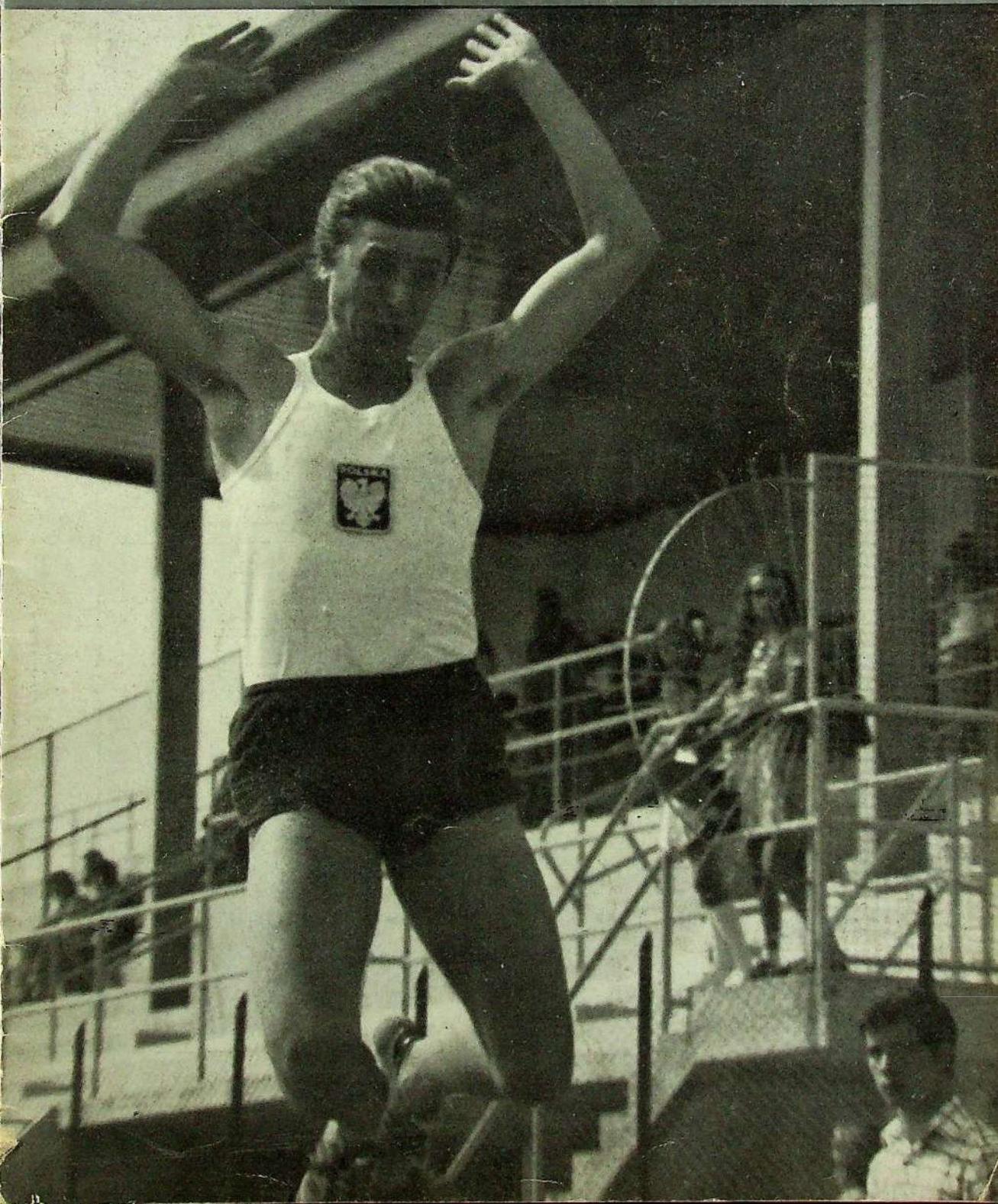


# NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

10

ANNO II - N. 10 - DICEMBRE 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%



# KRITER

## BRUT DE BRUT



AGENTE PER IL FRIULI-VENEZIA GIULIA  
PAOLO FONTANA  
UDINE - TELEFONO (0432) 53882

### 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° 10 - DICEMBRE 1974

#### SOMMARIO

- 1 Ragazzi di dieci Paesi gareggiano nel quadriathlon di Peter Hermann
- 2 Analisi comparata del salto triplo ai XIX e XX Giochi Olimpici di Vitold Krejcer
- 6 Il salto con l'asta nella Germania Federale di Heinz Vogel
- 9 Indagine sull'allenamento e i risultati di George Woods di Fred Wilt
- 11 Intervista con Sara Simeoni di Giorgio Danni
- 12 Piste e Pedane
- 16 La pagina dei giovani: Il carico la chiave del successo dell'allenamento a cura di Ugo Cauz
- 20 Tuttomarcia a cura di Furio Corosu Guida alla preparazione nella marcia sportiva: programma di massima per il training annuale di Eugeniusz Ornoch
- 24 Il Confronto di Franco Casarsa
- 25 Esperienze di periodizzazione nell'anno olimpico del dr. Arnd Krüger
- 29 L'importanza del movimento di oscillazione allo stacco di Yuri Verhoshansky

In copertina: GORGIO BELLADONNA  
del C.U.S. Trieste

DIRETTORE RESPONSABILE:  
LUCIANO ROMANO

HANNO COLLABORATO:  
BARELLA MAURO  
CAUZ UGO  
COROSU FURIO  
DANNISI GIORGIO  
DROVANDI VITTORIANO  
GABBI BRUNO  
GIORDANI CARLO  
GREMIGNI LORENZO  
LIPOTT EZIO  
ROSSI LUCIANO  
VALENT ENNIO

ABBONAMENTI:  
6 NUMERI ANNUALI L. 2.500  
DA VERSARSI  
SUL 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 roiale (udine)

# RAGAZZI DI DIECI PAESI GAREGGIANO NEL QUADRIATHLON

di PETER HERMANN

da « Panorama RDT »

Questa competizione di quattro gare ha una tradizione che risale a molti anni addietro. E' stata disputata per la 18<sup>a</sup> volta quest'anno. Il giornale polacco per ragazzi: « Swiat Mlodysch » la organizzò per la prima volta nel 1956. Sotto l'avvallo dell'organizzazione giovanile CIMEA affiliata alla Federazione mondiale per la gioventù democratica, ha in questi anni acquistato immensa popolarità.

Nel 1973 ben 7 milioni di scolari e scolari di dieci nazioni hanno preso parte a questo popolare sport che comprende 60 metri piani, salto in alto, salto in lungo, e lancio della palla. Lo scopo della competizione è di portare molti ragazzi all'attività sportiva, incoraggiando il loro impulso verso alte prestazioni e diffondere l'ideale olimpico.

Nell'autunno del 1973, la corrente competizione fu mantenuta sotto forma di competizione televisiva nelle scuole dell'URSS, Cecoslovacchia, Polonia, Ungheria, Bulgaria, Romania, Mongolia, Finlandia, Francia e Repubblica Democratica Tedesca, con lo scopo e di interessare tutti gli allievi e di scovare la miglior squadra scolastica di ciascuna regione. Solo le migliori sei allieve e i migliori sei allievi in tutte e quattro le discipline avevano probabilità di essere selezionati.

Nella RDT le 200 migliori squadre hanno avuto l'opportunità ad aprile e a maggio di quest'anno di migliorare i propri record in ripetute competizioni. Le risultanti 12 migliori équipe si sono giocate il titolo di campione della RDT in competizione diretta all'inizio di giugno. Di qui sono usciti ragazzi

e ragazze che hanno fatto parte della rappresentativa nazionale alla finale.

Quest'ultima è stata per la prima volta disputata nella RDT, nel luglio di quest'anno. Logicamente anche in considerazione di ciò i ragazzi tedeschi sono stati allenati con particolare zelo. Un appello lanciato dai pionieri Ernest Thälmann, l'organizzazione giovanile tedesca, sollecitava tutti gli allievi: « Prendi parte alla competizione del quadriathlon, per preparare una efficiente squadra per la finale, nel 25<sup>a</sup> anniversario della RDT. E' necessaria la partecipazione di un grande numero di ragazzi ».

L'area delle attività sportive per gli scolari nella RDT è ampia e molto comprensiva. Essa si estende dalla su menzionata competizione del quadriathlon, alla « Piccola corsa della pace » (per Varsavia, Berlino, Praga, corsa ciclistica), e al « Torneo di Tennis da tavolo dei mille », da « competizioni turistiche », ai vari giochi col pallone, ginnastica, scacchi e competizioni negli sport invernali.

E' comprensibile come tutte queste gare possano essere con successo e con buona organizzazione portare a termine su vasta scala, solo se si valuta l'appoggio dato dalle organizzazioni sportive, dal Ministero dell'Educazione e dalle organizzazioni sociali.

La formazione del paragrafo 37 della nuova « carta della gioventù » (nel prossimo numero l'articolo specifico) è stata con successo trasferita sul piano pratico, come dimostrato dai più di 1,2 milioni di giovani che regolarmente si sono misurati in questi tipi di gare.

# ANALISI COMPARATA DEL SALTO TRIPLO AI XIX E XX GIOCHI OLIMPICI

di VITOLD KREJER allenatore di Salto triplo della Unione Sovietica

A cura del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera

Diretto da: Lorenzo Gremigni, Bruno Gabbi, Vittoriano Drovandi

I risultati ottenuti dai triplisti a Monaco ci appaiono più modesti se confrontati con quelli ottenuti in Messico. Ci chiediamo quindi se i triplisti sono rimasti fermi per quello che concerne il loro rendimento oppure se essi a Monaco non hanno raggiunto i migliori risultati per loro possibili. Una analisi comparata dei risultati ottenuti nei XIX e XX Giochi Olimpici ci può permettere di dare una risposta alle due domande precedenti. Nel Messico i partecipanti ai Giochi, per il triplo, erano 35 provenienti da 25 nazioni, a Monaco i partecipanti al triplo erano 36 di 27 nazioni diverse. La prima conclusione è quindi che la popolarità del salto triplo non è venuta meno, la seconda che i record ottenuti in Messico non hanno spaventato e tenuto lontani gli atleti che volevano seguire questa specialità; questo si è verificato invece per i saltatori in lungo che in Messico erano 38 ed a Monaco solo 26. Nella tabella 1 sono indicate l'altezza, il peso e l'età dei triplisti in Messico ed a Monaco.

Per quello che concerne l'età degli atleti non si notano delle variazioni importanti. Come quattro anni prima il gruppo principale dei saltatori era compreso nell'età tra

i 21 ed i 30 anni. Solo uno era più giovane avendo 20 anni mentre il gruppo dei «veterani» oltre i 30 anni diminuì leggermente. Anche l'altezza dei partecipanti diminuì un po' e si spostò più sul gruppo attorno ai 173-180 cm. Per questa ragione i triplisti diminuirono relativamente al peso dato che nella loro totalità, presentavano un indice di grandezza-peso pari a 8-12.

Riassumendo possiamo dire che l'età media è rimasta la stessa ma che i partecipanti al salto triplo a Monaco erano più piccoli e più leggeri in confronto ai partecipanti di Città del Messico.

La finale di Città del Messico riuniva nomi completamente nuovi mentre a Monaco mantenevano i loro «vecchi» piazzamenti di finale sia il vincitore che altri due saltatori (Sanejew, Dia, Prudencio).

Nella tabella 2 sono riportati i finalisti dei XX Giochi Olimpici nel salto triplo. Nella tabella 3 si possono confrontare i valori medi ottenuti dai finalisti a Monaco e a Città del Messico.

Nel salto triplo si è potuto notare in maniera particolarmente evidente una uniformità delle capacità motorie, dell'abilità e delle proprietà motorie; possiamo aggiunge-

re che quest'ultime hanno un'importanza decisiva. Il carico durante il salto supera il peso corporeo del saltatore di 5-7 volte, e perfino la migliore tecnica non può portare il saltatore a conseguire il record se egli possiede troppa poca forza, velocità e capacità di resistenza nei confronti dei carichi di allenamento. Pertanto noi pensiamo che il livello di sviluppo delle proprietà motorie sia più importante per il triplista, cioè che la tecnica assuma un ruolo di secondo ordine e che essa si adatti alle possibilità del triplista stesso.

Il cercare di ottenere delle traiettorie lunghe e piatte durante il salto è la condizione per cui si hanno delle determinate forme di movimento. L'equilibrio del corpo, la direzione in avanti dei movimenti di slancio con la gamba fortemente flessa, la ricerca di un angolo di salto molto acuto (60°), un ampio movimento di divaricazione della coscia (118°), un rapido cambiamento della gamba ed una grande ampiezza del passo con un rapido appoggio della gamba: questa è la moderna struttura visibile del salto triplo.

Ci si chiede come sarebbe possibile portare il record del mondo a 18 metri. Subito sorge la necessità di portare la velocità iniziale del salto a 10 m./sec., cosa che richiederebbe una velocità di 10,5-10,7 m./sec. nella rincorsa. In molti saltatori non si può ancora osservare la tendenza ad effettuare una rincorsa molto sciolta senza pensare cioè alla necessità di dover saltare dalla pedana (ovvero la capacità di non cambiare la forma di corsa e di non diminuire la velocità all'ultimo passo).

A Città del Messico i seguenti sal-

TABELLA 1

	1968	1972	1968	1972	1968	1972	1968	1972
Età	fino a 20 a.		21-25 anni		26-30 anni		oltre 30 a.	
Numero	0	1	14	15	19	15	3	5
Altezza (cm.)	173-180		181-185		186-190		oltre 190	
Numero	7	16	18	11	7	7	3	2
Indice di peso-altezza	1-4		5-7		8-12		13-15	
Numero	3	5	12	11	17	20	4	0

tatori di triplo si distinsero per una marcata rincorsa e per la capacità di saltare mantenendo allo stacco tutta la velocità raggiunta con la medesima: P. May (Australia), N. Prudencio (Brasile), A. Walker (Usa), J. Schmidt (Polonia). Con notevoli velocità, ma inferiore a quella raggiunta dai saltatori sopra menzionati, corsero V. Sanejew (Urss), M. Dia (Senegal) e G. Gentile (Italia).

Nel corso delle Olimpiadi di Monaco solo Prudencio e Craft corsero con la velocità richiesta e sufficiente (10,4 e 10,6 m./sec.). Va tenuto presente, infatti, il problema del primo salto (hop) il quale non deve essere accentuato, bensì il più possibile piatto (angolo da 16° a 18°). Una perdita minore di velocità relativamente alla rincorsa anche nei salti seguenti è uno degli aspetti più importanti del salto. Altrimenti vediamo la necessità di saltare oltre sfruttando in maniera più efficace determinati gruppi muscolari durante il salto attivo. In questo caso si dovrebbe sopportare un carico di dieci volte maggiore e pertanto risulterebbe molto importante la disposizione all'ammortizzazione dei muscoli e la capacità di spingere

TABELLA 2

Piazzamento, nome, nazione	data di nascita	Età di allen. (anni)	Altezza (cm.)	Peso (kg.)	100 m. (sec.)	Lungo (m.)	Risult. ai XX Giochi O. (m.)
1° Sanejew (Urss)	1945	10	188	78	10,7	7,90	17,35
2° Drehmel (DDR)	1945	9	187	82	10,7	7,73	17,31
3° Prudencio (Bra)	1944	10	182	71	10,7	7,59	17,05
4° Corbu (Romania)	1946	10	198	87	10,8	7,92	16,85
5° Craft (Usa)	1947	8	183	70	10,5	7,71	16,83
6° Dia (Senegal)	1940	12	192	85	10,8	7,55	16,83
7° Joachimowski (Pol)	50	7	185	77	10,9	7,31	16,66
8° Floegstad (Nor.)	1947	8	181	72	10,8	7,41	16,44

TABELLA 3

Giochi Olimpici	Età (anni)	Allenam. (anni)	Altezza (m.)	Peso (kg.)	100 m. (sec.)	Lungo (m.)	Risultato (m.)
1968	25,6	7	186,8	77,3	10,6	7,74	17,07
1972	26,8	9	187,1	79,7	10,7	7,64	16,92

in avanti il corpo, vale a dire la capacità di sviluppare un efficace movimento in avanti.

La grandezza e la durata della forza sviluppata durante il salto (a parità di velocità di rincorsa) di-

pendono dall'angolo con il quale viene effettuato il salto, dalla velocità del movimento e dal grado di ammortizzazione della gamba che effettua l'appoggio.

Il portare il corpo più avanti (angolo minore di inclinazione), una minore velocità di appoggio della gamba al di sotto del baricentro del saltatore con una conseguente minore ammortizzazione, provocano un aumento della durata e della grandezza dell'efficacia delle forze dirette in direzione contraria al movimento del corpo. Una flessione troppo precoce della gamba nel momento in cui il corpo viene a trovarsi dietro al punto di appoggio porta ad un angolo maggiore di volo, ad una traiettoria allungata e con questo anche ad un maggiore angolo di atterraggio: tutto questo però provoca delle notevoli perdite di velocità nel movimento in avanti. Ciò viene a limitare in misura notevole le ampiezze di volo nelle fasi seguenti.

Appoggiare il piede troppo vicino (grande angolo di inclinazione) come anche una ammortizzazione troppo grande (oltre i 35° nell'articolazione dell'anca ed oltre i 50° in quella del ginocchio) provocano una distensione della gamba ritardata, cosa che fa accorciare notevolmente l'ampiezza di volo a causa di un'insufficiente altezza del salto.

Nel corso dei Giochi Olimpici di Monaco, nella fase di preparazione e di esecuzione del salto si poté osservare una grande diversità di tecniche usate.



I partecipanti alla finale presentavano le seguenti varianti:

1) Il salto accentuato nella forza o salto ripido si distingue per la passività nelle fasi di volo e per l'appoggio a puntello della gamba.

Il saltatore cade senz'altro sulla gamba e presenta perciò delle notevoli perdite nella velocità del movimento. Questa tecnica venne osservata in 3-4 partecipanti ai Giochi del 1972, ma ancora di più nel 1968.

A questo proposito dobbiamo ricordare il grande pericolo di ferite e per conseguenza anche i salti brevi.

2) Il salto scivolante porta ad una profonda e flessibile disponibilità di ammortizzazione dei muscoli, fatto che ancora una volta riduce la velocità del movimento, ma non tuttavia la forza del salto.

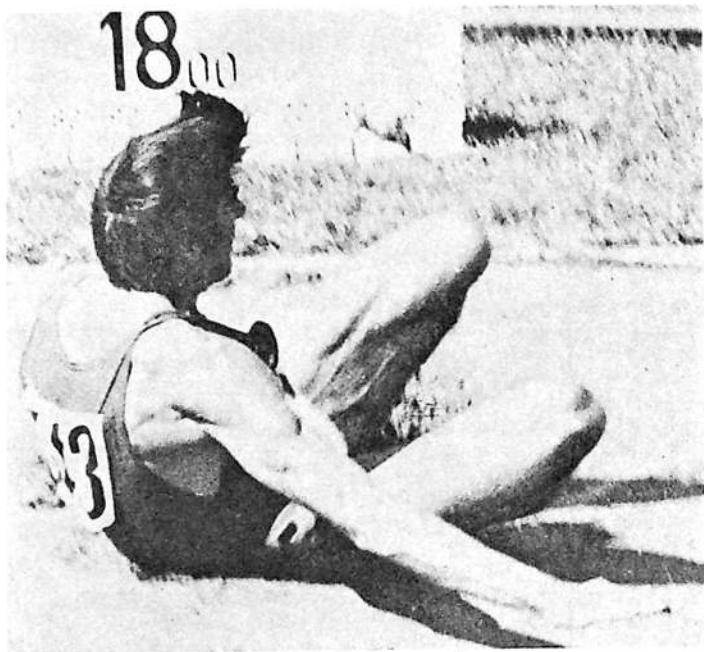
3) Il salto con corsa è caratterizzato da un rapido appoggio della gamba al di sotto del corpo, come se al saltatore non riuscisse più di portare il corpo all'indietro.

Con questa tecnica la perdita di velocità è molto minore, tuttavia i grandi gruppi muscolari del dorso e della parte posteriore della coscia possono non essere sfruttati durante il salto. Questa tecnica era la più diffusa presso i partecipanti ai Giochi Olimpici.

4) Il salto esteso, ampio viene caratterizzato da un ampio slancio in avanti e da un rapido movimento di chiusura della gamba che poggi elasticamente al suolo. Il saltatore agisce in questo caso in maniera attiva sulla superficie di appoggio in direzione avanti-indietro, raggiungendo una traiettoria sufficiente ed un intenso movimento in avanti. La seconda ampiezza del salto «raspante» iniziando con la coscia ed il polpaccio, conferisce alla gamba una grande velocità nella variazione angolare, cosa che rende possibile l'unione della velocità del suolo che agisce sul saltatore e della gamba che effettua il movimento. In questo modo aumenta anche l'attività dell'incontro sul punto di appoggio (traiettoria) e l'azione anticipata sul medesimo (l'ampiezza dell'allungamento della gamba che effettua lo slancio sulla traiettoria è 44-45 cm. dalla proiezione del bariocentro), con la gamba tesa molto in avanti.

I saltatori sovietici si sforzano di dimostrare proprio quest'ultima variante dell'esecuzione del salto.

Per poter individualizzare i movimenti nel triplo occorrono da par-



te degli atleti le capacità per poter sviluppare durante la rincorsa una velocità sufficiente, per poter superare delle forze determinate per grandezza e direzione e per svilupparle e coordinare personalmente al momento del salto i movimenti stessi.

L'analisi delle particolarità del salto triplo ai Giochi di Monaco del 1972 risulterebbe incompleta se non procedessimo ad un confronto tra le varie fasi. L'uniformità ed il ritmo del triplo nel loro insieme vengono raggiunte mediante un determinato collegamento di «hop» più «step» più «jump», secondo cui i saltatori giungono consapevolmente a tre messe a punto del movimento.

Prima: saltare sfruttando la velocità della rincorsa e la forza di inerzia del corpo effettuando circa 6 metri di hop, dopo di che la forza viene concentrata sul terzo salto (jump). Di questa struttura ritmica del salto sono caratteristiche il primo salto «corso» (con tutta la forza), un rapido appoggio della gamba ed un altro «jump».

Come esempio di questo rapporto possono servire i salti di Schmidt (Polonia) 17,03 m. = 601 + 500 + 602 cm., di Walker (Usa) 17,12 = 545 + 599 + 568, Prudencio (Brasile) 17,05 = 613 + 502 + 590. Questi saltatori si sono distinti per una grande velocità della rincorsa ed anche per una forza speciale relativamente piccola.

La seconda messa a punto viene determinata da una veloce rincorsa e da un alto e lungo «hop», dopo di che viene uno «step» scivolato e la forza restante viene usata per effettuare l'alto «jump». Ad esempio Gentile (Italia) salto 17,22 = 670 + 460 + 592 e Dudkin (Urss) 16,86 = 640 + 443 + 603 e Da Silva (Brasile) 16,35 = 640 + 460 + 535. Questi saltatori disponevano di enormi riserve di forza, ma per quello che concerne la velocità della rincorsa erano indietro rispetto ai saltatori su menzionati.

Nella terza messa a punto lo «hop» viene eseguito con una forza massimale, ma rivolta all'indietro, lo «hop» sta tra 6,40 e 6,60 m., lo «step» è stabilito a 5,50 m., mentre il «jump» resta più basso. La messa a punto per questa variante corrisponde al rapporto di fase del salto triplo: saltare il più possibile lungo ed il più possibile basso.

Data questa sua divisione, aumentando la somma delle due prime parti del salto, aumentano nel loro totale anche i risultati del triplo. Portiamo come esempio due salti di Sanejew:

$$17,39 = 630 + 505 + 604$$
$$17,44 = 650 + 493 + 601.$$

Noi pensiamo che il ritmo del salto triplo, vale a dire il rapporto delle sue fasi, dipenda dai seguenti fattori: dal livello della forza veloce, dalla messa a punto del movimento, dalla padronanza della rin-

corsa e dalle leggi preposte alle perdite di velocità ad ogni atterraggio ed a ogni salto ed anche dal livello di sviluppo della forma sportiva dell'atleta.

Sulla base della nostra analisi della tecnica e tenendo presente la forza veloce del saltatore, riteniamo il seguente rapporto percentuale razionale: hop = 38% + step 29,5% + jump 32,5%.

Pertanto un salto da 18 metri risulterebbe nel modo che segue: 18,00 m. = 680 + 520 + 600 cm.

#### **Quali conclusioni si possono trarre?**

Non abbiamo fatto menzione della pianificazione, dei mezzi e metodi dell'allenamento sportivo moderno del triplo e pertanto il quadro che abbiamo fatto non può risultare completo. Tuttavia mi sento in grado di affermare che ai Giochi di Città del Messico fecero la comparsa delle figure abbaglianti: più giovani, più veloci, più forti nel salto, in una parola migliori.

«I segreti del mestiere» non possono essere mantenuti per se stessi oppure essere partecipati solo ad una cerchia ristretta di persone. Le conferenze, gli articoli, lo scambio di idee, l'allenamento comune, le gare, il ripensamento delle nozioni scientifiche concentrate sulla preparazione dei campioni, hanno reso un possibile au-

mento del rendimento mai visto in precedenza.

I metodi ed i mezzi adoperati dai campioni non vengono oggi più semplicemente copiati, ma analizzati nella loro sostanza e vengono resi accessibili ad una ampia cerchia di atleti.

I saltatori della XX Olimpiade hanno dimostrato di possedere delle conoscenze e delle capacità specifiche potenziate, tuttavia, come già anni prima, per molti restava in sospeso il problema di come ottenere la forma sportiva proprio per i Giochi Olimpici. Prima della manifestazione 5 atleti saltarono oltre i 17 m.; nel corso dei Giochi furono solo 3 che ottennero questo risultato.

Per alcuni la forma sportiva era stata raggiunta troppo presto, per altri la forte concorrenza costituiva un ostacolo insuperabile, altri non poterono prender parte alle gare a causa di infortuni. Il fatto che le informazioni circa la preparazione dei triplisti sia così limitata ed insufficiente non ci permette di pronunciarci con sicurezza relativamente a questo problema, tuttavia senza le variazioni di carico degli ultimi 3-4 anni ed i relativi esercizi di controllo, come anche senza la preparazione psicologica dei saltatori, non sarebbero stati possibili senz'altro i risultati da essi ottenuti.

Questo nostro articolo non ci consente, dato il suo ambito limitato, di soffermarci a lungo sulla questione della preparazione dei triplisti sovietici ai XIX e XX Giochi Olimpici, ma vogliamo tuttavia annotare alcuni importanti aspetti circa la variazione di direzione nell'allenamento dei medesimi.

L'aumento dei salti multipli ed il lavoro con il bilanciere negli anni che vanno dal 1966 al 1970 disturbò in notevole misura l'aumento del rendimento dei saltatori sovietici. Negli anni 1971-72 tutta l'attenzione venne concentrata sul lavoro di sprint. Altre variazioni vennero portate anche dal ciclo di allenamento. Durante la preparazione ai Giochi di Città del Messico il ciclo bisettimanale di urto consisteva di 5 km. di salti multipli nella prima settimana e di 40 t. di lavoro con i bilancieri nella seconda. Per la preparazione ai XX Giochi, variammo questo ciclo bisettimanale nella maniera che segue: 1<sup>a</sup> settimana, 5 km. di sprint; 2<sup>a</sup> settimana 2 km. di salti multipli e 15 t. di lavoro con i bilancieri.

Adottando la metodica sopra citata mettemmo in grado V. Sanejew di aumentare la velocità nella rincorsa. Nella tabella 4 è riportata la dinamica dei risultati dei test di Sanejew nella stagione olimpica del '68 e del 1972.

A quattro anni di distanza da Città del Messico e da Monaco, abbiamo dei motivi sufficienti per affermare che questa disciplina ai XXI e sicuramente ai XXII Giochi Olimpici compirà un ulteriore salto di qualità.

Vi prenderanno parte certamente anche dei giovani ora sconosciuti, le masse di allenamento aumenteranno di molto, i mezzi per il recupero verranno migliorati, la concorrenza nel settore dei 17,00 metri diminuirà e sorgerà una nuova generazione che sarà senz'altro in grado di saltare i 18 m.

(Conferenza tenuta al Congresso di Magonza: «Analisi dei Giochi Olimpici» nel 1973; traduzione dal russo di Peter Tschiene).

**TABELLA 4**  
**Valori dei controlli di V. Sanejew**

Esercizi di controllo	1968	1972
Corsa sui 60 m. con partenza in piedi (effettuato in movimento)	6,6 sec.	6,5 sec.
Corsa sui 150 m. con partenza carponi	16,2 sec.	15,9 sec.
Triplo con 10 passi di corsa + 2 passi di rincorsa	16,15 m.	16,60 m.
Lungo con 10 passi di corsa + 2 passi di rincorsa	7,30 m.	7,30 m.
Salto quintuplo sulla gamba di salto con 6 passi di corsa e 2 di rincorsa	23,05 m.	23,70 m.
Accosciate con il bilanciere (fino ad un angolo di 90° del ginocchio)	160 kg.	160 kg.
Lancio del peso (7,257 kg.) con tutte e due le braccia indietro ed avanti	17,20-15,90 m.	17,00-16,00 m.

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



**LAMBERTIN  
SPORTIVO**

# IL SALTO CON L'ASTA nella Germania Federale

di HEINZ VOGEL

**Il 1974 l'anno zero in vista del nuovo rilancio?**

**Situazione modificata al vertice**

**Prime avvisaglie dal risultato di Roma: Kischkun, Kozakiewicz, Issakow**

**Tendenza al regresso nella RFT**

Ad un primo sguardo il 1974 appare essere come l'anno zero per la nuova élite internazionale nel salto con l'asta. I migliori atleti USA dell'anno olimpico 1972, come il primatista del mondo R.L. Seagren e S. Smith (migliore nel 1973 con 5,49), hanno fatto solo qualche temporanea apparizione in qualche competizione al coperto nella troupe professionista dell'ITA, mentre in Europa l'ombra di W. Nordwig serpeggiava ancora. Il campione della RDT ha per un decennio spadoneggiando sulla scena internazionale vincendo una medaglia olimpica a Monaco (1972), una di bronzo al Mexico (1968) e tre titoli di campione europeo (1966, '69, '71). Nordwig comunque dopo Monaco ha abbandonato le competizioni.

Man mano che avviene il ricambio sul palcoscenico internazionale altri fattori intervengono: attualmente non sono a disposizione nuovi materiali per aste come nell'inverno 1971-72.

Probabilmente si può contare su nuovi materiali solo poco prima dei prossimi Giochi Olimpici.

Questo sviluppo non è rimasto senza reazioni in campo internazionale: nell'anno olimpico 1972 la lista dei primi 100 al mondo terminava con m. 5,05; nell'anno post-olimpico 1973 con 5,03, mentre quest'anno ben vicino ai 5 metri. Questa tendenza regressiva si congiunge bene alla situazione terminale del 1971, dove la lista dell'ATFS terminava con 4,98.

Le prestazioni sensazionali che settimanalmente eravamo abituati a registrare da parte degli « astisti-artisti » non si sono verificate nel 1974. Il rapporto di forza si è spo-

stato dagli USA, che avevano mantenuto in quest'ultimo decennio il predominio, ai saltatori europei. Fra i 10 migliori al mondo dell'anno troviamo solo 3 americani, cioè il 23enne C. Carrigan (5,40), Bob Slover (5,36) e Vic Dias (5,34). Casey Carrigan, che 17enne partecipò ai giochi olimpici del Messico (eliminato in qualificazione), è stato il numero uno USA, ma conobbe un periodo di amara sfortuna proprio ai Campionati nazionali, a causa di un incidente automobilistico. Il campione AAU Dave Roberts (5,33) incocca in tre prove nulle nell'incontro contro l'URSS a Durham all'altezza di entrata (m. 5,10), convinse però nelle sue poche gare della stagione passata specie ai Campionati internazionali francesi dove vinse davanti a Carrigan (pure a 5,30) e F. Tracanelli (5,20).

## LO SCONOSCIUTO CAMPIONE EUROPEO

Un nuovo avviso del cambiamento nell'arengo internazionale del salto con l'asta viene dal risultato a sorpresa dei Campionati Europei di Roma. Il campione dell'Unione Sovietica W. Kischkun ha vinto con 5,35 davanti al polacco W. Kozakiewicz (5,35) e all'altro russo, primatista nazionale, J. Issakow (5,30). Il finlandese Kalliomäki, nel 1973 miglior europeo con 5,47, ha conquistato solo il quarto posto, perché si decise a rischiare proprio nel momento meno adatto, cioè sull'altezza determinante. Ha passato i 5,35 perdendo in questo modo una buona occasione, come d'altra parte fece a Monaco fallendo tre tentativi alla misura d'entrata: 5,20. Roma in fin dei conti è stata per la scuola tedesca una grossa de-



WOLFGANG NORDWIG

lusione: Heinz Busche di Colonia delude con 5,00 metri e il 12º posto assoluto. Busche unico partecipante comunque si era infortunato il 31 luglio a Monaco (terzo con 5,10), non riuscendo in cinque settimane a rimettersi completamente.

E' risaputo comunque che i saltatori con l'asta della Germania Federale non riuscirono mai a confermare le prestazioni olimpiche ai campionati Europei intermedi. Il confronto parla chiaramente:

★ Giochi Olimpici di Tokyo 1964: W. Reinhardt conquista il secondo posto con 5,05 e K. Lehnertz il terzo con 5,00, dietro all'americano F.M. Hansen e davanti a M. Preusser di Lipsia pure con 5,00 metri.

★ Giochi olimpici del Messico '68: C. Schiprowski di Leverkusen si migliora nella memorabile lotta nella sera del 18 ottobre con m. 5,40 e si piazza dietro l'americano Seagren (5,40), ma davanti a W. Nordwig (5,40), conquistando la medaglia d'argento. Heinfried Engel conquista assieme al primato personale a 5,20 l'ottavo posto.

★ Giochi Olimpici di Monaco '72: R. Kuretzky (Bayer Leverkusen) con 5,30 si inserisce al quarto posto. In questa gara il tedesco democratico W. Nordwig vince con 5,50 su Seagren (5,40) e Jan Johnson (5 m. e 35 cm.) e l'altro tedesco V. Ohl (SG. Ahheilgen) si inserisce al 6º posto.

Dopo questa imponente serie di successi diamo i risultati ottenuti ai campionati europei da metà degli anni '60.

★ Campionati Europei di Budapest 1966: vinse W. Nordwig con 5,10 davanti a Papanicolaou (5,05) e H. D'Encausse (5,00), ottavo K. Schiprowski (4,70) e nono K. Lehnertz pure con 4,70.

★ Campionati Europei di Atene '69: senza alcun concorrente della RFT si ebbe la seguente classifica: 1) Nordwig (RDT) 5,30; 2) Isaksson (Sve) 5,20! 3) Righi (It.) 5,10; 4) Papanicolaou (Gre) 5,00; 5) Blomquist (Sve) 5,00; 6) Bär (RDT) 5,00; 7) Bull (G.B.) 5,00; 8) Mustakari (Finl.) 4,90.

★ Campionati Europei di Helsinki 1971: solo H. Engel, appena reduce da un infortunio, si inserisce tra



HANS J. ZIEGLER

i primi otto. Questa la classifica: 1) Nordwig (RDT) 5,35; 2) Isaksson (Sve) 5,30; 3) Dionisi (It.) 5 e 30; 4) Lagerquist (Sve) 5,25; 5) Sokolowski (Pol) 5,10; 6) Blomquist (Sve) 5,10; 7) Isakov (Urss) 5,10; 8) Engel (RFT) 5,10; ... 11) Ziegler (RFT) 4,90.

★ Campionati Europei di Roma '74: il favorito, il polacco, T. Slusarski (capo classifica con 5,42 e campione polacco con 5,40) si piazza solo settimo. Un outsider, il campione dell'URSS Wladimir Kischkun vince con 5,35. Tra i primi otto troviamo 3 polacchi e 3 russi: un cambio della guardia?

La classifica è la seguente: 1) Kischkun (Urss) 5,35; 2) WI. Koza-kiewicz (Pol.) 5,35; 3) J. Isakov (Urss) 5,30; 4) A. Kalliomäki (Finl.) 5,30; 5) Buciarski (Pol.) 5,30; 6. Isaksson (Sve) 5,30; 7) Slusarski (Pol.) e Lauris (Urss) 5,20.

Un notevole numero di incidenti praticamente metteva fine alle velieità dei saltatori tedeschi per Roma. Reinhard Kuretzky che splendidamente aveva iniziato la stagione (miglior prestazione il 25 maggio a Bayreuth con 5,33), incappò in un incidente che gli impedì qualsiasi preparazione adeguata. Anche per V. Ohl dopo un iniziale 5,10 il 21 giugno a Bochum la stagione era praticamente terminata, H. Busche secondo ai campionati nazionali con 5,20 dietro l'australiano D. Baird, si feriva dopo una buona partenza a Monaco (5,10), ma perché nominato troppo affrettatamente e inoltre non dovette sottostare a nes-

suna ulteriore forma di test e l'inizio degli Europei fu una specie di lotteria.

G. Lohre, il talento di Kornwestheim, non convinse particolarmente ai campionati nazionali dove giunse quinto con 4,90, e solo a settembre inoltrato ritrovò un apice di forma saltando 5,20 e confermando lo stato di grazia mostrato il 29 giugno a Sindelfingen ai campionati del Württemberg.

Ci si può a questo punto domandare: ci si deve orientare per la nomina dei partecipanti ai Campionati Europei o ai Giochi olimpici sull'ultimo risultato della classifica dei saltatori (in Europa nel 1974, 5,20) oppure sul valore delle prestazioni anteriori (in Europa nel 1974, 5,30)? In quest'ultimo caso il solo R. Kuretzky e nessun altro poteva essere interessato.

Tuttavia tali speculazioni sono molto discutibili rifacendosi all'esempio di K. Schiprowsky. Il rappresentante di Leverkusen vinse come outsider la medaglia d'argento, ma faceva malgrado il suo progresso da 5,18 a 5,40 sempre parte ancora dei primi dieci (!) della lista mondiale per la finale olimpica, che R. Seagren guidava con 5,41.

Dalla non felice serie di infortuni occorsi quest'anno possono venir condotte alcune argomentazioni: la tendenza nella Germania Federale nel settore del salto con l'asta è in leggero regresso. Troviamo un numero di cinquemestrati inferiore a quello degli anni passati, e le liste dei migliori presentano valori

di chiusura simili a quelli del 1972 e 1973. Dei primi 10 solo G. Lohre (da 5,10 a 5,20) e W. Mohr (da 4,90 a 5,00) hanno migliorato. Tutti gli altri hanno presentato una certa staticità o regresso.

Sensibili progressi solo in campo giovanile dove J. Schulze di Lubecca si è migliorato da 4,50 a 4,80, G. Weigel (4,50 - 4,70) e W. Hardrich (4,65 - 4,80) sono risultati migliori. Tutti gli altri hanno migliorato di poco o sono rimasti stabili. Vicino a J. Schulze promette bene il diciassettenne W. Reinbold di Kassel anche se quest'anno è progredito di poco da 4,55 a 4,62, ma K. Lehnerz che lo cura a Kassel è del parere: « Prudentemente lo costruisco ed evito con lui esperimenti nell'allenamento ... ».

Il terzo alle olimpiadi di Tokyo vede lo sviluppo nella RFT realistamente e mitiga: « Per prima cosa mancano a noi allenatori qualificati, seconda cosa ci si interessa troppo poco dei problemi degli allenatori ».

#### GRADUATORIE

	1974	1973
5,42	Tadeusz Slusarski, Pol (50)	5,32
5,40	Wojciech Buciarski, Pol (50)	5,20
5,40	Casey Carrigan, Usa (51)	5,19
5,40	Juri Issakow, SU (49)	5,41
5,40	Wladimir Kischkun, SU (51)	5,10
5,36	Kjel Isaksson, Sve (48)	5,31
5,36	Bob Slover, Usa (46)	5,03
5,35	Wladysl Kozakiewicz, Pol (53)	5,35
5,34	Vic Dias, Usa (47)	5,18
5,33	Reinhard Kuretzky, De (47)	5,31
5,33	Dave Roberts, Usa (51)	5,33
5,33	Roland Carter, Usa (46)	5,18
5,32	Wladimir Trofimenko, SU (53)	5,25
5,30	Bruce Simpson, Ca (50)	5,18
5,30	Janis Lauris, SU (52)	5,30
5,30	Jewgeni Tananika, SU (51)	5,30
5,30	Antti Kalliomäki, Fi (47)	5,47
5,29	Ed Lipscomb, Usa (51)	5,18
5,29	Romuald Murawski, Pol (51)	5,25
5,28	Larry Jesse, Usa (52)	5,28
5,26	Jeff Taylor, Usa (53)	5,23
5,26	Donald Baird, Aus (51)	5,33
5,25	Wolfgang Reinhardt, DDR (52)	5,05
5,25	Pawel Iwinski, Pol (49)	5,33
5,25	Gennadi Gussew, Usa (51)	5,15
5,24	Mike Cotton, Usa (51)	5,33
5,21	Dave Hamer, Usa (52)	5,05
5,21	Francisco Tracanelli, Fr (51)	5,42
5,20	Günter Lohre, De (53)	5,10
5,20	Volker Ohl, De (50)	5,20
5,20	Heinz Busche, De (51)	5,21
5,20	Bogdan Markowski, Pol (46)	5,10
5,20	Renato Dionisi, Italia (47)	5,25
5,20	Silvio Fraquelli, Italia (52)	5,20
5,20	Jean-Michel Bellot, Fr (53)	5,20
5,20	Patrick Abada, Fr (54)	5,20
5,20	Mike Bull, Gb (46)	5,25
5,20	Brian Hooper, GB (53)	5,16
5,20	Wieslaw Szkolnicki, Pol (53)	5,15
5,20	Waleri Boiko, SU (53)	5,21

#### I MIGLIORI SALTATORI CON L'ASTA DELLA GERMANIA FEDERALE DEGLI ANNI '70

	1974	1973	1972	1971	1970		Sopra 5,00 m.	4,80 m.	4,60 m.
Kuretzky (47)	5,33	5,31	5,30	5,02	5,10	1974	6	16	25
Ohl (50)	5,20	5,20	5,31	5,25	5,20	1973	6	16	26
Lohre (53)	5,20	5,10	4,85	4,10	3,50	1972	10	17	37
Anders (43)	5,15	4,80	5,15	5,20	5,15	1971	9	14	24
Busche (51)	5,20	5,21	5,23	4,90	4,70	1970	6	12	18
Mohr (52)	5,00	4,90	4,90	4,50	4,10				
Walpurgis (54)	4,90	4,90	4,80	4,30	4,00				
Liese (43)	4,85	4,90	5,10	5,01	4,86				
Wiegand (49)	4,82	4,80	4,80	4,50	4,70				
Brinkrolf (51)	4,82	4,90	4,75	4,61	4,12				
Czingon (52)	4,80	4,90	4,70	4,50	4,37				
Schunk (49)	4,80	4,90	4,90	4,80	4,90				
Gedrat (51)	4,80	5,00	4,70	4,50	4,60				
Steinacker (47)	4,80	4,80	5,10	4,90	4,91				
Handrich (50)	4,80	4,65	4,52	4,50	4,40				
Schulze (56)	4,80	4,50	4,02	3,40	2,76				
Chlost (53)	4,70	4,40	—	4,70	4,55				
Weigel (1953)	4,70	4,50	3,90	3,30	—				
Lieber (54)	4,70	4,75	4,73	4,20	3,90				
Kornatz (46)	4,70*	4,73	4,94	5,00	4,93				
Seifert (48)	4,65	4,50	4,60	4,20	4,30				
Reinbold (57)	4,62	4,55	4,00	3,60	—				
Greiser (54)	4,65	4,51	4,30	3,90	—				
Ziegler (51)	—	5,30	5,20	5,30	5,20				
Heller (47)	—	—	5,20	5,10	5,00				
Engel (47)	—	—	—	5,15	5,21				
Beckers (41)	—	—	5,00	5,00	4,90				

#### La media dei primi 10

	1974	1973	1972	1971	1970
	1974	5,045			
	1973	5,072			
	1972	5,160			
	1971	5,093			
	1970	5,050			

#### II 1. II 10. II 20. II 30.

	1974	1973	1972	1971	1970
Kuretzky	3	10	9	—	—
Ohl	1	7	8	4	1
Lohre	2	—	—	—	—
Busche	2	2	1	—	—
Anders	—	—	—	1	—
Ziegler	—	3	2	4	1
Engel	—	—	—	—	4
Heller	—	—	1	—	—

Le magliette di puro cotone nei colori:

marrone, blù, bianco, giallo e arancione.

A L. 3.000 + le spese di spedizione.

Tutti coloro che intendono acquistarla possono spedire l'importo sul C/C/P. n. 24/2648 intestato a Giorgio Dannisi 33100 Udine, Via T. Vecellio



## leggite e vestite NUOVA ATLETICA DAL FRIULI



# indagine sull'allenamento e i risultati di George Woods

di FRED WILT

A cura del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera

George R. Woods del Pacific Coast Club nato a Portageville (Missouri) il giorno 11 febbraio 1943, altezza m. 1,80, peso kg. 130 ha iniziato a lanciare il peso in competizione all'età di 15 anni nel 1958.

Migliori risultati ottenuti in specialità diverse:

110 yards: 10'5;

salto in alto: m. 1,81;

Salto in lungo: 6,27;

Disco (kg. 2): m. 55,42;

Salto con l'asta: 3,05 (all'età di 18 anni).

Progressione annuale nel lancio del peso (fino a 18 anni ha lanciato con l'attrezzo di kg. 5,450).

1958: 10,34;

1959: 14,17;

1960: 16,33;

1961: 18,56;

1962: 17,12;

1963: 17,85;

1964: 18,64;

1965: fermo per ragioni di studio in quanto a gare;

1966: 18,95;

1967: 19,38;

1968: 20,75

1969: ritirato provvisoriamente dalle gare;

1970: 19,35;

1971: frattura a un dito della mano destra e fermo;

1972: 21,38;

1973: 21,05;

1974: al coperto 22,01.

## MUSCOLAZIONE

Da luglio a novembre, durante la stagione extra competitiva (niente lanci di peso durante questo periodo).

Riscaldamento prima della muscolazione: qualche esercizio di allungamento e qualche ripetizione a carico leggero per ciascun esercizio effettuato.

Lunedì e mercoledì:

- 5 serie da 3 a 5 ripetizioni di panca. Il carico massimo per le serie di 5 ripetizioni è di 178 kg.;
- 5 serie di 8-12 movimenti di flessione-estensione dei polsi con 82 chilogrammi.

Martedì e venerdì:

- 4 serie di 3-5 ripetizioni di squat: carico massimo per le serie di 5 ripetizioni pari a 237 kg.;
- 4 serie da 3 a 5 di slancio dalle spalle rapido ed esplosivo; carico massimo delle 5 ripetizioni pari a 137 kg.;
- 3 serie da 8 a 12 elevazioni del busto in torsione (addominali) con la barra di 16 kg. sulle spalle.

Durata di una seduta di muscolazione da 40 a 70 minuti.

## Muscolazione durante la stagione delle gare (dicembre-giugno)

Domenica e mercoledì:

- 1 alzata massimale in panchina: record di questo tipo di esercizio 218 kg.;
- 5 serie da 8 a 12 ripetizioni di flessione dei polsi con 82 kg.;
- 1 squat massimale: record dell'esercizio 289 kg.;
- 1 slancio dalle spalle in forma esplosiva; miglior prestazione nell'esercizio 169 kg.;
- 3 serie di 8-12 ripetizioni di elevazione del busto in torsione con barra di 16 kg. sulle spalle. 3 minuti di recupero tra le serie e gli esercizi a carico massimale.

Benché Woods pratichi la muscolazione tutto l'anno, egli non si allena a lanciare il peso che 4 o 5 settimane prima del debutto nella stagione indoor per ciascuna stagione.

## Riscaldamento prima di lanciare il peso sia negli allenamenti che nelle gare:

- 5' di esercizi di allungamento;
- 10-15 saltelli antero-posteriori;
- 6 lanci da fermo;
- 3 lanci completi in pedana.

## Allenamento di lancio da dicembre alla fine della stagione delle gare:

- 15 lanci da fermo al 100%. Sua miglior prestazione è di 19,99 realizzata proprio prima dei Giochi di Monaco lo stesso giorno in cui la sua miglior misura in allenamento fu di 22,20;
- 5 lanci completi per curare il ritmo di lancio;
- 10-15 lanci completi al 100% concentrando su un determinato particolare della tecnica. Questa seduta viene eseguita il lunedì e il mercoledì, il lavoro di muscolazione è spostato alla domenica e al mercoledì mentre il giovedì è la giornata di riposo così come il sabato. Il venerdì è la giornata di competizione.



Se Woods ritiene che malgrado gli allenamenti di muscolazione sia ancora carente l'esplosività e la dinamica nelle gambe, egli inserisce per circa due settimane un particolare lavoro di sprint con partenze dai blocchi, dei balzi, dei salti in alto ed in lungo raggiungendo così la condizione voluta. Egli stima che la sua forza esplosiva beneficerà così ancor di più del lavoro di forza finito ad allora svolto.

Alla Scuola superiore Woods fu allenato da Rodney Mansker ed alla Università dell'Illinois Sud da Lew Hartzog. Partecipa annualmente a 12 o 15 riunioni all'aperto e ad altrettante al coperto. Si riposa almeno un giorno e qualche volta due prima delle competizioni, e pranza tre o quattro ore prima della gara.

Egli ritiene che il punto forte della sua tecnica sia l'armonia del gesto che permette un'interrotta trasmissione di forza; quanto al suo errore maggiore è la tendenza di piazzare qualche volta il piede sinistro troppo vicino al bordo sinistro del cerchio al termine della traslocazione.

Woods considera che i punti più importanti che il lanciatore di peso deve tenere ben presenti sono i seguenti:

- a) la gamba dietro deve essere proprio sotto l'angolo sinistro del corpo, al centro del cerchio (contrariamente all'opinione degli allenatori della DDR);
- b) la spalla sinistra si deve trovare ben girata verso l'indietro, e per niente girata verso la direzione del lancio durante la traslocazione e prima del finale;
- c) il piede davanti si mantiene presso una linea che taglia in due la pedana durante il lancio propriamente detto e non troppo distanziata;
- d) la presa di posizione del piede sinistro con il fermapiede prima dell'inizio dell'azione di lancio propriamente detta. Woods si allena seriamente solo dopo aver conseguito il diploma nel 1967.

Fu tuttavia decimo ai campionati nazionali del 1964 e quarto a quelli del 1966; fu altresì primo ai campionati indoor universitari del 1966. Fu ancora campione indoor dell'A. A.U. quattro volte e si qualificò per i Giochi Olimpici nel 1968 e nel 1972. E' stato medaglia d'argento ai Giochi di Città del Messico e di Monaco.

Benché il suo 22,01 indoor rappre-



HARTMUND BRIESENICK

senti la migliore prestazione mondiale il suo entusiasmo resta ancora molto elevato e ci si può attendere da lui prestazioni di ancor maggior rilievo.

Le seguenti considerazioni sono un

esempio rimarchevole delle sue possibilità e del suo potenziale. A Monaco prima dei Giochi Olimpici Woods effettua la sua miglior prestazione da fermo (19,99) e nello stesso giorno ottiene la sua miglior prestazione in allenamento (22,20).

La differenza tra il suo miglior lancio da fermo e quello con la traslocazione è di m. 2,21. Al momento in cui ha effettuato la sua miglior prestazione indoor, nel febbraio del 1974, egli non riusciva a fare da fermo più di 18,59 il che rappresenta una differenza di ben 3,42 m. dal suo 22,01. Tuttavia egli pensa che se si fosse allenato con un peso da gare indoor e con maggior dedizione al lancio da fermo avrebbe potuto ottenere almeno 19 m. e 20 cm. Questo rappresenterebbe comunque sempre una incredibile differenza di m. 2,81 tra i 19,20 potenziali e il lancio di 22 m. e 01 cm. ottenuto nelle gare indoor che gli ha fruttato il primato del mondo.

(dalla rivista « Amicale des Entraineurs français d'athlétisme - tradotto da Lorenzo Gremigni)

# ROSSI

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

## CICLI MARINO ROSSI

## CICLI - MOTO - ACCESSORI

# intervista con SARA SIMEONI

(26 novembre 1974)

di Dannisi Giorgio

D. — Con le prestazioni conseguite nella stagione da poco conclusa hai raggiunto i vertici mondiali della specialità; ti aspettavi di arrivare a tanto?

R. — Se dicevi che mi aspettavo di migliorare il record italiano mentirei. Quest'anno tuttavia mi sono allenata con metodica e costanza e man mano che passava il tempo diventavo sempre più consapevole di poter aspirare a quelle misure che nel finale di stagione ho poi superato.

D. — Il programma di allenamento applicato con il tuo allenatore, e fidanzato, Erminio Azzaro è stato indubbiamente proficuo. Pensi che il particolare affiatamento tra voi due possa essere stato uno degli aspetti più favorevoli a livello di motivazioni nell'applicazione del programma e nel conseguimento delle migliori prestazioni?

R. — Ritengo che per quest'anno sia più giusto attribuire alla regolarità degli allenamenti ed alla metodica del programma l'effetto delle mie prestazioni. Sicuramente lo spirito con cui ho lavorato è stato diverso ed a favore della tranquillità, ma non ha avuto un'influenza determinante.

D. — Quando hai iniziato a saltare in alto hai trovato un ambiente favorevole al tuo debutto ed in seguito, al manifestarsi delle tue possibilità quali vantaggi e quali ostacoli hai incontrato sulla tua strada?

R. — Quando ho cominciato l'ambiente era senz'altro favorevole soprattutto perché ben si adattava e veniva incontro alle mie esigenze di conoscere gente nuova in un ambiente così particolare ed affascinante come è quello dell'atletica leggera. Con l'arrivo dei risultati mi sono sentita molto malgrado troppo responsabilizzata ed ho perso un po' dello spirito iniziale.

Mal mi adattavo alle ferree metodi che di allenamento ed allo spirito possessivo che si manifestava nei miei confronti al punto che invidiavo quasi gli altri atleti meno qualificati di me ma psicologicamente più liberi nell'applicazione dei loro programmi. Ovviamente le pre-

stazioni crescenti in buona parte mi hanno ripagato di tutto questo.

D. — Fino a quando intendi gareggiare ad alto livello come è stato in questa stagione?

R. — Non ho fissato una data comunque intendo continuare fino a quando riuscirò a mantenermi sullo standard attuale.

D. — Hai qualche hobby al di fuori dell'atletica?

R. — Limitatamente al tempo libero di cui posso disporre mi piace disegnare e così butto giù qualche ritratto.

D. — Raggiungere alti livelli di prestazione, come nel tuo caso, è considerato da molti una forma di alienazione tra le più esasperate oltre che portare alla spersonalizzazione dell'individuo, quando poi si tratta di una donna il tutto si eleva all'ennesima potenza. Puoi dirci che cosa ne pensi?

R. — Naturalmente non posso essere d'accordo con queste persone. Praticare lo sport cercando di ottenere la massima prestazione può essere paragonabile all'opera di una magliaia che cerca di perfezionare i suoi lavori; in pratica essa si allena per migliorare la sua capacità creativa ed i progressi che ottiene le comportano sempre maggiori soddisfazioni. Quindi sia l'atleta che la magliaia anche se in campi diversi cercano di realizzarsi al massimo come del resto nelle aspirazioni di ognuno di noi.

D. — Ti sarà senz'altro capitato di fare sia pure a grandi linee un confronto fra la tua vita di donna che pratica l'atletica e quella di qualche altra donna che conosce lo sport solo perché conosce te che lo pratichi?

Quali cose le indivi e di quali ti senti maggiormente arricchita nei suoi confronti?

R. — Di fare dei confronti con altre donne mi è capitato e ciò mi sembra abbastanza naturale ma non ho mai provato nessuna forma di invidia anzi credo di potermi considerare fortunata perché l'esperienza sportiva che tuttora sto vivendo mi permette di conoscere

gente sempre nuova con modi di pensare e di vivere, differenti, inoltre superare certe quote o raggiungere certi piazzamenti (vedi Monaco, Roma) ti fanno provare delle sensazioni uniche che ripagano ampiamente i sacrifici e le privazioni senza che l'atleta che vi si sottopone debba sentirsi in qualche modo menomato.

D. — A quali cause attribuisci la grave crisi che l'atletica leggera italiana e quella femminile in particolare sta attraversando e dalla quale sembra essere lontana dal venirne fuori?

R. — Una delle cause fondamentali è la carenza di tecnici preparati anche se sono convinta che ce ne siano molti e volenterosi ma non sempre in grado di permettere ai loro atleti quel salto di qualità che dal livello medio li porti a diventare punte vere e proprie. A livello federale manca quel serio impegno organizzativo che favorisca questi allenatori per meglio qualificare professionalmente. Per quanto riguarda l'atletica femminile essa è purtroppo particolarmente bisognosa di attenzione al punto che quest'anno quasi si volevano abolire gli incontri internazionali in favore dei meetings che possono al massimo servire ad atleti del mio livello cioè le punte ma non certo incentivarne l'elevarsi del livello medio.

D. — Quale o quali saltatrici fra quelle che hai conosciuto nei molti incontri internazionali ti ha particolarmente impressionato non solo tecnicamente ma anche per aver manifestato una spiccata personalità agonistica?

R. — Senza dubbio la Witschas è stata l'atleta che mi ha maggiormente colpita. Avendola vista saltare gli scorsi anni mi aspettavo da lei un tale progresso ma la freddezza e la determinazione dimostrata in una gara come gli Europei di Roma la inseriscono nel ristretto olimpo delle più grandi saltatrici di sempre.

D. — Qual'è stato il momento atleticamente parlando di maggiore soddisfazione e quale il più amaro vissuti nella tua già ricca carriera?

R. — Di momenti amari non me ne ricordo per una innata tendenza a cancellarli subito dalla mia mente, ne ho molti da ricordare invece che mi hanno dato grandi soddisfazioni. Certamente i più significativi sono legati alle Olimpiadi di Monaco ed ai recenti campionati Europei di Roma. Sono state però gioie diverse, più inattese la prima, più consapevole ma anche più sofferta la seconda.

# PISTE E PEDANE

notiziario regionale

FRIULI - VENEZIA GIULIA

## I RISULTATI

### TROFEO DE JURCO

Trieste, 27 ottobre

100 hs.: allieve: Morena Pistrino (Lib. Bassa Friuli) 17''  
100 m.: allieve: Patrizia Bubnich (Sgt) 12''9  
Alto: allieve: Elisabetta Scridel (Italcantieri) 1,53; Paola Pegan (Sgt) 1,53  
Peso: junior, senior: Loredana Carli (Bor) 10,55  
400 m.: allieve: Rita Volsi (Edera) 1'01''1  
200 m.: allieve: Patrizia Bubnich (Sgt) 26''8  
800 m.: allieve: Gabriella Cibei (UGG) 2'35''1.



PIVIDORI m. 2,05

### I RASSEGNA NAZIONALE PER IL SETTORE PROPAGANDA

Pescara, 27 ottobre, Stadio Adriatico

#### maschili:

80 hs.: Moretto (A.A. Mediolani) 11''1; (Cus Ts.) 5,57;  
lungo: Barberis (Fiat) 6,74; 25° Crescia  
marcia km. 4: Gandossi (Sai Bs.) 18'44''8;  
24° Braico (S. Giacomo) 21'35''6;  
Disco: Contalbi (C.si Brancaleone) 42,64;  
2° Coos (Lib. Ud.) 42,18;  
Asta: Cavan (Lib. Ud.) 3,80; 6° Pascoletti  
(Lib. Ud.) 3,50; 12° Tosolini 3,20;  
Alto: Michelaccio (Endas Cesenatico) 1,89;  
2° Contarini (Lib. Ud.) 1,85;  
80 m.: Grazioli (Regaldi No.) 9''0;  
Peso: Marcomini (Eridiana C. Maggiore)  
17,44; 3° D'Agostini (Lib. Ud.) 16,12;  
2.000 m.: Frattini (A. Verbania) 5'47''8.

#### femminili:

Peso: Dusizza (Friuli) 11,41;  
60 hs.: Casini (Toscana) 9''4;  
Alto: Cressoni (Veneto) 1,62  
60 piani: Bassignana (Piemonte) 8''0;  
1.000 piani: Zapoli (Piemonte) 3'01''7;  
lungo: Varena (Friuli) 5,62;  
Disco: Pelliccioni (Emilia) 29,53.  
Classifica: Lombardia p. 266,5; Emilia 233;  
Veneto 224; Toscana 214; Friuli 208; Lazio 207; Piemonte, Trentino-A.A., Liguria,  
Marche, Puglie, Abruzzo, Sicilia, Sardegna,  
Campania, Umbria, Molise, Lucania e Calabria.



ORIETTA TONINI



SPIZZAMIGLIO



ENNIO FABRIS

#### MEETING DELL'AMICIZIA

Trieste, 19 ottobre

**Marcia km. 10:** Bortolotti (allievi) 51'04"9 (N.R.R.); Zuccheri (juniors) 49'59"6 (N.R.R.).

**200 m. allievi:** Caruso 21"6, Casagrande 22"5;

**Disco:** Zecchi 43,48; Artico 41,36

**800 m.:** Caccin 1'59"3

**Alto:** Tomasin 1,93

**110 hs.:** Paoli 15"5

**Juniores e seniores:** 800 m.: Ceccotti 1'57"3

**110 hs.:** Grandis 15"3

**Lungo:** Belladonna 7,02

**5.000 m.:** Novacco 15'45"2

**Classifiche:** allievi: Libertas Udine; juniors e seniores: Cus Trieste.

#### I COPPA FORD

Gorizia, 27 ottobre

**Giavellotto:** Valdi Tiepolo (Carabinieri) 64,98  
Alto: Luigi Spizzamiglio (Lib. Muggia) 2,03; Stefano Pividori (Lib. Udine) 2,03.

**800 m.:** Milovan Savic (Januar) 1'59"5

**100 m.:** Giuseppe Caruso (Lib. Udine) 10"9; Maurizio Casagrande (UGG) 11"; Fabio Piuzzi (Lib. Udine) 11"2

**400 m.:** Milovan Savic (Juniar Pola) 49"8

**110 hs.:** Maurizio Pecorari (UGG) 15"5; Stefano Grandis (ASU) 15"5

**Disco:** Luciano Baraldo (Tosi Tarvisio) 50,60

**Lungo:** Giorgio Belladonna (Cus Ts) 7,04

**10.000 m.:** Giuseppe Falco (UGG) 33'8"3

**Staffetta 4x100:** UGG (Pecorari, Romano, Pellegrini, Ballarini) 44"3

**Staffetta 4x400:** ASU (Candutti, Cadò, Grandis, Ceccotti) 3'30"4.



**GIORGIO BRAMUZZI** è nato a Premariacco (Udine) il 20 febbraio 1946. Iniziò l'attività sportiva nella primavera del 1962. Iscritto alla società ASU e allenato dal prof. Cernich terminò il suo primo anno da allievo con il primato regionale allievi sui 250 hs. in 33"4. Nel 1963, primo anno di junior, passò alla società Libertas Udine.

Questa la sua progressione:

	400	400 hs.	800	anni
1963	51"8	58"8		17
1964	50"8	56"8		18
1965	50"2	54"8		19
1966	51"7	55"8	1'56"2	20
1967	50"3	54"1	1'57"6	21
1968	49"6	53"4	1'53"5	22
1969	49"5	53"6	1'55"1	23
1970	50"1	54"0		24
1971	51"9	56"7		25
1972	51"3	56"0	1'55"9	26
1973	50"9	54"2	1'55"8	27

L'anno migliore fu il 1968 stabili tra l'altro i primati regionali assoluti sui 400 hs col tempo di 53"4 e sugli 800 m. in 1'53"5 il primato, quest'ultimo, che tuttora detiene. Nel 1963 (17 anni), partecipò ai campionati Europei Ferrovieri a Lovanio (Belgio) dove fu eliminato in semifinale. Nel 1973 ai campionati Europei Ferrovieri a Pistoia arrivò in finale quinto con il tempo di 54"2.

1964 a Foggia Campione Italiano Ferrovieri sui 400 m. in 51"9;

1965 a Napoli Camp. It. Ferrovieri sui 400 hs in 57"6;

1967 a Livorno Camp. It. Ferrovieri sui 400 hs in 54"1;

1968 a Udine Camp. It. Ferrovieri sui 400 hs in 53"9; sui 400 m. in 50"1 e nella 4x400;

1969 a Pistoia, Camp. It. Ferrovieri sui 400 hs in 54"1 e sui 400 m. in 49"5.

1964 a Rovereto: Campione Italiano CSI nei 400 m.

Due titoli di Campione Italiano Libertas: 1967 a Roma Campione It. Libertas sui 400 hs in 54"3;

1968 a Udine, Campione Italiano Libertas sui 400 hs in 53"8.

Passato nel 1962 dall'ASU alla Libertas vi restò fino al 1970; trasferitosi a Milano per motivi di lavoro nel 1971 passò alla Pro Patria S. Pellegrino dove restò anche per l'anno 1972.

Rientrato a Udine si tesserò nel 1973 nuovamente alla Libertas Udine con la quale tuttora gareggia.



PEGORARO



GIUSEPPE SACCHI

(foto Franzolini)

# panorama

Il giro podistico nazionale di Rovereto ed il « Giro al Sas » internazionale di Trento sono gli ultimi sussulti della stagione atletica trentina.

Dopo la vivace apertura primaverile ed alcuni eclatanti risultati estivi, la seconda parte stagionale ha deluso. Molti gli atleti che hanno smobilitato, addirittura deprimenti le risultanze dei campionati regionali allievi ed allieve. Molta acqua quindi gettata sul fuoco dei facili entusiasmi: l'atletica regionale, nonostante risultati indubbiamente positivi e qualche grosso successo organizzativo, resta ancora appoggiata su basi fragilissime.

Vediamo rapidamente i fatti più significativi dell'ultimo scorso stagionale. Cristina Tomasini ha conquistato a Mantova il suo secondo titolo italiano allieve della stagione, vincendo i 1.500, rischiando

grosso a causa del ritmo suicida. La rivedremo nella prossima stagione. Ai campionati italiani allievi a Verona il migliore è stato il biondo Marino Scudiero, della Quercia, sesto nei 2.000 siepi, perdendo per una banale caduta un terzo posto che pareva sicuro. Per lui comunque nuovo record regionale di categoria (6'07"), mentre il record lo ha centrato nella marcia anche il piccolo Barberi.

Staffette: Tridentum (4 x 800 e 4 x 1.500) e Brunico (4 x 800 e 4 x 1.500 femminile) hanno stabilito a Milano i nuovi primati regionali. Nota di merito per le ragazze di Crepaz, giunte seconde. Lo stesso SSV Brunico aveva stabilito in precedenza il primato della staffetta 4 x 400.

Ancora in tema di record da ricordare Stefano Frassinella (Tridentum), che alle ultime battute stagionali ha colto l'obiettivo lunga-

mente inseguito del primato juniores dei 1.500, correndo in 3'56"2. Organizzazioni: La « Quercia d'oro », vinta dall'ALCO Reggio Emilia, ha visto per la prima volta in campo una società straniera, la rappresentativa del Canton Ticino. La formula del confronto interclub è comunque valida e conferma l'impegno organizzativo su molteplici fronti della società roveretana.

Anche il meeting organizzato dalla Fiamma a Bolzano ha visto eccellenti risultati tecnici, protagonisti atleti italiani, jugoslavi e tedeschi.

Buon successo ha avuto il « meeting interregionale del mezzofondo », ennesima fatica organizzativa dell'attivissima Virtus Voltolini.

L'atletica inizia il suo breve letargo agonistico, mentre l'attenzione si sposta sulle vicende dell'atletica di Trento. Il preannunciato ingresso del CUS con la dichiarata ambizione di fare una grossa società, sta provocando reazioni a catena. C'è molta confusione, pochi sembrano avere le idee chiare sulla nuova situazione che sta maturando. Ne abbiamo sentito parlare molto, ma, ahimè, anche molto a sproposito.

Carlo Giordani



GIORGIO RAOSS

Giorgio Raoss e Roberto Vardaro, atleti della Quercia Rovereto, appassionati interpreti di un'atletica provinciale, piena di slanci e di affettività, improvvisamente, bruscamente, come ormai ci ha abituato questa sorprendente vita, sono stati definitivamente battuti da quell'avversario che non concede rivincite.

Il dolore, del mondo sportivo che li ha circondati, che li ha amati, è rabbioso; due amici, due grandi amici che scompaiono così senza salutarti, mentre sono ancora in testa alle graduatorie regionali ed i loro nomi sono espressione di un dinamico movimento atletico che con loro è iniziato e da loro ha appreso.

Giorgio e Roberto al di là di inutili necrologi rimangono tra noi, dentro di noi; il prossimo giavellottista o saltatore in alto della Quercia che salirà agli onori delle cronache partirà dalle loro esperienze, dal loro ambiente, dal loro amore per l'atletica.



ROBERTO VARDARO

## I RISULTATI

Maschili:

Categoria Allievi:

m. 100: Giorgetti (Endas Cesenatico) 11"1; Sbaraglia (Edera Forli) 11"3; Padovani (Lib. Rimini) 11"3.

m. 200: Giorgetti (Endas Cesenatico) 22"9; Ramilli (Edera Forli) 23"0; Prati (id.) 23"2.

m. 400 piani: Castelvetro (Rinascente Cattolica) 51"8; Libertone (Sacmi Imola) 51"9; Turci (Endas Cesenatico) 52"2.

m. 800 piani: Turci (Endas Cesenatico) 2'01"6; Quarneri (Sacmi Imola) 2'02"0.

m. 1.500 piani: Quarneri (Sacmi Imola) 4'13"5.

m. 3.000 piani: Quarneri (Sacmi Imola) 9'31"0; Neri (Edera Forli) 9'38"4.

m. 2.000 hs.: Monti (Lib. Rimini) 6'23"0; Gardella (Edera Forli) 6'25"0; Neri (Edera Forli) 6'44"6.

m. 110 hs.: Ramilli (Edera Forli) 17"2.

m. 400 hs.: Fanfoni (Edera Forli) 58"7.

Alto: Visani (Edera Forli) 1,95; Rusticali (id.) 1,90.

Lungo: Tumidei (Edera Forli) 6,84; Valbonesi (id.) 6,81; Ciavolella (Sacmi Imola) 6,62.

Tripla: Gardini (Edera Forli) 13,18; Bocchini (id.) 13,09; Valbonesi (id.) 13,00.

Asta: Corbelli (Lib. Rimini) 2,60.

Peso: Tisi (Edera Forli) 13,35; Spagnoli (id.) 13,21.

Disco: Tassinari (Atl. Upsem) 38,44; Galli (Atl. Faenza) 37,44; Spagnoli (Edera Forli) 36,30.

Giavellotto: Galli (Atl. Faenza) 49,14; Branzanti (Lib. Ravenna) 45,20.

Martello: Spagnoli (Edera Forli) 53,66.

Octathlon: Ramilli (Edera Forli) p. 4,043.

Marcia km. 10: Morellini (Endas Cesena) 51'35"0; Visani (Atl. Faenza) 53'37"8; Cecotti (Edera Forli) 54'55"0.

Staffetta 4x100: Polisportiva Edera 44"4.

Staffetta 4x400: S.A.C.M.I. Imola 3'34"0.

## Spagnoli Davide



SPAGNOLI DAVIDE (Kg. 95, altezza 1,86)

## TOSCANA

ATLETICA LIVORNO  
settore lanci

Il gruppo di lanciatori dell'Atletica Livorno è senza dubbio uno dei più omogenei esistenti in Italia. La proficua opera dei tecnici capeggiati dal prof. Gremigni che viene coadiuvato nella sua opera dai proff. Cappelletti e Macchia, è il frutto di un lavoro organico fatto di collaborazione tecnica e scientifica. Ricordiamo che a Livorno funziona da qualche tempo un centro studi autogestito dai tecnici locali e di cui fanno parte lo stesso Gremigni, Drovandi (noto saltatore in alto) e Gabbi che svolgono una capillare opera di aggiornamento professionale attraverso le traduzioni da molte riviste straniere altamente qualificate, di articoli a carattere tecnico due dei quali sono anche pubblicati in altra parte della nostra rivista.

Dobbiamo meditare a lungo sull'operato dei tecnici livornesi i quali senza clamori e senza aiuti di sorta, riescono a portare avanti un discorso così d'avanguardia che Nuova Atletica dal Friuli vuole evidenziare ritenendo questi tipi di ambiente meritevoli di essere valorizzati perché i soli in grado di risanare concretamente la precaria situazione tecnico-scientifica esistente nel nostro Paese.

Presentiamo ora elencandoli in ordine di

specialità i lanciatori dell'Atletica Livorno tra i quali gli esperti del settore troveranno diversi nomi che hanno fatto parte della rappresentativa nazionale nelle rispettive categorie. Di fianco ad ogni atleta riportiamo l'anno di nascita e la miglior prestazione conseguita durante la stagione agonistica appena trascorsa.

## Martello:

Santini Massimo, 1949 (s)	59,68
Guidi Roberto, 1938 (s)	55,84
Querci Rino, 1947 (s)	55,08
Ceccarini Riccardo, 1955 (j)	54,20
Gori Fernando, 1955 (j)	53,68
Imperata Paolo, 1957 (a)	51,52
Cecconi Romano, 1958 (a)	43,88
D'Arrigo Angelo, 1957 (a)	41,04

## Peso:

Marconcini Paolo, 1949 (s)	16,97
Fioravanti Gino, 1952 (s)	16,46

## Disco:

Pescia Paolo, 1955 (j)	53,40
Sabatini Fabio, 1956 (j)	51,46
Innocenti Mario, 1958 (a)	41,04

## Giavellotto:

Augusti Antonino, 1955 (j)	65,82
Massei Stefano, 1958 (a)	45,76

Iniziò l'attività nel 1972 (Categoria ragazzi) presso la Libertas Rimini abitando in quella città. Allora pesava ben 120 kg. e si poteva definire una vera e propria « balena ».

Lancia il peso di kg. 4 a m. 10,60 e il disco (kg. 1,500) a m. 26,96.

Nel 1973 si trasferisce a Forli e passa alla Pol. Edera, dove sotto la guida di Routini, noto come allenatore di Giuliana Amici, primatista italiana del giavellotto, e qui inizia un duro lavoro, con grande determinazione ed anche con un certo sacrificio. Frequenta infatti l'Istituto Agrario di Cesena. Si alza alle 6 del mattino e ritorna a Forli alle 14,30 del pomeriggio.

Vince il titolo regionale allievi e lancia il martello a m. 42,16. Lancia il peso a m. 12,52 (kg. 6), il disco a m. 32,76 e il giavellotto a m. 32,30.

Nel 1974 (ora pesa kg. 95 ed appare somaticamente parlando diverso rispetto a 2 anni prima), alle prime gare dopo un duro inverno, batte il record regionale.

Nella seconda parte della stagione vince a Reggio Emilia il titolo regionale, dopo aver rischiato di essere eliminato dalla finale. Lancia in quell'occasione a m. 49,50.

Dopo aver battuto per l'ennesima volta il record regionale, ottiene un ottimo 53,66 ed il terzo posto ai campionati italiani, secondo per tutta la gara è sopravanzato all'ultimo lancio dal patavino Marchetto (la sua bestia nera).

In definitiva un'annata più che positiva per il lanciatore forlivese che somaticamente assomiglia al famoso tedesco dell'Est Sachse, forza e volontà non gli difettano di certo: quindi il 1975 dovrebbe vederlo ancora sugli scudi.

Nel 1974: peso 13,21; disco 36,40; giavellotto 36,44; octathlon p. 2.843.

# la pagina dei giovani

a cura di Ugo Cauz

## il carico

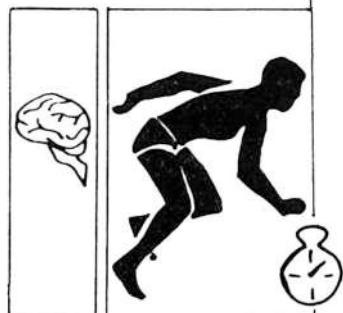
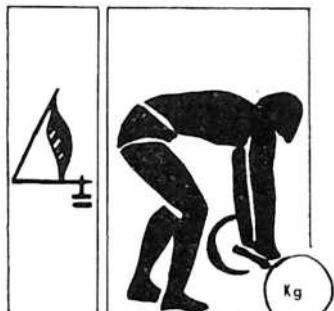
### la chiave del successo dell'allenamento

(Parte seconda)

Per esperienza già tu sai, che qual-sivoglia esercizio corporeo esercita durante l'allenamento dello sportivo una specifica richiesta sull'organismo, cioè un carico.

Il giusto carico inoltre fa sì che l'organismo si adatti e si sviluppi nel senso di un accrescimento della prestazione sportiva. Per esempio il cuore diventa più grande e più adatto alla prestazione, i muscoli si inespessiscono e in questo modo diventano più forti.

Fig. 6



Di qui si dimostra una buona condizione dell'allenamento dello sportivo. Questa condizione dell'allenamento può venire costantemente corretta e perfezionata, introducendo come stimolo nuovi e più alti carichi di allenamento. Attraverso i successivi adattamenti dell'organismo viene sempre in maggior grado accresciuta la capacità di prestazione dello sportivo. In questo modo il carico nell'allenamento viene innalzato nel determinato intervallo di tempo secondo un grafico che assume la forma di un incremento a gradini.

La poltroneria o la scarsa regolarità e metodicità nell'allenamento interrompono questo sviluppo della prestazione. Solo chi costantemente e regolarmente si allena lungo l'arco dell'anno, resta capace di migliorare. Pensa bene a ciò: chi si ferma si arrugginisce!

Certo non per ogni giovane sportivo è tassativa la regola dell'allenamento giornaliero, perché questo richiede molto tempo altrimenti dedicabile alla scuola e all'istruzione professionale. Comunque chi ha intenzione di intraprendere una seria attività sportiva, deve per lo meno da 3 a 4 volte alla settimana allenarsi. Attraverso una corretta suddivisione della giornata e del lavoro si può garantire il necessario tempo per organizzare l'allenamento. Pensa anche su ciò: chi intraprende un'attività sportiva può studiare sempre con forze fresche!

#### Fai attenzione

- 1) Allenati regolarmente.
- 2) Allenati più volte alla settimana.
- 3) Allenati per tutto l'anno.
- 4) Aumenta il carico di allenamento gradatamente.

Esaminiamo ora i differenti effetti sul nostro organismo dei diversi carichi d'allenamento.

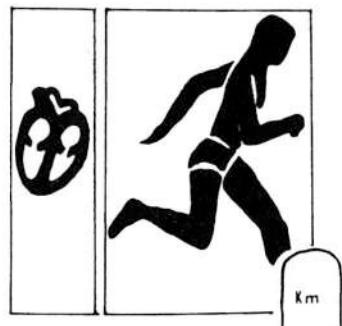
Un carico introdotto secondo esercizi con i pesi sviluppa in modo particolare la forza (fig. 6).

I muscoli diventano più spessi.

Esegui 10 flessioni delle gambe usando dei pesi.

Un carico introdotto migliorando il tempo dell'esercizio sviluppa la velocità (fig. 7).

La reattività nervosa migliora. Quante flessioni fai in 30 secondi? Valuta la differente forma di questo esercizio rispetto al precedente.



Un carico introdotto secondo un lungo esercizio di durata sviluppa in modo particolare la resistenza organica generale (fig. 8). Il ciclo cardiaco diventa più efficace.

Per quanto tempo puoi eseguire delle flessioni delle gambe senza ferirti?

Prova a riconoscere nella fig. 9 la connessione esistente tra muscoli e carico d'allenamento. Componi u-

na frase con le parole: peso dell'esercizio, muscolo e capacità di prestazione.

Nel modello della fig. 9 noi facciamo notare come il carico di allenamento, al termine di una fase dell'allenamento stesso (gradino), perde la sua efficacia allenante e si debba ricorrere ad un carico superiore.

Nell'allenamento per la velocità o la resistenza si verifica lo stesso fenomeno.

Hai osservato nel tuo allenamento come esso diventi un po' meno efficace dopo 3-4 settimane, riorganizzi il tuo piano di allenamento?

Esamina ciò attentamente.

Predisponi un solido programma di allenamento e seguiolo per quattro settimane rispettando gli stes-

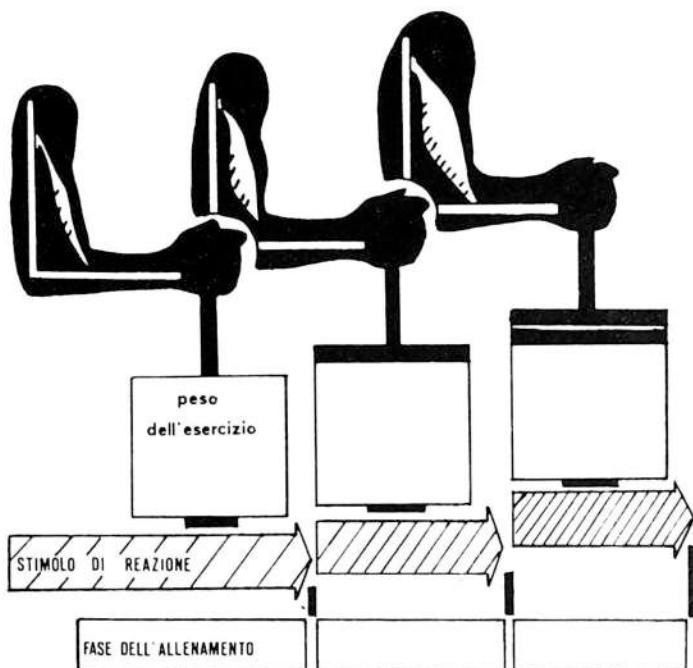


Fig. 9

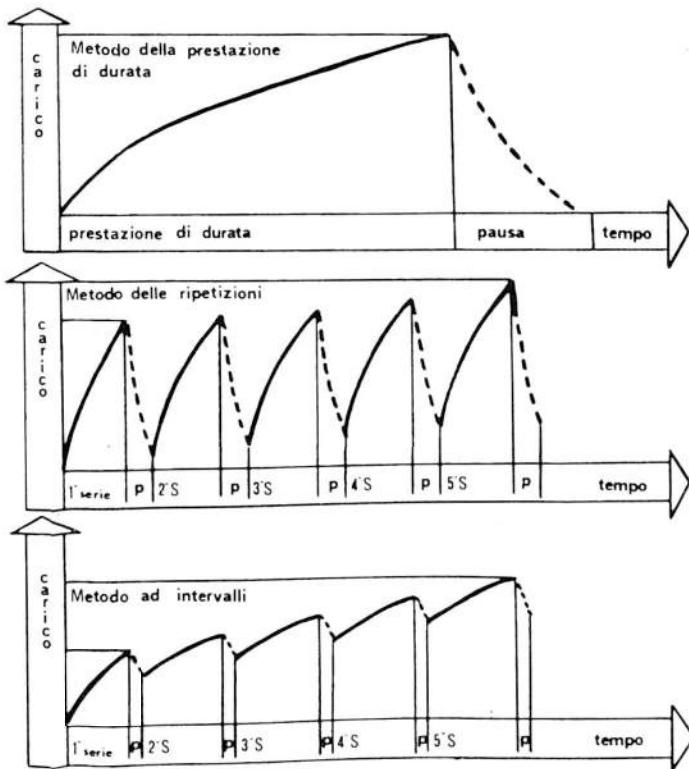


Fig. 11

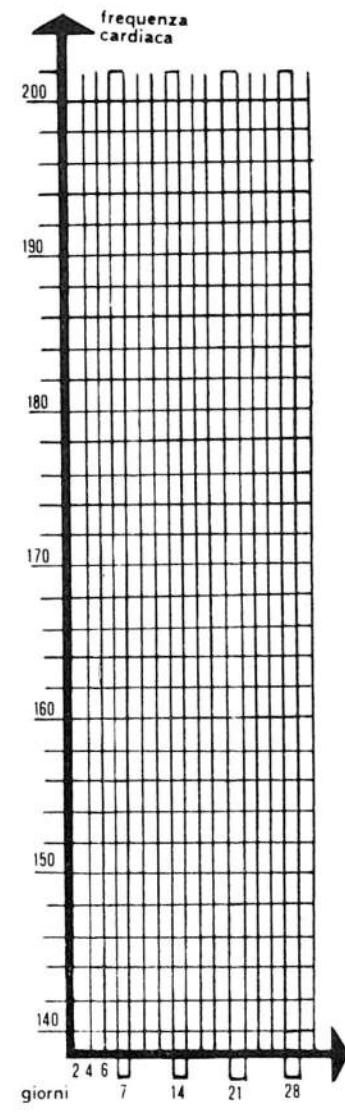


Fig. 10

si carichi per almeno due volte alla settimana!

Verifica ogni volta subito dopo eserti sottoposto al carico di allenamento le tue pulsazioni (onere pulsatorio). Controlla la frequenza meglio di ogni altra parte alla gola, al polso nella parte interna (dalla parte del pollice) o alla tempia.

Inserisci nella tabella della fig. 10 il valore pulsatorio del cuore dato riscontrato nella colonna corrispondente alla giornata di allenamento.

Collega i punti ottenuti con una curva. Cosa puoi apprendere dall'andamento della curva sul valore del carico pulsatorio?

#### LE METODICHE DEL CARICO

Il carico dell'allenamento viene utilizzato secondo diverse metodiche di allenamento. Queste metodiche possono essere ricondotte tutte a tre fondamentali:

- metodica della prestazione di durata;
- metodica delle ripetizioni;
- metodica ad intervalli.

Quali caratteristiche essenziali e quali differenze sostanziali puoi riconoscere nelle tre metodiche? Giustifica perché la metodica delle ripetizioni è intrinsecamente una metodica ad intervalli.

#### CARICO DI DURATA CARICO FISSO

Tu stesso puoi verificare come molti sportivi si esercitino senza far ricorso a pause, come per esempio nella corsa di durata. Altri riprendono dopo una predeterminata pausa dell'esercizio, come ad esempio nelle corse ripetute (serie di corse). Il carico può essere determinato anche mediante una distinzione della durata temporale del carico stesso.

Si può distinguere un solo, lungo periodo di carico nella metodica della prestazione di durata, dai più brevi e più numerosi periodi di carico nella metodica ad intervalli e in quella delle ripetizioni. Il lasso di tempo per il recupero tra i singoli periodi di carico è nella metodica ad intervalli più breve rispetto a quello della metodica delle ripetute.

#### RICORDA

- Nell'allenamento di durata sei obbligato ad arrivare almeno ad una durata del carico di 30 minuti.
- Nell'allenamento di velocità il

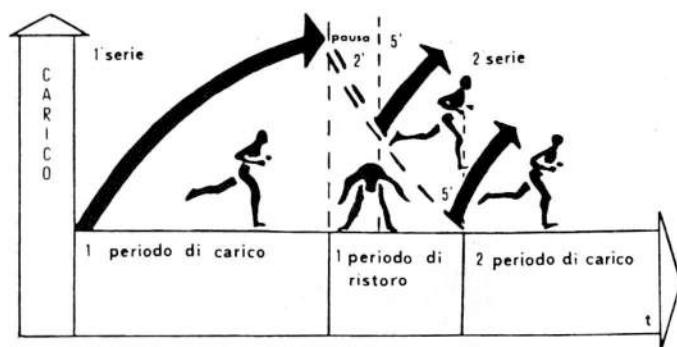


Fig. 12

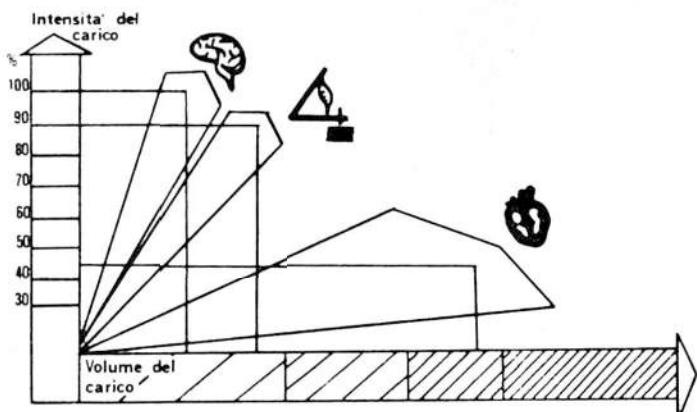


Fig. 13

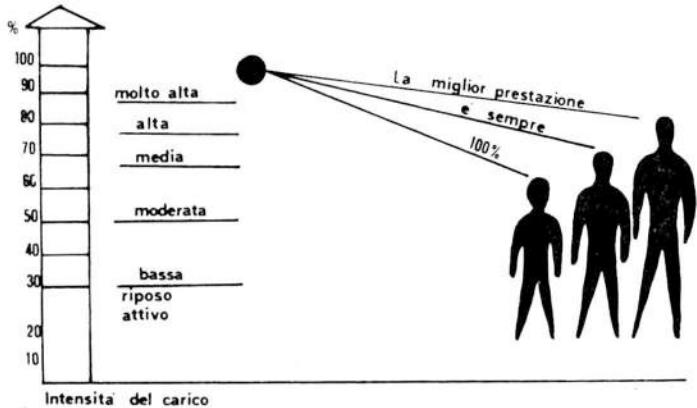


Fig. 14

carico dovrà durare sino a che non subentra alcuna caduta di velocità (corsa breve sui 30-60 metri).

3) L'allenamento di forza esige l'uso di un alto peso (ad esempio il bilanciere), per questa ragione la durata del carico con l'uso di pesi troppo leggeri è troppo corta.

berò lontano 500 metri. Il primo si mise subito in moto con impegno, ma ben presto gli venne a mancare il fiato e non riuscì più a lungo a proseguire. La sua intensità di corsa era troppo alta. L'altro corse più lentamente, con una intensità limitata raggiungendo la metà. Il carico nell'allenamento è il risultato di due componenti:

- il tempo dell'esercizio, ovvero l'intensità del carico;
- la durata dell'esercizio, ovvero il volume del carico.

#### INTENSITÀ DEL CARICO

#### VOLUME DEL CARICO

Due giovani scommisero su chi per primo avesse raggiunto un al-

Il carico dell'allenamento può venir raggiunto per due vie: o comprendo la distanza di allenamento più velocemente (aumento dell'intensità) o allungando la distanza di allenamento continuando a percorrerla nel tempo usuale (aumento del volume).

Naturalmente i due fattori intensità e volume dell'allenamento possono essere innalzati contemporaneamente.

La scelta dell'allenatore su quale di queste tre vie prendere è strettamente correlazionata alla metà dell'allenamento.

Chi vuole migliorare la propria velocità sui 100 metri, deve per prima cosa esercitarsi con corse veloci, quindi con corse ad alta intensità! Ovviamente un'unica corsa non è sufficiente ai fini dell'allenamento. Attraverso una giusta ripetizione delle corse (serie di esercizi) puoi quindi aumentare adeguatamente il volume del tuo allenamento.

Per lo sviluppo della forza, della velocità e della resistenza deve venir determinata la giusta metodica di allenamento e la più efficace intensità dell'allenamento per ogni sportivo, poiché l'allenamento con una troppo alta o troppo debole intensità non conduce ai risultati sperati.

Confronta le figg. 13 e 14 l'una con l'altra e cerca da solo di capire l'intensità propria di ciascuna metodica con cui ti allenai. Fai attenzione anche alle pause di recupero. Costruisci frasi con le parole: resistenza, durata, intensità, volume.

Motiva perché queste parole possono essere messe insieme tanto con: « allenamento » quanto con: « carico ».

#### RICORDA

1) La capacità di resistenza generale viene sviluppata principalmente attraverso carichi di media e debole intensità.

2) Carichi con alta o molto alta intensità sviluppano sia la forza che la velocità.

3) Nell'allenamento allo scopo di raggiungere il giusto carico globale, il volume d'allenamento svolto con debole intensità deve essere più grande di quello svolto con alta intensità.

(2 - continua)

(Tratto da: « Kleine Trainingslehre » di K. Jäger e G. Oelschlägel - Sport-Verlag, Berlin 1974, pagg. 31-38; Traduzione di Ugo Cauz)

# CLASSIFICHE '74

## CAMPIONATO ITALIANO DI CORSA (PER SOCIETA')

### ASSOLUTA

1 <sup>a</sup> Norditalia Milano	p. 765
2 <sup>a</sup> Carabinieri Bologna	546
3 <sup>a</sup> Fiamma Barcellona	473
4 <sup>a</sup> Marathon Belloli Varese	418
5 <sup>a</sup> Alco Rieti	180
5 <sup>a</sup> Arca Roma	180
20 <sup>a</sup> Quercia Rovereto	
22 <sup>a</sup> Tridentum	
85 <sup>a</sup> Polisportiva Muggia	

### SENIORES

Carabinieri Bologna	546
Norditalia Milano	359
Fiamma Barcellona	201

### JUNIORES

Norditalia Milano	361
Marathon Belloli Varese	143
Fiamma Barcellona	127

### ALLIEVI

Fiamma Barcellona	145
Marathon Belloli Varese	83
CSI Fiamm Vicenza	76

## CAMPIONATO ITALIANO DI MARCIA

### (PER SOCIETA')

### ASSOLUTA

Fiamme Gialle Roma	1415
Carabinieri Bologna	704
S.C. Milan Marcia	644
Fiamme Oro Padova	588,50
Libertas San Giovanni	531
Nuova A. Duina	332
17 <sup>a</sup> Libertas Muggia	
38 <sup>a</sup> Quercia Rovereto	

### SENIORES

Fiamme Gialle Roma	719
Carabinieri Bologna	637
Fiamme Oro Padova	491

### JUNIORES

S.C. Milan Marcia	320
Fiamme Gialle Roma	302
Virtus Kennedy Asti	213

### ALLIEVI

Fiamma Persia Bitonto	233
Fiamme Gialle Roma	194
Avis Barletta	193

## CAMPIONATO ITALIANO STAFFETTE

### (FEMMINILE)

### ASSOLUTA

Lilion Sna Milano	12.684
Fiat Torino	11.348
Libertas S. Saba Roma	10.008
Fiat OM Brescia	9.857

A. Spresiano	9.696
Snam Milano	9.030

11 <sup>a</sup> Brunico	
18 <sup>a</sup> SAF Bolzano	
19 <sup>a</sup> ATAF Trento	
53 <sup>a</sup> S.G.T. Trieste	

### JUNIORES E SENIORES

Fiat Torino	8.451
Sna Milano	8.365
Libertas S. Saba Roma	7.281

### ALLIEVE

Sna Milano	4.319
Snam Milano	4.207
Fiat OM Brescia	4.152

### (MASCHILE)

ASSOLUTA	
Fiamme Gialle	13.824
Alco Rieti	13.492
Lilion Sna Milano	13.385
Pro Patria Nord Italia	13.382

Fiat Torino	12.483
Fiat OM Brescia	11.526
17 <sup>a</sup> Tridentum	

35 <sup>a</sup> CUS Trieste	
JUNIORES e SENIORES	
Carabinieri Bologna	10.219

Alco Rieti	9.848
Fiamme Gialle Roma	9.746

ALLIEVI	
Fiat Torino	4.636
Fiat OM Brescia	4.454

Norditalia	4.434
14 <sup>a</sup> Ginnastica Trieste	

### CAMPIONATO ITALIANO

### PROVE MULTIPLE

### (FEMMINILE)

ASSOLUTA	
Libertas S. Saba Roma	18.457
CUS Pisa	17.548
SAF Bolzano	16.739

14 <sup>a</sup> Ginnastica Trieste	
ALLIEVE	

Augusta Torino	5.967
Olimpia La Spezia	5.726
JUNIORES	

S.S.V. Brunico	7.130
Lib. S. Saba Roma	6.787
SENIOR	

Sna Milano	7.870
CUS Pisa	7.192
(MASCHILE)	

ASSOLUTA	
Fiat Torino	28.896
AAA Genova	27.548
Sna Milano	27.321

7 <sup>a</sup> Benacense	
10 <sup>a</sup> Libertas Udine	
ALLIEVI	

A. Treviso	9.739
Snam S. Donato Milano	9.018
JUNIORES	

Fiat Torino	10.175
S.S.V. Alfieri Asti	10.657
SENIOR	

Fiat Torino	13.272
Carabinieri Bologna	12.496
19 <sup>a</sup> ATAF Trento	

# TUTTOMARCIA

A cura di FURIO COROSU

## GUIDA ALLA PREPARAZIONE NELLA MARCIA SPORTIVA

### programma di massima per il training annuale

di EUGENIUSZ ORNOCH (Polonia) da Die Lehre der Leichtathletik n. 33, agosto '74

Il ciclo annuale di allenamento consiste in tre periodi principali:

- 1) Periodo preparatorio 15 novembre/30 aprile;
- 2) Periodo di gara, 1° maggio/15 ottobre;
- 3) Periodo di passaggio, 15 ottobre/15 novembre.

I periodi di preparazione e di gara vengono suddivisi a loro volta in:

- a) periodo di primo inverno;
- b) periodo di tardo inverno;
- c) periodo primaverile;
- d) 1° periodo di gara;
- e) periodo dei corsi istruttivi;
- f) 2° periodo di gara.

#### PERIODO DI PRIMO INVERNO

In questo periodo, l'organismo, dopo il periodo di passaggio, deve essere preparato per il lavoro d'allenamento, per mezzo di giochi e allenamento leggero, come per esempio: eseguendo dei giochi di squadra, marce, nuoto, esercizi generali di agilità, ecc.

Dopo l'introduzione passiamo alla formazione della resistenza generale del passo.

Lo scopo di questo periodo è il raggiungimento di un alto grado di resistenza generale come pure un au-

mento della resistenza del sistema nervoso per gli sforzi prolungati nel tempo. In questo periodo, si dovrà fare un buon lavoro sulla tecnica del passo e su quella dell'economia del movimento.

Nel periodo TARDO - INVERNALE continuiamo a lavorare sulla resistenza generale e sull'agilità. Viene introdotto il lavoro di ritmi e aumentato il numero dei chilometri di percorso.

In PRIMAVERA si deve perfezionare la resistenza generale del marciatore. Il volume del lavoro di ritmi viene aumentato per mezzo dell'inserimento di sedute d'allenamento sul ritmo nel complesso d'allenamento per migliorare la resistenza generale del marciatore. E' da considerare che il lavoro di ritmi non deve essere eseguito con forme d'allenamento troppo « rigide ». Il ritmo, con il quale l'atleta deve compiere i percorsi, viene calcolato secondo i risultati ottenuti nelle prove di controllo.

Nel PRIMO E SECONDO PERIODO DI GARA devono essere stabilite delle condizioni tali, che tutte le possibilità elaborate durante l'inver-

no possano essere sfruttate al massimo. L'organismo deve essere in grado di sopportare un carico massimale. Per questo motivo il lavoro diminuisce in dipendenza della frequenza delle gare. Ogni gara viene analizzata, i lati deboli così manifestatisi vengono equilibrati con un appropriato allenamento. Questo periodo grava in grande misura sul sistema nervoso e sulla psiche dell'atleta. Alla fine del secondo periodo di gara il marciatore dovrebbe partecipare a gare con un percorso per lui insolito, per esempio 15 km., 30 km., un'ora di marcia, due ore di marcia, ecc.

#### PERIODO DI PASSAGGIO

L'intensità del lavoro viene diminuita; in principio ci alleniamo 2-3 volte alla settimana con forme di allenamento diverse da quelle impiegate finora: saltelli, giochi di squadra, gite, ecc.

Questo periodo viene usato per la guarigione completa di tutte le magagne, dopo il periodo di gara ci si deve riposare psichicamente e fisicamente e accumulare nuove forze per il ciclo d'allenamento da iniziare.

TABELLA 1: Piano di allenamento annuale per il periodo iniziale dell'inverno per marciatori progrediti  
(il ciclo dura 12 settimane)

Giorno	Scopo principale della seduta	Forma di allenamento	Luogo
Domenica	Resistenza generale	Fahrtspiel esteso	Bosco, parco, viottoli di campagna
Lunedì	Resistenza generale	Marcia di durata	Strada
Martedì	Forza, scioltezza	Esercizi di costruzione generale	Palestra
Mercoledì	Resistenza generale	Marcia di durata	Strada
Giovedì	Resistenza generale	Fahrtspiel ridotto	Bosco
Venerdì	Resistenza generale	Marcia di durata	Bosco
Sabato	Forza, scioltezza	Esercizi di costruzione generale	Palestra

TABELLA 2: Schema di allenamento nel periodo di tardo inverno.

Giorno	Scopo principale della seduta	Forma di allenamento	Luogo
Domenica	Resistenza generale	Fahrtspiel esteso	Bosco
Lunedì	Resistenza generale	Marcia di durata	Strada
Martedì	Resistenza al ritmo aerobico (*)	Lunghe frazioni	Strada
Mercoledì	Resistenza generale	Marcia di durata	Bosco
Giovedì	Resistenza al ritmo aerobico (*)	Lunghe frazioni	Strada
Venerdì	Resistenza generale	Marcia di durata	Bosco
Sabato	Forza, scioltezza e resistenza generale di corsa	Esercizio di costruzione generale leggere corse, corse al trotto, cross	Palestra
	(*) Tempausdancer		Bosco

## FORME D'ALLENAMENTO

## CHE VENGONO IMPIEGATE NELLA MARCIA SPORTIVA

Resistenza generale alla marcia: marcia continua, Fahrtspiel di marcia esteso, Fahrtspiel di marcia ridotto.

Resistenza alla velocità: lunghi ritmi marcia da 6 km. e oltre; medie da 1,5 fino a 5 km.; corti da 400 fino a 1.500 m.

Velocità massimale: percorsi di marcia da 100 fino a 200 m..

Velocità relativa: percorsi di marcia da 200 fino a 350 m.

Forza: eseguita solamente durante il periodo di preparazione.

Scoltezza: durante tutta la stagione vengono eseguiti esercizi istruttivi generali ed esercizi di compensazione.

## RESISTENZA GENERALE DEL MARCIATORE

Marcia continua - tre volte alla settimana.

La marcia continua deve sviluppare le disposizioni di resistenza dell'organismo, come l'aumento dell'efficienza del sistema circolatorio e respiratorio, aumento delle capacità di resistenza del sistema nervoso in relazione ai carichi di lunga durata, assuefazione della muscolatura al lavoro di resistenza di lunga durata come pure lo sviluppo di uno stereotipo di movimento economico. Il periodo di allenamento deve servire solamente per l'orientamento, si devono sempre prendere in

considerazione le condizioni atmosferiche, temperatura, vento, condizione del terreno, ecc. Per la valutazione dei fattori soprannominati l'atleta dovrebbe basarsi sulla sua esperienza e sensibilità. Questo egli naturalmente lo deve fare in base alle sue possibilità, senza però sopravvalutare le stesse. Se è necessario devono essere effettuate delle modifiche.

## FAHRTSPIEL ESTESO DI MARCIA

Simile al Fahrtspiel dei corridori, rappresenta una delle forme più importanti di allenamento. Il vantaggio di questo sforzo è costituito dal carico psichico relativamente minimo in rapporto al carico fisico vero e proprio. Questo Fahrtspiel viene eseguito all'aperto (boschi, strade di campagna). Un percorso vario riduce il senso di stanchezza e non stressa come la monotonia del campo sportivo e della pista. Questo Fahrtspiel di marcia si basa sul principio dell'allenamento indiretto che si basa a sua volta sul sovraccarico degli elementi generali di condizione e della resistenza del marciatore.

Collega in sé quasi tutte le accentuazioni dell'allenamento, come velocità, resistenza, ritmo e scioltezza generale. Dobbiamo selezionarli in modo tale che essi non si disturbino tra di loro e che non si escludano. Si deve tener presente che questo Fahrtspiel non rappresenta la forma di allenamento basale bensì una delle componenti

più importanti. Limitarsi ad esso rappresenta un grave errore. Il Fahrtspiel dei marciatori racchiude in sé quattro parti principali:

**PARTE PRIMA:** riscaldamento. La marcia in forma di saltelli collega parecchi esercizi delle parti più importanti della muscolatura in cui noi l'eseguiamo in movimento continuo. Il riscaldamento dovrebbe protrarsi per 30 minuti circa fino a quando appare la prima sudorazione;

**PARTE SECONDA:** ha un carattere di velocità. Le accelerazioni vengono eseguite più liberamente, con l'impiego dei tre quarti della forza. Si eseguono gli esercizi in modo migliore su un percorso leggermente in discesa, dove si può raggiungere un buon ritmo senza tensioni muscolari inutilmente elevate. Inoltre impariamo, oltre all'elevato ritmo durante la marcia veloce, a rilassare la muscolatura.

**PARTE TERZA:** lavoro di ritmi secondo il principio degli intervalli su percorsi che si ripetono. Iniziamo con percorsi da 6 a 2 km. ripetendoli dalle 3 alle 5 volte. Nelle prime sedute di allenamento i percorsi vengono ripetuti solamente una volta, nelle susseguenti il numero delle ripetizioni aumenta, al contrario la lunghezza dei percorsi diminuisce. Ci si allena all'aperto e all'inizio determiniamo il tempo di marcia e non la lunghezza del percorso.

**PARTE QUARTA:** questa parte con-

TABELLA 3: Schema di allenamento in primavera.

Giorno	Scopo principale della seduta	Forma di allenamento	Luogo
Domenica	Resistenza generale	Marcia di durata	Strada
Lunedì	Resistenza generale	Fahrtspiel ridotto	Bosco
Martedì	Resistenza al ritmo aerobico (*)	Lunghi percorsi	Strada
Mercoledì	Resistenza generale	Marcia di durata	Bosco
Giovedì	Resistenza generale	Fahrtspiel esteso	Bosco
Venerdì	Resistenza al ritmo aerobico (*)	Medi percorsi	Strada
Sabato	Resistenza generale	Marcia di durata	Bosco
	(*) Tempausdancer		

sta di un tipo di marcia rilassata. Qui si ha: marcia, esercizi di rilassamento e una breve veloce fasse ritmica di 200-300 m.

#### SCHEMA DEL FAHRTSPIEL ESTESO DI MARCIA

##### 1) Riscaldamento (30 minuti).

Si inizia con una marcia in scioltezza su un percorso a zig-zag, si continua con saltelli sollevando ed abbassando le braccia, flettendo il busto lateralmente, rotando alternativamente le braccia, salti con oscillazioni delle braccia, salti con oscillazioni delle braccia in avanti e indietro, lancio di pietre e di pigne, passi incrociati del lanciatore di giavellotto. Tutti gli esercizi vengono eseguiti in movimento, successivamente ci si ferma e si fanno ruotare le anche.

Marcia sul posto con corretto lavoro delle braccia, tensione dei muscoli peronei, piegamento ed allungamento delle gambe nelle articolazioni di spinta, oscillazione delle gambe indietro - avanti, rotazione delle gambe nelle articolazioni delle anche. Rilassamento eseguendo dei salti con movimenti di slancio delle gambe. Skipping mediamente elevato, saltelli e marcia con braccia pendenti. Alla fine della fase di riscaldamento eseguiamo da 4 a 6 progressivi di marcia di 80-100 metri, se possibile su percorsi leggermente in discesa. Il riscaldamento deve essere eseguito senza tensioni muscolari (contrazioni).

##### 2) ESERCIZI PER IL RITMO DELL'ATLETA (da 20 a 30 minuti circa)

Marcia sciolta, durante la marcia si accelera per un percorso da 150 a 250 m. in ritmo veloce. Gli esercizi vengono ripetuti dalle 5 alle 8 volte, le asperità del percorso vengono sfruttate per un allungamento del passo. Quindi vengono eseguiti esercizi di tensione, come per esempio passi a vuoto in avanti: la gamba piegata ad angolo retto con l'intero piede sul terreno, la seconda gamba tesa, il tronco esegue un movimento in direzione del terreno.

no. Spaccata a fondo sulla gamba anteriore, l'angolo del ginocchio rimane aperto, il peso distribuito su ambedue le estremità; la spaccata a fondo viene abbassata facendo una rotazione in direzione della gamba di spaccata.

Esercizi degli ostacolisti - Appoggiati all'albero: la gamba da esercitare piegata al ginocchio viene fatta passare lateralmente sotto l'ascella e davanti al petto. L'esercizio termina con il posizionamento attivo del piede in avanti.

Alcuni esercizi della forza con un partner; durata degli esercizi 10 minuti circa.

##### 3) ALLENAMENTO AI RITMI (60-120 minuti)

Partendo con una marcia lenta, si passa ad un ritmo più intenso su percorsi da 6 km. fino a 440 metri ripetendo i percorsi lunghi dalle 3 alle 5 volte e quelli corti fino a 30 volte.

Tra le ripetizioni passo libero o marcia.

Si deve osservare la tecnica di marcia (lavoro delle braccia, tensione completa delle gambe al ginocchio). La marcia lenta tra i percorsi veloci dovrebbe protrarsi fino alla normalizzazione del respiro e della voglia di ripetere i percorsi susseguenti.

##### 4) TERMINE DEL FAHRTSPIEL (circa 30 minuti)

Marcia rilassata (leggera), passo con braccia pendenti, 3-4 salite, passo e marcia fino a completa normalizzazione dell'attività respiratoria.

#### FAHRTSPIEL RIDOTTO DEI MARCIATORI

Nel periodo invernale e parzialmente anche nei rimanenti periodi di allenamento si impiega il Fahrtspiel ridotto dei marciatori come forma di allenamento.

Esso dovrebbe mantenere le esistenti disposizioni ritmiche e di velocità. In questo caso ne vede del ravvivamento dello stereotipo del movimento, che è sovraccaricato dal

monotono lavoro (informe) di resistenza, nonché dal mantenimento, in una certa misura, di un rapporto reciproco della resistenza e della velocità: il Fahrtspiel ridotto dovrebbe durare dai 60 ai 75 minuti.

#### SCHEMA DEL FAHRTSPIEL RIDOTTO DEI MARCIATORI

##### 1) Riscaldamento 10-20 minuti.

Saltelli in scioltezza, passeggiata alternata alla marcia ed alla « marcia leggera », esercizi di rilassamento e di allungamento, passeggiata a zig-zag, rotazione alternata delle braccia, saltelli con movimenti di slancio in avanti e all'indietro delle braccia, salti veri e propri, corsa sul posto, lavoro di braccia rimanendo fermi, rotazione delle anche, movimenti di slancio delle gambe in avanti e all'indietro, skipping mediamente elevato, skipping elevato.

2) Marcia con cambio di ritmo circa 10 minuti, marcia rilassata ed accelerazioni 80-100 m. 4-6 volte, salita e discesa, nelle pause passeggiata.

3) Progressivi su 150-300 metri da ripetersi 4 o 6 volte.

4) Marcia libera a ritmo uniforme per 5-10 volte, saltelli leggeri, 3-4 accelerazioni per 10-20 metri, esercizi di rilassamento alternati a marce, per 10 minuti circa.

#### METODO DI INSEGNAMENTO DELLA MARCIA SPORTIVA

L'apprendimento della marcia viene iniziato su brevi percorsi facendo attenzione che questi devono essere percorsi a velocità moderata.

Iniziamo con la marcia nella quale vengono ripetuti per 2-3 volte percorsi di 60 m. Più tardi passiamo alla marcia con passo di lunghezza massimo, 2-3 volte 80 m. Poi marcia in linea retta 3-5 volte 100 m., in cui l'accentuazione viene posta sul tallone e sulle punte dei piedi, alla fine, marcia in linea retta: 2 volte 80 metri.

Marcia su linea retta con passo lungo, 2-3 volte 100 m., fare atten-

TABELLA 4: Periodo di gara 1 e 2.

Giorno	Scopo principale della seduta	Forma di allenamento	Luogo
Domenica	Resistenza al ritmo aerobico (*)	Gara o brevi percorsi	Strada o pista (in carbonella)
Lunedì	Resistenza generale	Marcia rilassata	Bosco
Martedì	Resistenza al ritmo aerobico (*)	Brevi percorsi	Pista (in carbonella)
Mercoledì	Resistenza generale	Marcia di durata	Strada
Giovedì	Resistenza al ritmo aerobico (*)	Medi percorsi	Pista (in carbonella)
Venerdì	Resistenza generale	Marcia rilassata	Bosco
Sabato	Riposo o resistenza generale	Fahrtspiel ridotto	Bosco
	(*) Tempoausdauer		

zione al lavoro del piede e alla tensione della gamba all'altezza del ginocchio, braccia in posizione verticale (verso il basso). Marcia 5-8 volte 100 m. con inserimento del lavoro delle braccia, braccia piegate ad angolo retto, il palmo della mano non deve essere portato fino dietro la vita.

Marcia da 200 fino a 400 m. (su linea retta). Dopo gli esercizi, relativamente all'assimilazione della tecnica esatta, assegnamo all'atleta, per la transizione, percorsi da 200 fino a 400 m. i quali vengono ripetuti 8-10 volte con un ritmo più sostenuto, in questo esercizio si riconoscono e si correggono gli errori.

Dopo la padronanza della tecnica, avviciniamo l'atleta all'allenamento vero e proprio della marcia, il quale, nella fase iniziale, deve contenere forme di gioco senza carichi elevati.

L'allenamento dei marciatori giovani dovrebbe essere condotto da 3 a 4 volte alla settimana nei quali l'attenzione deve cadere sulla tecnica di marcia e sulla generale capacità di prestazione.

#### OSSERVAZIONI GENERALI

Prima dell'allenamento si deve e seguire il riscaldamento, prima dell'allenamento di resistenza un leggero riscaldamento da 10 a 15 minuti, prima dell'allenamento di velocità, di ritmo e di resistenza alla velocità un riscaldamento intensivo di 30-40 minuti. Dopo ogni allenamento un rilassamento di 10-15 minuti, forme libere di marcia alle quali vengono aggiunti esercizi di ginnastica e saltelli.

(Tratto da « Lekkoatletyka », Varsavia 1973, n. 6 - Traduzione in tedesco di W. Maiwald, coll. di H. Hommel).

#### TROFEO INVERNALE DI MARCIA 1975 REGOLAMENTO

Il Trofeo verrà disputato in tre fasi: regionale, interregionale e nazionale.

##### Fase regionale:

ogni Comitato Regionale dovrà organizzare la fase regionale che si articolerà in una prova su strada per le categorie seniori-juniores di km. 12 ed una prova su strada per la categoria allievi di km. 8. Tutte le società che abbiano avuto almeno un atleta classificato nella fase regionale verranno ammesse alla fase interregionale.

##### Fase interregionale:

la fase interregionale si disputerà con raggruppamenti scelti secondo il criterio della vicinanza. All'uo po' i raggruppamenti sono stati così stabiliti:

Lombardia, Piemonte e Liguria;

Emilia, Toscana e Marche;

Trentino A.A., Veneto e Friuli-Ven. Giulia;

Lazio, Campania e Umbria;

Abruzzi, Puglie, Molise e Lucania;

Sicilia e Calabria;

Sardegna.

Per ciascun raggruppamento verrà disputata una gara su strada — valida come qualificazione per l'ammissione alla fase finale — sulle seguenti distanze:

categoria seniori e juniores: km. 15;

categoria allievi: km. 10.

Tutte le Società che abbiano avuto almeno un atleta classificato nella fase interregionale verranno ammesse a disputare la fase nazionale.

##### Fase Nazionale:

la fase nazionale si disputerà in unica prova con una gara su strada per le categorie seniori e juniores di km. 20 e una gara su strada per la categoria allievi di km. 12.

A ciascuna prova le Società potranno partecipare con un numero illimitato di atleti.

##### Classifiche:

Al termine delle prove della fase nazionale verranno compilate le classifiche per Società secondo il seguente criterio:

Classifica Seniori-Juniores:

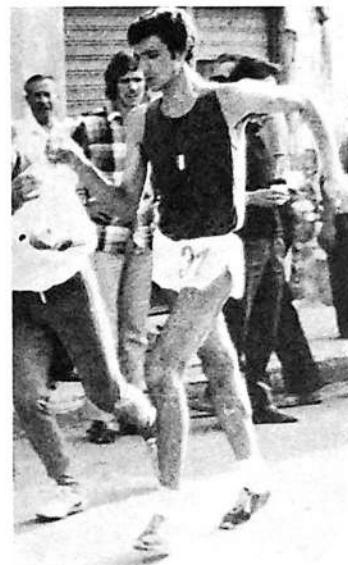
punti 50 al primo classificato, 49 al secondo e così di seguito decrescendo di 1 punto fino al 50º classificato che avrà punti 1.

Classifica Allievi:

punti 40 al primo classificato, 39 al secondo e così di seguito decrescendo di 1 punto fino al 40º classificato che avrà punti 1.

##### Calendario delle prove:

fase regionale: entro il 26 gennaio 1975; fase interregionale: entro il 2 marzo '75; fase nazionale: il 16 marzo 1975.



ROSARIO VALORE

## I RISULTATI

### GIRO DI ROMA

Roma, 4 novembre

Gonzales (Messico) 1h.30'40"; Bautista (id.) a 2"; Visini a 2'13"; Fabbri a 3'48"; De Nicola a 4'01"; Zambaldo a 4'19"; Bucilone; Schubert; Battistin; Mancini.

### VICENZA, 16 novembre

Visini ha abbassato i limiti nazionali sulle due ore, percorrendo 26 km. e 488,87 metri (precedente record di Pamich effettuato il 21 novembre 1971 a Roma con km. 24 e 854 metri), sui 25 chilometri, con 1h 52'48"6 (precedente record di Armando Zambaldo effettuato a Roma l'11 novembre 1973 in 1h55'45"8) e infine sulle 15 miglia in 1h.48'41"1 (precedente record di Zambaldo effettuato a Roma sempre 11 novembre 1973 in 1h50'00"6).

Su quest'ultima distanza, il carabiniere ha stabilito anche la miglior prestazione del mondo che apparteneva al cecoslovacco Bilek.

Nella stessa riunione Vittorio Canini ha migliorato il record italiano juniores sulle due ore di marcia percorrendo km. 24,272 e sui 20 km. con 1h37'28"6.

# LA POSTA

#### GRUPPO ATLETICO « FIAMME GIALLE »

Lido di Ostia, 15 novembre 1974

Egregio Direttore,

a riguardo del « pezzo » a cura di Furio Corosu, apparso sul n. 9 del suo periodico, ottobre 74, nella pagina dedicata al « Tutto-marcia », mi permetto, in qualità di responsabile del Gruppo Atletico « Fiamme Gialle », il quale annovera una fortissima sezione marcia di antiche e nobili tradizioni, di scagliare la prima pietra.

Senza amor di polemica e con i più distinti saluti.

Il Com.te del Gruppo Atletico  
Ten. Gianni Gola

Prendiamo atto del « lancio » e ci premuniamo di ricordare che nessuno ha mai disconosciuto il meritorio lavoro delle « Fiamme Gialle », nel settore marcia.

Il nostro invito era rivolto a quelle coscienze « qualunquistiche » che probabilmente non si rendono nemmeno conto del male che arrecano alla specialità perché la marcia la ignorano, e chi ignora non è sempre colui che non conosce, lascio a voi la declinazione del verbo al participio presente.

Furio Corosu

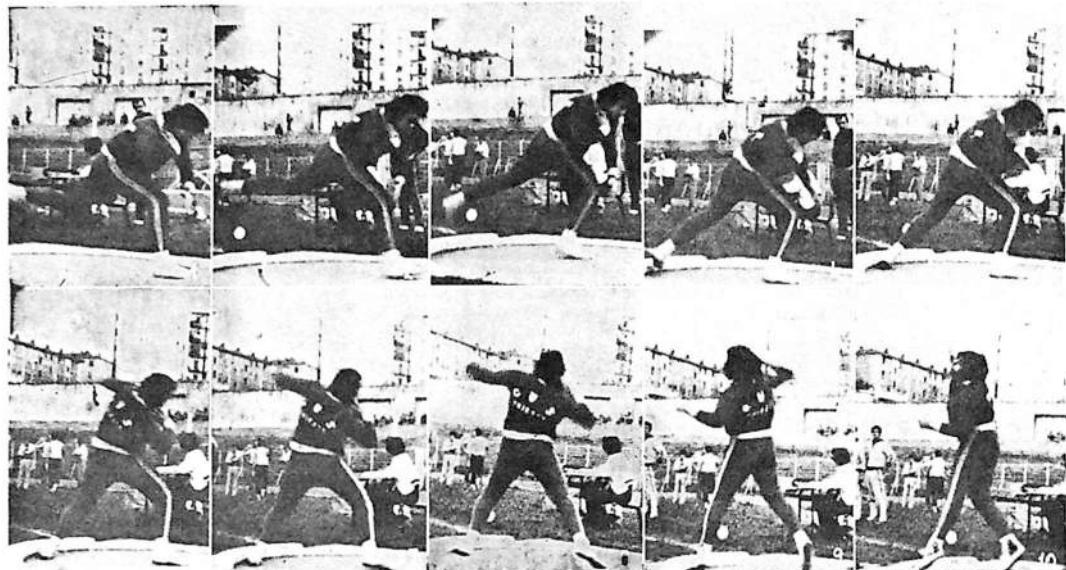
#### XII CAMPIONATI NAZIONALI E.N.D.A.S. RAVENNA, 13 ottobre 1974

km. 10: allievi: Morellini (Cesena) 53'05"0; Brandizi (P.S. Giorgio) 54'16"6; Cecotti (Edera Forli) 54'37"0; Costantini (P.S. Giorgio) 54'58"6; Paesani (Ancona) 55'21"8.

km. 4: ragazzi: Neri Paolo (Edera Forli) 19'42"0; Vaccaro Saro (Ancona) 19'50"0; Guerrini Mario (id.) 20'02"4; Gardella Renato (Edera Forli) 20'14"2; Nanni Franco (id.) 21'03"4; Natalino Corrado (Pachino) 22'46"6; Gamberini Adler (Edera Forli) 23'31"8.

# il confronto

di FRANCO CASARSA



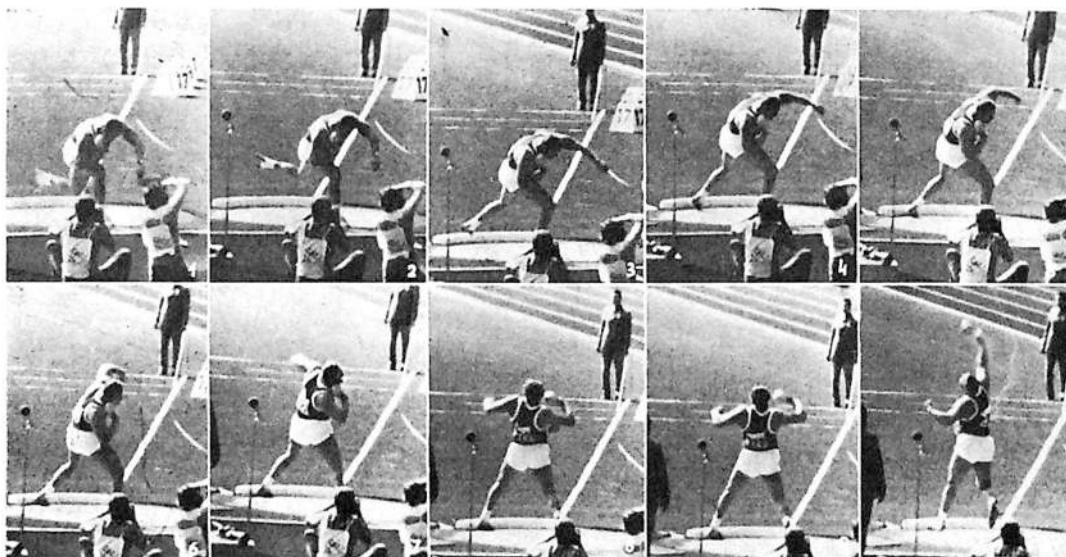
## ZECCHI

Valida azione di allungamento e ritardo della gamba destra, passaggio sul tallone e quindi richiamo della gamba destra, (fig. 1 e 2) buona la distanza di tempo di arrivo tra piede destro e sinistro, (fig 3) alquanto laterale la posizione del

gomito destro, buona in generale l'azione del braccio sinistro.

Non è sufficiente il richiamo della gamba destra che anche in seguito resterà quasi inattiva causando una manifesta carenza di penetrazione verso il lancio, (figg. 4, 5, 6, 7 e 8) Eccessiva l'azione di torsione a scapito della penetrazione.

Buona azione di contrasto - puntello della gamba sinistra (figg. 9 e 10). In generale difetta la flessione del busto in tutta la fase di rincorsa. Sicuramente atleta che denota, anche per la sua giovane età, una certa carenza di forza tonica generale per raggiungere i buoni risultati che sicuramente gli competono.



## BRIESENICK

Ottima la flessione del busto e buono il caricamento sulla gamba destra.

Non valido il piazzamento per un carente richiamo sotto il corpo della gamba destra che resta quasi inattiva. Corretta la posizione del gomito (figg. 1, 2 e 3). Perfetta l'azione di bacino-busto-

spalla-braccio, notevole la penetrazione della gamba sinistra (figg. 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10). In generale buon caricamento di busto-gambe, ottimo il ritmo di lancio.

# esperienze di periodizzazione nell'anno olimpico

del dr. Arnd Krüger

**Titolo originale: « Periodisierung und Selektion der Leichtathleten im Olimpijahr » da Leistungssport, n. 2, 1973**

I giochi olimpici di Monaco hanno mostrato come non sempre è l'uomo più forte a vincere, bensì il meglio preparato per quella competizione. L'ottimalizzazione della forma sportiva ha la sua teoria: la periodizzazione. Elaborata per la prima volta da L.P. Matveev e pubblicata a Mosca nel 1965 venne immediatamente fatta propria da tutte le nazioni dell'Europa orientale. La prima traduzione apparsa nel mondo occidentale fu eseguita ('68) da Peter Tschieno per conto della Federazione sportiva tedesca, ma quest'opera ebbe solo ristretta circolazione. Il libro fu rivisto dall'autore nel 1971 e pubblicato a Berlino nel '72, con l'inclusione di ulteriori capitoli riguardanti le più recenti investigazioni di L.P. Matveev sulle questioni della periodizzazione. Matveev prese in considerazione le prestazioni atletiche di svariate migliaia di atleti di valore mondiale in competizioni sportive con un criterio oggettivo di valutazione (atletica leggera, nuoto, sollevamento pesi), ed elaborò le curve seguendo i risultati di molte stagioni agonistiche. Egli mise a confronto queste curve con quelle del volume e dell'intensità dell'allenamento per uno stesso atle-

ta. Da questo confronto scaturì un complesso di teorie tendenti a razionalizzare il miglior modo di raggiungere la massima prestazione nel momento più opportuno.

Esse possono essere sintetizzate:

- 1) Esiste un ciclo d'allenamento che comprende un periodo preparatorio, uno di competizioni e uno di passaggio.
- 2) Tali cicli non saranno più di due nel corso di un anno.
- 3) Ci sono cicli con uno, due o più apici.
- 4) Nelle specialità esplosive con un'alta componente tecnica (salti e lanci) possono esserci diversi apici. In quelle esplosive con bassa componente tecnica essi saranno tre; in quelle di endurance preferibilmente solo due.

Matveev inoltre descrisse anche periodi più corti: macro-ciclo, mesociclo e microciclo uniti insieme nella suddivisione annuale del ciclo e confrontò l'allenamento per i diversi sport con l'andamento della teoria generale dell'allenamento.

Il sistema di Matveev è stato generalmente adottato dai Paesi dell'

Est Europeo. L'adozione di tale sistema implica che le varie specie di competizioni, campionati e incontri internazionali si svolgano alla giusta distanza di tempo dai Giochi Olimpici.

La RDT ha seguito Matveev, anche se le difficoltà di applicazione della teoria furono notevoli. Ciò perché questo sistema implica che tutti gli atleti e tutti gli allenatori seguano gli stessi schemi d'allenamento e delle gare. Ciò evidentemente male si attaglia a Paesi dove gli allenatori di club (università) lavorano con gli atleti seguendo un programma non eterogeneo, non facilmente coordinabile come nei Paesi dell'Est, dove gli sport d'alto livello vengono programmati per l'intera regione seguendo le medesime direttive generali.

I Giochi Olimpici di Monaco hanno dimostrato come le nazioni impegnatesi a seguire i canoni suggeriti da Matveev, sopravanzarono le altre in una classifica non ufficiale di punteggio (oro: 7 punti; argento: 5 punti; bronzo: 4 punti; 4° posto: 3 punti; 5° posto: 2 punti; 6° posto: 1 punto). Particolarmente nel caso degli Stati Uniti, molti atleti raggiunsero la loro miglior forma in un periodo diverso

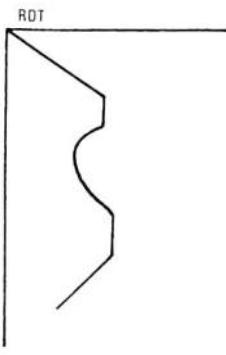


Fig. 1

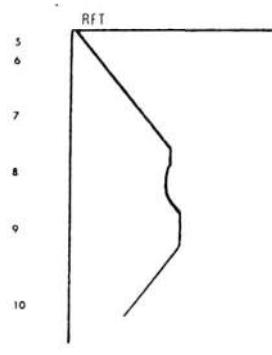


Fig. 2

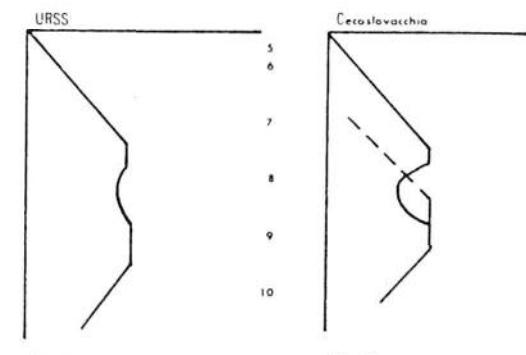


Fig. 3

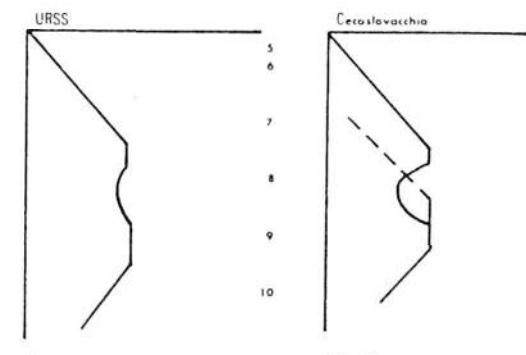


Fig. 4

da quello delle Olimpiadi. Così essi hanno perso 48 punti — ovvero il 23,8% del loro totale — non per mancanza di campioni, bensì per le loro precarie condizioni di forma del momento.

#### PROCEDURA E LIMITAZIONI DELLO STUDIO

Lo scopo di questo studio è di verificare il metodo della periodizzazione di Matveev. A questo scopo sono stati reperiti tutti i risultati delle competizioni Olimpiche dell'atletica leggera di ogni gara maschile e femminile (ad eccezione delle staffette, decathlon, pentathlon, maratona e marcia) dei primi sei classificati, dei più illustri esclusi e degli atleti della RFT lungo l'intera stagione 1972. Tutte queste prestazioni vennero convertite in curve annuali individuali rappresentanti il decorso della forma sportiva.

Questa implica quattro vedute metodologiche:

1) I dati furono solo disponibili per le gare dei migliori atleti (Olimpiadi). La massima forma se raggiunta attraverso prestazioni d'alto livello in specialità diverse non sono state considerate. Ragionevolmente si è considerata per ogni atleta la sua specialità preferenziale, mentre non è da escludere la possibilità, specie nei fondisti e mezzofondisti, di atleti che hanno raggiunto un altro apice in una gara diversa da quella loro disputata ai Giochi.

2) Dati completi furono disponibili solo per i risultati delle gare. L'intensità dell'allenamento ed altre particolarità che possono richiedere uno sforzo simile a quello delle gare non furono incluse o comunque furono disponibili solo per un ristretto numero di atleti. Per il lavoro originale di Matveev i dati d'allenamento di migliaia di atleti furono utilizzati.

3) Dati completi furono reperiti solo per i risultati degli atleti e non sulle condizioni di realizzazione dei medesimi. Questo è particolarmente importante per le competizioni atletiche in cui le condizioni ambientali giocano un ruolo importante. Comunque, si può essere ragionevolmente certi che durante l'anno olimpico gli atleti si espressero al massimo grado quando essi realmente si trovarono nella massima forma. Il lavoro originale di Matveev ha incontrato le stesse limitazioni.

4) Molti Paesi hanno operato seguendo lo schema di Matveev. Se si organizza una stagione in questo modo, non c'è da sorrendersi nel riscontrare come gli atleti presentino curve del tutto simili a quelle descritte da Matveev.

Alle olimpiadi l'autore interpellò funzionari ed esperti di 25 paesi, sul come e quando la squadra nazionale del loro Paese era stata selezionata; attraverso quali grandi competizioni era stata messa a punto durante l'anno. Da queste informazioni la periodizzazione «ufficiale» poté essere tracciata. Queste curve ufficiali furono confrontate con quelle individuali.

Attraverso questo confronto e studiando la giusta natura della competizione d'alto livello si è potuto agire come con una reazione di ritorno per il sistema di Matveev, fornendo dati utili al lavoro di coordinamento tra atleti, allenatori e organizzatori.

#### LA PERIODIZZAZIONE UFFICIALE

Tutte le federazioni sportive del mondo approntano i loro programmi per l'anno olimpico allo scopo di selezionare i migliori atleti per rappresentare la nazione ai Giochi. Le federazioni con meno atleti sono agevolate, mentre in Paesi come gli USA, dove vengono se-

lezionati i primi tre delle «Trials», nascono alcuni problemi metodologici. In questo modo è data la possibilità a tutti di poter fare parte della squadra, ma resta comunque il dubbio se questo sia realmente il miglior modo d'allestire la squadra. E' chiaro che ogni federazione tende ad impostare un programma tale da poter portare al massimo della forma i propri atleti durante i giorni dei Giochi. Lungo questa direttrice essi pianificano la stagione agonistica. I diagrammi delle figg. 1-4 mostrano la pianificazione (seguendo le direttive di Matveev) adottata da alcuni Paesi nel 1972. Le condizioni climatiche sono simili a quelle degli USA. In relazione al modo d'agire degli USA si possono segnalare le seguenti particolarità per i Paesi considerati:

- 1) la loro stagione agonistica inizia più tardi;
- 2) hanno più competizioni d'alto livello internazionale, abituando i loro atleti a misurarsi in un clima di molto simile a quello olimpico;
- 3) le rappresentative sono state definite più tardi (9 luglio per gli USA);
- 4) esse parteciparono a più competizioni in giugno, garantendosi un primo apice a giugno-luglio, mentre gli atleti americani, per la maggior parte, non parteciparono ai campionati AAU (15-17 giugno) e solo pochi selezionati si comportarono bene ai campionati NCAA (1-3 giugno). In questo modo molti americani ottennero il loro secondo apice alle «Trials» di Eugene e non riuscirono a riportarsi su un terzo apice a Monaco. Matveev sostiene infatti che il terzo apice è possibile solo in specialità esplosive. Seguendo le finalità di questo studio abbiamo suddiviso le curve delle prestazioni ottenute secondo i vari tipi di atleti.

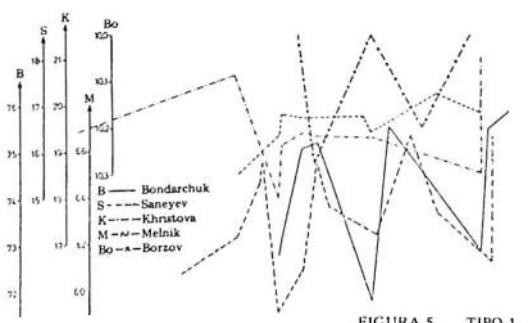


FIGURA 5 TIPO 1

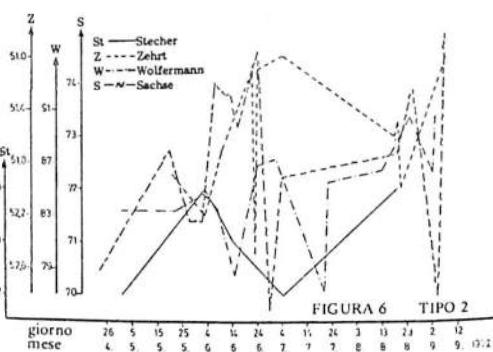


FIGURA 6 TIPO 2

## SPECIALITA' ESPLOSIVE

Tipo 1 (fig. 5): una periodizzazione con due o più apici è solitamente mostrata dai migliori atleti specie se la specialità richiede un'alta dose di abilità tecnica. Con opportuni dosaggi della grossa mole di lavoro con i pesi o della quantità del lavoro tecnico si passa alla formazione di apici di prestazione. Gli atleti del Tipo 1 usano con grande abilità questo susseguirsi di variazioni. Ciò per loro è risultato più facile, non essendo pressati da snervanti selezioni in quanto già selezionati dalle loro federazioni, con l'unica preoccupazione di controllare il raggiunto grado di abilità in definite manifestazioni.

Tipo 2 (fig. 6): atleti del secondo tipo hanno preferito una netta divisione in due della stagione agonistica, con un lungo periodo intermedio di preparazione. Ciò è chiaramente mostrato dagli atleti della Germania Democratica, ma anche da Wolfermann. Questo metodo è stato con successo impiegato da atleti delle stesse specialità esplosive.

Tipo 3 e 4 (fig. 7 e 8): Questi due tipi non differiscono di molto l'un l'altro e mostrano più differenze individuali entro ciascun gruppo che tra i due. Entrambi presentano atleti esperti di specialità esplosive con un'alta componente tecnica. Il Tipo 3 ebbe successo ai Giochi, mentre il tipo 4 fallì.

Gli atleti di entrambi i gruppi mostrano un alto rendimento durante tutta la stagione senza apparenti cedimenti. Le differenze nei risultati olimpici sono per lo più da attribuirsi a fattori esterni, come il vento e altri, piuttosto che a fattori di condizione fisica.

Gli atleti del Tipo 4 si sottoposero alla stessa routine di lavoro, ma la loro stagione agonistica fu troppo lunga in relazione al tempo da loro dedicato alla preparazione (Vorberichtungsperiode), poiché essi gareg-

giarono ad alto livello anche indoor (la Westermann ad esempio lanciò il peso). Questo anche nel caso di Pam Kilburn-Ryan proveniente direttamente dalla stagione agonistica australiana senza un adeguato periodo di ristoro. Questa troppo prolungata tensione è venuta a scapito della prestazione olimpica, così che essi ottennero il loro apice prima dei Giochi.

## SPECIALITA' D'ENDURANCE

A Monaco c'è stata la debacle dei fondisti dell'Est europeo. I corridori del Nord e dell'Occidente europeo, come pure alcuni africani e americani ne hanno assunta l'eredità. Ciò è soprattutto dovuto all'introduzione dei concetti di Matveev. Quando Matveev scrisse sulla periodizzazione di atleti in attività nell'ultima parte degli anni '50 e all'inizio degli anni '60, praticavano con frequenza l'intervall-training o al più quello che ora passa sotto la denominazione di « complex training ». L'allenamento di lunga durata di Lydiard non era allora ancora in uso. Ciò guidò Matveev alla conclusione che anche per le specialità d'endurance, era possibile una curva di periodizzazione con due apici sulla base di un periodo di preparazione.

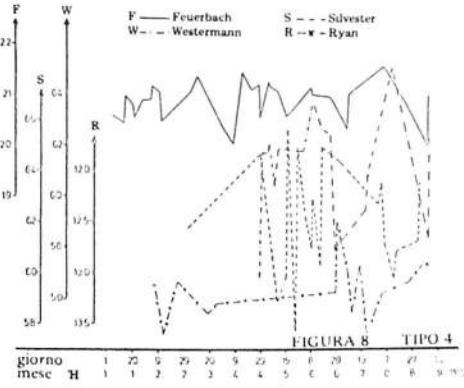
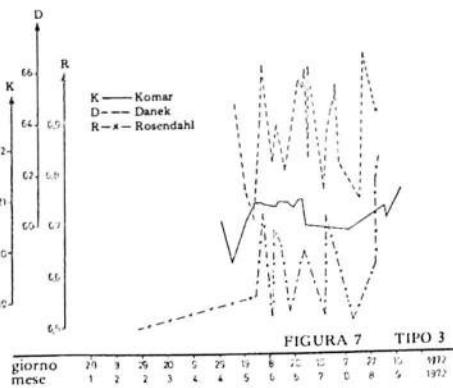
A tutt'oggi per corse dagli 800 metri in su ci sono due metodi di allenamento di base, il « metodo Lydiard » e il « metodo complesso ». Lydiard e gli atleti che si allenano seguendo i suoi canoni fondamentali usa i diversi mezzi di allenamento uno dopo l'altro con scarsa contemporaneità. Il metodo complesso miscela i mezzi di allenamento lungo l'intero anno benché ne metta in risalto uno secondo ogni differente periodo dell'anno.

Con il metodo Lydiard è possibile avere un solo apice sulla base di un periodo preparatorio (marathon training + hill training); due apici per anno se separati da al-

meno sei mesi. Con il metodo complesso diversi apici sulla base di un periodo di preparazione sembrano possibili. Ai Giochi olimpici dopo il 1960 i metodi che seguono le linee tracciate da Lydiard hanno avuto per lo più la meglio. Tipo 5 (fig. 9): il tipo 5 mostra gli atleti che hanno seguito il metodo Lydiard ed hanno cercato di coordinare ciò con i concetti di periodizzazione di Matveev, con due apici. L'esempio di Dieter Fromm (RDT) è significativo, in quanto non riuscì a raggiungere gli apici della prima parte della stagione.

Tipo 6 (fig. 10): il tipo 6 mostra atleti con una marcata tendenza verso l'alto. Benché essi abbiano una ragionevolmente buona prima parte della stagione, essi si trattennero in previsione dei Giochi olimpici. Qui sono inclusi atleti che si sono allenati secondo i canoni fondamentali del metodo di Lydiard come i finlandesi e uno con il « complex training » (Kemper). Nel caso di Kemper (e Arzhanov), si possono osservare cose molto interessanti: la periodizzazione ufficiale della loro stagione era stata da loro programmata in vista di due apici. Una malattia impedì loro di seguire ciò sino in fondo. Quindi essi ottennero un solo apice che — nel caso di Kemper — lo aiutò nella sua prestazione ai Giochi.

La periodizzazione di Wottle è un altro caso interessante. Correndo il miglio per gran parte della stagione, egli dette inizio al suo aumento di forma solo vicino alle « Trials », essendosi anche sottoposto prima a ben poche dure corse. La sua curva può essere bene interpretata secondo le linee di Matveev. Dal suo primo apice, dopo un lungo periodo di preparazione con molte corse su distanze più lunghe di quella corsa a Monaco, egli ha avuto solo poche gare d'alto livello, per cui ha con comodo lavorato verso un secondo apice in Monaco. Ciò gli ha permesso di



vincere gli 800 metri. La sua breve apparizione sui 1.500 m. non è stata una sorpresa. Mancando del necessario plafond non è stato in grado di sopravvivere a lungo su questa più lunga distanza. Il Jim Ryan visto ai Giochi olimpici può essere valutato sulla base delle medesime considerazioni: egli stava lavorando in vista del suo terzo apice stagionale, nello stesso periodo di preparazione, mentre sappiamo — in accordo con Matveev — (e in accordo con i dati dell'autore) che c'è un apice di troppo.

**Tipo 7 (fig. 11):** le vincitrici delle lunghe distanze mostrano un identico grande discernimento durante la preparazione ai Giochi. Dopo un lungo periodo di preparazione esse entrarono in forma presto e «spaventate» subito tornarono indietro, per continuare la loro graduale costruzione dell'unico apice ai Giochi.

#### DISCUSSIONE

Lo scopo di questo studio era di verificare il metodo della periodizzazione di Matveev usando come campioni i primi sei atleti classificati ai Giochi Olimpici di Monaco.

I risultati mostrano che la teoria di Matveev è appropriata per le specialità esplosive, è conveniente per le specialità d'endurance fin tanto che è applicato un allenamento complesso (complex training), non è compatibile con il metodo di preparazione di Lydiard.

Una non grande ricerca è stata fatta nel campo della teoria della periodizzazione. Ciò lascia in pratica due metodi da usare con successo: il metodo di Matveev e il metodo dell'unico apice. Questo metodo dell'unico apice non è pratico per Paesi in cui molti atleti possono arrivare a far parte della squadra nazionale, poiché richiede

una continua preparazione per i Giochi e non incontri di selezione. E' inoltre adattabile in Paesi dell'emisfero Sud, poiché essi possono inserire tra le selezioni e i Giochi olimpici un altro periodo di preparazione.

Il metodo di Matveev è il miglior metodo attuale per le maggiori nazioni dell'emisfero Nord. Può comunque essere verificato a regolari intervalli in previsione di nuovi metodi di allenamento che possono o meno essere compatibili col modello originale elaborato da Matveev. Di qui l'allenamento secondo gli schemi di Lydiard per ogni altro evento nel campo dell'endurance, abbisogna di verifiche maggiori.

Si possono di qui avere alcune conseguenze per la periodizzazione ufficiale di alcune federazioni e per la selezione della squadra nazionale sul sistema di Matveev.

Un adattamento del sistema di Matveev al contesto americano è molto difficile per la tradizionale organizzazione individuale degli sport

negli USA. E' possibile solo attraverso la materializzazione di un programma centrale che scavalchi tradizioni ed individualismi dei corpi sportivi americani. La perdita in punteggi degli USA tra Messico e Monaco può essere spiegato solo in termini di periodizzazione.

#### BIBLIOGRAFIA

- 1 Dietrich Harre - *Trainingslehre* - Berlin Sportverlag 1971
- 2 Arnd Krüger - *Periodisierung und Selektion der Leichtathleten im Olimpijahr* - Leistungssport '73, n. 2
- 3 Arthur Lydiard - *The How and why of Middle Distance Running* - Berlin, Bartels & Wernitz, 1969
- 4 L.P. Matveev - *Periodisierung des sportlichen Training* - Berlin, Bartels & Wernitz, 1972
- 5 L.P. Matveev - *Moderne Verfahren zum Aufbau von Mikrozyklen des Trainings - Theorie und Praxis der Körperfunktion*, 21 ('72), 5.

## recensione

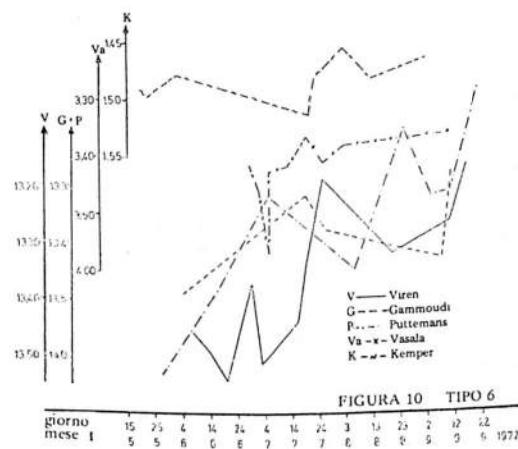
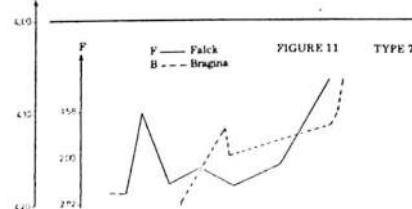
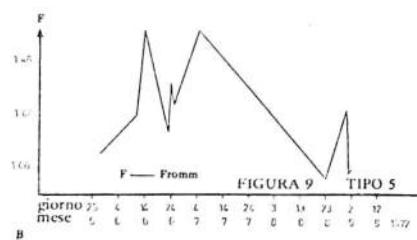
### SPORT come dove quando

di Francesco Mariotto e Piero Pedrina

(Edito dalla Sperling e Kupfer Editori di Milano - pag. 155 con 35 disegni - L. 2.200)

Lo sport cresce e si diffonde. Lo sport è anche entrato nella scuola; lo sport è entrato nelle Forze Armate; di recente lo sport è entrato nelle fabbriche; lo sport, insomma, è una conquista del nostro secolo e nessuno può ignorarlo. E' impen-

sabile, infatti, che ci siano ancora uomini con incarichi di responsabilità che non guardino allo sport anche e soprattutto come fatto sociale, e non solo sotto l'aspetto spettacolare o peggio ancora meamente pubblicitario. Di libri che parlino di sport ve ne sono molti: dalle antologie alle encyclopedie, dai libri puramente tecnici ai libri-romanzo di sport. Eppure in questa ricca letteratura manca il libro divulgativo dello sport, non tanto dal punto di vista tecnico quanto da quello regolamentaristico. E non regolamenti integrati, che sono propri delle società e degli atleti militari, e dei quali sono depositari le rispettive Federazioni; ma una sintesi delle regole principali che consenta di assistere a una manifestazione sportiva dal vivo e dal video comprendendone l'essenza tecnica e normativa. Questo libro, destinato ai principianti, agli studenti, a tutti gli sportivi, colma questa lacuna perché è una guida semplice e chiara per sapere tutto sullo sport.



# L'importanza del movimento di oscillazione allo stacco

di YURI VERHOSHANSKY

a cura di Mauro Barella

tratto da: « Der Leichtathletik-Trainer » (RDT)

Lo stacco nelle specialità del salto in lungo è strettamente connesso all'azione pendolare dell'arto libero e delle braccia. Esperienze pratiche hanno dimostrato che questi movimenti oscillatori migliorano l'efficienza dello stacco. L'importanza del movimento pendolare allo stacco è generalmente considerata, nella letteratura atletica, dal punto di vista meccanico (aumento dell'angolo di innalzo, aumento verticale del c.d.g. e trasferimento di alcuni movimenti sviluppati durante l'oscillazione).

Ciononostante, l'aspetto più importante di questo movimento, quello biomeccanico, è stato fin qui trascurato. Per questo motivo abbiamo condotto, per molti anni, studi biomeccanici su certi movimenti di alcune specialità dell'atletica leggera, concentrando su questo particolare problema. Per esempio, abbiamo cercato di migliorare lo stacco nel salto in lungo e nel salto triplo, studiando la struttura dinamica dei movimenti di pendolo e la loro relazione con l'arto di supporto.

Sono state usate analisi cineciclografiche in condizioni competitive in aggiunta a complessi esperimenti psicologici di laboratorio. È stata misurata in dettaglio in condizioni di laboratorio la forza applicata nel punto di appoggio dal piede di stacco, durante la fase di puntello; è stata anche registrata l'attività elettrica nei gruppi muscolari interessati e sono stati stabiliti i valori degli angoli all'anca al ginocchio e all'articolazione della caviglia dell'arto di puntello. Uno Schlepposcillografo ha registrato, elettricamente, per mezzo di un fascio di luce precise variazioni angolari alle articolazioni durante tutte le ripetizioni dell'azione di stacco.

L'analisi cineciclografica è stata preparata con un metodo speciale, cioè componendo un ciclogramma con il materiale filmato del

movimento senza un prefissato punto di orientamento della persona controllata. Per condurre una analisi cinesiologica e dinamica più accurata del movimento oscillatorio dell'arto nel suo centro di rotazione è stata filmata anche la parte superiore dell'arto di puntello. (Fig. 1: a-a<sub>1</sub> = curva della parte estrema superiore dell'arto oscillante; B-B<sub>1</sub> = curva del centro di gravità dell'arto oscillante; O = parte estrema superiore dell'arto di appoggio).

Come si può vedere il c.d.g. dell'elemento oscillante si sposta allo stacco secondo la curva con la variazione delle forze orientate verso il basso. L'accelerazione sviluppata durante questo movimento caratterizza la potenza ed il verso delle forze di reazione che formano la risultante totale verso l'alto durante la fase di puntello dello stacco. Poiché queste forze sono trasmesse per mezzo dell'arto portante (che ha la funzione di assorbire l'urto e distacco attivo) al punto di appoggio, è possibile studiare le dinamiche del movimento oscillante e la variazione dei valori di flessione dell'arto portante al fine di stabilire le loro relazioni biomeccaniche.

Per rendere più semplice tale analisi ci siamo orientati principalmente sul cambiamento delle relazioni tra i movimenti oscillatori, il lavoro dell'arto di puntello e l'accelerazione verticale del c.d.g. dell'arto guida e delle braccia.

La fig. 2 mostra un esempio tipico di come il movimento pendolare e il lavoro dell'arto portante siano in relazione fra di loro durante il secondo stacco in un salto triplo eseguito da (1) un saltatore esperto e da (2) uno junior.

(I = accelerazione verticale del c.d.g. delle braccia; II = accelerazione verticale del c.d.g. dell'arto oscillante; III = angolo di flessione dell'arto portante).

E' evidente dal grafico che all'inizio dello stacco la massa delle parti oscillanti del corpo ha un'accelerazione verticale negativa confrontata con il c.d.g. del saltatore, si sposta rapidamente verso il basso. Di conseguenza in questo momento la sua inerzia opera nella direzione contraria producendo nelle articolazioni una reazione dinamica che riduce il valore della pressione sul punto di appoggio. Quando il c.d.g. dell'arto oscillante si sposta verso l'avanti; l'accelera-

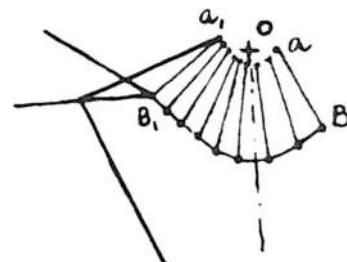


fig. 1

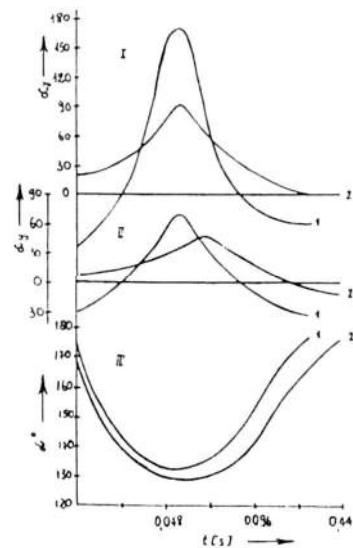


fig. 2

zione verticale diventa positiva. La forza di inerzia è, a questo punto, orientata verso il basso e il carico sull'arto portante è aumentato e raggiunge il massimo quando il c.d.g. del movimento pendolare è arrivato al punto più basso della curva. Alla fine della fase di stacco l'accelerazione verticale ridivenuta negativa. La pressione sul punto di appoggio si va riducendo, facilitando così la spinta finale con il piede.

E' caratteristico dei principianti avere la maggiore accelerazione positiva del movimento pendolare all'inizio della fase di stacco. Ciò significa una forza molto grande sul punto di appoggio in un momento molto sfavorevole perché le forze di reazione dell'oscillazione producono un angolo acuto nella direzione opposta a quella del saltatore. Lo studio per trovare le ragioni delle differenze nelle accelerazioni verticali hanno mostrato che un saltatore maturo dà inizio al movimento di oscillazione verso la fine della fase di puntello mentre un principiante all'inizio di essa. In questo dettaglio sta la differenza essenziale tra la tecnica di un saltatore qualificato e di un novizio.

E' da notare, inoltre, che la massima accelerazione verticale del braccio e dell'arto di un saltatore esperto avviene contemporaneamente, e ciò indica la coordinazione di tutti i movimenti pendolari. Nel caso di un principiante l'azione di pendolo manca di coordinazione e la combinazione della loro forza manca di tempismo. Ciò comporta differenze sostanziali nelle dinamiche dello stacco.

La composizione dei grafici dell'accelerazione verticale di tutti i movimenti oscillanti e del valore della flessione dell'arto portante nel

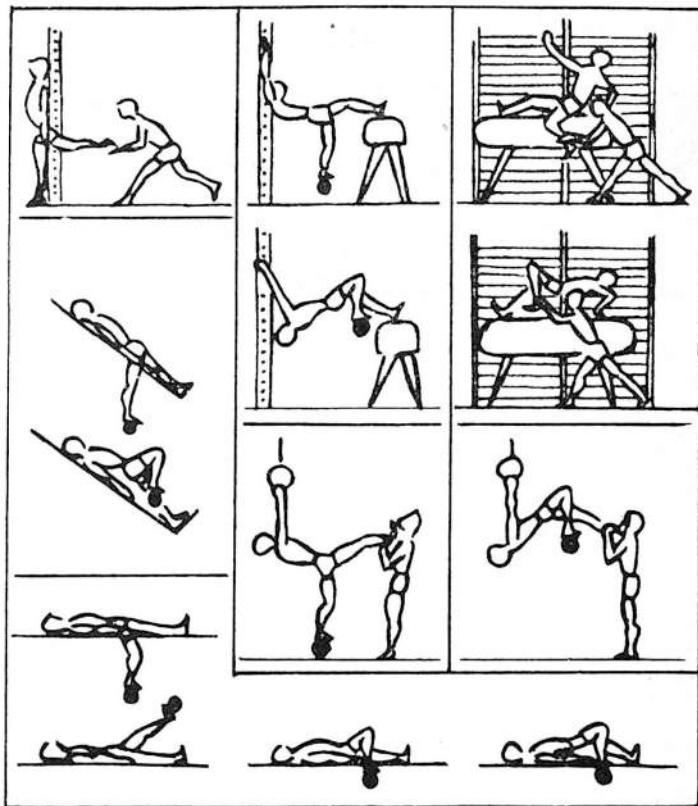


fig. 4

caso di un saltatore maturo mostra che la forza massima della oscillazione precede l'azione di rientramento dell'arto di puntello, è attuato alla fine della fase di assorbimento dell'impatto.

Studi speciali hanno indicato che questa non è una pura coincidenza. La forza del movimento oscillante è connessa con l'azione di raddrizzamento (dell'arto) e la seconda dipende dalla prima. Un esame di questa relazione alla luce della legge di Pavlov dell'intensità dello stimolo mostra che il carico concentrato del movimento pendolare sui muscoli dell'arto portante al momento della contrazione tetanica forma uno stimolo addizionale per la realizzazione della reazione successiva. In pratica le forze allo stacco si combinano e lavorano insieme nel modo seguente: alla fine della fase di assorbimento dell'urto la contrazione passiva dei muscoli ha raggiunto il suo massimo. Il seguente aumento, breve ma concentrato, del carico causato dalle oscillazioni dà luogo ad una « esplosione ». L'azione energetica del raddrizzamento dell'arto portante co-

mincia e verso la fine della fase di stacco attivo il carico sull'arto è nuovamente ridotto. Si è provata l'esattezza delle nostre osservazioni per mezzo dei dati raccolti durante le analisi dei movimenti di stacco di un principiante. Come può essere visto nel grafico in fig. 2 le sue massime forze addizionali dovute al movimento pendolare non sono coordinate. Benché la forza totale sia minore di quella prodotta dal saltatore esperto l'effetto dura più a lungo. Per questo motivo l'estensione dell'arto portante è effettuato soltanto dopo una esitazione cosicché l'inerzia della massa corporea è vinta solamente con grande difficoltà. L'efficienza dello stacco scade e il saltatore si sente come se l'oscillazione « lo schiacciasse sul terreno ».

La fig. 3 mostra l'oscillogramma della flessione della parte superiore dell'arto (3), del ginocchio (2) e della caviglia (1) e il dinamogramma della forza sul punto di appoggio (4) durante un salto in alto da fermo a piedi pari. (Leggendo da sinistra a destra il tempo (5) è di 0,02 secondi).

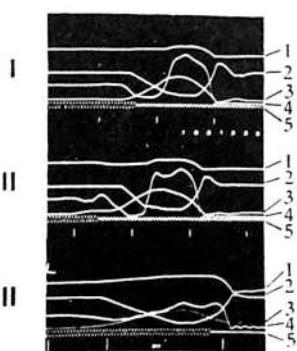


fig. 3

Il primo (I) è stato eseguito senza movimenti oscillatori, il secondo (II) usando le braccia. L'analisi visuale indica un aumento della forza nel punto di stacco grazie alle forze di reazione dell'oscillazione di entrambe le braccia. (2 - aumento della curva nel dinamogramma).

Qui l'estensione attiva delle gambe comincia solo dopo l'applicazione del massimo carico addizionale.

L'interazione tra i movimenti pendolari e l'azione dell'arto portante può essere chiaramente illustrata per mezzo di un altro soggetto (junior) da test (III). Qui l'ultimo movimento pendolare manca di coordinazione e l'arto allo stacco ne risente. La forza di reazione addizionale della oscillazione agisce sfavorevolmente sul rientramento dell'arto inferiore. Come si può vedere sull'oscillogramma l'estensione comincia lentamente e soltanto dopo che è stata applicata la massima forza addizionale, lo stacco viene accelerato. I risultati della nostra ricerca indicano che lo sviluppo della tecnica di un saltatore per mezzo dell'allenamento è strettamente connesso con una certa abilità a coordinare le forze allo stacco. Ciò riguarda essenzialmente i movimenti di oscillazione e l'azione dell'arto portante, ma la parte più importante è senz'altro quella dei movimenti oscillatori. Questo dimostra la necessità di sviluppare la forza dei gruppi muscolari usati nei movimenti di pendolo.

E' da tutti accettato nella pratica che gli esercizi speciali per la forza devono avere la stessa struttura e gli stessi effetti dei principali esercizi per la forza.

Questa è una corretta ma per nessun motivo ultima valutazione degli esercizi speciali.

Il fattore importante è che nel superamento della resistenza esterna la forza dinamica ha, nel movimento umano, un carattere balistico. In altre parole, per mezzo di uno sforzo concentrato, l'accelerazione è trasferita dai muscoli alla massa del corpo. Dopo questo, il movimento procede in accordo con la legge d'inerzia e l'applicazione della forza dei muscoli serve solo a mantenere la velocità acquisita, mentre accelerazione supplementare non può essere più trasferita al corpo. Ricerche speciali hanno indicato che in tali casi la massima potenza sviluppata dall'azione del muscolo è limitata a 0,1 secondi. A causa di questo, la velocità media e finale della transalazione dipende dalle quantità e non

dalla durata di massimo sviluppo di potenza.

Ovviamente gli esercizi speciali per la forza più efficaci sono quelli dove la massima contrazione può essere sviluppata in una posizione angolare simile a quella verificabile nei salti attuali.

Da ciò segue che questa zona importante del movimento è il criterio decisivo nella valutazione degli esercizi speciali di forza. Le analisi cinematografiche dei movimenti oscillatori in atletica, hanno dimostrato che l'ampiezza dell'angolo della coscia rispetto al corpo è da 210 a 90 gradi nel salto in lungo, nel salto triplo e nella velocità (negli sprint) e da 200 a 60 gradi nel salto in alto. La «zona importante» è all'inizio del movimento.

Basandoci su questo abbiamo sviluppato una complessa serie di esercizi speciali di forza per i gruppi muscolari usati nei movimenti pendolari. Alcuni sono mostrati nella fig. 4.

Questi esercizi sono divisi in 2 gruppi. Appartengono al 1° gruppo quegli esercizi per la flessione isolata dell'arto oscillante all'articolazione dell'anca. Gli esercizi sono eseguiti con ciascun arto con un carico massimale e sub-massimale e anche con esercizio isometrico con l'aiuto di un partner. La posizione di partenza è scelta in modo da ottenere una massima contrazione con l'angolo all'anca corrispondente a quello ottenuto attualmente nel salto.

Molti esperimenti hanno provato l'alto valore di questi esercizi. I miglioramenti notevoli nelle prestazioni del nostro gruppo di allenamento sono risultati in breve tempo in 10"5 e 21"1 nella velocità, 7,57 e 15,55 nel salto in lungo e triplo e in 2,06 nel salto in alto.

## calendario internazionale

### DATE CHE INTERESSANO L'ITALIA

#### MAGGIO

- |       |                                 |                                 |
|-------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1     | Sesto San Giovanni              | Gara internazionale di marcia   |
| 1     | Spilamberto                     | Gara intern. di corsa su strada |
| 8     | Formia                          | Meeting Intern. Città di Formia |
| 18    | Rieti                           | Meeting intern. Città di Rieti  |
| 24-25 | Fase Regionale Camp. di Società |                                 |

#### GIUGNO

- |       |                                  |  |
|-------|----------------------------------|--|
| 1     | Merano                           | Meeting internazionale femminile         |
| 2     | Torino                           | Meeting Intern. Universitario            |
| 7-8   | Francia                          | Francia, Italia, Romania decathlon       |
| 8     | Svezia                           | Svezia, Italia, RDT, Francia: marcia     |
| 13-14 | Fase Finale del Camp. di Società |  |
| 22    | Belgio                           | Belgio, Italia, Galles, Grecia femminile |
| 25-26 | Italia, Spagna, Romania, Cina    |  |
| 28-29 | Campionati Italiani Juniores     |  |

#### LUGLIO

- |       |                              |  |
|-------|------------------------------|--|
| 2     | Milano                       | Meeting Intern. Città di Milano  |
| 5     | Germania                     | Germania, Italia, Cecoslovacchia, Francia - maratona   |
| 12    | Jugoslavia                   | Jugoslavia, Italia, Bulgaria femminile juniores  |
| 12-13 | Torino                       | Semifinale Coppa Europa maschile   |
| 13    | Germania                     | Semifinale Coppa Europa femminile  |
| 19    | Siena                        | Meeting intern. dell'Amicizia  |
| 19-20 | Bucarest                     | Semifinale Coppa Europa di prove multiple: maschile e femminile: Romania, Italia, Austria, Finlandia, Germania, URSS, Jugoslavia, Bulgaria |
| 19-20 | Francia                      | Francia, Italia, Spagna maschile juniores 18 anni  |
| 23-24 | Campionati Italiani Assoluti |  |

#### AGOSTO

- |            |           |   |
|------------|-----------|---|
| 1-2        | Italia    | Italia Under 23, Algeria, Turchia           |
| 2          | Grecia    | Italia j., Grecia femminile                 |
| 6          | Viareggio | Meeting Internazionale                      |
| 9-10       | Italia    | Italia, Bulgaria juniores masch. (3 atleti) |
| 22-23-24   | Atene     | Campionati Europei juniores                 |
| 26-3 sett. | Algeri    | Giochi del Mediterraneo                     |

#### SETTEMBRE

- |      |         |                             |
|------|---------|-----------------------------|
| 7    | Palermo | Meeting Internazionale      |
| 9-10 | Italia  | Italia, Finlandia, maschile |

**BOWLING**  
**71**  
LO SPORT SENZA ETA'  
12 PISTE AUTOMATICHE  
SNACK BAR  
ARIA CONDIZIONATA  
VIALE PALMANOVA 166  
TEL. 53666

16-21 Belgrado  
Giochi Mondiali Universitari  
21 Bolzano  
Meeting Internazionale femminile  
20-21 Semifinale Trofeo Lugano, marcia

OTTOBRE

4-5 Merano  
Meeting Internazionale di decathlon e pentathlon  
11-12 Francia  
Finale Trofeo Lugano  
14 Salerno  
Maratona Internaz. di Paestum

NOVEMBRE

4 Roma  
Giro di Roma di Corsa e Marcia

## corsa campestre

16 NOVEMBRE 1974

Inizio dell'attività di corsa campestre maschile e femminile in ambito regionale per le categorie seniores e juniores

13 DICEMBRE 1974

Sede da destinarsi - Gara Nazionale di corsa campestre.

6 GENNAIO 1975

VOLPIANO: Trofeo I. Bertolotti - gara internazionale di corsa campestre maschile (Org. Atl. Volpiano).

VOLPIANO: V Trofeo Ellena - gara internazionale di corsa campestre maschile per la categoria juniores (Odg. Atl. Volpiano).

VOLPIANO: gara nazionale femminile (Org. Atl. Volpiano).

12 GENNAIO 1975

Inizio dell'attività di corsa campestre in ambito regionale per le categorie allievi e allieve.

19 GENNAIO 1975

ARLON: Coppa dei Clubs Campioni Nazionali di corsa campestre

26 GENNAIO 1975

Campionato di Società di corsa campestre maschile e femminile - Fase Regionale - Campionati Regionali individuali per le categorie seniores, juniores, allievi e allieve.

2 FEBBRAIO 1975

SAN GIORGIO SU LEGNANO: 19° Cross del Campaccio (Org. U.S. Sangiorgese).

23 FEBBRAIO 1975:

Sede da destinarsi: Campionati Italiani Assoluti di corsa campestre maschili e femminili.

2 MARZO 1975

Sede da destinarsi - Campionato di Società di corsa campestre maschile e femminile - Fase Nazionale - Campionati individuali assoluti per le categorie juniores maschile e femminile, allievi e allieve.

16 MARZO 1975:

RABAT (Marocco): Cross delle Nazioni.

25 MARZO 1975:

SAN VITTORE OLONA: 43° Cross Internazionale dei Cinque Mulin (Org. San Vitto Olona).

## 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 CANCIANI  
(ang. via Rialto)

UDINE

TEL. 57016

sartoria civile e militare  
**F.lli LONGO** udine

PIAZZA LIBERTÀ 8 - TELEFONO 58813



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, BAT-  
TELLI FUORIBORDO - DISTINTIVI per squadre sportive - Labari e mate-  
riale 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!

CENTRO

FIMOS



NON CHIACCHERE  
MA FATTI!

SCARPA

POZZUOLO DEL FRIULI (UDINE) - VIA IV· GENOVA

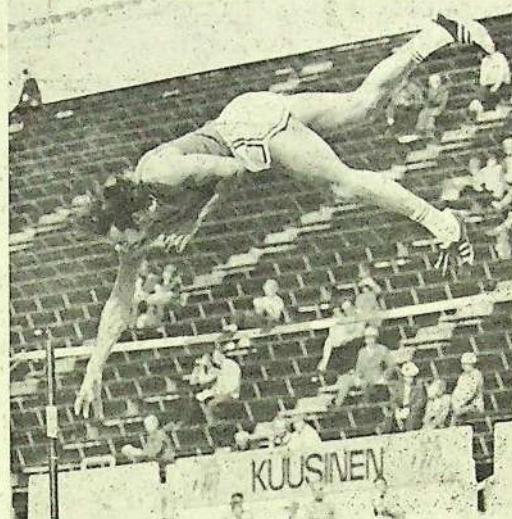
OLIMPIONICO  
OLIMPIONICO  
OLIMPIONICO  
OLIMPIONICO

TUTTO  
PER LO  
SPORT

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

OLIMPIONICO

il salto  
con l'asta  
UGO CAUZ

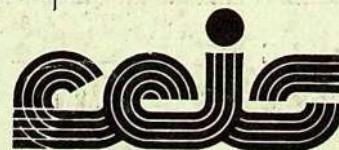


prezzo L. 2.000

per eventuali richieste rivolgersi:  
EDIZIONI ATLETICA LEGGERA  
20146 MILANO - Piazza Frattini 19

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

sui campi



fior di record

EVERGREEN • RUB-KOR • RUB-TAN • SUPERTAN