,
quelli utili,
quelli interessanti.

vieni ad acquistare da noi,
per la scuola,
con il nostro
vastissimo assortimento
potremmo offrirti di più;
certamente
ti faremo spendere meno!



IL LAVORATORE
magazzini regionali

SERGIO ZANON



LA CORSA PROLUNGATA IN ATLETICA QUALE ALLENAMENTO?

PREZZO L. 2000

C/O PROF. FAUSTO ANZIL - 33019 TRICESIMO (UDINE)

LATINA

assicurazioni

UDINE

VIA DEL GELSO 3 - TELEF. 23081

MOBIL A RREDO

di DEGANO M. & ANZIL R.

ESPOSIZIONE MOBILI

MAGREDIS DI POVOLETTO

TELEFONO 59917

BANCA DEL FRIULI

SOCIETA' PER AZIONI - FONDATA NEL 1872

(iscritta al n. 2 del Registro Società Commerciali presso il Trib. di Udine)

Sede Soc. e Dir. Gen.: Via Vittorio Veneto, 20 - Udine

Sede Centrale: Via Prefettura, 11 - Udine

Telefoni 53551 - 62841 - 65841 - Telex 46152 FRIULBAN

Capitale sociale L. 1.000.000.000

Riserve L. 3.842.500.000

69 DIPENDENZE 11 ESATTORIE Operanti nelle provincie di
UDINE - TRIESTE - PORDENONE - GORIZIA - VENEZIA - TREVISO e BELLUNO

- Istituto interregionale di credito
- Banca Agente per il commercio con l'estero
- Tutte le operazioni e servizi di banca
- Operazioni in titoli
- Mutui quinquennali ordinari
- Prestiti speciali e tasso agevolato per:

- L'AGRICOLTURA
- L'ARTIGIANATO
- LA MEDIA E PICCOLA INDUSTRIA
- IL COMMERCIO
- L'INDUSTRIA ALBERGHIERA E TURISMO

Servizi di cassa continua e di cassette di sicurezza presso la Sede Centrale e le principali Filiali



Domina, la cucina d'arredamento

Domina è essenzialmente un mobile d'arredamento: per questo la Snaidero ne ha studiato particolarmente la realizzazione fondendo insieme la lineare eleganza del disegno, il calore riscoperto del legno, la preziosità delle finiture, la totale adattabilità a ogni ambiente.

snaidero

CUCINE componibili

SNAIDERO R. S.p.A. - 33030 Majano (Udine) - Tel. (0432) 959191 - Telex 46343