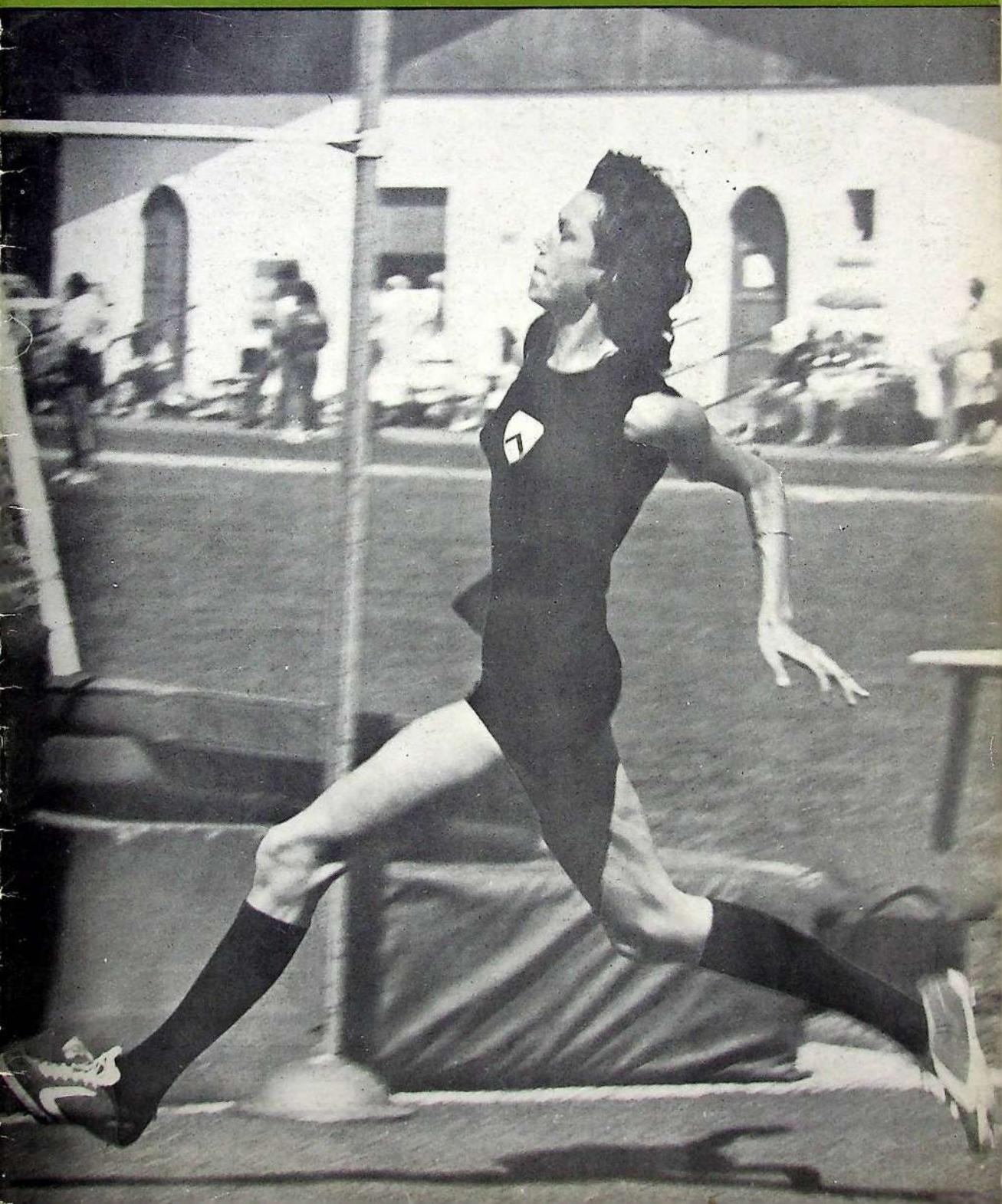


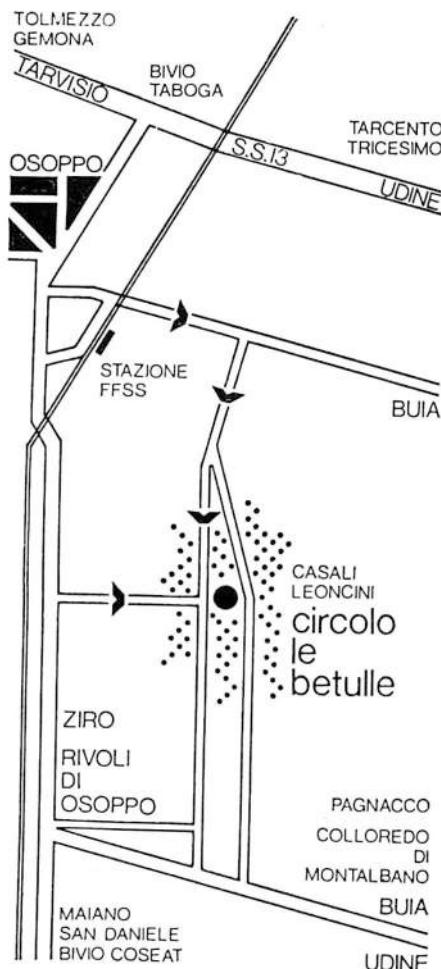
NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

9

ANNO II - N. 8 - OTTOBRE 1974 - L. 500

Rivista specializzata bimestrale - Direttore responsabile Luciano Romano - Reg. Trib. Udine N. 327 del 26-1-1974 - Sped. abb. post. Gr. IV - Pubbli. Inf. 70%





associazione sportiva
BUIA RIVOLI OSOPPO

bocce
tiro con l'arco
tennis
equitazione

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

Rivista specializzata bimestrale
Reg. Trib. Udine n. 327 del 26-1-1974
Sped. in abb. post. Gr. IV - Pubb. inf. 70%

ANNO II - N° 9 - OTTOBRE 1974

SOMMARIO

- 1 Cultura fisica come diritto
a cura di Ugo Cauz
- 3 Analisi biomeccanica del salto in lungo
di Ken Weinbel
- 6 Perche la Finlandia?
di Seppo Nunttila
- 9 Le condizioni di recupero nel decathlon
a cura di Giorgio Dannisi
- 12 Il ritmo ottimale della corsa nei 400
metri ad ostacoli
a cura di E. Codarini
- 14 Piste e Pedane
notiziario regionale
- 20 La pagina dei giovani
a cura di Ugo Cauz
- 23 Liste italiane allievi
- 24 Tuttomarcia
a cura di Furio Corosu
- 26 Il confronto: Pettoello-Meyfarth
- 29 La posta
- 30 I campionati di Francia
a cura di Luc Balbont
- 31 I campionati belgi
a cura di Geert Meersseman

In copertina: MARIAFOSCARA PETTOELLO
(foto Franzolini)

DIRETTORE RESPONSABILE:
LUCIANO ROMANO

HANNO COLLABORATO:
BALBONT LUC
BARELLA MAURO
CAUZ UGO
COROSU FURIO
DANNISI GIORGIO
DEGANO FRANCA
FRANZOLINI GIOVANNI
MEERSSEMAN GEERT
NIGON GERARD
VALENT ENNIO

ABBONAMENTI:
6 NUMERI ANNUALI L. 2.500
DA VERSARSI
SL C/C POSTALE N. 24/2648
INTESTATO A:
GIORGIO DANNISI
Via T. Vecellio 3 33100 UDINE

REDAZIONE
VIA AQUILEIA 22/3
33100 UDINE
TEL. 46314; 40915; 53915

tipografia:
luigi chianetti - reana del rojale (udine)

CULTURA FISICA COME DIRITTO

Nella sua 12^a sessione del 28 gennaio 1974, la Camera del Popolo della R.D.T. — supremo parlamento del Paese — all'unanimità ha adottato la « Legge sulla partecipazione della Gioventù all'organizzazione di un'avanzata Società socialista e sulla sua completa realizzazione nella R.D.T. ».

L'8 febbraio 1950, dopo pochi mesi dalla fondazione della R.D.T. fu adottata la prima « carta per la Gioventù » dalla Camera del Popolo come una delle prime leggi del nuovo stato. Da quel momento la gioventù occupò una fondamentale nuova posizione nella società. I quattro diritti fondamentali della gioventù proclamati nel Primo Congresso della Libera Gioventù Tedesca, svoltosi nel Brandenburg nel 1946 sono: diritti politici, diritti al lavoro e allo svago, diritto all'educazione, diritto alla felicità e alla gioia; che divennero parte inseparabile della prima Costituzione dello stato dei lavoratori e contadini.

La legislazione della Gioventù fu ulteriormente perfezionata seguendo i mutamenti sopravvenuti nelle relazioni sociali e i progressi compiuti nello sviluppo della Repubblica socialista.

Il 4 maggio 1964 i deputati della Camera del Popolo approvarono la seconda « carta per la Gioventù », nella quale furono stabiliti i compiti della gioventù per la sua realizzazione dopo la vittoria del socialismo.

Questa legge è frutto della consultazione popolare. Nella primavera del 1972 fu organizzato un controllo di massa per determinare a qual grado essa era stata realizzata.

Nella sua 8^a sessione nel giugno '73, il Consiglio Centrale della FDJ sottopose la proposta di legge alla discussione pubblica, che fu condotta nelle varie cooperative, scuole, collegi ed università, tra le forze armate, nelle città e nei villaggi per un

Art. 18: « La cultura fisica e lo sport sono elementi della cultura di tutti i cittadini e aiutano il loro sviluppo fisico e intellettuale ».

Art. 26: « L'arte, la cultura e lo sport fanno parte della rivoluzione scientifica e tecnologica ed arricchiscono lo sviluppo della personalità ».

Art. 34: « Ogni cittadino ha diritto alla cultura fisica e allo sport popolare ».

(Dalla Costituzione della Repubblica Democratica Tedesca)

periodo di 5 mesi. Non meno di 5,4 milioni di cittadini espressero la loro opinione sulla proposta in oltre 200 mila incontri, avanzando richieste di modifiche. A questo seguirono 70 mila incontri dei membri del FDJ che coinvolsero 1,5 milioni di giovani. Durante il 10^o Festival Mondiale della Gioventù e degli Studenti tenutosi a Berlino nell'estate del '73 migliaia di ospiti stranieri seguirono con grande interesse le aperte opinioni e le discussioni degli esperti sulla « Carta per la Gioventù ».

I risultati delle discussioni furono 4.821 proposte avanzate dalle varie sezioni e collettività di lavoratori del FCDJ, da anziani e giovani cittadini, da organizzazioni statali, da comitati esecutivi di partito e da organizzazioni di massa.

Tutte le proposte, idee e suggerimenti vennero esaminati approfonditamente. Da ciò nacque l'attuale « Carta per la Gioventù » con un numero di non meno di 200 emendamenti.

La parte che ci interessa più da vicino, cioè il cap. IV: « Sviluppo della cultura fisica e dello sport per la Gioventù » dice:

ARTICOLO 34

La cultura fisica e lo sport formano una parte della vita della gioventù nella società socialista. Sarà cura e compito di ogni giovane il misurarsi in regolari attività sportive per sviluppare la sua individualità. Lo stato socialista provvederà alla cultura fisica e allo sport in tutte le branche della vita della gioventù e promuoverà le attività di tutte le Federazioni sportive come iniziative e organizzazioni dello sport.

ARTICOLO 35

Dirigenti, insegnanti e istruttori asseconderanno la propensione e l'iniziativa della gioventù a fare dello sport nelle Federazioni sportive, nella Libera Gioventù Tedesca, nelle



Libere Confederazioni tedesche del lavoro, nelle Società per gli sport e la tecnologia, nei club sportivi scolastici e nei gruppi di giovani lavoratori, allievi e studenti. I compiti connessi con la promozione della cultura fisica e sportiva saranno inclusi in piani annuali. La Federazione sportiva avrà il diritto di sottoporre proposte per la promozione dello sport. Dirigenti e consigli esecutivi promuoveranno le attività pubbliche nel campo dello sport. Le meritorie affermazioni nello sviluppo della cultura fisica e sportiva e le grandi prestazioni sportive saranno considerati dallo Stato con segno di distinzione.

I corpi esecutivi della Federazione degli sport avranno il compito di avanzare proposte a questo riguardo.

ARTICOLO 36

Le autorità sono tenute a sostenere i giochi delle Spartakiadi per i bambini e la gioventù. In accordo con i patrocinatori del movimento delle Spartakiadi — la Federazione degli Sport, la libera gioventù tedesca, l'Organizzazione dei pionieri Ernst Thälmann, il Ministero dell'Educazione, i suoi corpi ed istituzioni — incrementeranno la partecipazione di massa nelle Spartakiadi regionali e la media di partecipazione alle Spartakiadi nazionali. I comitati della Spartakiade coordineranno le attività delle forze responsabili al Movimento.

ARTICOLO 37

1. Dirigenti, insegnanti e istruttori, agendo in collaborazione con la Federazione degli Sport, la libera gioventù tedesca, la Libera Confederazione tedesca del lavoro, porteranno un largo apporto al fine di incoraggiare la gioventù a seguire

il programma sportivo della Confederazione del Lavoro e della Federazione degli Sport, per l'assegnazione dei trofei della Libera Gioventù tedesca, e per le varie altre forme di sport e attività ricreative. Le autorità, dirigenti e corpo esecutivo si interesseranno di tutto ciò che può facilitare ed espandere le attività sportive dei giovani lavoratori in unioni, istituzioni, cooperative, quartieri, aree ricreative e centri di vacanza.

2. Le autorità competenti e i capi d'istituto garantiranno l'attuazione dei programmi ufficiali per l'istruzione sportiva. Essi dovranno saper assicurare l'universale educazione fisica dei fanciulli, apprendisti e studenti, come processo integrale che concatena l'istruzione sportiva con le attività sportive volontarie.

a) i presidi delle scuole avranno certezza, con l'appoggio della Federazione degli Sport, della Libera Gioventù tedesca, e l'organizzazione dei pionieri Ernst Thälmann, di veder sviluppate su larga scala le attività sportive volontarie dei fanciulli nei club sportivi scolastici. Essi faciliteranno e sosterranno l'inoltro di permessi scolastici ai club sportivi della Federazione degli Sport.

b) Dirigenti, corpo esecutivo e i capi dell'apparato d'allenamento saranno sicuri, in connessione con la Federazione degli Sport, la L.G.T. e la Libera Confederazione tedesca del lavoro, che molteplici attività sportive per gli apprendisti durante il loro tempo libero saranno garantite e sviluppate. Essi si prodigheranno per persuadere gli apprendisti a prender parte alle organizzate attività sportive nella Federazione degli Sport.

c) I settori degli istituti di alto insegnamento e le principali scuole tecniche saranno assistite dalla F.d.S., e la L.G.T. nel dirigere gli studenti a partecipare a competizioni tra studenti e a prender parte alle volontarie attività sportive nei club scolastici dalla Federazione degli Sport.

3. Il programma per acquisire l'insenzo di sport della R.D.T. che comporta l'iscrizione: « Preparato per il lavoro e la difesa nazionale »; sarà parte componente fondamentale dell'educazione e dell'allenamento dei giovani lavoratori, allievi, apprendisti e studenti.

ARTICOLO 38

1. In accordo con l'Esecutivo Nazionale della Federazione degli Sport, il Consiglio dei Ministri definirà i compiti dello Stato nel campo della cultura fisica e dello sport. Assicurerà gli schemi per sviluppare le condizioni materiali per tali attività, includendoli nei piani economici nazionali. Il Segretariato di Stato per la Cultura fisica e gli Sport sarà responsabile dell'esecuzione e supervisione di questi compiti come organo del Consiglio dei Ministri. L'esecutivo nazionale della Federazione degli Sport avrà il diritto di sottoporre al Consiglio dei Ministri proposte per la designazione del Segretario di Stato per la Cultura fisica e gli Sport.

2. Le competenti autorità introdurranno norme obbligatorie per gli sport, sport di ricreazione e militare valide per tutto l'anno. La strutturazione e la disponibilità di equipaggiamenti sportivi ed indumenti sportivi come pure la loro qualità e varietà sarà costantemente migliorata.

3. Le autorità, i dirigenti e il corpo esecutivo sarà responsabile della provvigionazione sistematica e della conservazione delle infrastrutture per la cultura fisica, per lo sport e lo sport militare. In ciò essi faranno affidamento sull'iniziativa della gioventù asseconderanno le loro propensioni ad ottenere alte prestazioni. I gruppi sportivi della Federazione degli Sport, della L.G.T., dell'Organizzazione dei pionieri E.T., la Federazione Democratica Tedesca delle donne, come pure i club sportivi scolastici beneficeranno di tutte le possibili facilitazioni gratuite. L'assegnazione delle facilitazioni verrà regolata dalle competenti autorità in accordo con la Federazione degli Sport.



ANALISI BIOMECCANICA DEL SALTO IN LUNGO

Studio delle correlazioni esistenti tra un salto di Beamon, di Williams e di un saltatore medio

di Ken Weinbel - Università del Massachusetts - a cura di Mauro Barella
da « Track and Field Quarterly Review », febbraio 1974

Il fenomenale salto di Beamon a Città del Messico è stato soggetto di dibattiti e di studi fin dal momento, nel 1968, in cui raggiunse i m. 8,90. Nel settembre del 1971 fu presentato a Roma da C.M. Mutiah al 3° seminario internazionale di Biomeccanica un resoconto sullo stile di volo di Beamon. Il presente articolo è stato possibile grazie alle sequenze ottenute da costui.

Questo studio è limitato ai movimenti del corpo mentre il piede di stacco è sulla tavoletta così da isolare le forze che contribuiscono alla traiettoria di volo.

Per dare un significato maggiore ai risultati ottenuti su Beamon, il suo salto è stato comparato col salto di Williams che ha vinto le Olimpiadi del 1972 (m. 8,24) e con un saltatore di un college il cui record è di m. 6,70. È stato usato un programma al computer per ottenere le velocità e le accelerazioni angolari dei segmenti del corpo, le forze del moto, e sono stati ricavati i momenti delle forze da una figura che mostra posizioni istantanee del corpo (fig. 1). L'analisi al computer è stata operata dall'« Analisi Biomeccaniche Computerizzate Inc. ».

Le seguenti analisi dei 3 saltatori è un tentativo di mostrare come Beamon ottenne una risultante delle direzioni delle forze dovuta a accelerazioni e decelerazioni di tutti i segmenti del corpo attuate con perfetta scelta di tempo che gli permisero di staccare per il suo « lungo volo ».

POSIZIONE INIZIALE DEL CORPO

Sia Beamon che Williams hanno una rincorsa più veloce di circa 4 piedi/sec. rispetto al collegiale

ed entrambi hanno l'ultima falcata più lunga. Un raffronto tra le posizioni del corpo dei due saltatori non appena questi toccano la tavoletta è mostrata nella fig. 2 con i segmenti sovrapposti. Beamon prese contatto con un'angolo al ginocchio di 160° mentre gli altri due hanno l'arto più disteso con un'angolo di 175°. Beamon ha il tronco più verticale e con Williams ha il braccio destro più lontano dal tronco e più alto rispetto al saltatore di college.

FORZE AGENTI SUI SEGMENTI DEL CORPO

Dal momento in cui il piede tocca la tavoletta a quello in cui la risultante di tutte le forze verticali è rivolta verso l'alto, la coordinazione di tutti i segmenti del corpo deve dar luogo alle forze desiderate in direzione avanti-alto (figura 3). Beamon ottenne ciò nel tempo più breve. È interessante notare come il punto nel quale la forza verso l'alto diventa maggiore del peso del corpo è localizzato prima che il piede sia totalmente esteso. Ciò significa che la spinta finale col piede è di piccolo aiuto.

FORZE AGENTI SULLA GAMBA LIBERA

La coscia libera raggiunge una velocità assoluta di 28,6 rad./sec. per Beamon, di 18,2 rad./sec. per Williams e di 18 rad./sec. per il saltatore di college. L'angolo della coscia nel momento in cui viene raggiunta la massima velocità è di 63° sotto l'orizzontale per Beamon e Williams, mentre il collegiale raggiunge la massima velocità quando la coscia è verticale.

La massima decelerazione assoluta, che produce le forze nella direzione voluta, è di 575 rad./sec.² per Beamon, 525 rad./sec.² per Williams e di 253 rad./sec.² per il collegiale.

L'angolo della coscia nel momento in cui si ha la massima decelerazione è di 26° dall'orizzontale per Beamon, di 35° per Williams e di 39° per il collegiale. La risultante di tutte le forze mostra che Beamon non solo ottiene una forza maggiore dovuta al solo movimento della coscia, ma anche che la direzione risultante è più orientata verso l'alto rispetto agli altri due. La velocità della gamba libera è approssimativamente la stessa per i tre saltatori, mentre comunque quella di Beamon è molto più bassa sull'orizzontale nell'attimo del raggiungimento della massima velocità, con l'angolo formato dalla gamba che subisce una minima variazione relativa durante il movimento totale. La decelerazione varia considerevolmente poiché per Williams è di 785 rad./sec.², per il saltatore del college è di 320 rad./sec.² e per Beamon fu soltanto di 98 rad./sec.². Tutti e tre attuano la loro massima decelerazione nel punto più appropriato vicino allo stacco. L'angolo di oscillazione della gamba libera è generalmente un handicap per il salto poiché la forza dovuta al suo moto relativo rispetto alla coscia è assicurata sia verso l'avanti, che verso dietro o verso l'alto e verso il basso.

La posizione orizzontale di Williams e la sua alta decelerazione producono la maggiore forza ascendente, mentre la piccola decelerazione di Beamon riduce al minimo le forze indesiderate. Beamon e Williams hanno allo stacco un an-

golo al ginocchio di circa 50° mentre il collegiale si è aperto fino ad un angolo di 81°. L'angolo al ginocchio minore durante l'intero movimento è di 38° per Beamon, di 26° per Williams e di 39° per il saltatore del college. La decelerazione ben sincronizzata dell'arto di Beamon richiede un considerevole lavoro muscolare degli estensori dell'anca rispetto agli altri due saltatori. Considerando le forze combinate dell'intero arto libero, Beamon produce una forza di 546 kg., orientata di 34° sull'orizzontale nella direzione del salto, mentre sia Williams che il collegiale ottengono una forza di circa 370 kg., verso l'alto ma anche verso dietro.

Perciò, la maggiore forza di movimento ottenuta da Beamon e la posizione della coscia insieme al minore handicap dovuto alla gamba gli permettono un migliore movimento dell'arto libero.

Le conclusioni che riguardano l'arto libero sono:

la coscia deve essere mossa il più velocemente ed il più presto possibile per ottenere una più alta decelerazione ed una più bassa velocità allo stacco e deve essere tenuta il più vicino possibile all'orizzontale allo stacco (la coscia di Beamon è inclinata di 13° sotto l'orizzontale mentre negli altri due è inclinata di circa 35°).

La gamba è meno importante ma dovrebbe essere tenuta serrata sulla coscia con una piccolissima variazione dell'angolo al ginocchio durante l'azione globale.

FORZE AGENTI SULLA GAMBA DI STACCO

Beamon ha il minore angolo al ginocchio quando il piede tocca la tavoletta e la sua coscia è più vicina all'orizzontale. Il suo angolo al ginocchio quindi si chiude fino ad un minimo di 142° mentre negli altri fino ad un'angolo di 150°.

Quando le forze verticali per prime si orientano verso l'alto appena prima dello stacco, l'angolo della gamba è appena più in là della verticale per Beamon e Williams, ma è di 10° più avanti per il collegiale. Dopo che il piede ha toccato la tavoletta, la gamba si muove verso l'avanti con una velocità massima di 22 rad./sec. per Beamon, di 15 rad./sec. per Williams e di 10 rad./sec. per il collegiale.

Allo stesso tempo la coscia compie una rotazione verso dietro ri-

spetto alla gamba con una diminuzione dell'angolo al ginocchio. La gamba quindi si ridistende con un movimento verso l'avanti della coscia sulla gamba finché l'angolo al ginocchio è di 180° allo stacco.

Beamon raggiunge la maggiore velocità relativa della coscia, mentre la gamba si sta riestendendo molto prima della posizione di stacco grazie ad una precoce decelerazione della gamba. Questa decelerazione della gamba fa sì che anche la coscia possa decelerare allo stacco, ed è ciò che produce le forze nella voluta direzione avanti-alto. Williams raggiunge la massima decelerazione della gamba troppo tardi per ottenere gli effetti desiderati dal movimento della coscia; il saltatore del college ha una buona coordinazione tra i segmenti, ma la forza da lui prodotta grazie alla decelerazione della coscia è circa 1/4 di quella prodotta da Beamon. Il tempo di decelerazione della coscia è importante ed è dovuto anche al tronco ed agli arti superiori (vedere paragrafo sul « Movimento del tronco »).

Le conclusioni che riguardano la gamba di stacco sono:

la parte inferiore della gamba deve arrivare alla massima decelerazione il più presto possibile e non deve discostarsi troppo dalla verticale al momento dello stacco; la coscia inoltre dovrebbe decelerare durante lo stacco. Il piede produce un piccolo contributo al moto del corpo, perciò deve essere usato per regolare e controllare l'assetto di volo piuttosto che come una spinta supplementare per il corpo. L'azione più importante del piede avviene un attimo prima dello stacco, quando il corpo è ancora in assetto di corsa.

FORZE CHE AGISCONO SUL TRONCO

Beamon presenta il minor spostamento assoluto del tronco in avanti da 87° a 93°, mentre Williams si sposta da 75° a 95° e il saltatore del college da 75° a 110°.

Il movimento del tronco rispetto alla coscia della gamba di stacco in Beamon è accelerato e verso dietro in modo da produrre una forza verso l'avanti. Ciò mostra che il più piccolo spostamento assoluto del tronco è accompagnato da un più grande movimento relativo del tronco verso dietro. Questa direzione di forza racchiude le for-

ze che agiscono nel tronco che sono state ottenute attraverso la decelerazione della coscia, facendo di questi due gli elementi più importanti da considerare. Williams attua questo spostamento relativo verso dietro leggermente troppo presto e il collegiale, con la sua grande area di moto, ottiene un piccolissimo aiuto dal movimento relativo del tronco.

L'importanza del tronco non deve essere sopravvalutata. Appare come se il tronco non contribuisca al salto perché solo un piccolo movimento può essere osservato.

Comunque, i segmenti delle gambe a contatto col tronco compiono un movimento molto ampio e se il tronco non compie un grande movimento relativo sulla coscia, il movimento totale non dovrebbe risultare piccolo. Questo movimento relativo è doppiamente importante poiché il tronco è approssimativamente il 55% del peso totale del corpo. Ciò significa che quando si calcola il movimento del tronco è implicata una forza molto grande.

L'eccellente movimento del tronco di Beamon richiede un uso maggiore degli estensori dell'anca che non negli altri due saltatori.

Le conclusioni che riguardano il tronco mostrano che un piccolo movimento assoluto del corpo dovuto ad una grande azione relativa di questo verso dietro sulla coscia, produce i migliori risultati. I risultati sono favorevoli solo se il tronco ha questa accelerazione relativa appena prima dello stacco e se la sua posizione è verticale o leggermente inclinata verso dietro.

FORZE CHE AGISCONO SUL BRACCIO OPPOSTO ALL'ARTO DI STACCO

Il braccio dello stesso lato dell'arto libero, si muove continuamente verso dietro. Beamon fa partire questo braccio molto più avanti rispetto agli altri ed ha un campo maggiore di movimento dell'avambraccio. (Beamon 38°, Williams 34° ed il collegiale 12°). L'avambraccio di Beamon ha una velocità di 13,4 rad./sec., decelera di 121 rad./sec.² ed ha un angolo di 47° rispetto alla forza verso dietro. L'avambraccio di Williams sta ancora accelerando mentre si muove a 11,6 rad./sec. dando luogo ad una risultante orientata verso l'avanti-basso. L'azione del saltatore del college non

è abbastanza potente per essere di qualche aiuto.

Il campo entro il quale si muove l'avambraccio è di 65° per Beamon, 79° per Williams e di 81° per il collegiale. La direzione della forza dovuta al movimento assoluto dell'avambraccio è orientata verso dietro in Beamon poiché egli accelera il braccio mentre Williams ha l'avambraccio inclinato di 50° sull'orizzontale allo stacco, così la sua accelerazione produce una forza orientata verso l'alto-dietro.

Il collegiale ha il suo avambraccio inclinato di 13°, quindi la sua accelerazione da luogo ad una forza orientata principalmente verso l'alto. La direzione della forza è controllata dall'angolo al gomito che è di 131° per Beamon, di 98° per Williams e di 40° per il collegiale (questi valori si riferiscono allo stacco).

L'analisi di questo movimento verso dietro dell'avambraccio è un buon esempio per illustrare l'importanza della posizione di ogni segmento del corpo allo stacco. Se l'avambraccio verticale di Beamon avesse accelerato la forza sarebbe stata orientata verso dietro. Se l'avambraccio orizzontale del collegiale avesse decelerato, la forza sarebbe stata orientata verso il basso. L'accelerazione assoluta è controllata dai movimenti combinati dell'avambraccio, del tronco e dell'intera gamba di stacco, quindi un lieve cambiamento in ciascuno di questi segmenti potrebbe facilmente cambiare la direzione della forza dell'avambraccio. Perciò la posizione pressoché verticale del braccio di Beamon produce una buona forza orizzontale verso l'avanti, mentre la tecnica di Williams del gomito flesso produce una buona forza verso l'alto. Non si può concludere che un braccio esteso è meglio di un braccio flesso poiché si deve considerare la forza risultante del movimento totale. Entrambi possono essere corretti, a seconda delle necessità di ciascun saltatore. Beamon ha una forza risultante dovuta all'azione del braccio che produce una direzione ideale verso l'avanti-alto. Williams ha bisogno di una forza più orientata orizzontalmente e ciò indica che un braccio più esteso gli sarebbe più utile se le altre forze non cambiassero.

Le conclusioni riguardanti il movimento verso dietro del braccio in-



vimento della coscia dell'arto a terra. Quest'azione precoce permette alla coscia di decelerare al massimo quando il corpo sta per sollevarsi da terra. Questo movimento del braccio è possibile se la posizione di partenza è il più arretrata possibile quando il piede tocca la tavoletta e se si usa un movimento più ampio. Questo braccio produce delle forze più grandi che l'altro braccio che si muove verso il dietro ed è più facile ottenere la forza risultante nella direzione avanti-alto.

FORZE CHE AGISCONO SULL'INTERO CORPO

Dovrebbe essere evidente che tutte le parti del corpo devono muoversi in modo da aiutare l'alleggerimento del peso sulla gamba di stacco e inoltre per contribuire ad ottenere la direzione avanti-alto. Beamon ottiene questo indirizzando la forza totale risultante a 26° sull'orizzontale che è quasi esattamente in linea con l'angolo di volo del suo c.d.g. (tutti e tre i saltatori hanno un angolo di stacco di circa 24°). Williams ottiene una buona spinta verticale ma non riesce ad ottenere sufficiente forza orizzontale. Anche il saltatore di college ottiene una buona spinta verticale, sebbene non molto potente, ma le sue forze orizzontali sono nocive al salto.

Questa singola analisi di ciascun segmento del corpo dei tre saltatori in lungo è stata fatta per verificare l'importanza di ciascun segmento e per meglio comprendere lo spettacolare salto di Beamon confrontando i suoi movimenti con quelli di due saltatori di record inferiore.

L'analisi mostra che le entità della velocità e delle decelerazioni sono importanti, ma non tanto quanto la sincronizzazione dei valori massimi relativi alle posizioni dei segmenti. Non servono grandi forze se queste non sono applicate nel giusto momento e nella giusta direzione. Beamon usa tutti i segmenti del corpo per ottenere le direzioni di forza desiderate da ciascuno di essi. La corretta combinazione di un salto perfettamente sincronizzato, eseguito ad alte velocità e con grandi decelerazioni sono le prerogative del saltore da 9 metri.

PERCHE' LA FINLANDIA?

di Seppo Nuutila

Ai campionati europei di Budapest nel 1966 la Finlandia non portò a casa nessuna medaglia, solo piazzamenti. Al Messico una sola medaglia, ma anche ulteriori punti nella classifica per nazioni. Tutto sommato comunque questo periodo deve essere considerato come il meno propizio ai colori finnici.

Ora è interessante studiare come l'atletica di quel Paese abbia potuto risalire la china. Primo punto è studiare le cause che determinarono lo scadimento:

- a) L'interesse per l'atletica leggera appena avviato, da sé in Finlandia si riduce;
- b) La maggioranza delle persone aveva perso la convinzione sulla forza dell'atletica finnica e sulle sue possibilità in campo internazionale. I motivi addotti per giustificare tale smarrimento erano molti: ristrettezza geografica del territorio; inverni troppo rigidi; scarsità di mezzi; preparazione del tecnico non altrettanto valida come nei Paesi dell'Est europeo; mancanza di taglia adatta degli uomini finlandesi per le gare d'atletica.
- c) La strutturazione della Federazione era lacunosa. Per troppo tempo si erano mantenuti schemi e contenuti di lavoro ormai sorpassati.
- d) Il finanziamento non era sufficientemente regolare e si poggiava sugli introiti degli incassi delle gare nazionali.
- e) La formazione dei tecnici era manchevole e antiquata.

Dopo questa analisi si passò alla ristrutturazione generale. Nel 1957 arrivò Arthur Lydiard il famoso allenatore neozelandese. Grazie al suo lavoro egli infonde fiducia e prepara nuove direttive dell'allenamento per i fondisti, e nel tempo egli stesso può allenare corridori promettenti.

Nel 1967 si investono più mezzi per

la strutturazione di un efficace parco allenatori. Lo stanziamento viene rialzato da 4.000 a 25.000 marchi finnici (1 Fmk = 170 lire) e tre nuovi allenatori completamente professionisti vengono ingaggiati. Nel 1968 la Federazione assume l'aspetto di un'agenzia a carattere commerciale. Programmò definiti e chiari obiettivi e garanti ai suoi allenatori la completa sicurezza professionale. Nello stesso anno vennero introdotte le prime norme sul sistema degli stipendi da assegnare agli atleti di punta.

Prima dell'arrivo di Lydiard la Federazione non aveva mai steso un piano concreto in vista di un prossimo obiettivo. Essa aveva il controllo di tutte le attività maggiori e dell'intero Paese a differenza della Svezia. Ora invece si spinge nell'intento di incoraggiare le alte prestazioni sportive (con ricerca dei talenti ed incoraggiamento dei medesimi).

Le mete prefissate sono state: 15 posti per i colori finnici ai Giochi Olimpici del 1972; 6-7 posti ai Campionati Europei del 1974; 10-12 posti ai G.O. del '76; 5-6 posti agli Europei del '78 e 10 posti ai G.O. del 1980. Come si può vedere la programmazione investe solo i G.O. e i C.E.

Secondo queste finalità si determina la globale attività della Federazione. Così la Finlandia a Monaco riuscì a piazzarsi all'ottavo posto nella graduatoria per nazioni, ma ciò nulla fece cambiare nel piano generale. A parte ciò che è l'obiettivo realistico, i successi di Monaco erano una pura coincidenza.

ORGANIZZAZIONE

La vecchia organizzazione era stata creata in modo troppo rigido e gerarchico (fig. 1).

Essa impediva un'adeguata informazione tra le singole sezioni. I collaboratori dell'organo più alto erano costretti ad essere degli e-

sperti in tutti i rami, quando potevano ognuno funzionare.

La nuova organizzazione si basa invece su un diverso tipo di struttura. Ogni triangolo (fig. 2) comprende un gruppo guida composto da 4-6 persone. Ogni presidente di ciascuna sezione è anche membro dell'attigua sezione superiore. I vantaggi del nuovo sistema sono diversi:

- a) è più semplice;
- b) i piccoli gruppi guida possono meglio guidare e coordinare;
- c) ciascun gruppo ha la sua specifica area di responsabilità.

Inoltre l'attivo riesce a parlare con sei gruppi specialistici.

Per le norme fondamentali del lavoro generale hanno responsabilità il Direttore della Federazione (UD), il capo allenatore, il responsabile dell'Istruzione e il responsabile delle Finanze.

Ciascuna singola sezione ha la sua zona di influenza.

Il capo allenatore: coordina l'allenamento degli sportivi di classe e controlla l'effettività del lavoro.

Il responsabile dell'Istruzione: è addetto alla pianificazione dell'allenamento per i giovani, per lo sviluppo dell'effettività del lavoro e alla formazione professionale degli allenatori (istruzione).

Il responsabile delle finanze: si interessa dei finanziamenti e profitti della Federazione.

Il gruppo guida per l'allenamento: è composto dal capo allenatore e dal gruppo guida degli allenatori per la velocità, il mezzofondo, i salti e i lanci. Inoltre ne fanno parte il responsabile dell'Istruzione e un rappresentante della presidenza della Federazione. Esso ha il compito di scegliere gli atleti e il personale per i G.O., i C.E. e le gare nazionali ed inoltre di provvedere alla costituzione su larga scala degli allenatori. I singoli settori presentano le loro deliberazioni ai gruppi guida, esse sono completate nell'area d'influenza competente e organizzate di volta in volta dall'allenatore.

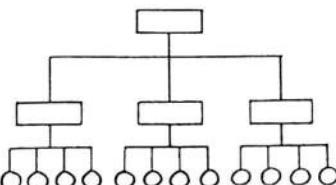


Fig. 1



PAIVARINTA: uno degli ultimi prodotti atletici della Finlandia.

FINANZIAMENTI

Il bilancio della Federazione si aggira attorno a 1,4 milioni di Fmk. Quasi la metà (600.000 Fmk) provengono dagli introiti delle gare nazionali, 150.000 Fmk sono fondi di Stato. 250.000 Fmk provengono da un fondo di assistenza e 100.000 Fmk dal comitato olimpico nazionale. I restanti 300.000 Fmk provengono da ulteriori proventi.

Il responsabile delle finanze ha il compito, di avviare campagne volte a procacciare proventi alla Federazione. Una campagna già sperimentata con successo è quella per una nuova e migliore alimentazione degli sportivi di classe, mentre un'altra ha consentito l'installazione di un centro medico sportivo. Con un'agenzia di viaggi venne stipulato un contratto per l'organizzazione dello sport e di viaggi nelle vacanze.

Una novità sono le cosiddette «Sporttiklubi» con Juha Väätäinen come direttore. Sono club per lo sport estivo. In questa direzione vanno gli sforzi e i profitti finanziari allo scopo di svegliare l'apprezzamento e l'interesse della popolazione per lo sport.

La Federazione inoltre calcola che tutte queste iniziative entro due anni globalmente apporteranno un aumento finanziario di 1 milione di Fmk.

LA CARRIERA DELLO SPORTIVO DI CLASSE

La Federazione ha approntato per la formazione degli sportivi di classe (dall'età infantile) quattro gruppi principali:

- a) Gruppo di selezione: all'incirca 60 mila ragazzi dagli 8 ai 12 anni;
- b) Gruppo pre-base: all'incirca mille giovani dai 12 ai 15 anni e distribuiti in 21 distretti. Ogni singolo distretto è sotto il controllo di un allenatore ed ha un proprio programma di allenamento. Da questo gruppo usciranno i campioni del 1980.
- c) Gruppo di base: circa 230 giovani dai 16-19 anni, che 2-3 volte all'anno vengono radunati in ambito centrale o regionale, a spese della Federazione, alla presenza del gruppo guida per l'allenamento. Il programma di allenamento personale viene redatto dagli allenatori competenti (della singola disciplina), ma anche l'unione degli allenatori ne è anche responsabile.
- d) Gruppo specialistico: all'incirca 125 attivi che sono suddivisi in 4 categorie di stipendi.

STIPENDI

Il gruppo specialistico o d'élite è così suddiviso:

- 1) Élite internazionale: circa 10 sportivi d'alta classe, che hanno la possibilità di piazzarsi tra i primi 8 ai G.O. Essi sottoscrivono un contratto biennale e percepiscono uno stipendio di 10.000 Fmk all'anno.
- 2) Gruppo vicino all'élite internazionale: al momento attuale 17 atleti, ciascuno con probabilità di entrare tra i primi 12 ai G.O. Essi ricevono sempre per due anni uno stipendio annuo di 6.000 Fmk.
- 3) Giovani sportivi di classe: (48) tra i 18 e 22 anni con un contratto

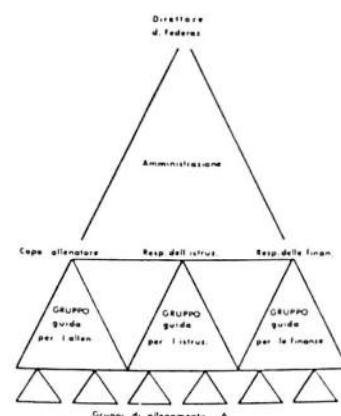


Fig. 2

quadriennale (da 1.000 a 4.000 Fmk all'anno).

4) Aspiranti ai campionati nazionali: (50) essi precepiscono con contratto annuale da 1.000 a 3.000 Fmk all'anno.

Globalmente rappresentano un carico di 355.000 Fmk all'anno. La Federazione nel contratto richiede all'atleta di impegnarsi completamente per lo Sport, di seguire le direttive della Federazione, in collaborazione con il suo allenatore costruire un piano e le modalità d'impiego dello stipendio.

L'accordo tra Federazione ed atleta non contiene clausole di questa vita privata. Ha comunque imposto clausole dietetiche, ad esempio l'avvertenza ad impiegare un introito definito in preparati vitaminici e minerali. Solitamente non assegna anticipi sugli stipendi. Tutti i contributi devono essere comprovati. Per lo meno il 50% dello stipendio deve essere speso per ragioni strettamente inerenti l'allenamento. Il 20% dello stipendio deve essere ancora non speso all'inizio dell'attività agonistica stagionale, per evitare il pericolo di non poter a primavera portare a conclusione il programma stabilito.

GARE

Le gare sono razionalizzate e «gare di sostentamento finanziario» non sono permesse. La Federazione approva solo 18 giorni in una sta-

gione per competizioni internazionali. Il gruppo guida d'allenamento è dell'avviso che è proprio la limitazione di queste gare il presupposto del successo. Un ritorno al vecchio sistema della libera scelta delle gare da svolgere sarebbe la fine di ogni progresso in campo internazionale.

ALLENATORE

Metà degli 890.000 Fmk sono impiegati dalla Federazione per la costruzione e l'organizzazione del gruppo dei tecnici e l'altra metà è diretta all'allenamento. Essa è dell'opinione che solo con un gruppo di allenatori capaci potrà essere risolto il problema generale. L'attività dell'allenatore è inquadrata in un ambito professionale che coinvolge tutta l'attenzione del trainer. Solo su questa via dell'occupazione come lavoro principale è possibile richiedere prestazioni efficienti. Inoltre colui il quale è preparato, condizione principale per lavorare, deve avere una garanzia di lavoro sino al suo pensionamento.

L'allenatore ha i seguenti contratti di lavoro e competenze:

Gruppo 1: 650 tecnici:

- 1) A conclusione di un corso-C di quattro giorni a proprie spese o a quelle dell'unione;
- 2) Sviluppo in stretto collegamento con campi centrali e regionali d'allenamento.

Gruppo di base: 122 allenatori

- 1) A conclusione di un corso-B di 14 giorni a proprie spese o a quelle dell'unione.
- 2) Trasmissione di un rapporto sull'allenamento di tutti i 14 giorni alla Federazione.
- 3) Partecipazione ai campi di allenamento.
- 4) 520 Fmk di indennizzo-spese all'anno.
- 5) Lavoro di assistenza nelle gare nazionali dei giovani e degli juniores.

Allenatori di punta

Per principio è il gruppo guida dell'allenamento responsabile del lavoro dell'élite. Ciononostante ci sono 17 allenatori cosiddetti personali. Essi a spese della Federazione seguono un corso-A di 21 giorni ed hanno il compito di osservatori ai G.O., ai C.E. e alle gare nazionali. Essi percepiscono un onorario di 770 Fmk all'anno. La Federazione stessa ha quattro solidi gruppi d'allenatori. Inoltre i 18 allenatori di settore impiegati a tempo pieno con uno stipendio sino a 10.000 Fmk. Ognuno di questi sovrintende all'allenamento di 2-5 atleti e opera inoltre nella strutturazione del piano di lavoro. Il lavoro dell'allenatore in Finlandia viene di gran lunga più apprezzato che non in Svezia e negli altri Paesi.

(Traduzione di Ugo Cauz da: Leistungssport, n. 3, 1974).

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



LAMBERTIN
SPORTIVO

sartoria civile e militare
F.lli LONGO udine

PIAZZA LIBERTÀ 8 - TELEFONO 58813



le condizioni di recupero nel decathlon

dalla rivista «Ljogkaja Atletika» 1971 - dr. Fred Kudu e N. Senikoljonyeh

a cura di Giorgio Dannisi

Nelle gare di decathlon del tipo giochi olimpici, campionati europei, ecc., la durata complessiva delle prove varia dalle 30 alle 35 ore.

Ogni decatleta per la disputa delle dieci prove, è presente in campo per un tempo complessivo che si aggira tra le 15 e le 20 ore.

Molti sono gli elementi che influiscono positivamente o negativamente in questo lasso di tempo.

Non abbiamo a tutt'oggi purtroppo nemmeno dei dati approssimativi relativi ai carichi di fatica a cui gli atleti sono sottoposti durante le prove.

Nelle pubblicazioni si possono trovare solo termini dell'ordine « carichi molto duri, molto pesanti ». Tuttavia se si tiene conto della complessità di molte discipline del decathlon si può osservare come i termini sopra citati siano molto generici. Nel 1970 abbiamo tentato di esaminare quali fossero le condizioni dei decatleti durante lo svolgimento delle prove.

Due gruppi composti da insegnanti di Educazione Fisica e da studenti di Educazione Fisica, registrarono e misurarono le attività dei decatleti dall'inizio alla fine delle dieci gare.

Queste analisi furono effettuate in occasione degli incontri internazionali tra l'URSS e la RDT e tra l'URSS ed RFT svoltisi a Leningrado, nonché in occasione di manifestazioni nazionali di decathlon nell'URSS.

Durante le prove si registrarono le

frequenze del polso, le modificazioni del peso corporeo e della sua temperatura. Gli atleti presi in considerazione furono: per le gare internazionali 24 e per le gare nazionali 80-100. I partecipanti furono convogliati in gruppi da 12 (nelle gare internazionali) fino a 25 atleti. Il livello tecnico degli atleti sottoposti a queste analisi non era inferiore ai 7.000 punti. In totale si registrarono le attività di 34 decatleti.

DUE TIPI DI CONDIZIONI

Possiamo suddividere l'entità del lavoro eseguito da atleti praticanti le

prove multiple in una parte principale ed una secondaria:

la prima comprende le corse e le prove di salti e di lanci valevoli ai fini del punteggio (prove ufficiali), la seconda comprende le corse, i salti ed i lanci necessari per prepararsi alle prove ufficiali.

Se il numero delle prove per ogni disciplina è uguale per tutti i partecipanti (ad eccezione del salto in alto e del salto con l'asta per ovvie ragioni), il numero di prove ufficiose oscilla entro grandi limiti e dipende molto dal numero dei partecipanti, dall'organizzazione di gara e dalla preparazione tecnica e tattica dei decatleti stessi.

DURATA MOLTO LUNGA DELLA GARA

Le analisi ci hanno dimostrato che per le prove ufficiali non sono necessari che 8-9 minuti (tab. 1).

Un grande numero di partecipanti, la carenza di impianti di gara per i salti e per i lanci, difetti organizzativi aumentano ulteriormente il tempo di esecuzione delle prove.

La gara che si svolge nel tempo maggiore è il salto con l'asta (5-6 ore), seguita dal salto in alto (2-3 ore). Le altre prove si disputano in un tempo compreso tra i 30' e 90 minuti. Si è osservato che le pause che intercorrono tra il termine di una prova e l'inizio di un'altra è di circa 30'60'. Atleti con buone prestazioni nel salto in alto e nel salto con l'asta si trovano handicappati dato che concludendo per ultimi la prova hanno minor tempo per prepararsi a quella successiva.



NIKOLAY AVILOV

TABELLA N. 1

Atleta	punteggio	Presenza in campo ore-minuti		Nº dei tentativi e delle prove di classificazione	Tempo di esecuz. delle prove di class. 1 ^a giornata 2 ^a	Tempo di preparaz. in ore-min.
		1 ^a giornata	2 ^a			
KIRST (RDT)	7.097	7h 14'	10h 10'	33-35	123	435
TSCHERBATYCH (Urss)	7.728	7h 16'	10h 10'	25-35	131	391
TOLMATSCHOW (Urss)	7.671	7h 02'	10h 05'	18-38	137	373
AUN (Urss)	7.620	8h 05'	10h 12'	24-33	114	392
WESSEL (RDT)	7.660	7h 12'	10h 07'	21-31	113	385
BENDLIN (RFT)	7.932	7h 01'	9h 20'	23-30	119	361
WALDE (RFT)	7.510	7h 01'	9h 20'	20-40	121	428

PAUSES INTERMEDI

Le pause che intercorrono tra un tentativo e l'altro nel caso di una gara di decathlon con 12 partecipanti variano nel caso del salto con l'asta da 20' a 25' (non trascurando il tempo impiegato per il cambio di misura); nel caso che il numero dei partecipanti salga a 18-20, il tempo tra le prove nel salto con l'asta sale a 30'-40', nel salto in lungo è di 24'-28', nel salto in alto è di 25'-30'. Includendo il tempo impiegato per cambiare le altezze il tempo aumenta nel salto in alto arrivando a 40'-47' e nel salto con l'asta a 50'-90'. E' stato osservato che il maggior numero di prove negative sono quelle eseguite dopo una lunga pausa tra i tentativi. Nel caso che i primi due tentativi di salto siano stati falliti, si è osservato che il tempo tra le prove diminuisce notevolmente arrivando fino a 3'-5' per il salto in alto e fino a 5'-8' per il salto con l'asta.

Durante le competizioni internazionali, i decatleti eseguono i lanci di prova uno di seguito all'altro; nelle manifestazioni sovietiche nazionali gli atleti eseguono tre lanci di prova successivi a testa.

Nel primo caso il tempo fra un lancio di prova e l'altro è di 10'-12' nel getto del peso, di 14'-18' nel lancio del disco e di 16'-20' nel lancio del giavellotto; i tempi si riferiscono ad una competizione con un numero di 12 partecipanti. Nel secondo caso, considerando lo stesso numero di partecipanti, la pausa tra le prove è ridotta a 35"-80" nel getto del peso, 40"-110" nel lancio del disco, 40"-120" nel lancio del giavellotto.

In questo secondo caso (tre prove successive per ogni atleta), gli atleti passano circa 40'-80' tra i lanci di prova e quelli di qualificazione. In

entrambi i casi comunque le pause sono tali da non permettere un rendimento ottimale nelle prove ufficiali.

IMPOSSIBILITA' DI RECUPERO

In relazione a quanto si è visto ci si chiede: esiste un aspetto negativo in tutto questo? Cioè è possibile che i decatleti possano recuperare bene nelle varie pause?

Le nostre osservazioni ci hanno fatto trarre la seguente conclusione: tra le varie prove un recupero è pressoché impossibile.

I decatleti sono in costante movimento anche al termine delle prove eseguite per prepararsi a quelle successive. Durante le pause tra le prove, molti atleti hanno delle pulsazioni che variano da 110 a 120 battiti al minuto ed una temperatura corporea compresa tra 37,1 e 37,5 gradi.

Ciò dimostra una condizione alterata del sistema nervoso e la pronatura dell'organismo a nuovi sforzi. La perdita di peso giornaliera è di

1,5-3,5 kg. Durante la notte che segue alla prima giornata di gare il peso perduto viene recuperato in gran misura, tuttavia la perdita di peso al termine delle due giornate di gara si aggira sui 2,5-4,5 kg. Un altro dato abbastanza interessante è che gli atleti si tolgono la tuta e la rimettono circa 50-60 volte durante l'intero decathlon e cambiano le scarpe 27-30 volte.

Il massimo consumo di ossigeno è rappresentato per il decatleta dalla corsa. L'entità totale del lavoro relativo alla corsa, tenendo conto del riscaldamento e delle prove vere e proprie, oscilla tra 7.300 e 11.200 metri.

Per quanto riguarda il consumo di energia nervosa, essa è impiegata per la massima parte nei salti e nei lanci.

Questo si spiega se si pensa al gran numero di prove di preparazione.

Tuttavia nelle gare di decathlon prese in considerazione non è stato possibile ricavare un rapporto tra le quantità di chilometri corsi ed i

TABELLA N. 2

Atleta	Lungo			Peso			Disco			Giavellotto		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Kirst	58	18	23	24	11	11	58	13	15	110	14	15
Wessel	62	20	21	36	11	9	48	14	15	117	18	16
Tscherbalych	60	18	22	24	11	11	50	15	13	114	18	23
Aun	60	19	20	39	11	10	46	16	13	128	14	14
Bendlin	54	16	12	24	13	15	39	18	17	47	23	22
Kiseljow	30	32	24	63	0,48	0,57	105	0,52	1,03	151,02	1,24	
Fantalis	37	20	24	66	1,18	1,20	82	1,28	1,32	181,26	1,32	

Osservazione: sono indicati sotto la colonna 1 il tempo che intercorre fra il termine di una disciplina e l'inizio della prima prova della disciplina successiva (in minuti) sulle colonne 2 e 3 sono riportati i tempi che intercorrono tra le prove in minuti (nel caso di Kiseljow e Fantalis sono riportati anche i secondi) nei lanci e nel lungo dove le prove sono fissate al numero 3.

risultati ottenuti e tra il numero delle prove di preparazione ed i risultati ottenuti nelle prove di salto e di lancio.

LIMITATO NUMERO DI PARTECIPANTI

I risultati tecnici più favorevoli sono stati ottenuti nelle gare di decathlon dove il numero di partecipanti non era superiore a sei atleti. In questo caso i decatleti hanno la possibilità di disporre di periodi di pausa più favorevoli tra le prove; ciò è molto utile perché evita la necessità di doversi mantenere troppo a lungo riscaldati tra una prova e l'altra. Se si considera che dai dati delle nostre analisi è risultato che l'organismo del decatleta anche durante le pause si trova in uno stato di lavoro, con una forza diminuita, è evidente che una riduzione della durata totale del decathlon dalle 2 alle 3 ore nella prima giornata e dalle 3 alle 4 ore nella seconda giornata, riveste una notevole importanza ai fini del risultato. Non a caso Bill Toomey, Kurt Bendlin ed altri atleti con un punteggio superiore agli 8.000 punti hanno raggiunto i loro migliori risultati in gare a cui partecipava un limitato numero di atleti. Poiché le gare più importanti vedono un alto numero di partecipanti (giochi olimpici, campionati europei, spartachiadi, ecc.) è necessario analizzare accuratamente tutti gli aspetti dell'attività del decatleta nelle due giornate di gara.

TABELLA N. 3
ALCUNI VALORI DEI CARICHI FISICI NELLE DUE GIORNATE DI GARA

Atleta	CORSO (in metri)			totale	salti	lanci eserc.	imit.	ginnici della tecnica
	corsa	trotto	di scioglimento					
Kirst	3.680	1.390	4.215	9.285*	30	20	115	45
Tscherbatych	2.860	1.340	3.540	7.740	34	20	145	62
Tolmatschow	3.950	670	3.695	8.315	34	16	150	76
Aun	4.630	1.470	3.870	10.020	25	34	276	101
Wessel	4.150	1.500	3.690	9.340	27	24	140	34
Bendlin	4.920	1.400	3.815	10.135	30	26	195	85
Walde	2.850	1.840	3.990	8.680	36	25	120	27

* compresa la corsa dei 1.500 metri.

RISCALDAMENTO ESEGUITO NELLA GIUSTA MISURA

E' necessario dare molta importanza al riscaldamento poiché investe una parte importante nell'impiego di tempo e di energia del decatleta.

Il riscaldamento adottato in genere dai decatleti non è sempre ottimale. Il ruolo della corsa lenta viene troppo sopravvalutato perché considerato quale metodo base del riscaldamento, mentre gli esercizi di imitazione preparatori per le discipline tecniche vengono sottostimati.

Devono essere adottati più frequentemente i diversi procedimenti di riscaldamento passivo (massaggi, massaggi con vibratore, riscaldamento delle fascie muscolari con

apparecchi fisioterapici, ecc.) e combinazioni di riscaldamento attivo e passivo.

RIDUZIONE DELLE PROVE

Un decatleta che dispone di una buona tecnica nelle varie specialità deve limitare il numero delle prove di preparazione al minimo (di media 10 prove nei lanci e nel lungo) e 22 tentativi (alto e asta) tanto da essere sufficienti per adattarsi al ritmo delle rincorse nei vari materiali coerenti che si trovano nei diversi campi di gara.

ALIMENTAZIONE E RIPOSO

Anche il problema dell'alimentazione e dell'accelerazione del processo di ripristino della forza riveste una grande importanza sia durante le gare che successivamente.

EST TERRA DI PRIMATI



Le atlete della Germania Est sono state le uniche a stabilire dei record mondiali nel corso dei campionati europei di Roma. HEINICH, STECHER, MALETZKI, ECKERT vincitrici della 4x100 in 42"51, ROSEMARIE WITSCHAS m. 1,95 in alto e la giavellottista RUTH FUCHS m. 67,22 sono le neo primatiste.

il ritmo ottimale della corsa nei 400 metri ad ostacoli

Dr. Petr Sušanka - Dr. Jan Ziegler

a cura di Edmondo Codarini

(Il lavoro è stato ripreso dal n. 3 del '73 della rivista cecoslovacca Atletika ed è stato curato, per la diffusione italiana, da Edmondo Codarini, allenatore della Libertas Udine per le specialità dei 110 hs e 400 hs).

Il grafico a spirale dei tempi intermedi ideali della corsa dei 400 metri ad ostacoli è stato formulato per i tempi che vanno da 47"5 a 60"0 secondi.

Per ogni tempo complessivo sono dati i tempi intermedi all'appoggio del piede prima di ogni ostacolo ed il tempo ai 200 metri. Il grafico a spirale è stato impostato sulla base delle riprese filmate dei Campionati cecoslovacchi del 1971 e del 1972, dei Campionati europei di Atene del 1969 e di Helsinki del 1971, delle Olimpiadi del Messico del 1968 e di una serie di meeting internazionali.

Ad esempio, il grafico a spirale riportato nella fig. 2 è orientato sul 6° ostacolo e nei riquadri, sono indicati i tempi relativi intermedi dell'appoggio prima del 6° ostacolo, per ogni tempo finale della corsa.

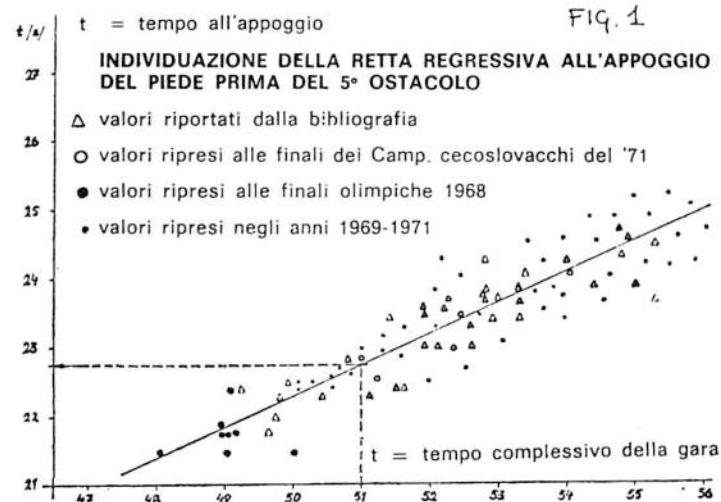
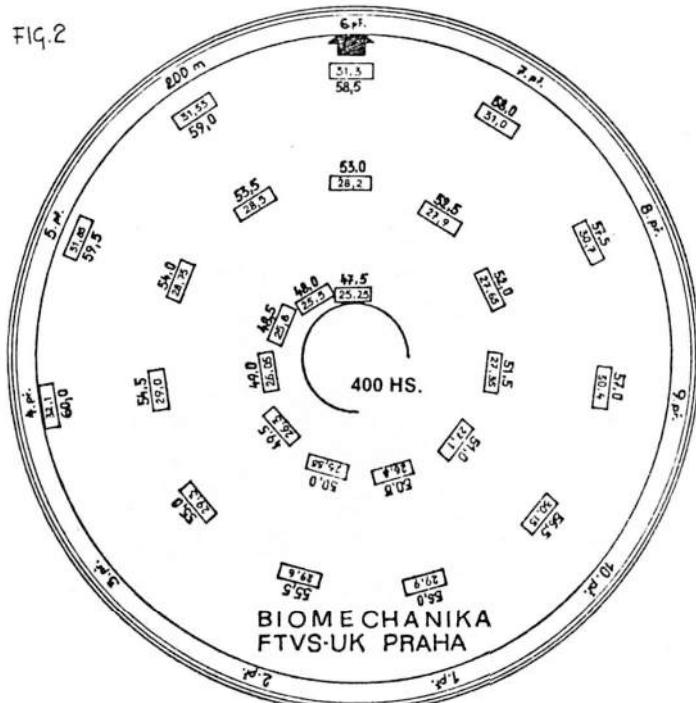


FIG. 2



I rimanenti valori dei tempi intermedi sono riportati nel grafico del tempo ottimale della corsa (fig. 1). Come esempi, sono stati scelti gli andamenti di due gare olimpiche, che hanno dato come vincitori, rispettivamente D. Hemery (Messico, 1968) e J. Akii Bua (Monaco, 1972). Questi atleti hanno realizzato entrambi il record del mondo, nell'occasione, ed hanno tenuto il dovuto ritmo, per tutto lo sviluppo della gara, passando con facilità a diverse frequenze di passi (da 13 a 14 e, in qualche caso, a 15 passi, nello spazio, tra due ostacoli). Hanno perciò ottenuto dei risultati corrispondenti alle loro possibilità del momento.

Nei singoli appoggi del piede abbiamo registrato delle varianti tra il tempo raggiunto dai due campioni e quello da noi stabilito come ottimale.

Dalla tabella riportata risulta che le differenze, in tutti gli appoggi, oscillano per il 70%, da 0,15 sec. e soltanto in un caso di appoggio, prima del 9°, è stata registrata, in J. Akii Bua, una variante superiore a 0,35 secondi.

Lo studio è stato completato più di sei mesi prima delle Olimpiadi di Monaco del 1972 e perciò ha rappresentato il controllo di una previsione dei tempi del futuro record del mondo (Monaco 1972).

Come si deduce dalle tabelle, J. Akii Bua ha raggiunto al 60% lo stesso tempo intermedio, con una differenza, al massimo, di 10 centesimi di secondo, rispetto a quanto stabilisce il grafico a spirale dei tempi intermedi ideali.

Al contrario, il tempo stabilito da D. Hemery a Monaco, è stato più « serrato », avendo percorso il primo mezzo tratto ad un ritmo di tempo finale di 47"1-47"4 e quindi ha fatto una gara, nel complesso, superiore alla finale del Messico.

Tuttavia, con grande probabilità, D. Hemery non era preparato per un ritmo di gara di tale entità anche nella seconda parte della corsa.

TABELLA 1: TEMPO OTTIMALE DI CORSA DEI 400 METRI AD OSTACOLI

1	2	3	4	5	200 m.	6	7	8	9	10	Tempo complessivo
5,75	9,6	13,45	17,3	21,2	22,95	25,25	29,5	33,75	38,1	42,35	47,5
5,8	9,7	13,6	17,5	21,4	23,1	25,5	29,8	34,1	38,5	42,9	48,0
5,85	9,8	13,7	17,7	21,65	23,35	25,8	30,05	34,45	38,9	43,4	48,5
5,9	9,9	13,9	17,9	21,9	23,65	20,05	30,35	34,8	39,3	43,9	49,0
6,0	9,95	13,95	18,0	22,05	23,9	26,3	30,65	35,15	39,7	44,35	49,5
6,05	10,05	14,05	18,15	22,25	24,1	26,55	30,95	35,5	40,1	44,8	50,0
6,1	10,15	14,2	18,35	22,45	24,3	26,8	31,3	35,9	40,55	45,3	50,5
6,15	10,25	14,4	18,55	22,7	24,5	27,1	31,6	36,3	41,0	45,8	51,0
6,25	10,35	14,5	18,7	22,9	24,8	27,35	31,9	36,6	41,4	46,25	51,5
6,3	10,45	14,65	18,9	23,15	25,1	27,65	32,2	36,95	41,8	46,7	52,0
6,35	10,55	14,8	19,05	23,4	25,35	27,9	32,5	37,3	42,2	47,15	52,5
6,4	10,65	14,95	19,25	23,6	25,6	28,2	32,85	37,65	42,6	47,6	53,0
6,45	10,7	15,05	19,4	23,8	25,8	28,5	33,15	38,0	43,0	48,05	53,5
6,5	10,8	15,2	19,6	24,05	26,05	28,75	33,5	38,45	43,54	48,5	54,0
6,6	10,95	15,35	19,8	24,3	26,3	29,0	33,8	38,8	43,85	48,95	54,5
6,65	11,05	15,5	20,0	24,5	26,6	29,3	34,15	39,15	44,25	49,4	55,0
6,7	11,15	15,65	20,15	24,7	26,8	29,6	34,5	39,5	44,65	49,85	55,5
6,75	11,25	15,8	20,35	24,95	27,05	29,9	34,85	39,9	45,05	50,3	56,0
6,8	11,35	15,95	20,55	25,2	27,3	30,15	35,2	40,3	45,5	50,75	56,5
6,85	11,45	16,1	20,75	25,4	27,55	30,4	35,5	40,7	45,9	51,2	57,0
6,95	11,55	16,25	20,9	25,65	27,8	30,7	35,85	41,05	46,3	51,65	57,5
7,0	11,7	16,4	21,1	25,9	28,0	31,0	36,2	41,45	46,75	52,1	58,0
7,1	11,8	16,55	21,25	26,1	28,30	31,3	36,5	41,8	47,2	52,55	58,5
7,15	11,9	16,65	21,4	26,3	28,55	31,55	36,8	42,15	47,55	53,0	59,0
7,2	12,0	16,8	21,6	26,55	28,8	31,85	37,15	42,5	47,9	53,45	59,5
7,25	12,1	16,95	21,85	26,8	29,0	32,1	37,5	42,9	48,4	53,9	60,0

TABELLA 2: RISULTANZE DELLE VARIAZIONI RISPETTO AL TEMPO OTTIMALE (in centesimi di secondo)

Tempo	Nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ost.	Tempo paragon.
48,1	Hemery	-20	-10	-10	-10	-10	+10	+10	+10	+20	+20	+10	48,0
47,82	AKII BUA	-20	-5	0	0	+10	0	+10	+25	+35	+15	47,5/48,0	

PISTE E PEDANE

notiziario regionale

FRIULI-VENEZIA GIULIA

panorama

Non si può certo dire che il settembre atletico regionale abbia languito, ben quattro sono stati i record italiani di categoria conquistati, a questi bisogna aggiungere i tre titoli italiani allievi conseguiti a Mantova e Verona, una mezza dozzina di nuovi record regionali ed un buon numero di prestazioni di valore in campo nazionale. La performance più interessante l'ha realizzata il friulano Venzianzio Ortis, che reduce da un periodo di inattività, ha conquistato il record italiano juniores dei 3.000 e dei 5.000 piani. Quest'ultima prestazione 14'11"4 a due soli decimi dal record assoluto regionale detenuto dal consocio Roberto Lenarduzzi 14'09"2 nel '71 (ora accasato in America ma sempre in attività).

Lo junior di Paluzza ha inoltre tentato di migliorare il proprio primato sui 1.500 piani (regionale) ma ha fallito, a causa delle condizioni ambientali, veramente per un soffio. Da Trieste Bruno Zecchi, ex allievo del college friulano, che ha trovato in Cassano il suo profeta ha fissato con 18,07 il nuovo primato allievi di categoria (già suo e migliorato a più riprese nel corso della stagione); interessante è anche la sua prestazione con il peso di kg. 7.250 m. 16,10 a soli due cm. dal record regionale assoluto del friulano Adriano Buffon ('64).

Il primato di categoria dell'allievo palmarino Caruso sui 400 piani (49"2) (sua specialità del futuro) da immediatamente sostanzia ad una specialità che fino a questa stagione non conosceva particolari rilievi tecnici (Maiorana 48"7). La

performance già buona per l'età dell'atleta assume maggior importanza in prospettiva se si considerano le possibilità di miglioramento che lo stesso possiede. L'allievo di De Franzoni ha inoltre fatto segnare un ottimo 21"6 sui 200 metri e forse vale già molto meno in questa specialità in cui aveva finora conosciuto i massimi allori. Interessanti il risveglio del settore femminile sempre proporzionato al modesto valore tecnico nazionale.

Maria Foscara Pettoello e Donatella Bulfoni salite rispettivamente a metri 1,75 e m. 1,70 al loro primo anno tra le allieve fanno stravedere per il futuro, sarà comunque l'inverno '75 un loro momento di crescita decisivo e fondamentale. Loro allenatore Zanon, profeta da sempre della cosiddetta Repubblica friulana che torna quindi alla ribalta in prima persona con risultati alla mano anziché carta scritta.

Anche la De Cesco (12"1) velista da tempo mancante nella faretra regionale che ha colto la vittoria a Teramo nei nazionali Libertas e ha perso in terra mantovana il titolo di categoria e Assunta Chiomariello pesista sempre allieva vincitrice del titolo di categoria, sono allieve di Sergio Zanon, nocchiere della Gualf dei miracoli (economico-tecnici).

Dannisi allenatore delle prove multiple della Libertas Udine dopo aver perso il talento Dal Bello che ha preferito il fruttuoso calcio (portiere in serie C) si è rifatto il morale con il 2,13 del pordenonese Bruni, estroso e simpatico ma sempre alla

ricerca di una dimensione tecnica più ordinata.

Per l'enorme lavoro di Ugo Cauz nell'asta solito successo di massa: tre allievi a 4 metri (Zaccaria a 4,20, Fabris a 4,10, Desio 4,00) il ragazzo Cavan a 3,90 ed un sacco di ottimi risultati minori di vari ragazzi. Codarini allenatore di Maiorana (48"7) ha portato l'ostacolista allievo Frisano al record regionale dei 400 hs. (57"), mentre prosegue il recupero del già affermato Franzolini e il lancio di qualche interessante giovane.

Ferme, almeno per ora, Gorizia e Pordenone, malgrado la bontà dei loro vivai e l'indiscussa perizia di alcuni tecnici come Marchi, Geat, Sgrazzutti, ecc. la nostra carrelata prosegue con Udine dove Boccardi allenatore di Piuza (10"7) sta ora curando da vicino il redívivo triplista Zonta ex Asu e i lunghisti tra cui emerge Lavaroni.

Per i colori dell'Udinese prosegue l'ottimo lavoro di Ovidio Bernes che di tanto in tanto strabilisce creando talenti da «90» la sua ultima scoperta è Ceccotti uno junior da 1'55". Nel salto in alto, settore in cui il tecnico indiscutibilmente più in vista è Faustino Anzil, si è notevolmente risentito della sfortunata prova di Roma. Sfiduciati e logori psicologicamente atleta e maestro sono ora alla ricerca di una giusta ricarica tale da elettrizzare nuovamente interessi soprattutto tecnici. Attendendo con fiducia ricordiamo con citazioni di merito Margoni, Pividori e Di Giorgio che in questi ultimi tempi ha risentito più di ogni altro la tensione dell'ambiente.

Anche la marcia si è risvegliata a Trieste Crasso ha lanciato l'allievo Bortolotti 51'04" (r. reg.) sui 10 km. mentre lo junior Zuccheri ha battuto l'annoso primato di categoria sui 10 km. perforando il muro dei 50'. A Udine sta intanto maturando Flavio Strizzolo (52'00"4) che il prossimo anno sarà ancora allievo.

IV trofeo Rauber

TRIESTE, 25 agosto

Il meeting internazionale organizzato dal Centro Universitario Sportivo di Trieste ha richiamato allo stadio Grezar atleti polacchi, austriaci, jugoslavi e delle Tre Venezie a contendersi il Trofeo Rauber, messo in palio dal Cus per onorare la memoria di un suo dirigente prematuramente scomparso. Gli sforzi organizzativi del Centro gialloblù, e in particolare quelli del dott. Romano Isler e del suo «uogotenente» dott. Franco Bensi, sono stati ricambiati da una riunione ad alto livello tecnico, cui ha dato tono particolare la presenza della rappresentativa polacca dello Slask di Wroclaw, che scesa a Trieste in forze (a restituzione della visita compiuta il mese prima da una spedizione del Cus in Polonia) ha finito con l'aggiudicarsi il trofeo in palio.

Ha presenziato alla serata l'assessore allo sport del comune di Trieste prof. Mario Lanza, sempre sensibile al richiamo delle manifestazioni sportive che contano e sempre lieto di farsi vedere «giovane» fra i giovani.

Ezio Lipott



I RISULTATI

110 hs.: Platek Aleksander (Slask) 15'3; Martello: Sterchele Francesco (Chibro Schio) 52,62; m. 1.500: Savic Milovan (Januar Pula) 3'58"; Witkowski Jerzy (Slask) 3'58"; Lungo: Belladonna Giorgio (Cus Trieste) 7,30; m. 100: Recher Georg (ULC) 10'8; 3.000 hs.: Vitasovic Milana (Januar Pula) 8'55"; Cyrek Jan (Slask) 8'57"; Giavellotto: Malle Wilhelm (KLC) 71,06; Primorac Zarko (Dinamo) 68,08; m. 400: allievi: Caruso Giuseppe (Lib. Basso Friuli) 49"; Giacomelli Edoardo (Cus Ts) 50"; m. 400: Ivicak Ivica (Karlovac) 47'5; Serwak Leszek (Slask) 47'5; Weinhard Gert (KLC) 48'8; Zepka Tadeusz (Slask) 48'9; Peso: Ivancic Ivan (Dinamo) 18,43; Disco: Tajaerle Jozef (Slask) 52,58; Alto: Bruni Bruno (Lib. Pn) 2,05; m. 5.000: Walkowik Boleslaw (Salski) 14'22"; Wawrzuta Jan (id.) 14'26"; Witkowski Jezek (id.) 14'38"; Massarutto Giuseppe (Coin Mestre) 14'49"8.

Classifica per società: Slask p. 89,3; Cus Trieste 30; Pola 15,5; Coin Mestre 15,5; Libertas Pordenone 15; Dinamo Zagabria 12.

I RISULTATI

GORIZIA, 13-14 settembre

CAMPIONATI REGIONALI ALLIEVI

maschili:

1.500: Caccin (Lib. Ud) 4'35"9; 110 hs.: Paoli (Cus Ts) 16'1; 100 m.: Casagrande (UGG) 11"; 400 m.: Giacomelli (Cus Ts) 52"; Peso: Zecchi (Cus Ts) 17,25; Alto: Di Giorgi (Lib. Ud) 2,00; Lungo: Castellani (Asu) 6,59; Martello: Budai (Lib. Ud) 40,28; 2.000 hs.: Russignan (Santa Croce) 6'53"; Asta: Zaccaria (Lib. Ud) 3,80; Disco: Zecchi (Cus Ts) 40,94; Artico (Lib. Ud) 40,84; 800 m.: Caccin (Lib. Ud) 2'03"5; 3.000 m.: Steffini Longo (Csi Ts) 9'44"2; 4.000 hs.: Frisano (Lib. Ud) 58'8; 200 m.: Caruso (Lib. Friuli) 21'8; Giavellotto: Dolce (Lib. Ud) 51,24; Triplo: Marizza (Torriana) 13,32; Marcia 10 km.: Bertolotti (S. Giacomo Ts) 57'04"2; femminili:

Alto: Pettoello (Gualf Ud) 1,70; Bulfoni (id.) 1,65; Peso: Chiumariello (Gualf Ud) 11,52; Lungo: Dorigo (Lib. Friuli) 5,07; 800 m.: Bertolin (Lib. Pn) 2'31"7; 200 m.: De Cesco (Gualf Ud) 26'2 1.500 m.: Ferfolgia (S. Giacomo) 5'41"; 110 hs.: Pistrino (Lib. Basso Friuli) 17'1; 100 m.: De Cesco (Gualf Ud) 12'7; Bubnich 12'9; 400 m.: Bertolin (Lib. Pn) 1'03"2; Disco: Tonini (Gualf Ud) 33,88; Giavellotto: Ambrosio (Asa Pn) 34,08.

UDINE, 10 settembre

Allievi

110 hs.: Luca De Ponti (Riccardi Milano) 15'9; 100 m.: Giuseppe Caruso (Lib. Basso Friuli) 11'2; 400 m.: Luigi Calligaro (Arte Gorizia) 53'1; 1.500 m.: Franco Medeoissi (Lib. Ud) 47'12"; 400 hs.: Ivo Frisano (Lib. Ud) 58'6; 2.000 hs.: Daniele Russignan (Santa Croce Ts) 6'52"2; Peso: Mario Coccia (Lib. Pn) 12,90; Martello: Romeo Budai (Lib. Ud) 40,18; Asta: Ennio Fabris (Lib. Ud) 4,00; ragazzi: Dario Cavan (Lib. Ud) 3,60; Stefano Pascoletti (id.) 3,20; Alto: Massimo Di Giorgio (Lib. Ud) 1,90.

Allieve

110 hs.: Paola Furlano (Gualf Lib.) 18'9; 100 m.: Anna De Cesco (Gualf Lib.) 12'9; 400 m.: Emanuela Morassi (Gualf Lib.) 1'04"3; Peso: Maria Assunta Chiumariello (Gualf Lib.) 12,50; Disco: Orietta Tonini (Gualf Lib.) 30,78; Alto: Donatella Bulfoni (Gualf Lib.) 1,65.

UDINE, 13 settembre

COPPA SERETTI

junior e senior

400 hs.: Giavelloni (Lib. Ud) 55"4; 800: Majorana (Lib. Ud) 1'58"5; 5.000 m.: Chionchio (Goriziana) 16'31"8; 200 m.: Belladonna (Cus Ts) 22"7; Asta: Comessatti (Lib. Ud) 4,30; Triplo: Serafin (Italcantieri) 14,48; Pianpan (Cus Ts) 14,42; Belladonna (id.) 14,32; Zonta (Lib. Ud) 14,05; Giavellotto: Ugo De Franzoni (Lib. Basso Friuli) 66,14; Claudio De Franzoni (Torriana) 60,16; Disco: Mauro (Lib. Ud) 47,08; Baraldo (Tosi Treviso) 47,08; Staffetta 4x400: Libertas Udine (Franceschini, Bramuzzi, Giavelloni, Majorana) 3'30" e 7 decimi; 1.500 m.: Venanzio Ortis (Lib. Ud) 3'48"3.

Classifica per società: Libertas Udine 76 punti; Cus Trieste 27; Goriziana 25; Italcantieri 12; Asu 9; Valnatisone 8.

UDINE 22 settembre

COPPA CITTA' DI UDINE

junior e senior

110 hs.: Stefano Grandis (Asu) 15'4; 400: Giorgio Zanutto (Cus Venezia) 49"2; Disco:

Franco Sorato (Coin) 60,62; 100: Fabio Piuzzi (Lib. Ud) 10'9; 1.500: Venanzio Ortis (Lib. Ud) 3'48"7; Peso: Flavio Asto (CC. Bo) 17,39; Lungo: Giorgio Belladonna (Cus Ts) 6,92; Alto: Rodolfo Bergamo (Coin) 2,10.

Bruno Bruni (Lib. Pn) 2,10; 10.000: Giuseppe Massarutto (Coin) 31'08"6; Staffetta 4x100: Coin 43"2; Martello: Fausto De Boni (Snia Mi) 66,32; Barolini Orlando (Norditalia) 64,02; Renato Pini (Modena) 59,30; Asta: Carlo Comessatti (Lib. Ud) 4,30. Classifica per società: Coin Mestre 64,5 punti; Libertas Udine 63; Cus Trieste 27; Cus Venezia 20; Asu 17; Libertas Pordenone 11.

GORIZIA, 28 settembre

COPPA FABRETTO junior e senior

110 hs.: Penca (Olimpia Lubiana) 15'1; Peso: Novelli (Moggese) 13,48; Giavellotto: De Franzoni (Torriana Gradiška) 56,98; 200: Bressan (Libertas Ronchi) 22'9. 800 piani: Chionchio (UGG) 1'56"8; Cecotti (Asu) 1'57"5; Disco: Baraldo (Tosi Tarvisio) 50,62; Mauro (Lib. Ud) 48,62; Triplo: Serafin (Italcantieri) 14,41; 400 hs.: Penca (Olimpia Lubiana) 53'6; Cadò (Asu) 54'6. 5.000 piani: Zucek (Olimpia Lubiana) 14'57"3; staffetta 4x400: UGG A (Romano, Chionchio, Pellegrini, Lippi) 3'28"6. Classifica per società: UGG punti 72; Libertas Udine 47; Olimpia Lubiana 34.

UDINE, 6 ottobre

MEETING DEI FRIULANI

100: Belladonna (Cus Ts) 11'1; 400: Majorana (Lib. Ud) 50"1; 10.000: Puller (Lib. Ud) 32'10"4; Alto: Bruni (Lib. Pn) 2,05; Lungo: Belladonna (Cus Ts) 7,14; Peso: Sintori (FF.GG) 15,21; Giavellotto: Cerne



MAURO FERNANDO, disco: m. 48,68

(FF.GG.) 64,22; Martello: Podberschek (FF.GG) 64,90; Salvaterra (id.) 63,10; Tonetto (FF.GG. Pd) 56,68.

UDINE, 6 ottobre
CAMPIONATI REGIONALI
ALLIEVI / ALLIEVE LIBERTAS

100: Caruso 11"; Disco: Artico 42,26; 1.500: Caccin 4'11"8; Giavellotto: Dolce 50,60; Asta: Fabris 4,00; Alto: Di Giorgio 1,95. femminili: Alto: Pettoello 1,75. Bulfoni 1,70; Peso: Chiumariello 11,66; Lungo: Dorigo 5,02.

UDINE, 10 settembre

SELEZIONE TROFEO REGIONALE G.d.G.
Lungo: Cavan Dario (Lib. Ud) 5,65; 2.000 m.: Tapacino Ezio (Lib. Ud) 6'42"; m. 80: Gasperin Silvano (Crauglio) 9'9"; Peso: D'Agostini Gianni (Lib. Ud) 15,74; Alto: Contarini Gabriele (Lib. Udine) 1,80; femminili: m. 1.000: Chiarandini Anna (Gualf Lib. Ud) 3'15"4; Lungo: Jelen Alessandra (id.) 4,58; m. 60: Pizzali Cinzia (id.) 8'3"; Alto: Ciccone Marina (Valnatisone) 1,35; Peso: Pivesso Celestina (SA Latisanese) 9,88.

PALMANOVA, 22 settembre

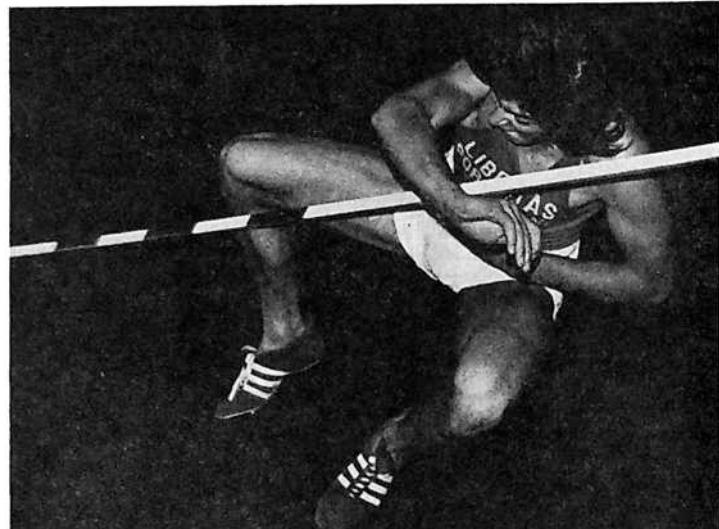
ragazzi, allievi junior e senior
femminili: allieve: 200: Rita Volzi (Edera Ts) 26'7"; Giavellotto: Anna Maria Fenos (Lib. Pn) 37,82; Alto: Maria Foscara Pettoello (Gualf Lib. Ud) 1,63.

ragazze: Disco: Paola Peralbo (Gualf Ud) 31,50; 1.000 piani: Donatella Squego (Aurora Zuglio) 3'15"7; Renata Toffolo (Gualf Udine) 3'18"5 60 piani: Cinzia Pizzari (Gualf Udine) 8'5"; Lungo: Patrizia Menini (SA Latisana) 4,78.

Classifica per società: Ginnastica Trieste
maschili: 200 piani: Giuseppe Caruso (Lib. Basso Friuli) 21'8"; Alto allievi: Francesco Marizza (Torriana) 1,90; Andrea Bassi (Lib. Pn) 1,90; Giavellotto allievi: Fabrizio Dolce (Lib. Ud) 51,36; juniores e seniores: Ugo De Franzoni (Lib. Basso Friuli) 64,16.
Classifica per società: Libertas Udine.

SACILE, 1° settembre

ragazzi, allievi: junior e senior
m. 80 ragazzi: Pizzinato (Lib. Sacile) 9'5, 100 m. junior e senior: Piuzzi (Lib. Udine) 10'7"; 200 allievi: Caruso (Lib. Basso Friuli) 21'7"; 200 j. e s.: Bressan (C.B. Ronchi) 22'6"; Alto: Bruni (Ginn. Lib. Pn) 2,05; 800 j. e s.: Zanotto (Cus Venezia) 1'55"3; 800 allievi: Marchioni (Atletica Treviso) 2'02"9; Disco j. e s.: Mauro (Lib. Ud) 44,10; allievi: Zecchi (Cus Ts) 42,06 Triplo: Zonta (Lib. Ud) 14,10; 2.000 ragazzi: Piccin (Jesse S. Gi-



BRUNO BRUNI m. 2,13



ORTIS impegnato nei 1.500 metri. Fallirà d'un soffio il record regionale.

(foto Franzolini)

como 6'09"4; Lungo allievi: Lavaroni (Lib. Ud.) 6,33; j. e s.: Belladonna (Cus Ts) 7,06; Giavellotto allievi: Dolce (Lib. Ud) 52,90; j. e s.: De Franzoni (Lib. Basso Friuli) 65 m. e 68 cm.; 10.000 m.: Redolfi (Ginn. Pn) 32'56"6.

Classifica per società: Libertas Udine.

UDINE, 15 settembre

TRIATHLON PROVINCIALE
CAMPIONATO PROVINCIALE

ragazze:

Pizzali Cinzia (Gualf Lib. Ud) (8'6 1,30 7,95) p. 763; Bertolini Rosanna (id.) p. 710; Leonardi Graziella (Valnatisone) 692.

ragazzi:

Contarini Gabriele (Pol. Lib. Ud) (10'5 1,85 11,26) p. 824; D'Agostini Gianni (id.) 800; Solari Claudio (id.) 650; Coos Adriano (id.) 622; Giorgiotti Claudio (id.) 608; Fantini Bruno (id.) 602.

GRADISCA, 1 ottobre

Alto: Spizzamiglio (Lib. Muggia) 2,00.

TRIESTE, 13 ottobre

Greza - TRIANGOLARE

CUS Trieste - Coin Mestre - CUS Venezia
Peso: Sorato (Coin) 14,90; 100: Danieli (Coin) 11"; Lungo Belladonna (Cus Ts) 7,19; Alto: Nello (Coin) 2,00; Disco: Sorato (Coin) 48,92; 5.000: Dorlante (Coin) 14'51"3; **Classifica finale:** Cus Ts - Cus Ve 57-57; Cus Ts - Coin 42-74; Coin - Cus Ve 80-36.

SACILE, 12-13 ottobre

CAMPIONATI ITALIANI LIBERTAS - Allievi 1.500: De Catoldo (Putignano) 4'00"; Martello: D'Alberto (Pescara) 44,06; 100: Invernizzi (Livorno) 11'1 (11" in batt.); 400: Caruso (Lib. Basso Friuli) 49"; 110 hs.: D'Ignazio (Teramo) 16'3; 2.000 hs.: Pianta (Cagliari) 6'13"7; Alto: Di Giorgio (Udine) 1,95; Peso: Tassi (Fiorenzuola) 13,93; 4x100: Pescara 43"6.

Classifica finale: Pescara; Fiorenzuola; Udine, seguono altre 30 società.

SACILE, 20 ottobre

TROFEO ALCIDE DE GASPERI

maschili:

100: Caravani 10'4; Caruso 10'7"; 800: Ceccotti 1'57"8; 5.000: Fava 14'08"7, Ortis 14'40"5; 110 hs.: Liani 14"4; asta: Comessatti 4,20; alto: Bruni 2,08; disco: Simon 54,60; giavellotto: Varotto 62,30. **femminili:**

200: Battaglia 25'8; 800: Del Pinto 2'13"8; 100 hs.: Battaglia 15"6; alto: Bulfoni 1,68; lungo: Deanna 5,23; disco: Zambon 43,50; giavellotto: Fenosm 38,58.

Ezio Romano: una testimonianza degli europei 1974

Nel 1960 stavo iniziando a percorrere i primi passi nell'atletica leggera e mi meravigliavo poiché il campo sportivo della mia città era sempre poco frequentato durante gli allenamenti e l'interesse del pubblico durante le gare era alquanto scarso, mentre in una qualsiasi partita di calcio, sugli spalti si accatastava un sacco di gente. Non dovette passare tanto tempo allorché conobbi colui che considero il mio grande maestro: il prof. Bruno Marchi. Fu lui che, con la sua solita filosofia mi paragonò l'atletica alla musica classica che come si sa, ha ben pochi « seguaci », specie da noi e il calcio alle canzonette di San Remo che, a dir poco, contano trenta milioni di fans. Ora, a quindici anni di distanza dal giorno in cui percorrevo di corsa un intero giro di pista, dopo aver dedicato tutta la mia gioventù all'atletica leggera prima soltanto come atleta, poi come dirigente e allenatore, dopo aver assistito con tanto entusiasmo e tanta « fede » ad un incontro Europa-America, ad una Olimpiade, a due semifinali e a due finali di Coppa Europa, ad una Universiade e a due Campionati Europei, ecco d'improvviso Roma '74. In ogni gara, alla quale ho assistito, c'è stato qualche cosa che mi ha piacevolmente colpito e talvolta commosso. A Stoccarda nel '69, su cinquanta mila persone almeno la metà era fornita di cronometro, di macchina fotografica o cinepresa, ciò dimostra che in Germania, l'atletica oltre ad essere praticata è anche seguita con competenza. A Stoccolma nel '70 e a Helsinki nel '71, dove è proverbiale la freddezza degli scandinavi, grazie all'incitamento e alla sportività di quel pubblico, i nostri atleti furono applauditi più di quelli di casa ed Arese certo se lo ricorderà.

Oquest'anno abbiamo avuto la fortuna di avere gli Europei in Italia, ma a conti fatti la delusione patita è stata davvero grande.

Durante l'intero svolgimento delle gare ha regnato di continuo, un baccano contadinosco che ha impedito anche a me, che sono un innamorato (con la « I » maiuscola) dell'atletica di seguire le gare. Dagli spalti volavano pizze, pomodori, uova ... ancora oggi non capisco a chi era indirizzata tutta quella merce a-

limentare. Ho sentito maledire e fischiare la squadra polacca mentre sfilava, soltanto perché i calciatori azzurri a Monaco ...

Ho visto lanciare barattoli di Coca-Cola a Borzov perché aveva battuto Mennea sui 100 metri.

I giornali hanno criticato il gesto di Chavelot, l'ultimo frazionista francese della 4x100 e se pure non lo giustifico, sanno i giornalisti che cosa hanno fatto i tifosi romani quando l'atleta transalpino ha tagliato per primo il traguardo?

Dopo la vittoria sugli 800 metri, ho sentito un coro di voci gridare a Susanj: « rinnegato » per il fatto che questo fantastico atleta

è nato e vive a Fiume ... Pazzesco! I pochi stranieri che erano presenti alle gare si guardavano attorno sdegnati e sbigottiti per quanto stava accadendo, credetemi mi sono terribilmente vergognato di essere italiano.

Ciò che alla fin fine mi ha maggiormente indispettito e nauseato è stata l'implicita approvazione data dal presidente della Fidal a tutta questa gazzarra cialtronesca.

Ciò che avevo imparato, tanto tempo fa, dal mio maestro, ha avuto così una conferma senza precedenti: è forse solo in una società come la nostra che le cose serie non trovano spazio.

il salto con l'asta UGO CAUZ



prezzo L. 2.000

per eventuali richieste rivolgersi:

EDIZIONI ATLETICA LEGGERA

20146 MILANO - Piazza Frattini 19

INTERVISTA CON GIANVITTORI PONTONUTTI

(fine agosto 1974)

D. - Come giudichi la tua attività agonistica svolta in questa prima parte della stagione 1974?

R. - Tecnicamente non ho raggiunto le prestazioni dello scorso anno anche se ho ottenuto qualche buon piazzamento di vertice come il secondo posto ai campionati italiani (grazie all'assenza di Dionisi). Forse l'impegno per la ricerca del minimo di partecipazione ai Campionati Europei mi ha eccessivamente responsabilizzato, ma ritengo anche di attribuire la causa della mia involuzione tecnica nel non aver trovato un allenamento adatto che un certo salto di qualità inevitabilmente richiedeva. Il lavoro fatto quest'anno non si è differenziato molto da quello degli anni precedenti che devo confessare essere sempre stato piuttosto empirico anche se è stato valido per il primo salto di qualità che mi aveva permesso qualche anno fa di passare dai 4,50 ai 4,80 m. e successivamente ai 5 metri.

I tre nulli nella finale dei campionati di società mi hanno fatto sentire in colpa per l'insuccesso che indirettamente ho fatto subire alla mia squadra, le Fiamme Gialle, e sommati ad una serie di malintesi avuti con i dirigenti federali, hanno contribuito a spegnere le mie velleità di progresso perlomeno in vista degli europei.

D. - Dunque in che misura attribuischi la causa dei tuoi insuccessi all'elemento psicologico ed in che misura a quello prettamente tecnico e relativo alla preparazione?

R. - Sono convinto che perlomeno il minimo a m. 5,10 avrei potuto ottenerlo solo che certi aspetti di carattere organizzativo fossero stati più lestamente superati. Mi sono trovato ad un certo punto privo delle asta adatte ed ho dovuto adeguarmi a delle asta più leggere che chiaramente non mi hanno favorito. Ho risentito in questo senso della mancanza di aiuto ed anche di fiducia dall'esterno al di fuori della mia società che dal canto suo non mi ha mai fatto mancare niente limitatamente alle sue possibilità. Anche il mio allenatore sociale Spinucci è stato uno dei pochi che ha cercato di tirarmi su nei momenti particolari se non difficili di questo periodo.

D. - Può sembrare abbastanza strano per chi legge che il terzo miglior saltatore italiano si trovi in difficoltà per mancanza di attrezzature.

R. - E' la mancanza di una chiara organizzazione se si pensa che per ottenere la mia giusta asta mi sono rivolto prima alla mia società, la quale mi ha indirizzato alla federazione che è solita fornire di alcune asta a titolo gratuito i primi atleti della graduatoria nazionale ed alla quale io mi sono rivolto attraverso il responsabile federale del settore. Questo per quanto riguarda la cronaca, relativamente ai fatti sono ancora qui che aspetto (anche se adesso è

un po' troppo tardi) questa benedetta asta. Non voglio comunque che si interpreti questa storia dell'asta come una polemica; si tratta piuttosto di un particolare che fa parte di un complesso di cose che si sono riversate a mio sfavore e che come ho già detto, interpreto come una mancanza di interessamento e quindi di fiducia da parte del settore tecnico federale nei miei confronti.

D. - Speri di ottenere qualcosa di buono nella seconda parte di stagione?

R. - Per quest'anno non intendo più gareggiare e preferisco concludere qui la stagione. Voglio un po' riambientarmi nella mia terra e proprio a questo proposito sono venuto volentieri nel campeggio estivo che voi, amici della Nuova Atletica dal Friuli, avete organizzato in agosto nella bella zona di Verzegnasi (800 metri di altezza a 60 chilometri da Udine).

D. - Quest'anno ti sei diplomato all'ISEF di Roma; quali sono i tuoi immediati progetti per il futuro?

R. - Anche questo è un traguardo ormai raggiunto ma non mi voglio fermare qui perché intendo continuare gli studi e ritornare a stabilirmi a Udine per inserirmi nel magnifico gruppo degli astisti che gli amici Cauz e Sione stanno portando avanti in modo davvero brillante. Spero in qualche modo di contribuire a dare stimolo, anche con l'esempio, ai giovani principianti di questa scuola che sforna astisti ininterrottamente da una decina di anni a questa parte e che meriterebbe una più concreta considerazione.

D. - Facciamo per un attimo un passo indietro e vediamo di analizzare a grandi linee la tua carriera puntualizzando quali sono state le tappe più significative, quelle cioè che ti hanno fatto provare le più forti emozioni?

R. - In questa specie di rievocazione (anche se suona un po' male) devo distinguere tre periodi ben distinti: il primo, pionieristico nel vero senso della parola, è stato quello in cui mi allenavo qui a Udine. Ricorderò sempre che durante l'inverno saltavamo anche all'aperto dopo aver spalato la neve in corrispondenza della pedana, ma il nostro vanto (anno 1963) era quello di disporre dell'unico impianto indoor in Italia anche se la lunghezza della rincorsa non superava i 14-16 metri. Il capo settore di quell'epoca, prof. Russo, venne anche a visitare l'impianto di cui si era già cominciato a parlare in giro, ed io, Cauz, Sgrazzutti e Dannisi unici pionieri dell'asta di quel tempo a Udine, unitamente al prof. Sergio Zanon allora nostro allenatore, saremmo stati curiosi di leggere nel pensiero del prof. Russo per sapere che impressione gli poteva aver destato un impianto così sgangherato anche se pur sempre unico al coperto nella nazione.

Nel periodo '67-'68 c'è stata la pausa dovuta al Rugby a cui mi ero appassionato parecchio; quindi mi sono arruolato nelle Fiamme Gialle dove ho iniziato a fare ed a intendere l'atletica in un modo nuovo dal punto di vista dell'impegno per ovvie ragioni. Li ho ottenuto i maggiori successi: sono stato in nazionale negli ultimi quattro anni circa una decina di volte ed ho provato molta soddisfazione, forse la più grande nel vincere il campionato mondiale militare svoltosi a Turku nel 1972 con m. 4,80 dopo una dura lotta con il finlandese Mustakari.

D. - Se dovessi inserirti in una ipotetica classifica di valori in base alle tue capacità come ti collocheresti?

R. - Per quello che mi conosco credo di essere in grado di poter migliorare ancora quei 10 forse 20 centimetri e sulla base di queste misure è facile, almeno per chi si intende di atletica e di asta in particolare, dedurne il valore in campo internazionale.

D. - Quale tra i giovani astisti che recentemente si sono messi in luce in campo nazionale tu intravvedi come valido interprete della specialità nell'immediato futuro ovviamente in campo internazionale?

R. - Credo ci sia qualche buon elemento, ho però l'impressione che diversi di questi trovino quella difficoltà che ho trovato anch'io per compiere quel salto di qualità che li dovrebbe portare a misure di un certo livello.

I talenti dunque ci sono ma l'impostazione tecnica di base è precaria ed impedisce loro di esprimersi. Gaspari, per citare un esempio, che lo conosco bene per essere stato insieme a lui praticamente tre anni, è uno di questi ed a parte i malanni che ha subito e certi blocchi di natura psicologica, avrebbe dovuto già esprimersi molto meglio di quanto ha saputo fare fino ad ora. Altri ma ancora in fase di maturazione perché molto giovani sono gli astisti di Udine come Fabris e Zaccaria che sotto la guida di Cauz e Sione dovrebbero dare a questa scuola quelle soddisfazioni che per il volume e la qualità di lavoro svolto fino ad ora da tempo si meriterebbe.

D. - Un'ultima domanda, che cosa pensi del recente libro sul salto con l'asta scritto dal tuo collega ed amico Ugo Cauz?

R. - Credo che si tratti di un libro molto valido e non lo dico perché Ugo è un mio concittadino oltre che amico si può dire da sempre, ma semplicemente per le qualità del contenuto come la schematicità, la chiarezza e la completezza che oltre a renderlo interessante lo rende anche utile per i tecnici che vogliono dedicarsi all'insegnamento della specialità; inoltre è l'unico testo mai pubblicato in Italia che trattasse questa materia e tale aspetto già da solo ne esalta i meriti dell'autore.

G.D.

ZONTA



ALBERTO



GIANNI



GIORGIO

Non capita tutti i giorni di trovare fratelli che militano nello stesso sport, ma ancora più difficile è trovarne tre. A Udine ci sono e sono i fratelli Zonta. Alberto e Gianni triplisti di valore; Giorgio altista nei ritagli di tempo libero.

Gianni e Giorgio sono gemelli, nati a Udine il 5 agosto 1955. Assieme hanno iniziato l'attività sportiva a 14 anni sotto la guida del prof. Ovidio Bernes. Un ruolo non indifferente nel spingerli all'atletica lo ha svolto il fratello maggiore già da anni atleta praticante.

GIORGIO: inizia come mezzofondista, ma resosi conto delle sue non eccezionali doti di corridore si volge al salto in alto dove ottiene le sue prime soddisfazioni. In sintesi così possiamo cronologicamente stabilire la sua progressione annuale:

1969: anno dedicato al mezzofondo
1970: ragazzo m. 1,58
1971: Allievo 1,73
1972: Allievo 1,88
1973: Junior 1,93
1974: Junior 1,98

Tuttora milita nelle file dell'ASU anche se quest'anno ha dovuto sensibilmente rallentare l'attività per ragioni di studio.

GIANNI: sebbene gemello di Giorgio ha una struttura atletica e un carattere del tutto diversi da quelli del fratello. Gianni è piuttosto aggressivo e molto teso in ogni competizione a differenza del fratello sempre calmo e apparentemente privo di emozioni. Così possiamo sintetizzare la sua carriera sportiva: 1969: partecipa ai Giochi della Gioventù sugli 80 piani, ma non supera la fase provinciale. Nel lungo salta 5,65.

1970: arriva sino alla fase nazionale dei Giochi della Gioventù nel salto in lungo e si classifica 28º (su 150) con 5,65. Miglior prestazione dell'anno: 5,86.

1971: Allievo: inizia ad impegnarsi con più mordente specie nel salto triplo dove al termine della stagione è il capofila regionale con 14,00 m. (record regionale allievi). Ai campionati italiani di Siena è 7º con 13,57, nel lungo salta 6,76, mentre riesce a correre i 100 m. in 11"6.

1972: A metà stagione il suo exploit oltre il suo record regionale saltando 14,46. A Forlì ai campionati italiani di categoria è il favorito, ma la tensione gli gioca brutti scherzi: è solo 3º con 13,98. Nel lungo salta 6,92 e corre i 100 m. in 11"4.

1973: Passa alla categoria superiore. A Firenze ai campionati italiani di categoria tutta va storta ed è solo 6º con 14,15. La stagione è davvero sfortunata, per ben due volte si infarta alla stessa caviglia. Nel lungo non va oltre i 6,86; nei 100 m. si migliora a 11"3; e termina la stagione con 14,34 nel triplo, e deve rinunciare alla convocazione in nazionale.

1974: Gli esami scolastici e quattro successivi infortuni alla stessa caviglia bloccano gran parte delle sue possibilità. All'ultimo minuto ottiene il minimo di partecipazione per i campionati juniores di Torino dove splendidamente si migliora a 14,57 conquistando il 3º posto. Corre nell'anno anche i 100 in 11"2. Attualmente milita nelle file dell'ASU ed è seguito dal prof. Bernes.

ALBERTO: il più anziano dei tre, è nato infatti a Zugliano di Pozzuolo (Udine) il 22 settembre 1952. Inizia l'attività nel '67 e sembra portato per il lungo (5,26) e gli ostacoli.

1968: prosegue col salto in lungo (5,69), ma inizia a prendere confidenza col salto triplo (11,62). Pecca maggiore resta comunque la sua non eccelsa velocità di base: 80 in 9"8; 100 in 12".

1969: esplode nel triplo con 13,56 nuovo record regionale allievi, ai campionati italiani di categoria dove giunge 4º. Progressisce bene anche nel lungo sino a 6,13.

1970: Al primo anno fra gli juniores ottiene 14,01; 6,44 di lungo e 11"8 sui 100.

1971: Anno di rilevanti progressi. Ai campionati italiani di Pisa sale sino a 14,72 del nuovo record regionale juniores, e conquistando il 4º posto assoluto. Viene convocato per la nazionale «Under 19» contro Spagna e Bulgaria, ma gareggia fuori punteggio. Nel lungo termina la stagione con 6,72.

1972: Completati gli studi si mette a lavorare concedendo ben poco tempo all'atletica. Caparbiamente comunque si presenta agli assoluti di Roma dove giunge 7º con 14,59. Nel lungo allunga la sua parabola ottenendo m. 6,96. Ad agosto entra nel gruppo sportivo dell'Aeronautica per il regolare servizio di leva.

1973: La sfortuna si accanisce su Alberto. Dopo un inizio di stagione in sordina 14,50 e 6,26, ai primi di settembre malauratamente entra in ospedale (pleurite). Per 2 mesi e mezzo non può liberarsi dalle pedantesche cure ospedaliere, poi sino a febbraio del 1974 la lunga convalescenza.

1974: Ripresi con cautela gli allenamenti il 1º settembre si ripresenta in pedana dove torna a respirare aria di 14 metri (14,10). Tuttora milita nella Libertas Udine ed è seguito dal prof. Lucio Biocardi.

la pagina dei giovani

a cura di Ugo Cauz

CONFORMA IN MODO ADEGUATO LA TUA GIORNATA

La routine giornaliera del ragazzo della fig. 1 è ben suddivisa e ogni attività essenziale è posta al suo giusto posto ed è per lui diventata ormai una consuetudine. Per mezzo di una razionale divisione della tua giornata guadagni tempo e forze per il tuo allenamento!

Rivedi la tua routine giornaliera e pianificala secondo l'esempio della fig. 1 e inserisci le attività che vuoi fare in un più significativo susseguirsi.

Accanto a questo lavoro poniti le seguenti domande:

1. vai presto a letto e dormi abbastanza? Dormi per lo meno 8-10 ore per notte?
2. Incominci la giornata con almeno 20 minuti di ginnastica di compensazione e ti allenai regolarmente?
3. Consumi i tuoi pasti regolarmente? Ti concedi un breve lasso di riposo dopo pranzo?
4. Assegna il giusto tempo alla cura del tuo corpo e a quella dei denti? E per il tuo irrobustimento?
5. Sei quotidianamente per almeno tre ore all'aria aperta? Dormi anche d'inverno con le finestre aperte?
6. Provvedi ad una necessaria distensione attraverso un'adeguata attività nel tuo tempo libero?
7. Osservi una certa regolarità nella tua routine giornaliera?

OSSERVA UNA SCRUPOLOSA CURA DEL TUO CORPO

All'allenamento si accompagna sempre una più abbondante secrezione

di sudore da parte della pelle. Sudore e sporcizia offrono ai germi patogeni maggior possibilità di attacco. Lavati molto accuratamente dopo ogni allenamento!

Se non puoi sul luogo d'allenamento provvedere a questo compito, lavati per lo meno gli occhi, il collo e le mani. Quando poi arrivi a casa lavati scrupolosamente da capo ai piedi.

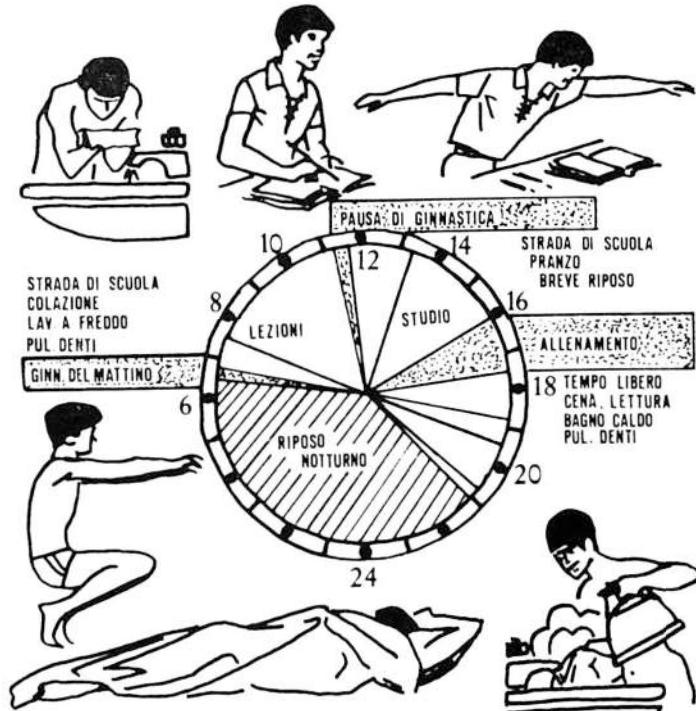
Cambiati sempre gli abiti bagnati di sudore e non usarli specie se biancheria intima! Dai il suo vero

valore agli indumenti sportivi puliti! Chiedi ed aiuta tua madre nella cura del bucato.

DI QUI IN AVANTI PERSEVERANZA!

Attraverso il tuo irrobustimento fisico diventi più idoneo a resistere e a rintuzzare i raffreddori cronici e con ciò eviti di perdere giorni di lezione e d'allenamento!

Un irrobustimento avviene per esempio tramite il cambiamento da stimoli caldi a freddi della pelle.



Ciò può essere ottenuto con variazioni della temperatura nella doccia o nel bagno. In questo modo abitui il corpo a regalarsi a seconda delle variazioni di temperatura e impara a difendersi dagli sbalzi caldi e freddi. Non dimenticarti comunque di asciugarti perfettamente dopo esserti lavato. Gli effetti combinati del sole, del respirare all'aria aperta e dell'acqua portano benefici effetti per il tuo irrobustimento fisico. Aumenta in modo crescente il tempo per il bagno e per l'abbronzatura. Comunque non restare troppo a lungo nell'acqua e specie quando sei stato sotto il sole muoviti continuamente praticando lo sport e i giochi. Il movimento genera sempre calore per cui stai attento agli eventuali susseguenti raffreddamenti. Per questa ragione la tutta anche nei mesi estivi non è inutile. Riscaldandoti col giusto lavoro muscolare produci l'ottimale temperatura corporea ed eviti la possibilità di danni muscolari quali ad esempio strappi o contratture. Molto utile per il tuo irrobustimento fisico è la pratica costante della sauna. Comunque sempre attieniti alle indicazioni del tuo medico sportivo!

ALIMENTATI NEL MODO GIUSTO

Lo sportivo non può raggiungere ed incrementare la sua prestazione se mangia in modo troppo abbondante, ma deve giustamente dosare e predisporre una adeguata alimentazione. A questo proposito leggi il capitolo che parla della dieta nel tuo libro di Biologia e allo stesso tempo parlane coi tuoi genitori. E' necessario tu faccia corrispondere l'alimentazione col tuo fabbisogno energetico. Ricordati che hai bisogno di mangiare, ma non in modo eccessivo. Controlla che il tuo peso rimanga costante, il che significa che la quota parte degli alimenti che ingerisci è sufficiente per il tuo dispendio di energie. Se al contrario aumenti la tua alimentazione vedrai che il tuo peso corporeo gradualmente si alterà.

Controlla quotidianamente il tuo peso corporeo e trascrivilo sul tuo libro personale dall'allenamento e su un grafico segui il suo andamento. Una progressiva perdita di peso la devi considerare come un segnale d'allarme. Rivolgiti quindi al medico sportivo!



Fig. 2

A CASA DEVI FARE ATTENZIONE COME SPORTIVO

- 1) Mangia regolarmente frutta e verdura e cura specialmente in inverno che la tua alimentazione sia ricca di vitamine. Una mancanza di vitamine pregiudica la tua salute fisica e quindi la capacità di migliorare sportivamente.
- 2) Allenati non immediatamente dopo aver mangiato. Mangia per tempo (per lo meno un'ora prima della gara), affinché tu possa esprimerti al meglio. Dopo mangiato l'organismo è nella fase della digestione, non impegnarlo quindi in altre attività.
- 3) L'allenamento e la gara implicano un duro lavoro. Non rinunciare quindi a mangiare, e soprattutto alimentati come sei solito fare per non dover cambiare i tempi della digestione. Non mangiare troppo, uno stomaco troppo colmo non giova né alla salute né alla tua prestazione sportiva.
- 4) Mangia con calma e non deglutire frettolosamente. Eviti in que-

sto modo un superlavoro digestivo e migliori le tue capacità in allenamento e in gara.

- 5) Bevi con moderazione e non troppo abbondantemente prima e durante l'allenamento o la gara. Troppi liquidi comunque nuociono. Quando sei riscaldato rifiuta ogni bevanda fredda.

IL MEDICO SPORTIVO AMMONISCE:

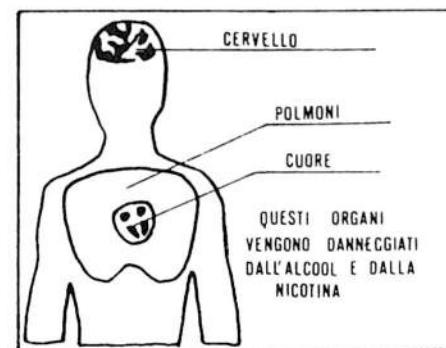
fumare e bere alcolici è dannoso!

Il fumare e il bere alcolici male si combinano col tuo desiderio di ottenere buone prestazioni sportive. L'intero sforzo dell'allenamento viene reso vano dall'ingestione di queste sostanze tossiche.

L'alcool diminuisce, ad esempio, la capacità di reazione. Il fumo peggiora l'irrorazione sanguigna della muscolatura — in special modo del muscolo cardiaco — come pure diminuisce l'elasticità polmonare. Tutto ciò implica un danno alla salute ed una riduzione delle tue prestazioni. E' essenziale infatti per lo sportivo manifestare pure un buon



Fig. 3



CALENDARIO DELLE MESTRUAZIONI											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
GENNAIO		1	1	2	2	2	1	1	1		
FEBBRAIO	1	2	2	2	2	2	1				
MARZO											

Fig. 4

Stato di salute

- 1 = buono
- 2 = medio
- 3 = cattivo

Intensità del flusso

- = grande
- = media
- = limitata

funzionamento del cuore e dei polmoni per la sua attività.

Io ti consiglio: non lasciarti fuorviare dagli altri! Il fumatore incallito pensa di avere qualcosa di più dalla vita. Non dargli retta, perché il fumatore si ammala e muore più frequentemente per infarto cardiaco e per cancro ai polmoni. Molti altri uomini pensano che col fumare e col bere essi meglio si realizzano. La verità è l'accrescimento del corpo è danneggiato da queste sostanze. Fumare e bere non sono sintomo di virilità o di maturità. Rivolgiti allo sport, per aiutare lo sviluppo del tuo corpo, per ampliare i tuoi orizzonti e per trovare durante l'allenamento dei buoni amici. Tutto ciò non è anche per te importante?

**RISPOSTA AD UNA LETTERA
DI UNA RAGAZZA**

Poni su un appositamente approntato calendario (fig. 4) il susseguirsi delle mestruazioni. Per indicare l'abbondanza del flusso sbarra più o meno compiutamente le caselle superiori come mostrato in fig. 4.

Poni nell'apposita sottostante casella i numeri relativi al tuo stato di salute.

Segna su ogni numero un segno indicante le giornate in cui ti sei allenata.

In questo modo da sola puoi rilevare disturbi o irregolarità.

Cara Marion,

molte grazie per la tua lettera piena di fiducia. Io ti posso consigliare sul giusto comportamento da tenere durante il periodo delle mestruazioni. Come dottoressa mi prendo cura di molte giovani sportive di talento e in questo ho collezionato una buona esperienza.

Innanzitutto ti consiglio di leggere sul tuo libro di Biologia il paragrafo riguardante le mestruazioni. In linea di principio non esiste alcuna opposizione contro le manifestazioni sportive durante questo periodo. Scrupolose indagini hanno dimostrato che la maggior parte delle fanciulle e ragazze non subiscono alcun danno per la loro salute e per la loro capacità di prestazione, quando esse hanno continuato la loro pratica sportiva durante le mestruazioni. Tutte furono capaci di allenarsi. Ti stupirai al sentire che persino record del mondo sono stati stabiliti durante questi periodi. Ogni sportiva conosce naturalmente il proprio corpo accuratamente e sa quanto può esigere da esso. La famosa ginnasta, maestro benemerito dello sport, Ute Starke ti consiglia: «Se qualche volta ti capita di non allenarti bene come vorresti, finisci brevemente la seduta e parla col tuo allenatore, ti potrà bene consigliare.

E' sempre meglio comunque ascoltare anche i consigli del tuo medico sportivo. D'altra parte ricordati comunque che la tua igiene personale è un fattore molto importante durante il periodo delle mestruazioni. Sorveglia la regolarità e controllati da te stessa.

Compila un calendario delle mestruazioni, esso ti permetterà di conoserti e ti sarà di molto aiuto.

Tanti saluti e successo nello sport.

dott. Cristine Arudt

(Tratto da: « Kleine Trainingslehre », K. Jäger - G. Oelschlägel Sportverlag Berlin 1974, pag. 24-29, traduzione di Ugo Cauz).



Fig. 5

L'alpinista con ferrea volontà puntella e trascina il proprio corpo sempre più in alto. Ogni salita è una grossa fatica.

(1 - continua)

LISTE ITALIANE ALLIEVI

aggiornate al 1 ottobre 1974

Metri 100 piani

(miglior prestazione nazionale 10'7)
 Padelli (Mens Sana Siena) 10'7; Caruso (Lib. Basso Friuli) 10'7; Formichi (Atl. Livorno) 10'7; Invernizzi (Lib. Livorno) 10'8; Giugni (Atl. Edilguarghi) 10'9; Carloni (SEF Stamura Ancona) 10'9; Rascitti (Cus Bologna) 10'9.

Metri 200 piani

(miglior prestazione nazionale 21'4)
 Mariani (CSI Unione Lomb.) 21'4; Caruso (Lib. Basso Friuli) 21'6; Padelli (Mens Sana Siena) 22'0; Boscani (Snia Mi) 22'2; Casagrande (Ttl. Riccardi) 22'3; Carloni (SEF Stamura An) 22'3; Ferrari (S. Pellegrino Terme) 22'4; Scottuzzi (Fiat OM Brescia) 22'4; Pattonieri (Snia Mi) 22'4.

Metri 400 piani

(miglior prestazione nazionale 49'2)
 Caruso (Lib. Basso Friuli) 49'2; Del Prà (Atl. Legnano) 50'5; Latianzio (Avis Barletta) 50'6; Cervellati (Assi Giglio Rosso) 50'7; Serafini (Antal Pallavicini Bo) 50'8.

Metri 800 piani

(miglior prestazione nazionale 1'52'5)
 Ferrero (Atletica Treviso) 1'52'5; Amione (Fiat Torino) 1'55'9; Rigo 1'56'3; Bottarelli (Cus Parma) 1'56'5; Casale (Pol. Saviglia) 1'56'5; Rubeca (Atl. Reg. Umbria) 1'56'9.

Metri 3.000 piani

(migliore prestazione nazionale 8'24'8)
 Bernardis (Acciaier. Piombino) 8'27'3; Papacena (AS Frascati) 8'33'; Alimasso (Cus Torino) 8'34'4; Fattori (Marzotto) 8'38'2; Vignale (Cus Pisa) 8'40'4.

Metri 1.500 piani

(miglior prestazione nazionale 3'53'4)
 Alimasso (Cus Torino) 3'57'4; Onida (Paderno)

no Dugnano) 3'58'7; Bianco (Italsider Napoli) 4'00'3; Bascetta (Athlon Siracusa) 4'00'4; Durante (FF.GG.) 4'00'7.

Metri 400 hs.

(miglior prestazione nazionale 54')
 Orsini (GS Fiamma Maglie) 54'; Bognin (Pol. S. Bonifacio) 55'; Silvestri (Atl. Volpiano) 55'; Varani (Cus Parma) 55'9; Tronchin (Snam Milano) 55'9.

Metri 110 hs.

(miglior prestazione nazionale 14'4)
 Domenici (CGC Viareggio) 14'5; Scevola (Iriense Voghera) 15'1; Giannetti (Cus Roma) 15'2; Cavallaro (Bruno Zauli Lazio) 15'3; Lucchesini (Amsicora Ca) 15'4.

Metri 2.000 siepi

(miglior prestazione nazionale 5'50'8)
 De Cataldo (Lib. Putignano) 5'50'8; Consigli (Assi Giglio Rosso) 5'58'8; Pigoli (Fiat OM Brescia) 6'07'4; Bolletta (Atl. Reg. Umbria) 6'07'4; Bertini (PP Norditalia) 6'11'.

Salto in lungo

(miglior prestazione nazionale 7,45)

Veglia (Fiat Torino) 7,45; Formichi (Atl. Livorno) 7,10; Lavaroni (Lib. Udine) 6,89; Piochi (B. Zauli Lazio) 6,86; Tumedei (Edera Forli) 6,84.

Lancio del disco

(miglior prestazione nazionale 52,60)

Grimoldi (GS Snia Milano) 49,56; Baldini (Atl. Cus Pisa) 48,88; Canobbio (Fiat OM Brescia) 46,70; Ciavatella (Pol. Lib. Aterno Po) 45,60; Cimador (Castelfranco V.) 45,44; Bonetta (Alco Reggio) 45,44; Artico (Lib. Udine) 42,88.

Getto del peso

(miglior prestazione nazionale 18,07)

Zecchi (Cus Trieste) 18,07; Dini (Assi Giglio Rosso) 17,16; Piastra (Pol. Tarquinia) 14,57; Rossi (Lib. Fiorenzuola) 14,37; Tassi (id.) 14,32.

Marchia Km. 10

(miglior prestazione nazionale 46'20'2)

Damilano M. (Virtus Kennedy At) 46'20'2; Damilano G. (id.) 46'40'4; Fortunato (Fiamma Persia) 46'58'4; Rao (Cus Catania) 47'45'; Lopetuso (Fiamma Persia) 48'00'4; Iarrera (Snia Milano) 48'44'6.

Salto con l'asta

D'Alisera (FF.GG Ostia) 4,45; Bellone (Fiat Torino) 4,40; Petrocchi (Atl. Massa) 4,30; Zaccaria (Lib. Udine) 4,20; Borgonovi (Lib. Mantova) 4,20; Diomedes (Fiat Torino) 4,20.

Lancio del Martello

Cicinelli (FF.GG. Ostia) 59,74; Marchetto (Cus Padova) 55,86; Spagnoli (Edera Forli) 53,66; Maiorini (Fiat Torino) 53,64; Santus (id.) 51,88.

Lancio del Giavellotto

Visentini (Arena Verona) 61,88; Barbieri (Lib. Mantova) 57,98; Abrami (Torriana Gradiasca) 57,44; Zin (Cus Padova) 55,14; Rodorigo (Sporting Avezzano) 54,80.

Salto Triplo

Piochi (Zauli Lazio) 15,33; Caponetto (Giglio Rosso Firenze) 14,58; Fantoni 14,36; Borsella (UISP Torino) 14,28; Ravasi CO Monza) 13,83.

VERONA, 28-29 settembre

CAMPIONATO NAZIONALE ALLIEVI

200: Mariani (Lombardia) 22'

800: Ferrero (Atl. Treviso) 1'54'4

3000 hs.: Bernardis (Piombino) 8'29'8

400 hs.: Orsini (Maglie) 54"

Tripla: Caponetto (Giglio Rosso) 14,58

Disco: Gimaldi (Snia Mi) 48,76

Giavellotto: Vesentini (Arena) 58,18

Marcia 10 km.: Damilano M. (Virtus Asti) 46'20'2

Corsa su strada (12 km.): Messina (Cus Torino) 38'27'

Asta: D'Alisera (FF.GG.) 4,45

110 hs.: Domenici (G.C. Viareggio) 14'5

1.500 m.: Onida (Paderno Dugnano) 4'01'2

100 m.: Padelli (Mens Sana Siena) 10'8

Peso: Zecchi (Cus Trieste) 18,07

Lungo: Formichi (Atl. Livorno) 7,09

2.000 hs.: Di Cataldo (Lib. Putignano) 5'50'8 (record italiano di categoria)

400 m.: Caruso (Lib. Palmanova) 50'5

Alto: Gaetani 2,00

MANTOVA, 29 settembre

CAMPIONATI NAZIONALI ALLIEVE

100 m.: Miano 12'1 (12" in batteria)

200 m.: Minotti 25"

400 m.: Casseriani 57'5

800 m.: Farfalla 2'13'9

altra serie: Marenda 2'18'6

1.500 m.: Tomasini 4'39'6

100 hs.: Mariani 15'5. Campati 15'8

Alto: Pettoello 1,73

Lungo: Cappelli 5,94 (nuova miglior prestazione italiana)

Peso: Chiumariello 12,08

Disco: Salvi 39,10

Giavellotto: Quintavalla 44,58



GIUSEPPE CARUSO primatista nazionale dei 400 metri (49'2).



BRUNO ZECCHI, peso: m. 18,07

TUTTOMARCIA

a cura di Furio Corosu

VISINI, ZAMBALDO E TANTI GIOVANI...

In questi ultimi due mesi abbiamo vissuto emozioni a non finire, dagli Europei ai record nazionali sui 10 chilometri di Visini (assoluto) e Damilano (allievi). A Roma Armando Zambaldo ha conquistato nella venti un posto al sole (5°) ma considerando la completa débâcle dei tedeschi dell'est, Armando avrebbe potuto anche raccogliere di più. Il russo Shaloshik e l'inglese Mills che lo hanno preceduto nella lotta per il bronzo sono clienti che probabilmente la fiamma gialla con maggior determinazione è in grado di superare.

La sorpresa maggiore è venuta dalla 50 km, dove Vittorio Visini che non usciva certo da un periodo di forma, polemiche comprese, è stato capace di sfiorare la medaglia. Un'occhiata all'ordine d'arrivo e soprattutto ai nomi dei primi dieci da l'esatta idea della consistenza olimpica della gara; il tempo stesso, sia del vincitore Hohne (alla sua ultima competizione internazionale) e dei piazzati Barth, Selzer e dello stesso Visini, non fanno che accrescere l'importanza dell'impronta del carabiniere abruzzese.

Un discorso a parte meritano gli altri italiani in gara, dalla splendida conferma di Bellucci nella 20 (8°), alle magnifiche prove di Carpentieri (10°) e Valore (12°) nella 50. Questi atleti assieme a Di Nicola, Buccione, Fabbri, Vecchio, Battistini e Reitano formano un gruppo di particolare forza su cui bisogna costruire per progredire sia a livello tecnico organizzativo, che a livello di popolarità. La validità della marcia italiana da oggi il diritto e al tempo stesso il dovere a tutto l'«ambiente» di cercare platee sempre più numerose e qualificate. Alle spalle di questi atleti tra cui ci

sono giovanissimi come Bellucci esistono realtà tecniche tali (a dispetto della povertà del reclutamento e della pochezza dei tecnici) da sorprendere. Maurizio e Giorgio Damilano hanno dimostrato ai campionati di categoria di Verona che la marcia giovanile è assurta a livelli internazionali, e non bisogna dimenticare comprimari di lustro come Fortunato e Rao. La stagione si avvia al termine con consuntivi davvero congrui, tutti i dirigenti di società devono ora pensare a tutelare meglio il loro settore marcia se non vogliono distruggere un patrimonio atletico che non ci stanchiamo di dirlo può sfidare per consistenza tecnica qualsiasi altro settore dell'atletica italiana. Chi è senza colpa scagli la prima pietra.

I RISULTATI

ROMA, 4 settembre

20 km., finale: Vladimir Golubnichy (Urss) 1.29'30"; Bernd Kannenberg (BRD) 1.29'38"2; Vladimir Shaloshik (Urss) 1.31'48"; Mills (GB) 1.32'33"8; Zambaldo 1.33'04"8; Ornoch (Pol) 1.33'19"6; Seddoch (GB) 1.34'17"6; Bellucci 1.34'52"4; Tenggren (Sve) 1.35' e 47"; Galusic (Jug) 1.36'32"2; Hemmingsson (Sve) 1.37'07"6; Zschiegner (DDR) 1.37'44"9; Semerdjiev (Bul) 1.39'42"4; Valla (Cec.) 1.39'50"8; Decosse (Fr) 1.39'54" e 8; Ivchenko (Urss) 1.39'56".
Ritirati: Visini, Karagiorgos (Gr), Lelièvre (Fr), Frenkel (DDR).
Squalificato: Stadtmueller (DDR).

ROMA, 8 settembre

50 km: Kristoph Hohne (G.Est) 3.59'05"64; Barth (Urss) 4.02'38"81; Selzer (G. Est) 4.04'28"40; Visini (It) 4.05'43"6 (miglior prestazione italiana); Soldatenko (Urss) 4.09'31"6; Skotnicki (G. Est) 4.10'19"0; Weidner (G. Ovest) 4.10'52"4; Schubert (G. Ovest) 4.16'05"0; Kannenberg (G. Ovest) 4.21'47"0; Carpentieri (It) 4.22'42"6; Warhurst (GB) 4.26'34"6; Valore (It) 4.30'22"8; Björkegren (Sve) 4.31'08"8; Dobson (GB) 4.35'26"4; Ingvarsson (Sve) 4.36'18"2.

MONACO, 13 settembre

HANS BRAUN FEST

10 Km.: Weidner 44'51; Ornoch 45'13"8.

VICENZA, 14 settembre

10. km: Di Nicola 43'36"5 (record veneto).

LONDRA, 14 settembre

Marca 1 miglio: Mills (GB) 6'09"0 (record mondiale); Lelièvre (Fr) 6'11"1; Adams (GB) 6'21"0.

ROMA, 14 settembre

Roma-Castelgandolfo-Albano km. 32: Carpentieri (FF.GG.) 2.18'30"; Buccione (FF.GG.) a 5'; Zambaldo a 5'30"; Galusic (Jug.) a 6'10"; Battistini a 7'20"; Lisi a 8'30"; Fabbri a 9'15"; Taddeo; Fortunati; Müller (Germ.); Pipini; Gallin (Spagna); Usai; Andreotti; Gabbrini; Biagioli; Secchi; Orriol (Spagna); Casales; Pereira (Spagna).

TORINO, 14 settembre

10 km.: Maurizio Damilano 46'50"4 (nuovo record italiano allievi); Giorgio Damilano 47'09"6.



VITTORIO VISINI, 4° sulla 50 km. agli Europei.

UDINE, 18 settembre
Strizzolo all. (Lib. Udine) 54'26"4

S. MARINO 21 settembre

Visini Vittorio (CC Bo) 42'17"6 (primo italiano); Fabbri (Edera Fo) 43'39"6; Reitano (CC Bo) 43'47"4.

LONELLO, 22 settembre

20 km.: Renato De Nicola (FF.OO, Pd) 1.30'42"4; Zambaldo A. (FF.GG.) 1.31'15"; Bal-lucci (id.) 1.33'24"; Vecchio (Milan Marcia) 1.33'36"6; Battistini (FF.OO.) 1.34'26"4; Mancini (id.) 1.35'05; Maroldo (id.) 1.35'36"8; Boccone (Foce) 1.36'16"8; Fortunati (Lib. Sesto S.G.) 1.38'04"; Laudani (FF.OO.).

AVEZZANO, 22 settembre

2^a prova CDS allievi

Lopetuso 53'44"; Rao 54'03"4; Cannone 54'14"8; Pezzatini; Fortunati; Salvini; Adamo, Morea, Bretegani, Benzi.

ROMA, 27 settembre

Farnesina, 10 km.: Grecucci 46'47"6; Biagioli 48'53"6.

COBLENZA, 22 settembre

Incontro di marcia Germania Federale-Svezia (p. 27 a 17). 20 km.: Schubert 1.33'46"; Mayr 1.34'43"6; Tenggren (Sve) 1.33'39"; Stolte 1.39'19"4; 35 km.: Weidner 2'48"49"4; Bjorkgren (Sve) 2'58'27"6; Hemmingsson (Sve) 2.59'16"; Michalski 3.02'04"6.

LUGANO, 29 settembre
Italia-Svizzera

Seniores: Visini (It) 2.49'04"4; Carpenteri (It.) 2.52'02"; Buccione (It.) 3.00'11"2; Marclay (Svi) 2.06'22"8; Polcia (id.) 3'10" e 16"; Valloton (id.) 3.12'58"4.
Allievi (15 km.): Bellucci (It.) 1.09'11"6; Canini (It.) 1.11'54"; D'Isidoro (It.) 1.13'30"; De Masis (It.) 1.15'22"; Mueller (Svi) 1.19'01"6; Perouhoud (id.) 1.21'55"8.

BATTAGLIA TERME, 6 ottobre
Gara internazionale veterani

km. 13: Pino Dordoni 1.05'50"; Barsottini a 30"; Vismara a 3'30'; Villa a 5'; De Rosso a 5'50'; seguono: Grandi, Sgaravatto, Zavortin, Manotti, Friserio, Locatelli, Scalchi, Volpe, Velier, Musatti, Fortunato, Papalardo, Presutti, Guglielmi e Sabino.

ASCOLI, 6 ottobre
Trofeo Orsini - C.D.S. - junior

30 km.: Bellucci 2.16'23"; Canini 2.22'02"; D'Isidoro 2.24'28"6; De Masis 2.25'06"; Penolazzi 2.26'56"; Mondello 2.27'46"2; Rossi 2.28'13"; Viro, Venchiarutti, Zuccheri. Società: Milan Marcia.

CHIASSO, 13 ottobre

FF.GG. (Buccione, Carpenteri, Grecucci, Bellucci, Zambaldo) 9.12'03"; FF.OO PD (Di Nicola, Mancini, Laudani, Marolda, Battistini) 9.18'02"; Metro Police (GB) 9.27'07; Sussland 9.10'; Centro Lazio 9.58'; Norvegia; Renania; Lombardia, Svizzera; Lussemburgo.

PALAZZOLO SULL'OGGIO, 20 ottobre
CAMPIONATO ITALIANO 50 Km.

Visini 4.06'03"4; Vecchio a 1'28"; Grecucci a 8'13"4; Battistini a 12'37"; Boccone a 15'12"4; Buccione a 17'51"; Castelli a 19'04"; Taddeo a 19'33"2.

UFFICIO TRADUZIONI

INTERVOX

di MARIO SAMBUCCO

Perito traduttore giurato presso il Comune di Udine

TRADUZIONI GIURATE

LEGALI

TECNICHE

E COMMERCIALI

IN TUTTE LE LINGUE EUROPEE

TELEFONO 0432-55689

33100 UDINE - VIALE EUROPA UNITA 35

AUTOSTAZIONE

UFFICIO TRADUZIONI

NEL CUORE
DI UDINE
IL VOSTRO
GIOIELLIERE
DI FIDUCIA



VIA CANCEIANI
(ang. via Rialto)

UDINE

TEL. 57016

il confronto

PETTOELLO - MEYFARTH

commento tecnico di Sergio Zanon

MARIAFOSCARA PETTOELLO

E' nata a Udine il 12 maggio 1959.

Mariafoscara Pettoello non è quel che si dice una figlia d'arte ma è certamente nipote d'arte, se è vero che due suoi bisnonni paterni furono i primi maestri di educazione fisica di Udine. Questo insegnamento si chiamava allora «ginnastica»; e a questo glorioso nome si intitolavano a quel tempo le prime società sportive.

Ecco allo sport appunto si sentì irresistibilmente attratta la piccola Mariafoscara sin da quando non sapeva neppure parlare correttamente. Abbiamo potuto vedere alcune sue fotografie delle quali ora «si vergogna» e che la raffigurano, minuscolo cappello d'alpino in testa, sulla vetta del Nuvolau. Essa aveva allora appena tre anni: ma quell'immagine sembra proprio emblematica del suo destino.

Dall'alpinismo allo sci, il passo è breve: le nevi di Cortina la vedono ben presto gareggiare con alterna fortuna nell'ormai classico «Trofeo Garmont» riservato ai più giovani emuli di Gustavo Thoeni.

Ma altri prati, non più bianchi, attraggono irresistibilmente Mariafoscara; sono le verdi discese che lambiscono la parte occidentale della città, ove il circolo Ippico Friulano raccoglie attorno a sé gli appassionati di questa nobile disciplina. Essa ne diviene ben presto assidua frequentatrice: e in sella a uno di quei puledri conquista più di un premio destinato alla migliore piccola amazzone del club.

E tuttavia destino che Mariafoscara debba finire col dedicare tutta se

stessa alle rosse pedane di tartan: ed esso si compie allorché il suo istruttore, il colonnello jugoslavo Jovanovic, si trasferisce presso il Circolo Ippico di Rapallo. La giovane non riesce a «ingranare» con altri metodi di allenamento e finisce col trascurare i «suoi» cavalli fino ad abbandonarli del tutto. Proprio in quei giorni la posta recapita tuttavia a Mariafoscara una lettera ciclostilata con cui un certo Gruppo Udinese Atletica Leggera Femminile la convoca — assieme ad altre centinaia di dodicenni — al Campo Scuola di Paderno per partecipare ad alcuni test che ne rivelino le attitudini alla regina dello sport. Essa accoglie l'invito più come uno scherzo che come un impegno: ma il suo amore per l'agonismo la trascina letteralmente fino a via Torino.

I risultati, a dir il vero, non sono troppo brillanti: in nessuna delle prove riesce ad emergere. E' dunque per lei piacevole sorpresa allorché, di lì a qualche settimana, il solito postino le recapita una seconda lettera di convocazione presso lo stesso Campo Scuola che ha visto i suoi poco lusinghieri «primi passi» atletici.

Mariafoscara è però ancora sotto choc: è talmente demoralizzata che non crede ai propri occhi, e quando finalmente si «risveglia» non vorrebbe andar a ripetere «quella brutta figura». Poi, i suoi genitori caldeggiano a tal punto la sua partecipazione, che per far piacere a loro, più che per intimo convincimento, essa finisce col riprendere la strada che porta a via Torino.

Da qui, Mariafoscara viene tuttavia «dirottata» verso la palestra del «Marinoni»: da dove, sotto la guida della signorina Del Fab-

bro, parte quasi ogni giorno per percorrere a passo di corsa il periplo che si snoda tra viale Leonardo da Vinci, via della Faula e ritorno.

Trascorre così l'intera estate. Alla fine di essa un altro avvenimento viene a determinare un'ulteriore svolta nella carriera atletica di Mariafoscara.

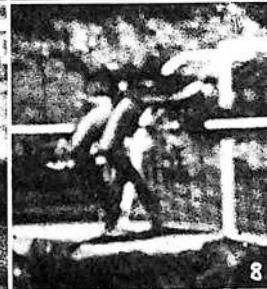
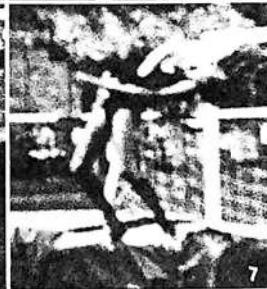
La sua prima istruttrice si sposa: e la giovane passa sotto le dirette cure del professor Zanon.

Il primo incontro non è però dei più felici: Mariafoscara non conosce ancora il suo nuovo maestro, non riesce ad assoggettarsi ai suoi metodi di allenamento. Poi, sia pure di controvoglia, finisce coll'obbedirgli, ed infine col credergli, con cieca e totale fiducia.

I piccoli ma confortanti risultati stanno comunque lì, a provare che egli ha ragione. Nelle cosiddette, «garette» a livello sociale si classifica terza nel salto in lungo, terza e poi seconda nella corsa campestre, seconda nella staffetta 4 per 100.

Viene intanto la primavera del '72 e con essa la svolta decisiva. Mariafoscara cerca e ottiene un colloquio col «prof.» e a lui confida la sua aspirazione di partecipare con successo agli imminenti Giochi della Gioventù. La risposta non è tuttavia confortante: in tutte le specialità la giovane risulta tecnicamente «chiusa» da una o più ragazze più «anziane» di lei, se l'aggettivo può essere usato per le «vecchie» quattordicenni del campo.

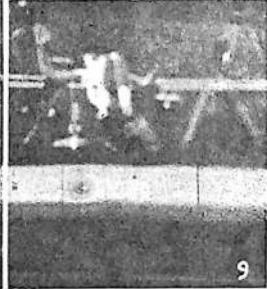
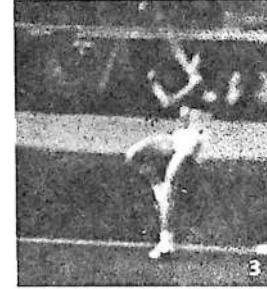
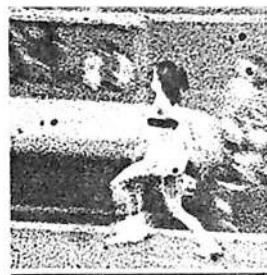
Maestro e allieva decidono allora per l'alto: e la scelta si rivela ben



MARIAFOSCARA PETTOELLO

Il salto di Ulrike Meyfarth qui rappresentato non è, dal punto di vista tecnico, un buon salto. Evidentemente, il «situ» di una finale olimpica nella patria teutonica ha giocato un ruolo determinante.

Volendo fare alcune considerazioni sulla principiante Pettoello Mariafoscara, tenendo come punto di riferimento l'esecuzione della Meyfarth e tralasciando molti particolari che potrebbero essere diversamente interpretati nel confronto tra le due esecuzioni, anche per le differenti angolature di ripresa delle due sequenze, ciò che, a nostro parere può essere puntualizzato come una posizione che determina l'andamento dinamico di tutto il salto, ed in questo caso è confermato dalla differenza delle misure superate, è la posizione arretrata delle spalle rispetto all'appoggio del piede sinistro, nella fase iniziale dell'ultimo contatto col suolo. Una tale angolatura, evidentemente maggiore nella Meyfarth, anche se le prospettive non sono facilmente confrontabili, dovrebbe te-



ULRIKE MEYFARTH

stimoniare per una maggiore velocità di entrata e particolarmente per una efficace azione del penultimo appoggio di piede destro, osservabile nella fig. 1 della Meyfarth, che, a confronto di quella della Pettoello (fig. 2), è esclusivamente fatto con l'azione del piede, senza l'estensione dell'intero arto, come invece avviene nella Pettoello (fig. 2).

Ciò determina una fuga in avanti delle spalle ed uno sfavorevole angolo di potenza della traiettoria del baricentro.

Nella fig. 4 della sequenza che rappresenta la Pettoello, si nota una verticalizzazione già raggiunta quando il piede di stacco non ha ancora svoltato la propria azione di elevazione del corpo, mentre nella Meyfarth (fig. 3) questa fase viene rappresentata con un buon margine di inclinazione all'indietro dell'asse generale del corpo.

Le conseguenze che ne derivano sono facilmente intuibili.

presto pienamente azzeccata. Mariafoscara partecipa ai Giochi della Gioventù, vince la fase comunale con un metro e trentacinque, si classifica seconda a quella provinciale con un metro e trentotto, va a Roma in rappresentanza del Friuli, e vi ottiene, con un metro e quarantatré, la nona misura assoluta.

Alla fine della stagione raggiungerà il metro e quarantotto: la miglior prestazione di categoria del Gualf.

La specialità preferita non impedisce però a Mariafoscara di dedicarsi ad altre discipline: in particolare al triathlon.

Il lancio del peso rappresenta tuttavia la sua vera « bestia nera »: la sua « gittata » non è assolutamente proporzionata all'apertura delle braccia e all'altezza della statura.

Ciononostante, grazie alla misura dell'alto e al tempo della corsa, ottiene 768 punti: un risultato che costituisce anch'esso la migliore prestazione di categoria del Gualf.

Il 1973 rappresenta per Mariafoscara l'anno della definitiva affermazione: ma la stagione comincia male. Partecipa ai Giochi della Gioventù, vince la fase comunale con un metro e cinquantacinque, ma cede inspiegabilmente in quella provinciale con un metro e cinquantatré, pregiudicando così la sua partecipazione a quella nazionale.

Ma la piccola sconfitta agisce da incentivo. E' campionessa delle Scuole Medie e si prende la sua brava rivincita al Trofeo regionale dei Giochi della Gioventù. Anche alla fine di questa stagione sarà la sua — 1,60 — la migliore prestazione di categoria del Gualf.

Ma il '73, ripetiamo, è per Mariafoscara l'anno della definitiva affermazione. Ad appena ventiquattro mesi dall'inizio della sua attività atletica conquista due record italiani di categoria: quello dell'alto e quello del triathlon. Il suo nome viene in tal modo iscritto per la prima volta all'albo d'oro della FIDAL.

La stessa Federazione comincia a interessarsi della giovane atleta: la convoca al Centro Estivo di Salsomaggiore, ove nella gara notturna di chiusura si classifica al secondo posto.

Ma un bel più grave impegno — dopo le gare vittoriose — attende Mariafoscara: il quotidiano allenamento invernale. Chi sia stato almeno una volta in via Torino, sa bene di che cosa si tratti: sa quanto esso sia confortevole e piacevole.

La pista è illuminata — il verbo è ovviamente eufemistico e ottimistico — da due o tre lampadine che attendono (aspetta e spera ...) il nuovo impianto; la « palestra » è sostituita dal sottotribuna, e chi vuol riscaldarsi deve ricorrere alla « cambusa » che raccoglie le bottiglie con cui gli atleti festeggiano con gli istruttori i rispettivi primati.

Non ancora finito l'inverno, Mariafoscara ripete il suo 1,60 in indoor.

All'inizio della primavera è campionessa provinciale degli Istituti di Secondo Grado, e in questa gara conquista un altro ambito traguardo: stabilisce con 1,70 il nuovo record nazionale studentesco.

Ora la Federazione si interessa a lei in modo sempre più tangibile: la chiama a far parte della rappresentativa italiana giovanile al Meeting Internazionale di Firenze, ove si classifica prima delle italiane e quinta assoluta.

Al suo ritorno va a Tarvisio, ove si impone alle ragazze della vicina Carinzia; va ad Ascoli e a Pescara ove — grazie anche alla sua vittoria nell'alto — il Gualf può classificarsi al primo posto nel secondo gruppo del campionato di società.

Alla fine della stagione partecipa al Campionato Assoluto di Roma ove ottiene la terza misura nazionale: risultato di prestigio che le vale la convocazione per la nazionale « azzurrina ».

La maturità sportiva di Mariafoscara trova ambito riconoscimento anche in altra sede: il Panathlon le assegna il premio Record, che riceve nel corso di una delle periodiche riunioni conviviali e che costituisce anche un riconoscimento dell'ottimo profitto scolastico conseguito alla fine della quarta classe ginnasiale.

Mariafoscara ha dunque ragione nel nascondere dietro al suo sorriso di ragazza leale e modesta la sua aspirazione ai più alti traguardi.

ULRIKE MEYFARTH

Alle ore 18,41 del 4 settembre '72 sulla pedana dello stadio olimpico di Monaco di Baviera una sconosciuta saltatrice tedesca di sedici anni conquista il titolo olimpico ed eguaglia il record del mondo del salto in alto. Dimensioni da vichinga Ulrike Meyfarth solo quattro mesi prima aveva compiuto sedici anni ed era entrata a far parte del « team » tedesco occidentale classificandosi con 1,79 al terzo posto ai campionati nazionali (lo stesso mese si era già migliorata a 1,82).

Nel mese di agosto durante la preparazione per i Giochi era riuscita per ben due volte a valicare l'asticella posta a 1,85. Questa misura comunque non era sufficiente a conferirle credito internazionale e davvero nessuno, tantomeno lei stessa, sperava in una sola gara di migliorare di ben 7 centimetri.

Evidentemente la grossa posta in palio e il clima creato dal pubblico amico le hanno consentito la grande ed insperata impresa. Durante la gara ha compiuto un solo salto nullo (a m. 1,90) dopo averla iniziata a 1,71, per un totale di 9 salti più i tre a m. 1,94. Nemmeno i cittadini della sua Köln-Rodenkirchen si aspettavano tanto da lei, tributandole festose accoglienze.

Nel 1973-74 comunque Ulrike conosce qualche battuta d'arresto che non le permette di riconfermarsi sulle stesse misure dell'anno olimpico. Comunque sarà una delle sicure protagoniste ai prossimi giochi Olimpici di Montreal e una delle più accreditate candidate ad infrangere la fatidica barriera dei due metri nel salto in alto femminile.

Ulrike Meyfarth è nata il 4 maggio 1956. E' alta 1,84 e pesa 70 kg.

Sua progressione:

1972: 1,92
1973: 1,83
1974: 1,85.

LA POSTA

CAMPIONATI EUROPEI considerazioni a posteriori

A conclusione della rassegna romana e dopo aver letto più o meno i commenti di tutta la stampa europea e valutati i risultati tecnici ottenuti, desideriamo occuparci in queste colonne di un argomento che probabilmente a molti sarà sfuggito o, più probabilmente, non interessando atleti e tecnici, vuole coinvolgere invece la già discutissima organizzazione o meglio alcune delle pedine » locali addette ai servizi logistici in seno ai campionati stessi.

Vogliamo soffermarci a parlare dei **giudici di gara**. Questi buffi, critici ed oscuri personaggi senza i quali non possono avere regolare svolgimento non solo le manifestazioni ad alto livello ma anche le più insignificanti e trascurabili.

Nulla da dire sul loro operato durante l'intera settimana romana anzi, come sempre ordinati, precisi e timidi (forse un po' impacciati in quella loro divisa troppo austera). Abituati come siamo a vivere negli stadi, anche i volti dei giudici come quelli degli atleti, ci sono familiari e ne conosciamo una buona parte fra quelli in servizio attivo presso la FIDAL.

Ebbene, a Roma abbiamo visto giudici romani, ovviamente, toscani, lombardi, piemontesi e diciamo, di quasi tutte le regioni italiane; non siamo riusciti però, nonostante i nostri binocoli sguazzassero in lungo ed in largo su tutto lo stadio, a vedere quei volti amici che ci aiutano alla buona riuscita delle numerose manifestazioni al glorioso campo scuola di Paderno in Friuli!

Al nostro commento in tal senso, una mattina all'olimpico durante le qualificazioni, un ragazzetto della Piccola Patria (non identificato) seduto dietro a noi in tribuna, ha ironicamente apostrofato: « ma i giudici non devono essere italiani?, cosa possiamo pretendere noi che veniamo dalla prima città austriaca? ». Ironico commento, d'accordo, resta però il fatto che a Ro-

ma non abbiamo visto giudici udinesi (alludo naturalmente a funzionare in campo).

Veramente, ed a questo punto sarebbe meglio essere precisi, ci siamo informati ed abbiamo avuto assicurazione che uno solo fra i circa sessanta giudici udinesi ha avuto l'alto onore di funzionare a Roma. Guarda caso, quel giudice è il più autorevole fra quelli friulani e la sua designazione è arrivata sapete da dove? da Trieste. **No comment!** A questo punto possiamo dirvi che a Roma abbiamo visto funzionare un

numero piuttosto rilevante di giudici triestini valutabili in circa 8-10 persone.

Che siano più bravi i triestini oppure ... come sempre, più adatti a funzionare in grandi città ed in riunioni importanti data la loro provenienza dal capoluogo di Regione?

Imparziali come sempre siamo stati e sereni nei nostri giudizi, non possiamo certo vedere di buon occhio questa disparità di forze in campo ed è per questo che abbiamo voluto dedicare il presente trafiletto se non altro per ringraziare i giudici friulani che sempre e puntualmente sono presenti a tutte le manifestazioni programmate a Paderno. Ora sappiamo esattamente come loro si comporteranno, ma potremo aspettarci un rifiuto in massa a presenziare alle future convocazioni.

In tal caso, non potremmo che essere con loro d'accordo se non altro perché i Campionati Europei potevano anche rappresentare un giusto traguardo per coloro che da sempre disinteressatamente cedono il loro tempo libero per dedicarlo all'atletica.

lettera firmata

ROSSI

ditta MARINO ROSSI & C.
udine - via t. deciani 95-97 - tel. 25595

CICLI MARINO ROSSI

CICLI - MOTO - ACCESSORI

non sono un robot

a cura di Zaccaria Augusto



Valery Borzov parlando a Roma ...

« Non ci sono misteri su di me. Guarda, io ho moltissimo rispetto per Mennea. Penso che qui avrei potuto correre i 200 metri in 20"4 o 20"5, mentre Mennea li avrebbe probabilmente corsi in 20"3. Ho aspettato fino a dopo i 100 metri per decidere sui 200 e ho deciso per il no. »

Non sono abbastanza resistente per correre tre volte i 100 m.; poi tre volte i 200; ed infine due staffette 4x100. Fui abbastanza resistente da farlo a Monaco e spero di esserlo ancora per Montreal nel '76. Ma non puoi stare in questa condizione di forma tutto il tempo, nessuno può. »

Gli spettatori sovietici prima di Monaco non furono magnanimi con me; fui saturato dalle polemiche. Ma queste ultime non mi toccavano. La gente alle volte sembra dimenticare che io non sono un robot per vittorie e record, ma un essere umano come ogni altro. »

Dopo Monaco avevo bisogno di un periodo di riposo, e me lo sono preso. Il 1973 non fu per me un anno serio, e così anche quest'anno; infatti non sono resistente come lo fui a Monaco nel 1972. Ma penso che lo sarò maggiormente nel 1976. »

Una volta alla settimana corro i 60 m., al massimo in 6"4 o 6"5. Poi torno indietro e li ripeto per cinque volte. Li corro con un piccolissimo recupero, circa 20 o 30 secondi. Ma in più percorro circa 10 km. una volta alla settimana, per irrobustire il cuore ed aumentare la resistenza. »

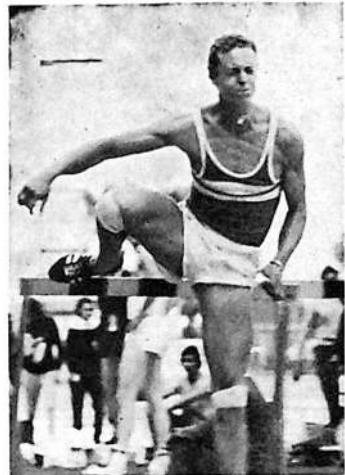
Quando corro, penso alla potenziale velocità di tutti e cerco di spingere il più a fondo possibile. Ai 60 m. faccio una cosciente accelerazione, e poi cerco di mantenerla fino alla fine. »

(un ringraziamento particolare a Jim Dunaway, Robert Pariente e Dave Cockscolge)

da « Athletics Weekly », settembre 1974



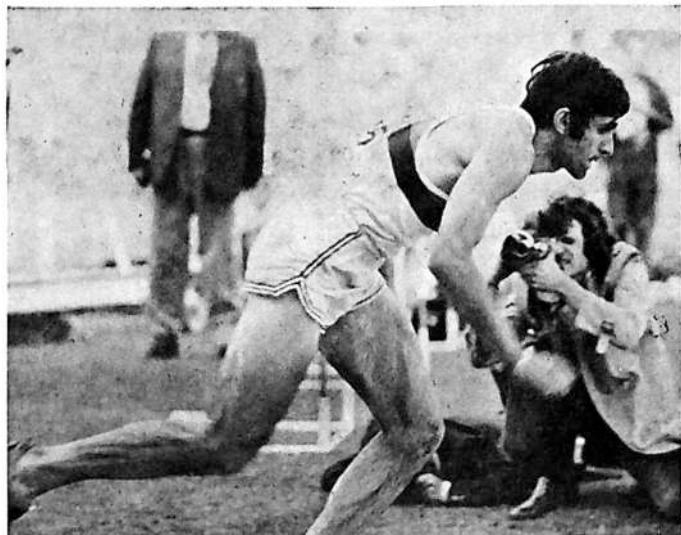
FOSTER primo classificato nei 110 hs in 13"5.



GUY DRUT secondo classificato nei 110 hs in 13"6 battuto dall'americano Foster.



Il pesista BEER superato dai mostri statunitensi, terzo classificato con m. 18,70.



JAN-CLAUDE NALLET secondo nei 400 hs. con 49"1 alle spalle di BOLDING.

I CAMPIONATI DI FRANCIA 1974

a cura di Luc Balbont

Due innovazioni hanno caratterizzato i campionati di Francia 1974: 1) l'abbandono dello stadio di Colombes a Parigi per quello di Nizza, col suo sole e soprattutto col suo magnifico stadio dell'ovest; 2) l'apertura ad atleti stranieri delle competizioni. In questo modo abbiamo potuto applaudire atleti come Williams, vincitore dei 100 m. in 10"3; Dixon dei 1.500; Walker degli 800; Van Mullen e Puttemans rispettivamente dei 5 e 10 mila; Foster dei 100 hs; Bolding dei 400 hs; Stones nel salto in alto con un salto di 2,25; Roberts dell'asta; Woods e Powell rispettivamente del peso e del disco.

Grazie dunque a queste vedettes venute dagli USA, dalla Nuova Zelanda e dal Belgio i campionati hanno vissuto un'aria diversa, nuova, non avendo i nostri rappresentanti fatto faville. Ci sono state le vittorie di Arame sui 200 in 20"7, davanti a Lutz; di Boheme nel lungo con un salto di 8 metri, davanti a Rousseau e all'americano Moore; e il ritorno di J.C. Nallet secondo sui 400 hs. in 49"1. Lo scontro tanto atteso tra i due ostacolisti brevi Foster e Drut si è concluso, per questa volta, a favore dell'americano.

In campo femminile, Marie-Christine Debourse con 1,83 nell'alto si è risollevata dalla generale mediocrità.

Il solo record nazionale infatti è stato stabilito da M. Rouzé in 9'32"2 sui 3.000, che è poi un po' pochino. Questo come ricordato è il solo record di quest'anno contro i sei del precedente a Colombes, a dispetto del luogo incantevole, della perfetta organizzazione e della foltissima presenza del pubblico (22.500 spettatori, contro i 3.000 del 1973). Questi campionati comunque hanno per lo meno propagandato in modo efficace l'atletica al gran pubblico francese.

I RISULTATI DEI CAMPIONATI FRANCESI DI NIZZA

Maschili:

100 m.: Williams (Usa) 10"3; Arame 10"4; Sarteur 10"5.

200 m.: (vento sfavorevole 1,05 m.): Arame 20"7; Lutz (Usa) 20"9; Cherrier 20"9.

400 m.: Demarthon 46"3; Velasquez 46"7; Kerbiriou 47"0.

800 m.: Walker (N. Zelanda) 1'46"7; Philippe 1'46"8; Dedaran 1'48"6.

1.500 m.: Dixon (N. Zelanda) 3'42"8; Boxberger 3'43"4; Dufresne 3'43"9.

5.000 m.: Van Mullen (Belgio) 13'45"; Levaillant (Usa) 13'48"; Caroche 13'50"2.

10.000 m.: Puttemans (Belgio) 28'36"; Liarde 28'41"4; Gomez 28'51".

110 hs.: Foster (Usa) 13"5; Drut 13"6; Rayboys 14"2.

400 m. hs.: Bolding (Usa) 48"4; Nallet 49"1; Perinelle 51"4.

3.000 m.: Buchheit 8'24"6; Villain 8'29"; Martin P. 8'34"8.

Alto: Stones (Usa) 2,25; Poaniewa 2,14; Bonnet 2,14.

Lungo: Boheme 8,00; Rousseau 7,89; Moore (Usa) 7,85.

Asta: Roberts (Usa) 5,30; Carrigan (id.) 5,30; Tracanelli 5,20.

Triplio: Lamitie 16,38; Le Goupil 16,20; Rota 16,03.

Peso: Woods (Usa) 20,73; Feuerbach (id.) 20,60; Beer 18,70.

Disco: Powell (Usa) 62,04; Piette 56,76; Chabrier 55,60.

Giavellotto: Leroy 80,00; Tuita 78,48; Treffou 73,98.

Martello: Mikolajzyk 66,00; Accambray 61,82; Belliot 61,58.

20 km. di marcia: Lelièvre 1,30'46"6; Deccosse 1,34'27"4; Guebey 1,35'41"8.

Femminili:

100 m.: Telliez 11"7; Sulter 11"7; Goletto 11"9.

200 m.: (vento sfavorevole 1,20) Sulter 23"7; Delachenal 24"0; Pani 24"0.

400 m.: Leclerc 52"9; Besson 54"; Forest 54"1.

800 m.: Thomas 2'04"8; Jouvhomme 2'05"5; Duvivier 2'08"3.

1.500 m.: Larrieu (Usa) 4'11"9; Dubois 4'12"2; Wright (Canada) 4'12"2.

3.000 m.: Castellin (Belgio) 9'25"6; Rouzé 9'39"2; Saugnac 9'48"2.

100 hs.: Rega 13"3; Picaud 13"8; Fricaut 13"9.

Alto: Debourse 1,83; Tourier 1,73; Poirot 1,73.

Lungo: Curtet 6,27; Fenouil 6,05; Debourse 6,01.

Peso: Bertimon 16,01; Creantor 14,47; Menard 13,09.

Disco: Jarry (Canada) 52,00; Bazin 48,36; Poure 45,72.

Giavellotto: Boucie 46,68; Cretel 46,68; Besso 45,24.

CAMPIONATI BELGI

a cura di GEERT MEERSSEMAN

Maschili:

10.000 m.: Puttemans E. 28'47"6; Polleunis W. 28'47"8; Smet M. 28'48"6; Lismont K. 28'49"0; Rombaux E. 28'49"0; V. Rentergem W. 28'50"8; Schofs H. 28'59"9.

Triplio: V. Hoorn 15,32; Carlier 15,05; Henry 14,66.

Martello: V.D. Bleeken E. 57,76; Hertogs M. 52,16; Mortier J. 48,98.

400 m.: Demarchi 47"5; De Geyter 47"5; Allermeersch 47"7.

1.500 m.: Schots 3'45"6; Nevens 3'45"6; Van Espen 3'46"8.

110 hs.: Geeroms (Usa) 14"2; Fridenberg 14"3; erbrandt 14"5.

3.000 m.: Thijs 8'31"8; Roelants 8'35"4; Leyens 8'49"0.

Alto: Moreau 2,15; Brokken 2,12; Nachtegaal 2,09.

Lungo: Theisen 7,14; Fridenberg 7,10; Wouters 6,96.

Peso: Schroeder 17,50; De Decker 16,80; Van Schoor 16,77.

Disco: Schroeder 54,60; Van Schoor 49,66; De Decker 48,62.

100 m.: Micha 10"2; Briidenbach 10"4; Geeroms (Usa) 10"6.

200 m.: Brydenbach 20"7; Micha 21"1; De-marchi 21"4.

800 m.: Van Wezer 1'50"4; Hoofd 1'50"6; Goovaerts 1'51"8.

5.000 m.: Schots 13'45"2; Polleunis 13'46"2; Lismont 13'50"0; Roelants 13'51"4; Vanmullem 13'52"6; Smet 13'56"6.

400 hs.: V.D. Wijngaerden 52'4; Ravets 53'3; Gabriels 53'6.

Asta: Dewile 4,70; V. Vlieberghe 4,60; Maltchenko 4,60.

Giavellotto: Wijns 70,34; Carlier 67,56; Ghesquière 66,82.

Femminili:

3.000 m.: Castelein 9'27"4; V. Roy B. 9'33" e 8 decimi.

100 hs.: V. Rensbergen 14'1; De Bode C. 14'1; V. Eederwagh N. 14'3.

Peso: Deprez 12,56; Wauters M. 12,43; Deleeuw B. 12,23.

Disco: Wauters M. 50,02; Bouquegneau 43,12; Beyns R. 40,44.

200 m.: Wallez 23"9; De Voeght 24"8; Present 24"9.

800 m.: Van Nuffel 2'05"7; Peeters 2'08"4; Thijs 2'08"6; Depalmenaer 2'09"4; Toebinte 2'10"9; Corneille 2'11"3; Meersseman 2'13"3.

Giavellotto: Wuyts 50,42; Lheureux 42,66;

100 m.: Colonvai 11"7; Mengack 11"9; De bode 12"0.

400 m.: Wallez 53"7; Vannufel 55"1; Verheuven 56"5.

1.500 m.: Casteleyn 4'19"7; Van Roy 4'21"8; Peeters 4'23"0.

200 hs.: Verbecht 28"0; Van Rensbergen - Van Alstein 28"7; Staut 28"7.

Alto: Van Landschoot 1,71; Van Dijck 1,69; Mistiaen 1,66.

Lungo: De Voeght 5,95; Huppertz 5,94; Marloye 5,64.



GASTON ROELANTS, medaglia di bronzo agli Europei nella maratona, un «mito» che corre.

KRITER

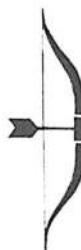
BRUT DE BRUT



AGENTE PER IL FRIULI-VENEZIA GIULIA

PAOLO FONTANA
UDINE - TELEFONO (0432) 53882

articoli sportivi articoli sportivi articoli sportivi articoli sportivi articoli sportivi



DIANA sport

UDINE - VIALE VOLONTARI DELLA LIBERTÀ 46 (CHIAVRIS) - TELEFONO (0432) 42850

SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

F.lli BONORA - UDINE

STABILIMENTO: VIA MILAZZO 3 - NEGOZIO: PIAZZA LIBERTÀ' 9

Ditta iscritta all'Albo Nazionale Fornitori Ministero della Difesa

TELEFONI:
22116 Negozio
57986 Stabilimento



C/C: Banca del Friuli - Cassa di Risparmio
C/C Postale 24/20466 Udine
C.C.I.A.A. Udine n. 122507

MATERIALI PLASTICI GONFIABILI PER SPIAGGIA E CAMPEGGIO, BATTELLI FUORIBORDO - DISTINTIVI per squadre sportive - Labari e materiale reclamistico, custodie, buffetteria, ecc. - ACCESSORI PER UNIFORMI - tutto per la divisa: FF.AA., musiche, collegi, ecc. - BANDIERE nazionali ed estere, labari comunali, per Associazioni d'Arma, ecc.

RICAMIFICIO PROPRIO

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

FIMOS

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

CENTRO



SCARPA

POZZUOLO DEL FRIULI (UDINE) - VIA IV· GENOVA

OLIMPIONICO
OLIMPIONICO
OLIMPIONICO

TUTTO
PER LO
SPORT

UDINE - via Stringher 2/C
via Savorgnana 14
Telefono 53789

CALZATURE



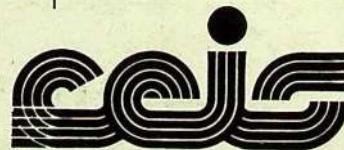
DA
PIERO

POZZUOLO DEL FRIULI
SULLA UDINE MORTEGLIANO
POZZUOLO BIBIONE LIGNANO SABB.

pozzobon impianti sportivi

36060 SPIN (VICENZA) - VIA NARDI, 33 - TEL. (0424) 25.908

sui campi



fior di record

EVERGREEN • RUB-KOR • RUB-TAN • SUPERTAN