

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

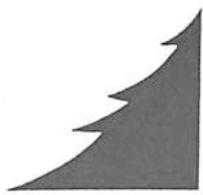
12

ANNO III - N. 12 - APRILE 1975 - L. 500

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



LA
VILLA
DI
PERCOTO
RISTORANTE



PERCOTO - PAVIA DI UDINE
Tel. 675039

musica^{al}
notte



KRITER
BRUT DE BRUT

CONSORZIO VINICOLO
A. SUTTI
VIA B. PANIZZA 5 - MILANO

AGENTE PER IL FRIULI - VENEZIA GIULIA

PAOLO FONTANA
UDINE - TELEFONO 0432/53882

sommario

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

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

ANNO III - N. 12 - APRILE '75

DIRETTORE RESPONSABILE:
LUCIANO ROMANO

HANNO COLLABORATO:
BARELLA MAURO
CAUZ UGO
COROSU FURIO
DANNISI GIORGIO
FRANZOLINI GIOVANNI
GIORDANI CARLO
LIPOTT EZIO
ROMANO EZIO
VALENT FNNIO

In copertina: la triestina CORETTI

ABBONAMENTI:
6 NUMERI ANNUALI L. 3.000
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 roia (udine)

-
- 2. Lo stacco nel salto in lungo
di Jess Jarver
 - 4. La vita di Brendan Foster (2^a parte)
di Mel Watman
 - 6. L'allenamento dei giovani lanciatori di giavellotto
di V Ovčinnik
 - 9. Posto ed importanza dell'educazione fisica in Jugoslavia
di Velimir Girc
 - 12. Sviluppo atletico-motorio dei giovani decathleti
di Winfried Joch
 - 16. Piste e pedane - notiziario regionale
 - 18. Rincorsa curvilinea nello straddle
di S. Heinz
 - 19. Del Forno '75
 - 24. Osservazioni sull'allenamento della forza nel lancio del disco
di L. Ivanova, K. Buchanzev, J. Parschagin
 - 26. La pagina dei giovani
di K. Jäger e G. Oelschlägel
 - 30. Speciale Scuola
 - 35. Notizie Marcia
di Furio Corosu
 - 36. Il pentathlon
di J. Schnalinsky
 - 38. La gara delle gare
di Ezio Romano
 - 40. Calendario dell'attività atletica regionale
-

lo stacco nel salto in lungo

di JESS JARVER

Tratto dalla rivista australiana: Modern Athlete and Coach, n. 6, novembre 1969

a cura di Mauro Barella

« Questo articolo cerca di riassumere gli aspetti importanti della complicata, ma decisiva azione che permette di attuare la trasformazione della velocità orizzontale in quella angolare, allo stacco del salto in lungo ».

Il salto in lungo consiste in una sequenza di azioni che comincia con una rincorsa, mirante ad accumulare la massima velocità orizzontale. Il saltatore cerca di avvicinarsi alla tavoletta di stacco con estrema precisione prima di trasferire la velocità orizzontale in velocità angolare con una perdita minima del « momento ».

L'azione di stacco, responsabile della proiezione del saltatore in aria col miglior angolo possibile, dura un po' più di un decimo di secondo. Durante questo breve periodo di tempo il piede di stacco è appoggiato « attivamente » sulla tavoletta di stacco, l'urto è assorbito da piccole flessioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca ed è seguito da una vigorosa estensione di tutte queste articolazioni.

Questa estensione esplosiva che spinge il saltatore in aria è assistita dai movimenti della gamba libera e delle braccia. Il centro di gravità del saltatore si stacca dalla tavoletta con un angolo approssimativamente di circa 20 gradi e al momento della perdita del contatto col terreno, le forze sviluppate durante la rincorsa e lo stacco diventano effettive.

Scopi principali

Allo stacco il saltatore deve raggiungere questi due importanti scopi:

- 1) Ottenere un innalzamento verticale;
- 2) Conservare quanto più possibile della sua velocità orizzontale.

2

In questo modo lo stacco è responsabile del raggiungimento della migliore velocità verticale possibile senza drastiche riduzioni di quella orizzontale.

L'azione di stacco permette la conversione del momento orizzontale in verticale solamente per una frazione di secondo. Ciò è ottenuto dall'applicazione dalla massima forza da parte della gamba di stacco per raggiungere l'innalzamento verticale richiesto. La velocità di innalzamento dipende dal tempo d'applicazione di questa forza e dall'impulso. Sebbene sia importante la durata d'applicazione della forza, è la sua intensità (la massima potenza prodotta nel minor tempo) che decide l'efficacia dello stacco.

Lo stacco è normalmente diviso in tre grandi fasi:

- 1) L'appoggio del piede;
- 2) l'assorbimento dell'urto;
- 3) la spinta attiva.

L'azione di appoggio del piede di stacco è simile al movimento nella corsa. Il saltatore non deve però lasciar cadere il piede sulla pedana ma deve porre la gamba sulla tavoletta con un movimento attivo verso il basso e verso dietro.

Al momento dell'impatto con la tavoletta il ginocchio è piegato soltanto parzialmente. Non appena il piede di stacco è stato piazzato le forze del posizionamento attivo e il trasferimento del peso del corpo sulla gamba di stacco sono assorbiti dalle piccole flessioni della caviglia del ginocchio e dell'anca. Il ginocchio comincia a flettersi, (mentre il centro di gravità del saltatore continua ad avanzare), e rag-

giunge i 145°-150° nel momento in cui è esattamente sul piede di stacco. Durante la flessione dell'articolazione del ginocchio, gli estensori della gamba di stacco sono pre-contratti per la susseguente azione di riestensione esplosivo.

Mentre il centro di gravità continua ad avanzare, la gamba di stacco comincia ad estendersi fino a che la punta del piede abbandona la fase di supporto, formando un angolo di circa 80° con la pedana, l'importanza della 2^a parte dello stacco è molto ribadita. Mentre la gamba di stacco del saltatore appoggia sulla punta del piede, si crea negli estensori di questo una pre-contrazione per concludere l'abbandono della tavoletta. Finalmente il saltatore è proiettato in aria con il tronco eretto, aiutato dal movimento oscillatorio, orientato verso l'avanti-alto, delle braccia e della gamba libera. L'intera azione, dal momento del contatto tra il piede di stacco e la tavoletta all'abbandono di questa, dura solamente 0,12 secondi, in accordo con le misurazioni eseguite da Schmolinsky.

Durante questo breve periodo la velocità di stacco, l'angolo di stacco e le forze create dal saltatore determinano teoricamente la lunghezza del salto.

Velocità

E' impossibile eseguire i movimenti dello stacco senza una riduzione della velocità di avanzamento poiché il piede di stacco, per potere svolgere la sua funzione deve fermarsi sulla tavoletta più a lungo di quanto fa normalmente nella fase di supporto della corsa. Non appena il piede tocca la tavoletta avvengono delle dispersioni, poiché l'urto frena la velocità di avanzata.

mento del saltatore. Ricerche condotte in URSS indicano che viene disperso circa il 6% della velocità quando il saltatore si prepara per lo stacco secondo le misurazioni di Toomsalu viene disperso un ulteriore 10-15% durante l'azione di stacco vera e propria.

Per ridurre al minimo questa decelerazione il saltatore deve addirittura ad un compromesso tra la velocità di rincorsa e la forza di stacco.

Poiché né la velocità né la forza possono essere massime, Dyson suggerisce di fissare la proporzione tra questi due fattori approssimativamente in 2 a 1 in favore della velocità orizzontale. Ciò significa che bisogna sviluppare durante lo stacco una potenza più esplosiva per evitare sacrifici del « momento » di avanzamento per ottenere una spinta migliore.

Misurando la forza sviluppata allo stacco in un salto verticale eseguito da posizione accosciata si sono ottenuti valori che vanno da 180 libbre all'inizio dell'azione a 1.000 libbre alla fine dello stacco. E' evidente quindi che la forza decisiva viene applicata durante l'ultima fase dell'estensione della gamba e che un piegamento eccessivo del ginocchio o una falcata eccessivamente lunga riducono la velocità di avanzamento senza aggiungere niente alla forza propulsiva dello stacco.

Azione di stacco

L'azione di stacco deve essere eseguita in modo che assicuri una piena continuità nella trasformazione della rincorsa in salto. Il piede di stacco deve colpire la ta-

voletta appena davanti al centro di gravità del saltatore cosicché esso viene a trovarsi esattamente sopra la tavoletta quando il piede è stato sistemato. Il piede tocca con il tallone leggermente in anticipo ma non è consigliabile un appoggio di tallone con successivo rotolamento del piede poiché causerebbe una perdita di velocità. La pianta del piede viene abbassata velocemente e la gamba bloccata al giusto angolo con la tavoletta con il ginocchio leggermente flesso. Il peso del saltatore si trasferisce sulla gamba di stacco che si estende esplosivamente guidando il saltatore verso l'avanti-alto con il massimo impulso verticale applicato al centro di gravità del saltatore. Il centro di gravità si alza leggermente durante uno spazio di 3-4 piedi, cioè durante il contatto tra il piede di stacco e la tavoletta. Simultaneamente la gamba libera, le spalle e le braccia vengono accelerate verso l'alto per contribuire all'impulso dello stacco. E' molto importante l'uso appropriato dei movimenti pendolari della gamba libera e delle braccia. Facendo coincidere le forze ottenute con i movimenti oscillatori con quelle ottenute dalla distensione della gamba di stacco e facendo sì che quest'ultima forza sia applicata proprio al centro di gravità del saltatore si ottiene un notevole aumento dell'impulso verticale. I movimenti oscillatori, come sostiene pure Rennerberg, portano ad un aumento della distanza tra il c.d.g. del saltatore e il punto di supporto. Da qui, nell'istante in cui lo stacco viene completato il centro di gravità del corpo è più orientato nella direzione dell'oscillazione. E' da notarsi che, come riferisce Verhovsky, all'inizio dello stacco la massa delle parti oscillanti del corpo subisce un'accelerazione negativa rispetto al c.d.g. Non appena il centro di gravità delle parti oscillanti si sposta verso l'avanti, l'accelerazione verticale diventa positiva. La forza di supporto è adesso diretta verso il basso e il carico sulla gamba di stacco aumenta. Alla fine dello stacco l'accelerazione verticale ridiventa negativa. Questo perché nel caso di un saltatore esperto la massima forza delle oscillazioni precede l'azione di raddrizzamento della gamba portante; infatti le forze che agiscono sul punto di supporto sono ridotte

dall'azione finale della gamba di stacco.

Poiché l'azione di oscillazione raggiunge il massimo effetto verso la fine della fase di supporto, ribadiamo ancora una volta l'importanza della seconda parte dello stacco. E' a questo punto che con un uso appropriato della gamba libera e delle braccia, si può creare un'azione vigorosa senza sacrifici della velocità.

Solamente quando tutti i movimenti allo stacco sono coordinati e il centro di gravità è esattamente in linea con la direzione delle forze sviluppate, il corpo sarà lanciato alla massima velocità possibile nella direzione voluta. Ciò si raggiunge coordinando l'inizio dell'oscillazione della gamba libera con l'azione di guida del piede. Un aumento contemporaneo della forza e della durata di quest'azione porta ad un aumento dell'impulso.

E' ovvia l'importanza dello sviluppo di alte velocità in ogni movimento dello stacco. Quanto più velocemente il corpo è proiettato in aria, tanto più a lungo viene neutralizzata l'attrazione gravitazionale e tanto più a lungo viaggia il centro di gravità. Comunque per esser sicuri che l'azione di stacco sviluppi tutta la sua forza non bisognerebbe eseguire altri movimenti prima del completamento dello stacco.

Angolo di stacco

L'angolo di 45°, ottimale per il lancio di un missile non è redditizio per il saltatore in lungo che necessita di angoli minori per evitare perdite della velocità orizzontale.

Bisogna considerare inoltre che l'angolo di 45° sarebbe ottimale se il centro di gravità si trovasse allo stesso livello dei punti di stacco e di atterraggio. Nel salto in lungo è più alto nel punto di stacco. Generalmente si consiglia di mantenere l'angolo di stacco, cioè l'angolo tra la verticale e la linea passante per il piede di stacco e per il centro di gravità del saltatore, inferiore ai 30°. Difatti molti filmati di saltatori di livello mondiale mostrano una grande varietà negli angoli di stacco, compresi comunque tra i 15° ed i 25°. L'angolo esatto di proiezione dipende apparentemente dall'abilità e dalla dinamicità del saltatore.

la vita di BRENDAN FOSTER

di MEL WATMAN - Tratto da « Athletics Weekly », n. 40, vol. 28, ottobre 1974

a cura di Augusto Zaccaria

(PARTE SECONDA)

La sua tenacia mentale è simile a quella fisica, come del resto quella di un corridore di medie distanze richiede, e Brendan Foster al National cross-country del '72 dimostrò di essere ben fornito di entrambi questi attributi. Lo dimostrò per la prima volta durante una gara sotto il maltempo a Sutton Colfield, e ci volle una grande forza di volontà ed un notevole sforzo fisico per terminare tutta la corsa; pur non trovandosi in una posizione favorevole Brendan, che era essenzialmente un corridore di 1500 m., si piazzò 14° in questa prova di nove miglia, solo 77 secondi dietro il vincitore Malcom Thomas. Ed in seguito questo diverrà per lui come un modello.

Brendan quell'anno iniziò in sordina la sua stagione agonistica. La sua prima corsa dell'anno olimpico fu l'Emsley Carr Mile al Crystal Palace il 10 giugno, corsa i 1500 in 3' 55"9! « La gloria va, meritatamente, a Peter Stewart » (vincitore con 3' 55"3), riportammo, « ma in seguito fu lui stesso a riconoscere il suo debito con Brendan Foster, al quale va il merito di aver « tirato » la gara, ad un ritmo determinante; Brendan Foster (il quale ritiene che l'intera gara debba essere percorsa ad un ritmo elevato, meglio se al massimo delle proprie possibilità) scattò, come ci disse nel suo commento, circa al terzo giro, così come molti altri corridori. Brendan così commentò i corridori della finale del recente Inter-counties: « Devono aver aumentato l'andatura verso il secondo giro ». E tenne questo come buon esempio. Se avessimo avuto uno che ci avesse tirato la gara », disse poi Brendan, « Peter Stewart mi avrebbe si-

battuto, ma entrambi avremmo certamente potuto correre al di sotto di 3'55". Avendo condotto io in testa l'intera gara, fu difficile per me potermi opporre, e allo sprint finale avevo oramai poche risorse per rintuzzare il ritorno di Peter Stewart ».

Brendan batté Peter Stewart nei due incontri successivi, il secondo dei quali fu una gara di un miglio a Stoccolma il 5 luglio. Brendan vinse con 3'57"2 e Peter si piazzò al terzo posto in 3'57"4, il secondo posto (3'57"2) fu occupato dall'imprevedibile Finnico che risponde al nome di Pekka Vasala; a proposito del suddetto atleta Brendan ebbe da riflettere dopo le Olimpiadi, e giunse alla conclusione che fu un grave errore sottovalutare Vasala a Monaco. « Tutti, dissero che volesse vincere, tranne io. Ma non pensavo lo volesse davvero, perché l'avevo già battuto ». Dieci giorni dopo Stoccolma vennero i 1500 degli AAA. Brendan corse in 3'39"3, ad un solo decimo dal suo personale e si piazzò al quarto posto dietro Peter Stewart (record inglese 3'38"2), un sensazionale Ray Smedley (3'38"5) e John Kirkbride (3'38"7).

E così le ambizioni olimpiche di Brendan caddero di colpo (« Ero sicuro di non aver la fortuna di far parte della squadra », disse).

Non furono tuttavia soltanto delusioni, fu chiamato assieme a Kirkbride per l'incontro con la Finlandia e dieci giorni dopo avrebbero dovuto lottare fino in fondo per la terza piazza.

Perfino in una situazione così tesa Brendan rifiutò di compromettersi:

egli corse in 1'57"0 gli 800 fra i 400 ed i 1200; e benché tagliato fuori da Vasala (3'41"2 a 3'42"0), terminò la sua corsa 40 metri davanti a Kirkbride. In seguito poiché Peter Stewart si era ritirato per una ferita alla schiena, anche Kirkbride fu ammesso nella squadra olimpica per Monaco; « Peter fu fantastico — commentò Brendan — non partecipare alle Olimpiadi perché non si sentiva in condizione di poterlo fare (a causa del sudore persistente dolore alla schiena), e permettendo a "Kirk" di andarci al posto suo, fu veramente un atto altruistico! ».

Poteva Brendan prepararsi per Monaco giusto in tempo, come fece per Edimburgo nel 1970 e per Helsinki nel '71? Bene, eguagliò il record britannico con 3'38"2 nella sua semifinale del 9 settembre, ed il giorno dopo si piazzò al 5° posto con 3'39"0, risultato però questo che non gli diede piena soddisfazione. Dopo essere partito piuttosto lentamente, il primo giro fu di 61"4 (allo scopo di essere in buona posizione quando Keino avrebbe fatto il suo precoce scatto), Brendan fu un po' assorbito da una corsa dove i primi aumentavano il ritmo costantemente. Il secondo giro fu coperto in 60"0, il terzo in 55"1. Alla campana si trovava in quinta posizione e difese questa posizione con un ultimo giro in 55"0. La sua opinione sulla corsa: « Penso che Keino abbia sbagliato la sua tattica di gara. Non andava infatti abbastanza veloce. Penso che questo gli sia costato la vittoria e a me senz'altro è costata una migliore posizione ... Penso che sarei potuto arrivare terzo o quarto ». Il risultato finale della

campestri correndo con Frank Shorter alla Cinque Mulini di Milano, il cui percorso è di 8.500 metri.

Test conclusivo sui 5.000

Il suo allenamento si indirizzò prevalentemente verso i 5000 m. Aspettò fino al 1° luglio per aprire la sua stagione agonistica, con l'usuale gara del miglio presso South Shields, e copri i cinque giri del percorso in 3'59"2. Tredici giorni dopo si presentò alla linea di partenza dei 5000 negli AAA. Questo doveva essere il test cruciale. Brendan si rese conto che il suo potenziale sul miglio era di 3'54" e che con questo tempo non sarebbe mai potuto divenire un corridore di levatura mondiale nei 1500. Ma le possibilità nei 5000 erano molto maggiori, a patto di adattarsi alle nuove esigenze di gara. Il test fu pienamente positivo, e pensare che Brendan non aveva mai considerato prima d'ora questa eventualità. « Nessuno ha mai avuto un così completo successo al primo appoggio sui 5000 fatti seriamente », fu ciò che riportammo. « Battere Bedford, Stewart e Black è senz'altro notevole in simili circostanze; vincere con metà dirittura d'arrivo di vantaggio e con un tempo superiore solo a tre corridori inglesi è degno di appunto. Condusse la gara in maniera brillante ... prese il comando dopo otto giri e due giri dopo fece lo scatto che lo portò a tagliare per primo il filo di lana. Copri gli ultimi 2000 metri con l'ottimo tempo di 5'13"6. Il tempo finale di Brendan fu 13'23"8 con uno Ian Stewart confuso che lo inseguiva finendo in 13'31"0. Brendan, da allora, fu ritenuto il re dei 5000 metristi inglesi ».

Il ritorno di Brendan al Cristal Palace fu perfino più memorabile. Il primo giorno (25 agosto) dell'incontro Gran Bretagna-Ungheria, egli esclamò: « E' stata la più rilassante corsa che abbia mai fatto », quando batté Frank Clement in un 1500 veramente entusiasmante; nella seconda giornata (27 agosto) Brendan si unì alle stimate file del recordman mondiali, correndo le due miglia in 8'13"8. Quello fu il giorno che Brendan, corridore conosciuto da pochi appassionati, divenne un eroe sportivo nazionale. Egli tenne le sue ambizioni ben nascoste prima della gara, dicendo solo che « sperava » di battere

il record inglese di 8'22"0 appartenente a Ian Stewart.

Allora per lui il progetto era di raggiungere il miglio in 4'06" ... e poi continuare su quella andatura; se voleva battere il record del mondo di 8'14"0 stabilito da Lasse Viren, questa era l'unica maniera.

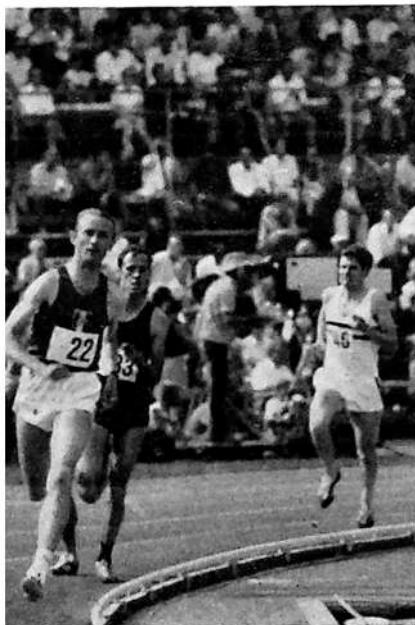
C'era un tempo terribile, ma Brendan si trovò già bene al miglio. Come nel suo stile dopo tre giri e mezzo, raggiunse il tempo di 4'05"4. Se voleva battere il record doveva coprire il secondo miglio in 4'08"4 e questo fu precisamente ciò che fece.

In un primo momento lo speaker aveva annunciato il tempo di 8'14"2 (tempo manuale) e Brendan se la prese con filosofia: « Ho percorso il sesto giro troppo lentamente — disse — circa in 63"6, e con un tempo simile non posso certo dire che mi sarei meritato il record del mondo ». Ma più tardi il suo pacato sguardo si posò su di un tabellone verde dove un annuncio diceva che il tempo elettrico era di 8'13"8. Fece perciò il mondiale con delle divergenze, tempo manuale contro tempo elettrico. Un test successivo, il più importante dell'annata, aspettava Brendan nel 1973: i 5000 metri della finale di Coppa Europa a Meadowbank.

Come doveva comportarsi Brendan in una corsa famosa per essere una gara prevalentemente tattica?

Benché indebolito da un dolore allo stomaco, Brendan sbaragliò il campo dei suoi più quotati avversari con una tattica di gara a lui non perfettamente congeniale. La prima metà della gara fu penosamente lenta e mal condotta, ci fu perciò il pericolo che essa si trasformasse in un giro di sprint preceduto da undici giri e mezzo di riscaldamento. Ma Brendan capì al volo la situazione. Tormentò i suoi rivali con un ottavo giro in 60"2, continuò con la sua andatura allegra e alla fine vedendo che gli resistevano Manfred Kuschmann e Harald Norporth con uno sprint finale sulla dirittura d'arrivo li batté entrambi. Il tempo fu di 13'54"8, per niente eccezionale se non si pensa agli ultimi 2000 metri compiuti con l'implacabile tempo di 5'10"2. E fu con questa alta nota che Brendan Foster terminò la stagione del 1973.

(2 - continua)



FOSTER insegue il francese WADOUX

l'allenamento dei giovani lanciatori di giavellotto

«le nostre esperienze»

di V. OVČINNIK (URSS)

a cura di Sergio Zanon

Ricerca del talento

L'attività di ogni allenatore in un gruppo attitudinale di ragazzi ed allievi (¹) si svolge con gli stessi criteri. All'inizio di settembre, quando la scuola si rianima, l'allenatore assiste a molte gare sportive ed esamina numerosi ragazzi per indurre i più dotati a partecipare all'attività del suo gruppo di allenamento (²).

Ma come si possono trovare questi individui dotati, che saranno destinati a diventare in futuro grandi maestri nelle discipline della corsa, del salto e del lancio?

Anche il mio secondo anno di allenamento ebbe inizio, nel settembre 1965, con una presenza alle gare scolastiche tendente ad individuare i ragazzi più dotati. In quei giorni i giovani e le ragazze prendevano parte alla gara pionieristica del tetrathlon. Per tutto il tempo mi appariva davanti agli occhi l'immagine «ideale» del futuro lanciatore di giavellotto: forte, alto, agile, dai movimenti coordinati, dall'eccellente mobilità, soprattutto nell'articolazione scapoloomerale.

Come ho già detto, il maggior numero di gare cui assistetti comprendeva il tetrathlon dei pionieri. Ciò dipendeva dal fatto che questa gara offriva la migliore possibilità di scelta dei talenti, dal punto di vista dell'allenatore dei lanciatori di giavellotto.

In questa prova i ragazzi, accanto alla corsa ed al salto, devono svolgere anche una competizione di lancio della palla e quest'ultima viene eseguita in modo molto simile al lancio del giavellotto.

Naturalmente, nel 1965 commisi diversi errori nella scelta dei ragazzi per il mio gruppo di lanciatori di giavellotto. Tuttavia, gradualmente anche i metodi di scelta andarono perfezionandosi.

Così la caratteristica principale

(accanto ai dati antropometrici) fu il lancio con una palla da tennis o palla speciale (150 gr.).

Per i giovani e le ragazze dai 12 ai 14 anni sono buoni i lanci dai 60 ai 65 m. e 40-45 m. rispettivamente; risultati eccellenti si hanno con i lanci da 67 a 70 m. e da 47 a 50 m.

Sono fermamente convinto che i giovani e le ragazze che raggiungono tali medie già all'inizio del loro iter sportivo, raggiungeranno in ogni anno successivo un nuovo gradino, sempre più in alto, della classifica sportiva.

In altre parole, al quarto anno d'allenamento, essi saranno in grado di soddisfare le norme per la prima classificazione nel gruppo attitudinale di ragazzi e allievi (³). In particolar modo, i ragazzi muniti di talento, diventeranno candidati al titolo di «maestri dello sport». Servono d'esempio i progressi di A. Makarov, J. Kusovkin, A. Arakelov e della campionessa giovanile sovietica N. Savelevaja.

Jura Kusovkin, ad esempio, nel '67, campionato di tetrathlon dei pionieri svoltosi nel circondario Sdanojvsk di Mosca, lanciò la palla a 69 m. Entrò nel nostro gruppo e dopo tre anni superò già la norma per la prima classificazione giovanile stabilendo un record russo giovanile maschile dai 15 ai 16 anni.

Indirizzo dell'allenamento di base

All'inizio del nostro allenamento, diamo importanza ai giochi sportivi, per far divertire i ragazzi e soprattutto per rafforzare il loro interesse verso le attività sportive. Così, io devo essere allo stesso tempo, giocatore di calcio, di pallacanestro e di pallavolo!

Alla fine di quest'allenamento al gioco, ha inizio l'atletica leggera. I

ragazzi apprendono la corsa, i salti e il lancio del giavellotto.

Gradualmente aumenta il numero degli esercizi di atletica leggera, in modo che già dopo tre mesi il numero sarà così elevato da non riscontrarsi generalmente nei giovani avviati repentinamente ed esclusivamente all'atletica leggera.

Tecnica - Il filo rosso

Il lavoro per la tecnica si estende come un filo rosso, dall'inizio, per tutta la durata (diversi anni) dell'allenamento. Tale inizio precoce della preparazione tecnica ha dei motivi ben precisi:

- 1) i ragazzi apprendono velocemente i nuovi movimenti ;
- 2) i ragazzi vogliono vedere subito i risultati delle loro fatiche; perciò bisogna fornire loro le basi della tecnica del lancio del giavellotto se si vuole rendere possibile un certo rendimento in questa specialità.

Inoltre i giovani lanciatori, nel secondo anno della loro formazione (addestramento) devono prendere parte, nei «Gruppi sportivi scolastici» alle gare della classe d'età (i nati nello stesso anno) giovanile e poi a quelle della classe più elevata.

Mi sia concessa un'osservazione al riguardo: sarebbe preferibile che le gare nella classe d'età più giovane fossero effettuate non basandosi sul rendimento, ma sulla buona tecnica (soprattutto trattandosi di una disciplina quale il lancio del giavellotto).

Nella prassi si può scegliere anche un'altra via e cioè: all'inizio si formano le caratteristiche motorie fondamentali (⁴) dei giovani, e soltanto successivamente si passa all'addestramento tecnico. Non so per le altre specialità dell'atletica leggera, ma nel lancio del giavellotto

neamente acquisita e debba imparare ex-novo una tecnica migliore. Per quanto riguarda la forza, tale caratteristica può essere facilmente migliorata, in quanto si conoscono bene i relativi metodi.

Allenamento nel corso dell'anno

Il periodo di preparazione per i nostri ragazzi ha inizio a metà settembre; fino a metà novembre circa, essi lanciano all'aperto, poi in palestra.

La palestra è munita di una rete di lancio, per cui abbiamo la possibilità, in inverno, non solo di effettuare esercizi imitativi, ma di poter dar luogo ad un vero allenamento di lancio.

In questo nostro lavoro con giovani lanciatori di giavellotto, pratichiamo soprattutto lanci con una palla da 400-800 gr. Tali esercizi ci permettono di passare successivamente al lancio di sfere più pesanti.

In questo periodo dedichiamo molta attenzione anche agli esercizi speciali per il rafforzamento dei muscoli e dei legamenti dell'articolazione scapolo-omerale e del gomito, con esercizi acrobatici (ponti, ecc.) ad esercizi alla sbarra ed agli anelli. Dopo ogni allenamento ha luogo un automassaggio. Gli esercizi principali con palle mediche sono, in questo periodo, i seguenti: lanci in avanti con tutte e due le braccia sopra la testa, da fermo, con un passo, con breve rincorsa e lanci ad un braccio (imitazione del lancio del giavellotto), con rincorsa.

Inoltre vengono effettuati esercizi con palla medica, prima di ogni allenamento, anche durante il riscaldamento.

Nel primo anno di addestramento, il 50% dei lanci con palle e palla medica, viene svolto da fermi. Nel secondo anno questi esercizi, eseguiti con **breve rincorsa** e completa, ammontano già al 60% e nel terzo e quarto anno al 70% del numero complessivo dei lanci con sfere e palle.

Nella tabella 1 è indicato il numero di lanci con palla speciale e con palle mediche, nel periodo di preparazione per i giovani dalla prima alla terza classificazione (in alto: numero dei lanci; in basso: peso dell'attrezzo).

In un primo momento non effettuare alcun allenamento con bilancieri

Alcuni cenni sullo sviluppo della forza nei giovani lanciatori del giavellotto. Va subito chiarito che io sono contrario all'uso dei bilancieri nell'allenamento dei ragazzi, poiché un allenamento con grossi carichi porta all'irrigidimento dei movimenti, alla perdita della flessibilità ed all'aumento del peso corporeo dei ragazzi.

Perciò, per lo sviluppo della forza preferisco diversi attrezzi ed esercizi ginnici a terra. Alla sbarra i giovani possono eseguire tirate, ecc. mentre le ragazze possono praticare più esercizi di oscillazione.

Successivamente, i giovani lanciatori di giavellotto eseguono anche collegamenti tra esercizi di slancio e di forza perché ciò non allegra soltanto la forza, ma contribuisce molto anche allo sviluppo dell'agilità e della mobilità ed alla creazione di movimenti di grande ampiezza. Agli anelli i ragazzi praticano le oscillazioni e le tirate in forme diverse. Inoltre i nostri ra-

questa seconda maniera è contrassegnata da molti incidenti.

I giovani diventano realmente più veloci e più forti ma non conoscono la tecnica esatta, per cui i muscoli sono sovraccaricati facilmente e le articolazioni del braccio, interessate nel lancio, vengono danneggiate rapidamente. Ciò porta molto spesso a delle lesioni che allontanano i giovani dal lancio per un lungo periodo, se non per sempre.

Da preferirsi i ragazzi abili nel movimento (destrezza)

Già nella scelta per il mio gruppo, preferisco molto spesso ragazzi più deboli che siano però liberi e spontanei nei loro movimenti (più destrici), ai ragazzi più forti, che possiedono già una certa destrezza nel lancio del giavellotto, e ciò perché tale destrezza è spesso stata acquisita erroneamente. Non è un segreto il fatto che un giovane «ancora intatto» impara molto più facilmente una razionale tecnica dall'inizio, di quanto un altro, che debba superare una destrezza specifica erro-

TABELLA 1

Esercizi	Atleti	III Classificaz. da 12 a 13 anni		II Classificaz. da 14 a 15 anni		I Classificaz. da 16 a 17 anni	
		periodo di preparaz.	per settimana	periodo di preparaz.	per settimana	periodo di preparaz.	per settimana
Lanci con il peso o con palle ad un braccio imitando il lancio del giavellotto.	Ragazzi	2000	130 600 gr.	3000	190 700 gr.	5000	300 800 gr.
	Ragazze	1500	100 400 gr.	2500	160 500 gr.	4000	200 600 gr.
Lanci con il peso o con palla medica a due braccia sopra la testa	Ragazzi	700	25 2-3 kg.	1500	75 3-4 kg.	2000	130 4-5 kg.
	Ragazze	500	15 1,5-2 kg.	1000	65 2-3 kg.	1500	100 3-4 kg.
Numeri dei giorni di allenamento con esercitazioni di lancio (per settimana)			2		3		4

gazzi imparano sin dall'inizio molti esercizi a terra.

Nel secondo anno di addestramento, essi possono praticare molto facilmente gli esercizi per la terza classificazione: « salto arabo - flick-flack - salto » (5).

Molti esercizi di salto e di corsa

Nell'allenamento hanno una grande importanza anche gli esercizi di salto: salti a ripetizione e salti in basso (con successivo balzo); inoltre non vanno dimenticati gli esercizi di corsa: corsa con stanga del bilanciere sulle spalle ed eseguendo i « passi di lancio » (gli ultimi passi della rincorsa del lancio del giavellotto).

Soltanto successivamente allenamento con i bilancieri

Gli esercizi con caricamento di peso si iniziano ad introdurli nel periodo delle alte prestazioni sportive, cioè solo quando i lanciatori superano le norme per la prima classificazione oppure le norme per i candidati al titolo di « maestri dello sport ».

Allora viene dedicato un giorno della settimana esclusivamente allo speciale allenamento di forza. Inoltre, si effettuano tre volte la settimana, dopo l'allenamento tecnico, esercizi generali di forza per lo sviluppo di gruppi muscolari meno interessati, come per esempio: spingere il bilanciere dalla nuca in alto, esercizi con dischi appoggiati al petto o alla nuca per i muscoli addominali, piegamento sulle ginocchia con balzi, saltelli con manubri sulle spalle.

E' interessante vedere come i nostri allievi, addestrati con questi metodi, non rimangano indietro negli esercizi di controllo (prestazioni di controllo), rispetto a quelli sportivi che hanno effettuato esercizi con bilancieri durante l'intera fase di allenamento per l'incremento di forza.

Esercizi di controllo

I principali esercizi di controllo per i nostri lanciatori di giavellotto sono: lanci di sfere a due braccia, con rincorsa; lanci da fermo ad un braccio con la sfera, imitando il lancio del giavellotto.

La pratica ci ha insegnato che un miglioramento in questi esercizi è accompagnato da un aumento del rendimento nel lancio del giavellotto (vedi tab. 2). Oltre le prove citate si usano, quali esercizi di controllo, salto triplo da fermo, salto in lungo da fermo e sprint sui 30 metri, con partenza bassa.

Nel 1971, quattro nostri atleti furono in grado di accrescere così i loro migliori rendimenti personali:

- A. Makarov raggiunse (con il giavellotto maschile) 84,42 m.;
- D. Sitnikov 79,00 m.;
- A. Arakelov 77,92 m.
- J. Kusovkin 67,32 m.

Ulteriori osservazioni del prof. dr. Kruber (Germ. Fed.)

L'articolo di V. Ovcinnik conferma nuovamente la questione, evidenziata da molti allenatori negli ultimi tempi, che nell'allenare ed addestrare i ragazzi ed i giovani, la massima importanza dovrebbe essere attribuita alla formazione della scioltezza dei movimenti e che dovrebbero essere addestrate in modo molteplice le caratteristiche motorie di base.

L'autore dimostra che il miglioramento nel rendimento nel lancio del giavellotto dipende dalla forza specifica. In questo senso il seguente calcolo dovrebbe essere di interesse generale: gli atleti 1, 2, 3, e 5 migliorano le loro prestazioni nel lancio del giavellotto in media di 5,25 m.; nel lancio della sfera a due braccia, con rincorsa di 2,79 m.; e di 3,55 m. nel lancio a un braccio con sfera da 4 kg. da fermo. Così ci sarebbe la seguente corrispondenza, presupposto che vi sia un li-

near rapporto tra forza speciale e rendimento nel lancio del giavellotto, di 1 m. nel lancio del giavellotto, a 53 cm. di lancio di una sfera (4 kg.) con tutte le due braccia e di 67 cm. nel lancio della sfera a un braccio. Va considerato che tali rapporti numerici possiedono una certa validità entro una determinata misura di rendimento da 65 a 78 metri.

L'istruttore si è servito degli stessi per valutare di quanto possa migliorare il suo atleta nel lancio della sfera, quando il rendimento nel lancio del giavellotto debba migliorare di 2, 3, 4 metri o più.

Tuttavia vogliamo far rilevare che i diagrammi non prendono in considerazione la quota di miglioramento di altri fattori determinanti del rendimento (velocità, tecnica) che possono aver efficacia solo per gli atleti che lanciano fra i 65 ed i 78 metri e che i rapporti possono ancora cambiare impiegando un maggior numero di atleti della stessa categoria.

Il seguente articolo è stato tradotto dalla rivista « Die Lehre der Leichtathletik », n. 1/1972, che porta anche le considerazioni del dr. Kruber, allenatore specializzato nel giavellotto, nella Federazione di Atletica Leggera della Germania Federale (DLV).

L'originale è apparso sul n. 9 del 1971 della rivista sovietica « Legkaja Atletika »

(1) Gruppi scolastici di allenamento per specialità. (S.Z.)

(2) Scuole Medie ed Istituti dell'URSS, in cui si svolge l'attività ginnica del doposcuola, affidata ad insegnanti specializzati per differenti discipline. Come da noi per i GG.SS.SS. (S.Z.)

(3) Suddivisione di merito per le varie attività sportive. Si compone di tre classifiche e rispecchia un po' il concetto delle serie, anche da noi applicato alcuni anni fa, nelle graduatorie federali. (S.Z.)

(4) Forza, velocità, agilità, resistenza, ecc.

(5) Denominazioni di ginnastica acrobatica. (S.Z.)

TABELLA 2

Atleti ed anno di nascita	Miglior risultato		Lancio a due braccia con rincorsa, di un peso di 4 kg.		Lancio ad un braccio con rincorsa, di un peso di 4 kg.		Lancio di un peso di 4 kg. ad un braccio, da fermo	
	1969	1970	1969	1970	1969	1970	1969	1970
E. Šuravin 1949	71,80	78,38	21,20	22,78	19,80	21,60	19,30	22,70
A. Makarov 1951	73,32	78,32	16,80	20,30	17,26	21,10	21,48	24,20
D. Satnikov 1948	74,70	76,80	21,30	24,80	20,70	23,18	19,20	24,10
J. Kusovkin 1952	67,65 (gr. 600)	65,12	16,90	18,60	16,30	18,18	14,20	17,30
A. Arakelov 1951	65,70	72,98	15,20	17,80	15,38	17,40	15,10	18,20

posto ed importanza dell'educazione fisica in Jugoslavia

di VELIMIR GIRIC

prof. di Educazione Fisica a Leskovac in Jugoslavia

da « Education Physique et Sport », n. 128, luglio-agosto 1974

Obiettivi dell'educazione

Le nostre opere di pedagogia iniziano col presentare un'analisi critica dei postulati delle grandi dottrine pedagogiche:

a) quelle che considerano la non possibilità di assegnare degli scopi generali alla pedagogia. Tutti gli individui nascono determinati e ci sono tanti scopi quanti sono gli individui;

b) quelle che sostengono un punto di vista diametralmente opposto, considerando un certo numero di valori, come permanenti e universali, non dipendenti né dalla società né dagli uomini. La finalità dell'educazione sarà immutabile e applicabile a tutti;

c) quelle infine che se è compito della società il finalizzare gli scopi dell'educazione, tutti gli individui che la compongono devono essere educati secondo gli orientamenti e gli obiettivi definiti, senza che siano prese in considerazione le loro differenze individuali.

L'influenza preponderante di una educazione idealizzante non è riconosciuta nei Paesi socialisti perché, secondo la dialettica materialista marxista, molti altri fattori di ordine politico, economico, scientifico, culturale sono da prendere in considerazione: molti altri fenomeni intervengono: livello tecnico, prospettive, peso delle tradizioni, ecc.

Gli scopi dell'educazione saranno impregnati e la loro definizione scorrerà provvisoriamente, perché tutta la società è sottoposta ad evoluzione, è dotata di un regime sociale particolare; non può avere una direzione fissa e degli orientamenti immutabili.

La scelta, la formulazione, la realtà essenziale degli scopi dell'educazione sono in stretta relazione con la società, lo sono con tutte

le discipline e specialmente con la pedagogia, ma non si ridurranno a quest'ultima, anche se il ruolo della pedagogia è di partecipare strettamente all'elaborazione di questi obiettivi e alla loro applicazione.

A partire di là saranno stabiliti i modi di procedere, saranno precise le tappe (per ciascuno, a ciascuna età), saranno ricercati i fattori coadiuvanti.

Lo sviluppo dell'uomo

Da parte sua la Repubblica Popolare Federativa di Jugoslavia nell'ottica dell'espansione del socialismo che le è specifica, si è fissata come primo dovere lo sviluppo dell'uomo universale socialista ».

Questo obiettivo essenziale è stato tradotto nei testi ufficiali da una legge generale del 1964 riguardante il dominio scolare, e concernente in questo modo il programma dell'unione comunista jugoslava, in vista di una riforma del sistema di formazione e di educazione.

Gli scopi dell'educazione saranno quelli di promuovere, per le giovani generazioni, l'uguaglianza della possibilità, la libertà, la salute, lo sbocciare dell'essere, il progresso dell'umanità.

Inoltre:

- a) la formazione del corpo e dello spirito;
- b) la ricerca del bello e del buono;
- c) la preparazione alla vita professionale e sociale;
- d) una sana educazione fisica, intellettuale, morale, estetica;
- e) una doverosa educazione al lavoro;
- f) una necessaria educazione del cittadino (attitudine verso la società).

Queste sei direzioni hanno ciascuna un carattere particolare, ma tutte sono interdipendenti.

Nell'educazione fisica, non si agisce affinché l'individuo persegua superficialmente il perfezionamento del suo gesto sul solo piano della tecnica e dei risultati. Egli deve impegnare più a fondo le sue capacità intellettuali, la sua attenzione, il suo interesse per le esercitazioni preparatorie. Ad esempio: deve partire dalle sue conoscenze anteriori, in vista delle acquisizioni a venire. Di qui l'importanza per l'educatore di varia le situazioni e di fare in modo che l'allievo sviluppi le sue capacità d'adattamento.

Altro esempio: le facoltà messe in gioco a mezzo dell'esercizio fisico sono meglio coinvolte allorché esse affrontano ostacoli. Nella competizione, la volontà si esercita, si adattano le regole di condotta che reggono i rapporti tra compagni, avversari, arbitri, pubblico; l'insieme della personalità si afferma.

L'educazione fisica è scuola di vita. Questa presuppone una certa etica, presente anche nel lavoro come in tutte le altre attività.

Sul piano della preparazione alla vita sociale, una educazione fisica ben dosata, ben organizzata è di sicuro apporto. Già, nell'infanzia, il gioco è un primo punto d'appoggio per sviluppare lo spirito di cameratismo, di altruismo, che si ritroverà più tardi nelle relazioni professionali. Il gioco permette di assuefarsi alle condizioni della vita collettiva. Esso prepara. Le attività in piena natura (escursioni, raduni, campeggi) vanno nel medesimo senso, comprendono le diverse opere materiali che esse implicano (« attitudine verso il lavoro »).

Se si passa al piano dei legami che uniscono l'educazione fisica e l'educazione del lavoratore, si può considerare che l'intero esercizio fisico è uno degli aspetti del lavoro: l'educazione motrice fa parte della formazione del lavoratore. Vità di piena natura per far scoprire. Si è visto sopra il ruolo delle attive: il pregio e il valore del lavoro, per dare ad esso il suo giusto rispetto.

Non si può ignorare, infine, l'educazione del senso estetico attraverso la pratica dell'esercizio fisico, in quanto quest'ultima afferma la qualità dell'esecuzione e fa aspirare alla perfezione. Tutto ciò anche attraverso le attività sportive che mettono direttamente a contatto con la bellezza della natura; attraverso queste riunioni, feste sportive, dimostrazioni e spettacoli dove l'arte non è assente.

Queste riflessioni non costituiscono che una breve analisi dei rapporti che l'educazione fisica ha con gli altri aspetti di una genuina educazione.

E' partendo da una concezione d'insieme che si piega ciascuna delle « direzioni » viste precedentemente, è visto lo sviluppo completo e armonioso dell'individuo.

A tutti i livelli noi assegnamo all'educazione fisica un ruolo fondamentale perché essa permette di uscire dal dualismo corpo e spirito, di preservare la salute, di attingere al più profondo dell'essere in breve, di favorire lo sbocciare dell'uomo.

L'educazione fisica forma con l'educazione un tutto coerente: essa è impegno nella realtà dell'esistenza; essa procura gioia; essa favorisce le relazioni tra gli individui e le istituzioni.

A partire da questi principi incombono all'educazione fisica due grandi categorie di obiettivi: il primo, che comprende gli aspetti biologici (salute, igiene ...); il secondo che concerne gli aspetti pedagogici (iniziazione, formazione continua).

Leggi d'orientazione per una nuova concezione dell'educazione fisica

L'esame della situazione attuale può farsi secondo due punti di vista differenti. Se si considerano i risultati ottenuti dall'élite sportiva jugoslava, in occasione dei grandi incontri internazionali, si può essere molto ottimisti. In effetti, i giocatori di pallacanestro, quelli della pallanuoto e della pallamano, i nuotatori, i lottatori, i ginnasti, gli atleti e i tiratori hanno ottenuto dei brillanti risultati, guadagnando numerose medaglie. Si contano 16 campioni d'Europa o del Mondo in otto sport differenti.

Ma se si mettono in rapporto i successi di quest'élite sportiva con gli obiettivi di un'educazione fisica che si indirizzi a favore dei fanciulli, degli adulti, all'insieme dei lavoratori, si dimostrano molti motivi di insoddisfazione. Si scopre la sopravvivenza di concezioni eccentriche e sorpassate. Il posto che deve tenere l'educazione fisica

sica nella società socialista autogena e la sua giustificazione devono essere rivedute.

Di fronte alla necessaria evoluzione dei rapporti tra l'uomo e la società si innalza ancora la barriera delle pratiche ereditate dal passato. Così dopo qualche anno, ci si è preoccupati di fare in modo che l'educazione fisica tenesse conto migliore di due imperativi: quello del suo inserimento nella società socialista autogena e quello di rispettare gli interessi e i bisogni dei cittadini.

Alcune esperienze sono state realizzate: gli Istituti di ricerca, le scuole e una commissione governativa vi hanno partecipato.

Il governo jugoslavo ha promulgato una « legge orientativa » (21 giugno 1968) concernente la cultura fisica. Nell'esposizione dei motivi, si trova un'analisi della situazione precedente al 1968, della quale noi riporteremo per brevità solo il seguente stralcio:

« Malgrado i successi significativi, la situazione della cultura fisica popolare non è soddisfacente. La conoscenza della cultura fisica nel contesto contemporaneo del lavoro non è molto sviluppata.

Si constata che in un certo numero di scuole le installazioni sono insufficienti ad una pratica intensa della cultura fisica, e, per di più, recante danno verso l'instaurazione di una concezione moderna. La percentuale di deformazioni fisiche nella gioventù scolastica cresce.

Si constata anche che le capacità fisiche dei giovani attorno ai 25 anni, decresce per mancanza di pratica. In più il numero delle organizzazioni sportive diminuisce, come pure il numero dei loro aderenti, e si constata che le prime si sono più occupate di ciò che poteva accrescere il loro prestigio piuttosto che la massa dei praticanti ».

Per rimediare a questa situazione, si deve fare in modo che lo sforzo comune di tutte le associazioni e dei club interessati, dunque responsabili, venga fatto in armonia con le reali necessità di sviluppo, per ottenere risultati conformi alla missione della cultura fisica nella società.

E' provato che il contesto, cioè il modo di vita contemporaneo (ambiente di lavoro), fanno delle culture fisiche una necessità quotidiana. Si deve tendere verso una concezione attualizzata della cultura fisica, che sia adatta alle nuove

NEL CUORE
DI UDINE
IL VOSTRO
GIOIELLIERE
DI FIDUCIA



Cuttini
GIOIELLIERI DAL 1904

VIA CANCIANI
(ang. via Rialto)
UDINE
TEL. 57016

relazioni sociali fondate sull'autogestione.

La messa in opera di una siffatta concezione implica che la gioventù e i lavoratori responsabili facciano uno sforzo particolare per disporre le installazioni nella loro scuola, nel loro comune, nel loro villaggio o nella loro città.

Educazione fisica per tutti

La scuola e le altre istituzioni di formazione e di educazione sono responsabili dell'educazione fisica considerata come una componente di un'educazione armoniosa del fanciullo e della gioventù. Ciascuna scuola deve offrire ai suoi allievi le possibilità per una cultura fisica in accordo con la globalità del suo programma (intellettuale e culturale) e trovare i mezzi per sviluppare il gusto, di dare delle abitudini, di fare sbocciare le attitudini verso una cultura fisica, che non sia la risultante di un entusiasmo passeggero. Per far ciò: si deve far sì che la cultura fisica sia più dinamica, più efficace; e che non sia praticata unicamente durante gli orari ufficiali, ma anche al di fuori degli stessi. Conviene dunque dare più attenzione e meglio organizzare a tutti i livelli gli incontri amichevoli, i campionati e le olimpiadi scolastiche. Tutte le organizzazioni in autogestione: scuole, università, mondo del lavoro, associazioni di genitori hanno il dovere di partecipare con gli amministratori e i servizi finanziari competenti. Il domani dell'educazione fisica si allargherà, e ciò ufficialmente farà parte del processo educativo, dalla scuola materna all'università.

Sul piano sociale, le organizzazioni del mondo del lavoro giocano un ruolo importante nella realizzazione degli obiettivi che si propone la cultura fisica.

Queste organizzazioni devono, con il concorso di specialisti, preparare i programmi e metterli in esecuzione. Devono inoltre rilanciare l'interesse sviluppando il gioco in tutte le sue forme.

Di fatto, tutte le associazioni sono interessate (unione dei cittadini volontari). Tutte devono studiare gli interessi, le motivazioni e i bisogni dei loro aderenti, intensificare la formazione dell'élite, sforzarsi di raccogliere il maggior numero di praticanti (in particolare tra i giovani).

Per conto suo, l'armata gioca un ruolo importante poiché essa assicura la continuità tra la scuola e

la vita civile. L'educazione fisica gioca un ruolo importante nella formazione militare.

In riassunto, conviene stimolare e allargare la libera pratica dell'educazione fisica, insistendo sugli aspetti di ricreazione attiva e di distensione.

Nella « legge orientativa » una parte importante è riservata ai problemi finanziari. Il finanziamento delle attrezzature sportive deve corrispondere al livello economico del momento, di modo che la sua evoluzione corrisponda a quella del reddito nazionale. I fondi delle organizzazioni dei lavoratori, il bilancio dell'« organizzazione socio-politica », i fondi preventivi dell'infanzia, i fondi di ordinamento del territorio, i fondi comunali e tutte le altre sorgenti di sussistenza devono contribuire al finanziamento dell'intero programma.

Ciascun dipartimento e ciascun comune ha l'obbligo legale di assicurare la disposizione delle installazioni necessarie allo sviluppo della cultura fisica. I comuni possono inoltre dare delle direttive più sicure, per la loro realizzazione, avendo la possibilità di meglio adattarle ai bisogni e alle possibilità degli interessati.

Una concezione attuale della cultura fisica conduce ad adottare gli orientamenti seguenti:

a) Allo scopo di soddisfare le esigenze della quantità e della qua-

lità dei praticanti, si deve aumentare il numero dei quadri (amatori e professionisti).

b) Si deve aumentare l'assistenza medica, installando un servizio proprio per rispondere a questa esigenza.

c) Si devono costruire installazioni sportive più funzionali, più belle, che permettono di migliorare i risultati, perché la competizione permette all'individuo di affermarsi, ai valori culturali di manifestarsi.

d) Si deve definire più nettamente lo stato del professionismo. Il professionista deve essere considerato come un lavoratore, e deve essere pagato secondo il lavoro che fornisce.

e) I piani d'urbanistica devono regolare gli spazi. La ricerca scientifica deve poter disporre dei mezzi appropriati per realizzare tutto ciò.

E' attraverso un grande lavoro comune che se si deve operare. Tutti devono partecipare: giovani, lavoratori, responsabili, con l'assistenza dei mezzi di comunicazione e di informazione. E' indispensabile il concorso attivo — sotto l'egida di un Consiglio esecutivo incaricato delle applicazioni e delle relazioni con il governo — della Federazione della Gioventù jugoslava, della Federazione Sindacale, delle Organizzazioni della formazione, delle Organizzazioni Operaie e delle Organizzazioni per la Cultura fisica.

**una moderna industria tessile
al servizio dell'atletica
richiedete il catalogo**



CONFEZIONI SPORTIVE
PANZERI LUIGI
calzoncini - maglie - tute - borse
forniture rapide a società sportive e scuole
22046 MONGUZZO (CO) TEL. 031-650171

sviluppo atletico-motorio dei giovani decatleti

di WINFRIED JOCH

dalla rivista « Die Lehre der Leichtathletik » del 29 ottobre 1974

a cura di GIORGIO DANNISI

In alcuni tipi di sport si è potuto constatare che negli ultimi anni è aumentata la tendenza ad incrementare il livello del rendimento nei giovani atleti attraverso una preparazione molto precoce e specifica per ottenere prestazioni di alto livello. Il pattinaggio artistico ne è un esempio come pure la ginnastica, specie per le ragazze; in queste ed altre discipline da qualche anno si è avuto un radicale ringiovanimento delle file anche sollecitato dalla necessità di mantenere il passo con lo standard internazionale. I nuotatori, per fare, un esempio forse tra i più significativi, conoscono quasi esclusivamente primatisti giovani.

Con il termine « specializzazione precoce » si definisce il manifestarsi di questo fenomeno che è già stato ed è tutt'ora ripetutamente oggetto di analisi da parte della scienza sportiva.

Negli ultimi tempi però sono stati pubblicati in misura sempre crescente risultanze che permettono di criticare il processo di sviluppo atletico-motorio che viene forzato attraverso l'allenamento.

Per il nuoto, K. Feige ha dimostrato in un'analisi molto differenziata, i problemi essenziali di una disposizione al rendimento non idonea allo sviluppo. Le ragazze sembrano invece molto predisposte per il raggiungimento di alte prestazioni nell'infanzia e nell'adolescenza.

Ciò dipende dal fatto che esse sono spinte verso le alte prestazioni prima dei ragazzi. Oltre ad altri problemi soprattutto di tipo psicologico, si evidenzia in questo processo per tutti i tipi di sport,

una tendenza al ritardo nell'aumento del rendimento che è strettamente legato ad uno sviluppo delle capacità di rendimento troppo precoci.

Quando si ricerca un forte aumento della prestazione durante il periodo dello sviluppo, è possibile riscontrare nei giovani talenti già delle tendenze al regresso che al massimo possono essere contenute per un limitato periodo di tempo grazie ad un allenamento più intenso.

Questi processi sono riconoscibili e calcolabili quantitativamente (a parte coloro che interrompono l'attività) per mezzo dell'analisi delle liste dei migliori atleti nei corrispondenti tipi di sport.

Di solito dopo un paio di anni questi giovani talenti non figurano più nelle liste. Il motivo di ciò viene cercato da una parte nella perdita di motivazione (dopo i successi raggiunti) dall'altra semplicemente nell'effetto dello sviluppo prematuro (del fisico).

Per una spiegazione più esatta dei motivi tuttavia non bastano né le attuali informazioni né il materiale messo fino ad ora a disposizione.

L'articolo che segue si riferisce ai decatleti e ad altri specialisti, ma non dev'essere considerato in assoluto bensì considerato semplicemente come una delle tante raccolte di materiale operante in questo campo.

Va detto che il problema sopra esposto per l'atletica non è diventato ancora scottante tuttavia in altre discipline sportive si evidenziano chiare tendenze al ringiova-

nimento con la comparsa come detto della tendenza ad un rendimento stagnante o addirittura in regresso.

Tra le 23 saltatrici in alto che per esempio nel 1974 (graduatoria aggiornata al 15 agosto) con una prestazione a m. 1,74 figurano nella lista delle migliori donne della DLV si trovano 9 giovanissime.

Tra le sette migliori atlete della corsa sugli 800 metri della DLV, attualmente ci sono tre giovanissime. Molte di loro, comunque, escono molto presto dal giro delle migliori. Per quanto riguarda il salto in lungo esso ci documenta in modo imponente: su dieci « talenti » giovanissimi delle liste delle migliori del 1969, nel 1973 se ne poteva trovare solamente una.

Nella letteratura specializzata in atletica leggera, è stato fatto un profondo studio a riguardo da D. Witt che ha puntualizzato il problema documentando molte statistiche. Viene qui riportata un'analisi della situazione del decathlon esaminando le liste dei migliori dal '62 al '73.

Lo sviluppo nel gruppo di giovani di tipo A⁽¹⁾

Il numero di giovani decatleti che raggiungono un piazzamento di rango già nel primo anno di appartenenza ai giovani A nell'elenco dei primi 30 della DLV, è relativamente basso. Nel periodo di tempo esaminato ('62-'73) esso aumenta in media del 31%.

La tabella I (colonna 1 fino a 3) mostra in sintesi che dei 260 gio-

gruppo A che nel primo anno hanno ottenuto prestazioni tali da rientrare nella lista dei migliori (tra il 1962 ed il 1972 sono stati 102) sono presenti anche nell'anno successivo in misura del 65% nella lista dei migliori (confronta tabella I colonna 2).

Come risulta dai dati l'aspetto negativo è che circa il 35% dei giovani scompaiono già dopo il primo anno perlomeno dalle posizioni di vertice delle graduatorie della DLV (vedi colonna 3).

E' un dato purtroppo abbastanza elevato e significativo se si considera che la gara mantiene le stesse difficoltà e gli attrezzi non subiscono variazioni di peso; inoltre il passaggio dai 17 ai 18 anni dovrebbe favorire un aumento del rendimento strettamente condizionato allo sviluppo.

Riguardo a questo riportiamo quanto segue:

In generale si può registrare uno sviluppo del rendimento dei giovani che sia nel primo che nel secondo anno (gruppo A) figurano nella lista dei migliori della DLV (n. 66).

In questo modo gli atleti migliorano in genere il loro piazzamento dal 12° all'8° posto.

Solo nel 1970 viene raggiunto con il 7,7° posto nel primo anno dei giovani del gruppo A rispetto all'11,7° posto nel secondo anno, la migliore media di piazzamento.

Su alcuni atleti non è possibile rilevare un aumento del rendimento (10), che costituisce un'incidenza del 18%. Questa percentuale raggiunge nel secondo anno A un punteggio minore rispetto al primo anno.

Nel 1971 quest'involuzione del rendimento è più che mai evidente: su 10 decathleti, 4 hanno avuto un recesso nell'aumento del rendimento.

Nelle singole discipline del decathlon le prestazioni vengono migliorate. La tabella 22 dimostra in media lo sviluppo del rendimento (valori medi); nelle colonne 1 e 3 (assoluto) e nella colonna 4 (percentuali).

In totale questo aumento del rendimento è in media del 2,9%, che fatte le opportune proporzioni risulta piuttosto limitato.

L'aumento si distribuisce tra l'0,9% (100 metri e 400 metri) ed il 6,8% (salto con l'asta).

L'incremento dei decathleti giovani dal 17° al 18° anno di età è in media inferiore a quello dei giovani non allenati specificatamente per questa disciplina della stessa età (vedi tab. 2 e 5). Se si distingue un incremento del rendimento relativo allo sviluppo ed un incremento relativo alla preparazione, si dovrà considerare l'incremento ottenuto dai giovani non allenati, come un fattore strettamente legato allo sviluppo.

Poiché quelli che si allenano rimangono al di sotto di questo incremento, si può constatare che costituisce solo una minima influenza o addirittura nulla, lo sviluppo motorio sullo sviluppo del rendimento (incremento della prestazione) dei giovani decathleti perché in essi esercita una notevole influenza il fattore allenamento.

Da ciò si deduce che questi giovani decathleti manifestano un decorso dello sviluppo motorio rallentato rispetto a quello dei giovani del-

vani compresi nelle liste dei migliori decathleti, 111 (30,83%) si collocarono in questa lista già nel primo anno di appartenenza ai giovani A. A partire dal 1968 questo numero è andato via via aumentando, fatta eccezione per il 1973, quindi si è relativamente stabilizzato così che si può osservare, facendo un confronto con il periodo 1962-1967, la tendenza ad un leggero ringiovanimento nel decathlon (rapporto: 45 dal '62 al '67; 66 dal '68 al '73). Inoltre dei giovani del



LE ROY: uno dei prodotti della prolifico attività giovanile francese nelle prove multiple.

la stessa età che non si allenano specificatamente, che non può essere bilanciato neppure per mezzo dell'allenamento.

Passaggio nella categoria superiore

Nella prova del decathlon rispetto alla prova multipla giovanile sono cambiate quattro su dieci delle discipline singole: peso, e disco aumentano di peso, aumentano l'altezza e la distanza tra gli ostacoli; i 1.000 metri sono sostituiti dai 1.500 metri.

Una conseguenza quasi inevitabile è che l'incremento della prestazione e la presenza nella lista dei migliori risultati degli atleti fino a 27 anni d'età è molto ridotto.

Essa rappresenta il 6,1%. Prevalgono i ventiduenni con il 12,4%; i ventiquattrenni raggiungono l'11 per cento ed i ventitrenni il 10,8 per cento.

Tra gli atleti che nel secondo anno della categoria giovani A erano compresi nella lista dei migliori, solo il 7,4% nel successivo anno hanno raggiunto nella categoria superiore una posizione di spicco.

Parlando in termini numerici, di 229 decathleti esaminati tra il '62 ed il '73 sono rimasti in posizioni di vertice solamente 17.

Tra questi, 11 sono risultati anche nel primo anno della categoria giovani A tra i migliori.

Lo sviluppo del rendimento si può constatare più dettagliatamente in base ai progressi rilevati nelle singole discipline.

La prestazione nel lancio del peso diminuisce in media di circa un metro; ciò può essere attribuito in gran parte al peso più elevato.

Anche le prestazioni nei 110 ostacoli è minore rispetto all'anno precedente (ostacoli più alti). Nel lancio del disco la prestazione viene migliorata sebbene il peso dell'attrezzo aumenti. Nel lancio del gavellotto i progressi in media sono di 5,25 m.

L'aumento del rendimento lo si può leggere nella tab. 3 colonna 4. Vengono escluse le discipline del peso, 110 ostacoli, lancio del disco e 1.500 m. che a causa delle variazioni in peso e metriche non permettono un confronto diretto. L'aumento in media delle prestazioni tra i 18 ed i 19 anni per le rimanenti discipline è del 2,2%; i pro-

TABELLA 1: LISTA DEI MIGLIORI GIOVANI

	1.	2.	3.	4.	5.
	N. di atleti	1 ^o anno giovanili A	1 ^{o-2^o} anno giovanili A	non presenti nella graduatoria del 2 ^o anno giovanili A	Atleti che figurano nella lista assoluta al 1 ^o anno graduatoria in anni successivi
1962	30	4	2	2	1 (26) 0
1963	30	10	4	6	0 (20) 1
1964	30	11	6	5	1 (19) 3
1965	30	5	5	0	1 (25) 3
1966	30	10	7	3	1 (20) 0
1967	30	5	3	2	3 (25) 1
1968	30	13	10	3	1 (18) 1
1969	30	11	8	3	3 (19) 2
1970	30	12	7	5	1 (18) 1
1971	30	11	6	5	2 (19) 2
1972	30	10	8	2	3 (20) —
1973	30	9	—	—	—
Totale	360	111 (102)	66	36	17 14
Percentuale (%)	30,83	64,70	35,30		

gressi in ogni disciplina risultano maggiori rispetto a quello dei non allenati (1,7%).

Il rapporto nei progressi tra gli allenati e non allenati, è differente tra 18-19 anni rispetto ai 17-18 anni, in questi infatti i non allenati registrarono un aumento del rendimento superiore a quello registrato negli allenati.

I progressi di sviluppo (motorio) tra allenati e non allenati pertanto non è lo stesso. La parte di progresso condizionata allo sviluppo incide molto meno nei decathleti di 18-19 anni rispetto a quelli di 17-18 anni (tab. 4); gli allenati di 18-19 anni al contrario hanno un incremento maggiore di quelli di 17-18 anni (tab. 2-3).

Dato che l'incremento del rendimento degli allenati (inteso come somma dei progressi condizionati allo sviluppo e quelli condizionati all'allenamento) di 17-18 anni diminuisce al di sotto dell'incremento condizionato allo sviluppo, l'incremento del rendimento registrato in tal modo è prevalentemente dipendente dal fattore allenamento.

Lo sviluppo motorio per i ragazzi allenati si riduce rispetto ai non allenati già al 17° anno d'età.

Età durante la quale si ottiene il massimo rendimento

Questa oscilla per la disciplina del decathlon tra i 26 ed i 32 anni, questo dato però è piuttosto generico. Un'analisi dettagliata dimostra però che i vincitori di un'Olimpiade dal 1945 in poi hanno mantenuto un'età media di 23,7 anni

ed i recordman mondiali 26,2 anni. Possiamo dire che un'età ottimale per il massimo rendimento in questa disciplina oscilla tra i 24 ed i 26 anni. Ciò si verifica più comunemente ed esattamente con una media di 3,3 decathleti all'anno nella DLV. I più giovani (tra i 18 e 23 anni) sono rappresentati con una media di 2,88 ed i più anziani con una media di 1,73.

Tra coloro che si sono portati nelle prime posizioni (durante l'età del migliore rendimento sopra citata) nella graduatoria del decathlon assoluta della DLV solo il 5,5 per cento aveva raggiunto nella lista giovanile una posizione di primo piano. In concreto dei giovani nati nel 1944 e 1949 le cui prestazioni risultavano tra le migliori negli anni tra il 1968 ed il 1973, solo il 5,5% figura nelle liste dei primi 30 decathleti della DLV. Pertanto solo in questi casi esiste un miglioramento continuo nelle prestazioni e nel rendimento dall'età giovanile a quelle in cui si raggiungono le migliori prestazioni. A questo proposito osserviamo la tabella 5.

Di questo 5,5% (10 atleti) solo 2 decathleti sono progrediti linearmente nel passaggio dalla lista giovanile a quella assoluta, mentre per gli altri 8 il progresso ha subito una battuta d'arresto di un anno in tale passaggio.

L'aspetto del processo di sviluppo del rendimento continuo durante l'età giovanile fino all'età del miglior rendimento viene esposto attraverso l'analisi dello sviluppo dei migliori decathleti tedeschi di tut-

TABELLA 2: DISCIPLINE

	1.	2.	3.	4.	5
100 m.	11,42	11,32	+0,10	+0,9%	+2,1%
Lungo	6,43	6,55	+0,12	+1,8%	+3,6%
Peso	12,51	13,06	+0,55	+4,3%	+5,6%
Alto	1,75	1,78	+0,03	+1,7%	+1,8%
400 m.	53,99	53,28	+0,71	(+0,9%)	
110 hs	16,07	15,93	+0,54	(+3,4%)	
Disco	35,53	36,22	+0,69	(+1,9%)	
Asta	3,22	3,44	+0,22	(+6,8%)	
Giavellotto	45,65	48,66	+3,01	(+6,5%)	
1.000 m.	2:54,6	2:52,8	+1,8	(+1,1%)	
Incremento medio delle prestazioni (%)			+2,2%	+3,3%	
			(+2,9%)		

TABELLA 3

DISCIPLINE	1.	2.	3.	4.	5	6.
100 m.	10,90	11,10	+0,20	+1,8%	+0,18	+1,3 %
Lungo	6,88	6,73	+0,15	+2,2%	+0,08	+1,7 %
Peso	12,54	13,33	(-0,99)	—	+0,36	(+4,2%)
Alto	1,87	1,82	+0,05	+2,7%	+0,026	+2,0 %
400 m.	50,08	51,51	+1,43	(+2,8%)	—	—
110 hs.	15,29	14,98	(-0,31)	—	—	—
Disco	37,08	36,61	(+0,47)	—	—	—
Asta	3,77	3,43	+0,34	(+9,9%)	—	—
Giavellotto	53,74	48,49	+5,25	(+10,8%)	—	—
1500 m.	4:39,2	—	—	—	—	—
1000 m.	2:51,3	—	—	—	—	—
			(+5,03%)	(+2,30%)		
			+2,23%	+1,66%		

TABELLA 4: RAPPORTO TRA LE PRESTAZIONI IN BASE ALLE DIFFERENTI ETA' DEI GIOVANI - AUMENTO MEDIO (%) SU 10 ATLETI

Età	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
100 m.			4,0	3,7	4,0	3,7	2,1	1,3
Lungo	5,1	5,5	6,0	7,6	6,8	5,0	3,6	1,7
Peso					12,5	8,9	5,6	4,2
Alto	5,2	6,1	7,2	5,0	5,4	3,8	1,8	2,0

TABELLA 5: LISTA DEI MIGLIORI GIOVANI

	N. di atleti	2 ^o anno giovani A	Classe degli atleti	Lista maschile dell'anno	N. di atleti	Dalla lista dei migliori giovani
1962	30	26	1944	1968	6	1
				1969	5	—
				1970	4	—
1963	30	20	1945	1969	3	2
				1970	3	—(1)
				1971	3	—(1)
1964	30	19	1946	1970	2	1
				1971	2	—(1)
				1972	5	1(2)
1965	30	25	1947	1971	3	3
				1972	2	—(2)
				1973	—	—
1966	30	20	1948	1972	1	—
1967	30	25	1949	1973	4	2
Totale	180	135			44	10
Percent.	100%				24,4%	5,5%
		100%			32,6%	7,4%

ti i tempi. Dei 15 migliori decatleti di tutti i tempi, solo 5 figurano nella lista giovanile tra i migliori, cioè 1/3; i rimanenti 2/3 non hanno raggiunto il massimo rendimento durante l'età giovanile.

Dei 4 atleti che sono riusciti a superare gli 8.000 punti, solo uno era presente nella lista dei migliori giovani, mentre gli altri hanno disputato rispettivamente a 19 anni (Bendlin e Walde) e a 20 anni (Swoboda) il loro primo decathlon. Ci sono quindi molti elementi che dimostrano come un lavoro forzato durante l'età giovanile nel decathlon secondo il metodo della « via diretta » intesa come sviluppo progressivo del rendimento (incremento della prestazione) dall'età giovanile all'età in cui si raggiunge il massimo rendimento, non appare sensato.

Conclusioni

- 1) La perdita dei giovani decatleti che figurano tra i primi in questa lista, è del 35% quando avviene il passaggio nel periodo giovanile A.
- 2) L'aumento del rendimento durante i 2 anni dell'età giovanile A (17-18) nelle discipline che si possono confrontare è al di sotto dei valori raggiunti nella stessa età dagli atleti non allenati specificatamente.
- 3) Tra i decatleti compresi nella lista dei migliori giovani della DLV, solo il 7,4% raggiunge nell'anno successivo un posto di livello nella lista assoluta.
- 4) Lo sviluppo del rendimento tra i 18 ed i 19 anni nelle discipline confrontabili del decatleta è chiaramente maggiore rispetto all'aumento del rendimento dei non allenati.
- 5) Solo il 5,5% dei decatleti compresi nella lista dei migliori giovani raggiungono l'età del massimo rendimento inseriti nella lista dei migliori.
- 6) Solo 5 dei 15 migliori decatleti di tutti i tempi della DLV, hanno praticato già il decathlon a 17-18 anni o avevano già raggiunto in quel periodo prestazioni che li inserivano nella lista dei migliori.

(1) Tipo di suddivisione relativo al settore giovanile adottato nella Germania Federale.

PISTE E PEDANE

notiziario regionale

FRIULI-VENEZIA GIULIA

IL CROSS SE NE VA

Il fondo regionale è uscito dalla stagione di cross con un bilancio appena sufficiente. L'unico acuto è giunto a sorpresa dalla triestina Coretti che a S. Martino Buonalbergo ai campionati nazionali di società ha vinto la gara allievi.

Tra i maschi gli attesi Sacchi, Medeossi e Dassi, campioni regionali delle tre categorie non hanno trovato gli stimoli adatti per emergere.

Venanzio Ortis l'unico friulano ancorato saldamente alle vette della specialità, che nella presente stagione è passato nelle file delle Fiamme Oro, si è fatto compiangere. Gli adetti ai lavori non disperano, da anni in regione nessuno corre per le campestri; tutti gli occhi sono rivolti alla pista.

campionati nazionali di società



I «patriarchi» del fondo regionale in azione da sinistra: NOVACCO, SACCHI, MIANI, PULLER, CHIONCHIO, GEAT e DEGANO.

FEMMINILI

S. MARTINO BUON ALBERGO

Allievi: (km. 2,450): Coretti 8'20"; Zapoli 8'25"; Dal Pra 8'39"; Panizza; Casetti; Mancini; Molteni; Faccio; Delle Piane; Superchi; Milana; Benedetti; Taiola; Ferrero; Genova.

A squadre: Lib. Torino p. 117; Atl. Allumiere Roma 75; Atl. Vis Nova Giussano 74.

Juniore (km. 3,5): Terenghi 12'39"; Zulberti 12'53"; Tomasini 13'04"; Carelli; Civile; Domi; Toma; Colombo; Bosi; Chinaglia; Razzetti; Fracassa; Di Piazza; Fiamingo; De Faveri.

A squadre: Lib. Torino p. 86; Snia Milano 83; Allumiere.

Seniores (km. 4,5): Gargano 15'06"; Dorio (fuori gara quanto a punteggio) 15'37"; Cruciatà 15'41"; Ramello; Lovisolo; Egger; Richards (Australia, fuori gara); Butler (id.); Torello; Tennant (Australia, fuori gara); Petrie (id.); Bertoldo; Dalsass. A squadre: A.T.A.F. Trento p. 41; U.S. Palermo 36; Snia 35; Pro Sesto 35.

Classifica generale per società: Snia (campione d'Italia di corsa campestre a squadre) p. 77; Lib. Torino 76; Atl. Allumiere Roma 57; Lib. Sesto 46; S. Bitonto 45; Snam Milano 41; U.S. Palermo 39; Alco Rieti 38.

MASCHILI

ROMA, 3 MARZO 1975

Allievi (km. 5): Pappacena (Atl. S. Frascati) 17'17"; Fant (Atl. Balangerio) 17'29"; Rignanese (Pol. Masi-Foggia) 17'29"; Viganò; Frattini; Bonetti; Marchetta; Fattori; Tosch; Cova.

Classifica a squadre: OM Brescia p. 126; Pro Patria Norditalia 121; Belloli 88.

Juniore (km. 7): Pozzi (G.S. Orecchiella) 23'05"; Chessa (VV.FF. Sassari) 23'07"; De Rald (VV.FF. Belluno) 23'08"; Spadaro; Muscardini; Pedrini; Almasso; Bortolussi; Pignataro; Bosca.

Classifica a squadre: CUS Torino p. 121; Assi Firenze 109; FF.GG. 108.

Seniores (k. 12,400): Fava (FF.GG) 39'25"; Tomasin (Alco Rieti) 39'53"; Lauro (CC Bologna) 39'58"; Zarcone; Trambaiolo; Wardlow; Grazzini; Ortis; Greter; Valani Lisi; Angeletti; Tentorini; Cindolo; Marchel; Fontanella; Accaputo; Mangano; Lamantia; Carraro; Arena.

Classifica a squadre: Carabinieri p. 237; FF.SS. 93; Assi Firenze 90.

Classifica assoluta per società: Fiamme Gialle 102; CUS Torino 87; Assi Giglio Rosso 77; Pro Patria Norditalia 73; Belloli Varese 60; Frascati 59; Amsicora Cagliari 59.

PROPOSTA

Al fine di meglio salvaguardare e tutelare gli interessi delle Società, affinché le società minori, e così dette di reclutamento, possono avere un giusto rimborso per le spese che sostengono per i propri atleti, e per dare un giusto riconoscimento agli allenatori sociali, penso che sia giunto anche per la FIDAL, il momento di regolamentare diversamente le modalità di trasferimento degli atleti.

Questo potrebbe ovviare anche il deprecabile fatto che si verifica quando un Tecnico cambia società, con il trasferimento in massa degli atleti che allenava nella società di provenienza e conseguente chiusura dell'attività sociale preesistente.

Allego alla presente un breve studio sul problema, studio che è una proposta suscettibile di eventuali modifiche.

Art. 12 - Vincolo sociale e trasferimenti

Comma 1, 2, 3, 4 e 5 restano invariati. Aggiungere un comma 6 che dovrebbe essere così concepito:

Per i trasferimenti previsti dall'Art. 13 comma 1 allinea a), b), c), g), h), i), la società di provenienza dell'atleta potrà esigere dalla nuova società un rimborso spese che verrà stabilito, anno per anno, dalla Presidenza Federale, in base alla migliore classifica ottenuta nell'anno sportivo immediatamente precedente il trasferimento.

La presente norma non vale per quanto previsto all'art. 14 (sospensione del tesseraamento per servizio militare), in quanto società di appartenenza dell'atleta potrà avvalersi della facoltà di esigere l'eventuale rimborso al momento della cessazione del servizio militare.

Art. 15 - Modalità per i trasferimenti

In calce al comma 8, aggiungere:
Nei casi previsti dall'art. 13 comma 1, al-

linea a), b), c), g) h), i), la Società che intende staccare la nuova tessera per un atleta trasferito dovrà presentare una dichiarazione d'accordo, per l'avvenuto rimborso spese, rilasciata dalla società di provenienza dell'atleta.

Se la società di provenienza rifiuta la firma dell'accordo, nonostante il trasferimento ottenuto, il rimborso verrà versato al Comitato Regionale o alla Presidenza Federale, a seconda che si tratti di trasferimento in o fuori regione.

Così l'atleta può ottenere la nuova tessera, e la somma corrispondente al rimborso verrà inviata alla società di origine dell'atleta.

ALLEGATI

Tabella Punteggio per rimborso spese trasferimenti

Categoria Allievi (trasferimento dopo il primo anno o per passaggio alla categoria juniores)

Vengono presi in considerazione i primi 50 atleti e le prime 30 atlete delle classifiche ufficiali di fine stagione nelle gare del Campionato di Società.

Al primo atleta classificato in qualsiasi specialità (preso una sola volta) vengono assegnati punti 50 (30 per le atlete) al 2º classificato vengono assegnati 49 punti (29 per le atlete), e così via, a scolare, fino al 50º (o 30º) atleta che avrà un punto.

Ogni punto ottenuto da ogni singolo atleta viene moltiplicato per 4.000 lire; la somma ottenuta costituisce il rimborso spese per ottenere il trasferimento.

Categoria juniores (trasferimento dopo il primo anno e passaggio alla categoria Seniores)

Vengono presi in considerazione i primi 50 atleti e le prime 30 atlete seguendo lo stesso procedimento usato per gli allievi. Ogni punto ottenuto da ogni singolo atleta viene moltiplicato per L. 5.000; la somma ottenuta costituirà il rimborso spese per il trasferimento.

Categoria Seniores

Vengono presi in considerazione i primi 50 atleti e le prime 30 atlete seguendo lo stesso procedimento delle altre categorie.

Ogni punto ottenuto da ogni singolo atleta viene moltiplicato per L. 6.000; la somma ottenuta costituirà il rimborso spese per il trasferimento.

prof. Romano Bulfoni
cons. naz. FIDAL

MODULO PER L'ACCORDO DI TRASFERIMENTO

FIDAL
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

ACCORDO DI TRASFERIMENTO

Il Sottoscritto Presidente della
Società si dichiara d'accordo per il pas-
saggio del proprio atleta nato il
ALLA SOCIETÀ per l'anno sportivo 197... a norma
dell'articolo 12 comma 6 del Regolamento Organico.

IL PRESIDENTE



CASCO Beppina ed Emanuela MORASSI due giovani promesse del vivaio della Libertas Gualf.

Cesarino DASSI allievo d'oro della Libertas Udine, sarà il futuro Ortis?

RINCORSA CURVILINEA NELLO STRADDLE

di SIEGFRIED HEINZ

Una caratteristica del Fosbury-flop, oltre alla tecnica di valicamento dell'asticella, è la conformazione curvilinea della rincorsa. Inizialmente fu considerata come una extravaganza di Fosbury. Col tempo, comunque, i suoi vantaggi divennero più evidenti. Ci sono stati tentativi negli USA e in Germania di sostituirla con un tratto rettilineo, ma sin dall'inizio il fallimento fu evidente.

I VANTAGGI DELLA RINCORSA CURVILINEA

La questione da porsi è se la rincorsa curvilinea può dare qualche vantaggio per la tecnica di valicamento straddle.

Da un punto di vista biomeccanico certamente ci sono dei vantaggi

Prossimo all'ultimo appoggio, cioè prima di piazzare il piede di stacco, il saltatore raddrizza il suo corpo. L'impulso di rotazione verrà di qui graduato in modo tale che il saltatore sarà si verticale al momento dello stacco, ma l'impulso continuerà ad agire. Egli lavorerà quindi in modo tale da mantenere la tipica rotazione straddle dopo lo stacco. L'impulso rotatorio ottenuto tramite il cambiamento dalla pendenza nella curva sino ad una posizione verticale, risulta utilissima anche nella tecnica di rotazione-affondo. Il vantaggio di iniziare la rotazione usando una rincorsa curvilinea sta nel fatto che essa ha luogo prima dello stacco, e l'energia di stacco può essere completamente sfruttata per un ulteriore guadagno di altezza.

Fermare l'inclinazione verso l'asticella allo stacco

Con la rincorsa rettilinea l'inizio della rotazione durante lo stacco crea un'inclinazione del corpo verso l'asticella. L'inclinazione è osservata in tutti i salti eseguiti con la tecnica straddle e risulta in una posizione di atterraggio da 0,25 a 1,00 metri dal piano dei ritti. Valori estremi possono raggiungere 1,50 metri. Questa differenza, sotto normali condizioni, è più grande nella tecnica di rotazione-affondo che nella tecnica della rotazione-parallelia. Per provvedere al moto verso l'asticella, una componente di spinta in quella direzione è necessaria e per quanto minima ridurrà la quota parte di potenza sfruttabile per un guadagno d'altezza.

Questa dissipazione potrà non aver luogo allorquando viene adoperata una tecnicamente corretta rincorsa curvilinea, perché la rotazione è già risultato di altri fattori insieme con un'inclinazione verso la parte interna della curva della rincorsa.

Abbassamento del centro di gravità prima dello stacco

Nello straddle con la rincorsa rettilinea il centro di gravità è abbassato durante gli ultimi tre appoggi, che devono essere curati con grande cura. Nella rincorsa curvilinea, ciò è considerevolmente più facile, poiché il C. di G. è abbassato del valore di inclinazione verso l'interno nella curva (fig. 1).

SVANTAGGI DELLA RINCORSA CURVILINEA

Una rincorsa curvilinea nello straddle ha certi svantaggi rispetto a quella rettilinea perché è molto più difficile da sviluppare. Inoltre, guidando la gamba di slancio verso l'alto durante lo stacco c'è il pericolo che possa occasionalmente sfiorare o urtare contro l'asticella. Comunque, questo problema può essere evitato con sufficiente pratica.

I tentativi sin qui fatti di usare una rincorsa curvilinea nello straddle hanno lasciato intravvedere che i vantaggi superano gli svantaggi, ma solo il tempo e i futuri sviluppi potranno dare un risponso definitivo.

Pianificazione della rincorsa curvilinea

Poiché limitate sono le esperienze nell'uso della rincorsa curvilinea nello straddle il metodo, come mostra la fig. 2, è solo un suggerimento per come avviarlo.

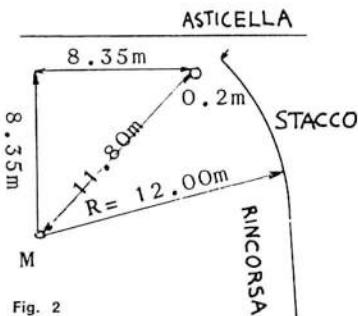


Fig. 2

Misurare 8,35 m. dal punto di stacco paralleli all'asticella e quindi la stessa misura ad angolo retto. Il riferimento dello zero della cordella metrica viene portato in questo punto (M) e quest'ultima viene stesa sino al punto di stacco. Questa misura sarà di 11,80 metri. La linea curva viene ora tracciata, usando lo zero finale della cordella come centro del cerchio con raggio 12 m. Se questo risulta troppo complicato, segni di riferimento possono essere usati in un modo più semplice. Il segno di riferimento d'inizio curva è a 8,00 metri perpendicolarmente al piano dei ritti e a 4,00 metri parallelamente all'asticella dal ritto vicino cui si stacca. Il saltatore corre in modo rettilineo sino al segno di riferimento, quindi curva verso l'interno mantenendo un raggio di curvatura per lo più uniforme.

Se l'angolo della rincorsa rispetto all'asticella è troppo ampio, può essere ridotto con l'accorciamento

Fig. 1

gi trasferibili allo straddle, anche se essi non giocano un così decisivo ruolo come nel flop.

Inizio della rotazione sopra l'asticella

Nello straddle, con rincorsa rettilinea, la rotazione sopra l'asticella viene iniziata allo stacco. Dopo la fase di spinta del piede allo stacco ha luogo un'azione rotatoria, creata e sfruttata durante il valicamento dell'asticella. Nella tecnica di rotazione parallela (parallel roll) (dove il corpo ruota attorno ad un'asse parallelo all'asticella) minor impulso è richiesto per creare la rotazione rispetto alla tecnica di rotazione affondo (dive-roll).

Con la rincorsa curvilinea, il saltatore genera l'impulso rotatorio per mezzo dell'inclinazione nella curva della rincorsa. Per controbilanciare la forza centrifuga durante la rincorsa curvilinea, il corpo è inclinato verso la parte interna della curva, cioè lontano dall'asticella.



DEL FORNO '75

Nel corso della «prima gara nazionale indoor di salto in alto» disputata al palazzetto dello sport di via Marangoni a Udine e organizzata dalla locale Libertas, il primatista Enzo Del Forno è tornato vittoriosamente alle gare (m. 2,10). Nell'occasione l'atleta friulano ha utilizzato la sua nuova rincorsa curvilinea (straddle).

degli 8,00 metri e un allargamento della misura dei 4,00 metri.

Sommario

Pregio della rincorsa curvilinea nello straddle è che il saltatore genera energia che lo fa ruotare naturalmente sopra l'asticella, e evitando un'inclinazione del saltatore verso l'asticella.

L'abbassamento del centro di gravità e il piazzamento del piede di stacco risultano essere più facilmente eseguibili. Questi accorgimenti possono dare un immediato incremento d'altezza da 1 a 3 cm. rispetto alla rincorsa rettilinea.

Comunque la rincorsa curvilinea presenta anche degli svantaggi e solo ulteriori sviluppi mostreranno se lo straddle con rincorsa curvilinea sarà la tecnica del futuro oppure no.

Bibliografia

Heinz, S.: La rincorsa curvilinea nel Fosbury Flop. La sua forma e i suoi vantaggi. Die Lehre der Leichtathletik, n. 6, 1971.

(Sunto dell'articolo apparso su: Die Lehre der Leichtathletik n. 39, 1973)

APERTE LE ISCRIZIONI PER I CORSI DI ISTRUZIONE PER GIUDICI ASPIRANTI E GIUDICI DI PROPAGANDA

La Delegazione Provinciale FIDAL di Udine comunica agli interessati che sono aperte le iscrizioni per i corsi di istruzione per Giudici Aspiranti e Giudici di Propaganda.

Le lezioni verranno tenute direttamente sul campo di gara in occasione di manifestazioni ufficiali.

Per partecipare ai suddetti corsi è necessario mettersi in contatto, anche telefonico con: Glauco Baccos - via S. Valentino 14 - 33100 Udine - tel. 0432/54916. La delegazione comunica inoltre che possono partecipare al corso di giudici di propaganda anche atleti juniores e seniori in attività di servizio».

LE MODALITA' PER LA FORMULAZIONE DI GARE NON CONCORDATE

La Delegazione provinciale della FIDAL di Udine comunica alle società interessate le modalità per l'organizzazione di gare non precedentemente concordate in sede di stesura di calendario regionale.

GARE REGIONALI: avvisare la Delegazione Provinciale e concordare il programma con il Delegato almeno 15 giorni prima dell'effettuazione prevista. Inviare il programma concordato all'approvazione del Comitato Regionale. Inviare il programma alla Delegazione provinciale ed alle società della Regione.

GARE PROVINCIALI: avvisare la delegazione e concordare il programma con il delegato almeno 10 giorni prima dell'effettuazione prevista. Inviare il programma alla Delegazione Provinciale ed alle società della Provincia.

Le società che organizzano gare dovranno provvedere alla stesura immediata dei risultati che a fine gara dovranno essere consegnati al rappresentante della FIDAL (Giudice Arbitro) ed a tutte le società partecipanti».



Le ragazze dell'Edera

RITA VOLSI

Da una selezione di atlete per la scuola media di Campi Eisi, di Trieste, veniva scelta dall'allora allenatore dell'A.S. Edera, Claudio Delia, con il gruppo delle migliori, Rita Volsi, nata nel 1958. A dir la verità, l'allenatore l'aveva già notata per la sua agilità e resistenza, nei giochi effettuati tra gli ospiti del campeggio S. Bartolomeo di Muggia, presso Trieste, frequentato da entrambi nella stagione estiva.

Dopo un adeguato allenamento la Volsi si presenta subito come una delle atlete più promettenti della regione. Nel 1971, anno del suo esordio, ottiene nei 60 m. il tempo di 8"7 e nel salto in alto 1,33.

Nel triathlon è campionessa provinciale e regionale e si aggiudica 9 cerchi. Nel 1972, 20° anno ragazza, nei 60 m. 8"3 e nel salto in alto 1,45. È semifinalista dei 60 m. nei Giochi della Gioventù a Roma, ma un malaugurato strappo le pregiudica il passaggio alla finale. Riprende dopo un periodo di riposo ed un adeguato allenamento e conquista nuovamente il titolo provinciale e regionale di triathlon con 844 punti.

Nel 1973 passa alla categoria Allieve con i seguenti risultati: m. 200 in 26"4, salto in alto m. 1,50, pentathlon punti 3.258, nei 100 hs (76 cm.) ottiene 17'1, nel lungo m. 4,94. È 10° ai campionati italiani allieve, a Massa, sui 200 m. Partecipa al raduno nazionale di Salsomaggiore.

Il 1974 è il suo secondo anno di allieva. È prescelta per partecipare ai vari raduni del centro regionale di specializzazione per le prove multiple. Migliora decisamente i propri primati personali sui 100 in 12"7, 200 in 25"7 (che in quel periodo è il nuovo primato regionale allieve), 110 hs (84 cm.) in 17"5, pentathlon p. 2.874. È 6° ai campionati italiani allieve di Mantova. A fine stagione, su suggerimento del proprio allenatore, si cimenta sui 400 m., facendo registrare un magnifico 1'00"1 (a solo due decimi dal primato regionale allieve).

Nel frattempo all'allenatore Delia, che l'ha seguita, spronata e preparata in questi anni, viene offerto di allenare le atlete della Società Ginnastica Triestina, incar-

ico da lui accettato. La Volsi vuole seguire il suo allenamento ed ottiene il nullaosta, rilasciatole con vero senso sportivo, dall'A.S. Edera, per i colori della quale ha gareggiato tutti questi anni.

Viene chiamata nuovamente ai raduni del Centro regionale di specializzazione di Udine, sia per la velocità, sia per le prove multiple. Nel corso di quest'ultimo raduno, nella prova di salto in alto passa l'asticella a m. 1,65 (15 cm. in più del proprio primato personale). Conferma la stessa misura di m. 1,65 nel corso della riunione indoor di Pordenone del 28 febbraio, classificandosi terza con la stessa misura della prima e seconda classificata.

Il 1975 inizia con buoni auspici dunque, premiando la volontà ed il sacrificio di questa nostra atleta.

GARE SU PISTA

I RISULTATI

GORIZIA 5 aprile 1975

GARA FEMMINILE D'APERTURA

200 m. piani allieve: Saule (Ak Nova Gorizia) 26"8.

800 m. piani: Bracchetti (Csi) 2'25"7 (primato regionale allieve); Medveschec (Csi) 2'25"9; Vitturelli (Ugg) 2'30"2.

1500 m. piani: Coretti (Csi) 4'48"3 (record regionale assoluto).

Staffetta 4x100: Snia (Giannoccaro, Rossi, Pistrino, Fantini) 52"8.

Peso allieve: Dusizaz (Ugg) 10,24.

Salto in alto: Benedetic (Ak Nova Gorizia) 1,60; Di Luca (Snia) 1,60.

Salto in lungo: Varin (Itc) 5,45 (record regionale allieve).

TRIESTE, 6 aprile 1975

GARA D'APERTURA MASCHILE

110 hs. J. S.: Pecorari (Ugg) 16"1.

Peso allieve: D'Agostino (Lib. Ud.) 12,87.

Peso J. S.: Zecchi (Cus Trieste) 15,95.

Disco allieve: Vouch (Lib. Udine) 37,88.

Disco J. S.: Mauro (Lib. Udine) 45,66. Da-

vid (id.) 43,52.

1.500 m. J. S.: Miani (Ugg) 4'00"7.

ANGELO SPADARO

Trento 1957 primo anno nella categoria juniores, tesserato per il CUS Trento.

Quello di A. Spadaro è uno dei nomi nuovi emersi dai campionati italiani di categoria svoltisi a Roma il 2 marzo, dove ha conquistato la quarta piazza e la maglia azzurra per il Cross delle Nazioni di Rabat. Il traguardo che ha raggiunto ha provocato un moto di sorpresa nella stessa società, dove compagni e allenatore, pur riconoscendo le sue doti, non si aspettavano un tale risultato subito, tenendo conto che, per il fatto di aver impostato il lavoro invernale in vista di una graduale preparazione alla pista, la sua partecipazione era stata concordata solo dieci giorni prima della gara e messa successivamente in forse da un incidente occorsogli alla mano. Riteniamo che egli quindi meriti di trovare qui spazio, come gli altri giovani che come lui si imporranno con i risultati all'attenzione generale.

Spadaro nasce sportivamente alla scuola media, dove viene avviato al mezzofondo dal prof. Bortolamedi, suo attuale allenatore. Inizia quindi a gareggiare nella categoria ragazzi, denotando già allora notevoli doti naturali che si accompagnano però ad una fragilità emotiva a tutto svantaggio della tattica di gara. Il suo modo di comportarsi in campo ha sempre rispecchiato il suo carattere, estroverso ed esuberante ma intimamente abbastanza fragile ed instabile. Molta parte del lavoro compiuto insieme ad allenatore e compagni ha teso a fargli trovare continuità, sicurezza dei propri mezzi, freddezza in gara, e i risultati sono stati tali da confondere la scelta fatta. Probabilmente i campionati regionali e nazionali sono state le prime gare importanti che ha corso veramente con la testa. Angelo sostiene di aver cominciato ad andare forte al suo secondo anno nella categoria allievi, ma conoscendolo si può benissimo non credergli; già da ragazzo si era imposto all'attenzione per le sue caratteristiche di corsa ed il suo estro, soprattutto alla luce degli allenamenti fatti, inizialmente tesi soprattutto al piacere di correre ed alla progressiva maturazione. Bortolamedi ha sempre insistito con i ragazzi per un allenamento che tenesse soprattutto conto di uno sviluppo e di una costruzione progressivi, senza richiedere uno sforzo ed un impegno psicologicamente innaturale per le prime esperienze agonistiche, quanto piuttosto una particolare attenzione alle caratteristiche tecniche quali la velocità, l'ampiezza della falata, la spinta dei piedi, nel rispetto della morfologia di ogni soggetto (Spadaro ha le gambe da Cow-Boy, come Cindolo!).

Egli beneficia particolarmente di un allenamento, pur impegnativo ed assiduo, ma senza la rigidità di un programma fisso, impegnato su un rapporto vicendevole con l'allenatore, che tiene conto volta per volta degli stati d'animo e delle condizioni; qui può sfogare il suo estro ma anche la sua notevole tenacia. Lo ricordiamo lo scorso anno, nella categoria inferiore,



SPADARO con il suo allenatore BORTOLAMEDI.

protagonista di una stupenda stagione invernale, che doveva fare da premessa a risultati importanti in pista; invece Angelo ha contratto una gastro-enterite che lo ha tolto di mezzo per tutta l'estate. Quest'anno si presenterà in pista con una carica agonistica nuova, soprattutto con la sicurezza dei suoi mezzi che in fondo gli aveva sempre fatto difetto. I suoi attuali risultati sono il primo frutto di un lavoro di maturazione fatto sui giovani, che per il momento animano le file del CUS Trento.

e.g.

IL CUS TRENTO HA VINTO IL CAMPIONATO DI SOCIETA' DI CORSA CAMPRESTRE

Il CUS Trento ha vinto il campionato di società di corsa campestre, ed il risultato ha sorpreso piacevolmente tutti all'interno della società.

Il CUS si è infatti aggiudicato le classifiche delle categorie juniores ed allievi, ed ha vinto in virtù delle prestazioni fornite da una squadra di giovani. Il più vecchio mezzofondista difatti ha soltanto 20 anni.

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

ROMAGNA

FABIO VALBONESI

E' tesserato con l'Edera Forlì da sempre. Pesa kg. 64 ed è alto 1,73. Ha raggiunto la maturità quest'anno dopo un duro lavoro di 2 anni quando nessuno credeva in lui. Nel 1974 ha avuto il titolo di lungo e di triplo ai Campionati emiliani a Reggio Emilia, facendo in entrambe le specialità il proprio record personale (6,81 e 13,61), battendo un fortissimo lotto di concorrenti. Specialmente nel lungo l'Emilia-Romagna vanta buone promesse (Cavallini, Tumedei, Padovani, Papalassi, Lega) tutti ai primi posti della graduatoria nazionale di categoria.

Iniziò per caso a praticare l'atletica. Alle gare d'istituto (80 piani) lo nota un animatore, Diano Pasini, appassionato giudice e lo invita a continuare. Così per gioco partecipa ai Giochi della Gioventù ma fallisce le selezioni intercomunali e quell'anno (1972) non fa meglio di 10"2 negli 80 piani. Tanto per provare il lungo fa una gara, a Forlì, a fine stagione e salta da ragazzo 5,39. L'anno dopo imbocca decisamente la strada del lungo ed inizia un duro lavoro di cui obiettivamente aveva molto bisogno.

Nel 1973 non assimila ancora il lavoro. Non fa meglio di 6,24, 11"6 e 24"8. La fiducia in lui riposta non è molta data la non eccelsa statura. La sua migliore qualità sta comunque nella maturità muscolare e ricorda molto Lazzarotti un saltatore che ha terminato l'attività. La rivalità con Tumedei (6,84, 1958) lo scuote e non gli fa perdere la passione dell'allenamento continuo.

Nel 1974 va in forma al momento giusto. Vince il titolo di lungo e triplo, record personale di triplo, 6° agli italiani (gara in cui ha tentato il tutto per tutto ed ha collezionato ben 4 nulli al limite del 3° posto), primo frazionista della staffetta dell'Edera 4x100, 44"4 record romagnolo e secondo tempo della regione.

Attualmente si sta allenando duramente: insieme con Tumedei fanno una coppia molto simile per opposte qualità muscolari a Lazzarotti-Arrighi di alcuni anni fa.

Entrambi sono in lotta perché nessuno in Romagna (?) ha finora mai superato i 7 metri di lungo.

Nel 1974 ha collezionato un 11"5 nei 100



(corsi 1 volta sola) e 4.007 punti di ottathlon (anche questa gara fatta una sola volta).

MARCO PADOVANI



E' nato il 7 giugno 1957 a Rimini. Pesa kg. 60 ed è alto 1,70. E' iscritto alla Libertas Rimini. Il suo allenatore è sempre stato Succi Attilio, insegnante di Educazione Fisica, ex-velocista da 10"8. Il ragazzo viene indirizzato all'atletica dal prof. Rinaldi. Fino ad allora aveva già conosciuto altri sport come la ginnastica artistica e la pallacanestro nelle squadre giovanili della Libertas Rimini.

Nel 1971 partecipa ai Giochi della Gioventù negli 80 piani e fallisce d'un soffio la finale provinciale che come si sa qualifica per la fase nazionale. Abbastanza deluso continua col basket. Nel 1972 Succi lo riporta in pista, senza alcuna preparazione, e, ancora ragazzo, corre in 9"7 gli 80, il lungo con 5,78; triathlon p. 738. Ancora una volta non va a Roma con i G.D.G. che restano per lui una bestia nera. Si mette comunque in luce in Emilia-Romagna con diversi piazzamenti. E' un atleta piuttosto leggero che si segnala comunque per il suo notevole dinamismo e capacità esplosiva a livello della muscolatura motoria del piede.

Nel 1973 passa allievo e fa esperienze di

allenamenti molto prevalentemente col metodo « diretto », cioè con molte gare. I suoi risultati non escono dalla cerchia regionale se si eccettua un 4° posto ai Campionati Libertas nel salto in lungo. Chiude la stagione con 11"4; 6,38; 23"6. Nel 1974 dà dimostrazione di maturità e svolge finalmente un buon programma di allenamento invernale. Dimostra di interessarsi molto dell'atletica partecipando ad un corso del settore propaganda per diventare istruttore e dare una mano a Succi nel Centro Olimpico. Dopo un inizio di stagione incerto dà il meglio di sé al momento giusto. Ai Campionati Regionali di Reggio Emilia giunge secondo nei 100, dietro a Foresti, in 11"2 R.P. mentre è solo 5° nel lungo. Una settimana dopo giunge secondo ai Notari dietro a Formichi con 6,66, quindi terzo ai Campionati Italiani Allievi a Verona, rivelandosi sen'altro un elemento d'avvenire. Vince ancora ai Libertas il lungo e chiude con questi record una stagione senz'altro positiva con mire di migliorarsi ulteriormente nel 1975.

100 in 11"2; 200 in 23"3; 110 hs. in 18"7; Lungo 6,76; Disco 31,94; Ottathlon 3.704 punti.

sartoria civile e militare
f.lli LONGO udine

PIAZZA LIBERTÀ 8 - TELEFONO 58813



LE CLASSIFICHE DEL CAMPIONATO DI SPECIALITÀ'

MASCHILE

Gruppo • VELOCITÀ •

	Allievi	Juniores	Seniores	Totale
1. SNTA MILANO	318,-	365,90	919,90	
2. FIAT TORINO	453,20	125,50	309,50	888,20
3. CUS TORINO	411,50	135,-	269,50	816,-
4. ATL. RICCIARDI MI	303,50	297,50	200,-	801,-
5. ALCO ATL. RIETI	82,-	214,-	451,50	747,50
6. PP NORDITALIA MI	289,-	75,-	266,75	630,75
7. FFGG ROMA	200,-	—	41,-	613,-
8. ASSI G. ROSSO FI	297,80	113,80	177,50	589,10
9. CARABINIERI BO	—	—	482,30	482,30
10. ATL. PISTOIA	124,50	39,90	282,50	446,90

Gruppo • MEZZOFONDO •

1. PP NORDITALIA MI	282,5	393,50	644,-	1320,-
2. CARABINIERI BO	—	24,50	861,50	886,-
3. ALCO ATL. RIETI	21,-	434,50	355,50	811,-
4. FFGG ROMA	43,50	126,50	498,50	668,50
5. CUS TORINO	214,50	224,50	116,50	555,50
6. ASSI G. ROSSO FI	340,-	128,-	69,50	517,50
7. SNTA MILANO	63,-	161,-	255,50	479,50
8. FIAT TORINO	211,50	14,-	250,-	475,50
9. BELLOLI VARESE	150,50	82,-	232,-	464,50
10. FIAT OM BRESCIA	239,50	25,50	70,-	335,-

Gruppo • SALTI •

1. LIB. UDINE	417,-	385,80	135,-	937,-
2. FIAT TORINO	512,-	121,-	292,50	925,50
3. FFGG ROMA	376,50	241,-	300,-	917,50
4. CARABINIERI BO	—	251,-	643,-	894,-
5. CUS TORINO	106,-	439,-	282,50	827,50
6. ATL. RICCIARDI MI	238,10	184,50	327,50	750,10
7. ATL. LIVORNO	444,-	93,-	193,-	730,-
8. ASSI G. ROSSO FI	406,50	186,-	44,-	636,50
9. ALCO ATL. RIETI	125,-	277,50	211,-	613,50
10. SNTA MILANO	224,-	291,50	43,50	559,-

Gruppo • LANCI •

1. FFGG ROMA	205,-	312,50	654,-	1171,50
2. ATL. LIVORNO	324,50	366,-	256,-	946,50
3. FIAT TORINO	322,-	262,-	269,-	853,-
4. ALCO ATL. RIETI	233,-	266,50	333,-	832,50
5. LIB. UDINE	284,-	211,50	222,-	717,50
6. ASSIND. PADOVA	126,-	390,50	149,50	666,-
7. ASSI G. ROSSO FI	288,-	113,-	240,-	641,-
8. CARABINIERI BO	—	66,-	488,-	554,-
9. SNTA MILANO	144,-	144,-	119,-	551,-
10. CUS PADOVA	340,-	137,-	47,-	524,-

Gruppo • OSTACOLI •

1. CUS ROMA	248,-	175,-	130,-	553,-
2. ALCO ATL. RIETI	89,50	42,50	326,50	458,50
3. ATL. RICCIARDI MI	175,-	169,50	99,60	444,10
4. FFGG ROMA	184,-	50,-	248,60	410,10
5. LIB. UDINE	184,-	111,-	27,-	343,-
6. ALCO R. EMILIA	64,50	111,-	152,-	327,50
7. CUS TORINO	68,50	178,-	61,-	307,50
8. ASSI G. ROSSO FI	176,50	128,50	—	305,-
9. NUOVA ATL. DUINA	62,-	183,50	36,50	282,-
10. FIAMM. VICENZA	153,50	116,-	—	269,50

Gruppo • PROVE MULTIPLE •

1. FIAT TORINO	77,-	128,-	108,-	313,-
2. AAA GENOVA	99,-	149,-	40,-	288,-
3. FFGG ROMA	138,-	70,-	54,-	262,-
4. ATL. LIVORNO	176,-	60,-	23,50	259,50
5. CSI ASCI ARENA VR	82,-	74,-	93,-	249,-
6. LIB. DOPPIERI NO	43,-	28,-	130,-	201,-
7. CUS SIENA	36,50	55,-	100,-	191,50
8. S.S. SNAM	191,-	—	—	191,-
9. LIB. FIORENZUOLA	132,-	51,-	183,-	132,-
10. ALCO R. EMILIA	122,-	14,-	122,-	177,-

L'elaborato campionato di specialità ha dato i suoi responsi gratificando la vitale Libertas Udine di alcuni non preventivati ma senza dubbio meritatissimi allori.

Vittoria nel settore salti grazie al salto in alto, Del Forno, Pividori, Margoni, Di Giorgio e all'asta Barella, Comessatti, Zaccaria, Desio, Fabris.

I profeti Anzil, Cauz e Sione sono così ripagati del duro lavoro di campo.

A loro si aggiunge Bloccardi d.t. nel settore. L'estensione che ha rilanciato il triplista Zonta e ha portato a dimensioni ragionevoli i lunghisti (Lavaroni, Del Pietro).

Inspirare le classifiche dei « lanci » e « ostacoli », quinti in entrambe, grazie al lavoro di Dannisi, Casarsa, Zanon e Codarini. Nel computo le valide prestazioni dei discoboli David, Mauro, Artico e Budai e degli ostacolisti Frisano, Giavedoni, Floriani e Franzolini.

Gruppo • MARCIA •

1. FFGG ROMA	134,-	184,-	393,-	711,-
2. CARABINIERI BO	—	94,-	293,-	387,-
3. LIB. SESTO	84,-	42,-	261,-	387,-
4. LIB. OG. PADOVA	—	98,-	283,-	381,-
5. MILAN MARCIA	—	174,-	202,-	376,-
6. VIRTUS KENNEDY AT	157,-	173,-	—	330,-
7. NUOVA ATL. DUINA	141,-	91,-	138,-	250,-
8. CUS CATANIA	70,-	109,-	47,-	226,-
9. POL. R. SCOTELLARO MT	46,-	140,-	37,-	223,-
10. VIS NOVA GIUSSANO	173,-	31,-	—	204,-

FEMMINILE

	Allievi	Juniores	Seniores	Totale
1. SNTA MILANO	285,50	305,13	172,-	762,63
2. FIAT TORINO	305,-	127,20	268,-	700,20
3. LIB. SAN SABA ROMA	150,-	170,-	334,-	654,-
4. SNAM SAN DONATO	380,50	75,-	70,11	452,61
5. PRO SESTO ATL.	280,50	54,-	119,-	453,50
6. FIAT OM BRESCIA	172,75	135,-	65,-	372,75
7. UNIPOL REGGIO EMILIA	204,-	97,-	20,-	321,-
8. CUS FIRENZE	118,-	56,-	116,50	290,50
9. CUS GENOVA	133,-	14,50	138,50	286,-
10. SCALA AZZURRA VERONA	100,-	1,20	181,-	282,00

Gruppo • SALTI •

1. LIB. S. SABA ROMA	15,-	128,50	133,50	277,-
2. FIAT TORINO	136,-	48,-	91,50	275,50
3. FIAT OM BRESCIA	77,50	118,50	19,50	215,50
4. AICS CGD MILANO	133,-	38,-	29,-	200,-
5. ALCO ATL. TORINO	88,-	—	—	198,50
6. SNAM SAN DONATO	3,27	68,-	123,50	194,77
7. ASSIND. PADOVA	45,50	71,-	51,50	168,-
8. GUALF LIB. UDINE	118,-	—	49,-	167,-
9. LATINA ASSICUR. AREZZO	99,27	35,50	28,-	162,77
10. LIB. PIACENZA	89,-	51,-	—	140,-

Gruppo • LANCI •

1. FIAT TORINO	153,-	102,-	176,-	431,-
2. GUALF LIB. UDINE	163,-	109,50	91,-	363,50
3. ATL. LYCEUM OSTIA	164,50	122,-	65,-	351,50
4. SNTA MILANO	121,50	140,-	54,-	316,50
5. ASSIND. PADOVA	95,-	140,-	34,-	268,-
6. ASSIND. BRESCIA	118,-	66,50	35,-	219,50
7. POLE EDERA FORLÌ	89,-	89,-	40,-	218,-
8. SNAM SAN DONATO	80,-	83,-	55,-	218,-
9. FIAT OM BRESCIA	122,-	45,-	37,50	204,50
10. CUS FIRENZE	23,-	67,50	88,50	179,-

Gruppo • PROVE MULTIPLE •

1. LIB. S. SABA ROMA	18,-	128,-	64,-	210,-
2. SAF BOLZANO	74,-	37,-	51,-	162,-
3. ATL. CUS PISA	33,-	43,-	72,-	148,-
4. ASSIND. BRESCIA	103,-	—	29,-	132,-
5. SAF SARONNO	39,-	62,-	6,-	107,-
6. AUGUSTA TORINO	105,-	—	—	105,-
7. CUS BOLOGNA	52,50	38,-	11,-	101,50
8. OLIMPIA LA SPEZIA	100,50	—	—	100,50
9. SSV BRUNICO	—	96,-	—	96,-
10. ATL. CESANO MADERNO	95,-	—	—	95,-

CALZE
FRA PRO
LE MIGLIORI
CALZIFICIO F.LLI PROTASONI

sede Milano - filiale e stabilimento: 21013 Gallarate - via Montebello 6 - tel. 0331 / 790640

c.c.i.a. Milano 77085 - c.c.i.a. Varese 124486

osservazioni sull'allenamento della forza nel lancio del disco

di L. IVANOVA, K. BUCHANZEV, J. PARSCHAGIN

a cura di Maura Adami

Un gruppo di ricerca russo studia i problemi dello sviluppo di forza per i lanciatori di disco, la distribuzione dei carichi allenanti nei diversi gruppi muscolari di lanciatori russi, e confronta i tentativi fatti da atleti maschi e femmine. L'articolo è tradotto in una forma condensata da *Lehkaja Atletika*, Mosca n. 1, 1973.

Correlazioni

E' piuttosto complicato stabilire una chiara correlazione tra esercizi competitivi nel lancio del disco ed il livello delle capacità motorie. Le gare dipendono da molti fattori, alcuni dei quali non possono neppure essere analizzati. Ciò nonostante, nuove esperienze, basate su dati teorici, e pratici, ottenuti da atleti di massimo livello, indicano cambiamenti nell'approccio all'allenamento.

La maggior parte delle esercitazioni sportive, con inclusione dei lanci in atletica dipendono dall'attività di parecchi gruppi muscolari. I muscoli che giocano la parte più importante in un movimento particolare, sono usualmente chiamati « primi motori ». Nel programma di allenamento, essi sono soggetti a un carico molto maggiore che i rimanenti muscoli.

Nel caso dei lanciatori, i muscoli della spalla sono di grande importanza e la nostra ricerca ha rilevato che la correlazione tra la forza del cinto scapolare e la distanza di lancio è alta 0,735 per gli atleti uomini e 0,768 per le donne. Il rapporto con gli altri gruppi muscolari è leggermente inferiore: 0,629 e 0,633 per i muscoli combinati del tronco, e 0,680 e 0,600 per i muscoli della gamba.

La ricerca di Grigalka indica che le prestazioni di livello elevato, dipendono principalmente dal livello

raggiunto nell'esercizio specifico per il cinto scapolare: la panchina.

Comunque, la complicata coordinazione e dinamicità implicate nel lancio, indica che vengono interessati quasi tutti i gruppi muscolari scheletrici di un atleta (flessori ed estensori dell'anca, flessori ed estensori del ginocchio, flessori del bacino, estensori e rotatori, ecc.).

Lo sviluppo di alcuni di questi muscoli, può essere misurato in decine, altri in centinaia di chilogrammi.

Basato sul principio che una catena è tanto forte quanto il suo anello è più debole, la struttura dell'allenamento della forza, deve incorporare i muscoli meno sviluppati e non è difficile capire perché il programma di allenamento della forza di un lanciatore, abbia una tipica caratteristica a mosaico. L'atleta, in base alla sua condizione in una certa fase di allenamento, si trova di fronte al problema di sviluppare i muscoli « primi motori », come pure quello di migliorare in fretta i muscoli più deboli al fine di stabilire uno sviluppo proporzionale di tutti i gruppi muscolari.

Analisi dei carichi di allenamento

Per le ragioni su esposte, abbiamo analizzato i carichi per l'allenamento della forza di ogni fase del movimento-tipo dei migliori lanciatori di disco dell'Unione Sovietica, durante i loro diversi cicli di allenamento annuale. Gli esercizi usati sono divisi in quattro categorie rispetto al loro effetto allenante.

1) Esercizi di forza per i muscoli del cinto scapolare

Panchina usando prese strette normali e larghe.

Distensioni dalla nuca in posizione supina, da seduti e in piedi.

Farfalle laterali e in avanti con

manubrio, in posizione eretta o supina su una panca.

Circonduzioni, bicipiti e spinte con pesi addizionali.

2) Esercizi di forza per muscoli degli arti inferiori

Massima e semi-accosciata.

Esercizi per i piedi con ginocchia tese e sbarra sulle spalle.

Accosciate elastiche con la sbarra sulle spalle.

Saliti con sbarra sulle spalle.

Spinta delle gambe all'apposito attrezzo.

3) Esercizi di forza per i muscoli del tronco

Flessioni laterali, piegamenti con torsioni e rotazioni del busto.

Rizzarsi con torsione e con carico, e rotazione del busto sulla panca.

Rizzarsi con una sbarra sul petto o dietro alla nuca.

4) Esercizi generali di forza

Strappo.

L'analisi dei migliori lanciatori di disco russi nei cicli annuali del '69-'70 e '70-'71, ha dimostrato la percentuale delle 4 categorie di esercizi come nella tabella I. Notevoli sono le differenze sull'impiego dei carichi usati dagli uomini e dalle donne nelle prime due categorie: spalle e gambe.

Mentre i dati sugli uomini hanno dimostrato il 45% degli esercizi per le spalle, la percentuale delle donne era soltanto del 30%. In contrasto, le lanciatrici hanno messo molto di più in rilievo gli esercizi per le gambe, dato che i dati danno il 48% per le donne e solo il 25% per gli uomini. Gli esercizi per il busto sono stati usati per entrambi i sessi egualmente, ma gli uomini hanno usato considerevolmente un maggior numero di esercizi completi. Ciò indica che i lanciatori di disco hanno accentuato la forza del cinto scapolare mentre le esponenti donne si sono concentrate di più sugli esercizi per le gambe.

abbiamo trovato altre differenze, vale a dire che gli uomini si concentrano sugli esercizi per le spalle, mentre le donne sono più interessate alle loro estremità inferiori. Questo sembra indicare che le donne lanciano il disco, principalmente con una spinta attiva degli arti inferiori.

Ulteriori conseguenze a favore dell'uno o dell'altro tentativo, si possono dedurre dalla tabella II che dà il quadro dei « dispendi di energie » per ogni metro di miglioramento nel lancio del disco.

TAVOLA II

Valori di forza dinamica dei migliori lanciatori di disco russi comparati ai risultati ottenuti in gara:

	uomini	donne
	%	%
1) Cinto scapolare	45	30
2) Gambe e bacino	25	48
3) Tronco	15	15
4) Esercizi generali	15	7

E' necessario stabilire il livello di allenamento raggiunto dagli atleti prima di dare una interpretazione, e le conclusioni sono tratte dalle diverse strutture dell'allenamento di forza. Per tale ragione noi abbiamo classificato le fasi d'allenamento in: alte, medie, e scarse. La classificazione, relativamente semplice, era basata sulla media delle gare in periodo agonistico, da aprile a settembre e sul miglior lancio della stagione che ha deciso il mese della forma migliore. Le medie mensili hanno indicato quando la forma cominciava a diminuire e quando essa raggiungeva il livello minimo.

I dati sembrano indicare che non c'è una stretta correlazione tra l'importanza delle 4 diverse categorie di esercizi e il miglioramento nelle gare. Ciò nonostante è possibile notare che gli esercizi per le spalle dominano lo sviluppo di forza dei lanciatori maschi in tutte le fasi di rilancio e che c'è una tendenza verso gare migliori quando il carico negli esercizi per le spalle è leggermente ridotto. Nel caso delle atlete, l'attenzione è sugli esercizi per gli arti inferiori con la tendenza verso una leggera riduzione quando la gara migliora.

Differenze tra lanciatori e lanciatrici

Esiste tuttora l'opinione che i metodi usati da atleti maschi e femmine differiscano soltanto nell'intensità dell'allenamento di forza e non nel carico globale. Comunque

zione di un livello di forza statico negli arti inferiori, relativamente alto nei discoboli.

La struttura del loro allenamento di forza, apparentemente irrazionale, diventa ovvia sotto altri aspetti, particolarmente nell'accentuare lo sviluppo della forza nei muscoli del cingolo scapolare. Gli atleti sembrano avere un desiderio subconscio di migliorare l'attività di questo gruppo muscolare, poiché esso è spesso considerato essere teoricamente responsabile, dal punto di vista tecnico, della « penetrazione ».

L'attività migliorata dei muscoli più piccoli e più veloci, secondo Ratov e Veroschovskij, è tuttavia responsabile di un calo notevole nell'attività dei muscoli del tronco larghi e forti e dei muscoli delle gambe, che indirettamente riduce l'efficienza nel lancio e, conseguentemente causa un ristagno del risultato. I muscoli delle spalle, in continuo sviluppo, sconvolgono lo schema motorio nel lancio del disco e la razionale relazione delle componenti forza e tempo dell'azione. A causa di ciò, la distribuzione dei carichi nell'allenamento di forza delle donne, sembra essere più efficiente. Esse portano in considerazione il loro retroscena biologico e usano un metodo di gran lunga più specifico per costruire uno schema motorio più coordinato. Ulteriori miglioramenti tra le donne si ottengono indubbiamente attraverso un aumento del carico di allenamento di forza dei muscoli del tronco, quando il consolidamento di questa concatenazione nello schema motorio, permetterà lo sviluppo di una migliore struttura ritmica del lancio.

Ciò può essere notato dai dati sopra presentati, che mostrano gare di lancio migliori quando il carico di allenamento per i muscoli del tronco è più alto.

La struttura del carico di allenamento di forza tra gli uomini, si dimostra relativamente unilaterale e manca di varietà. Non soltanto a causa dei già menzionati fattori, ma anche perché il carico sui muscoli del tronco e negli esercizi a carattere generale rimane virtualmente lo stesso durante i cicli di allenamento. Ci sono anche ragioni di credere che carichi aumentati progressivamente sui muscoli delle gambe, in cicli variati di allenamento, condurrebbero a uno sviluppo armonico degli importanti gruppi muscolari per dare una base ai miglioramenti tecnici, e gare migliori.

DISCO	miglioramento		
	GARA (m.)	1968	1971
uomini	53,40	69,06	5,66
donne	54,27	61,51	7,24
PANCHINA			
	miglioramento		
		(kg.)	totale
	1968	1971	ogni metro
uomini	120	164	44
donne	80	104	24
ACCOSCIATA			
	miglioramento		
		(kg.)	totale
	1968	1971	per metro
uomini	200	225	25
donne	110	131	21

Come si può vedere, gli uomini migliorarono la loro media nella panchina di kg. 44 e nell'accosciata di kg. 25, mentre i dati corrispondenti per le donne erano kg. 24 e 21.

I miglioramenti, in media, nello stesso periodo (1968-71), erano m. 5,66 per gli uomini e m. 7,24 per le donne. Ciò sta ad indicare che la struttura dell'allenamento di forza delle discobole, era responsabile di uno sviluppo di forza più bilanciato, e le donne stavano anche migliorando le distanze dei loro lanci con un dispendio di energie inferiori. Esse hanno dovuto aumentare nell'esercizio di panchina il loro carico di kg. 3,3 e l'accosciata di kg. 2,9 per ogni metro in più ottenuto nel lancio. Gli uomini, per lo stesso miglioramento, hanno avuto bisogno di kg. 7,7 nella panchina e di kg. 4,4 nell'accosciata.

Irrazionale avvicinamento degli uomini

D'altronde, il costante incremento dell'allenamento di forza con pesi, è stato responsabile della crea-

la pagina dei giovani

a cura di UGO CAUZ

LA FORZA

(parte quarta)

Che cos'è la forza? La forza è quella qualità del fisico umano che permette di vincere una resistenza esterna o di muovere un peso esterno o il proprio corpo.

Ci sono tre tipi di forza:

- a) Forza massima: è la massima forza che la muscolatura attraverso una contrazione può produrre;
- b) Forza veloce: è la forza, che attraverso la contrazione muscolare vince delle resistenze esterne;
- c) Forza resistente: capacità dell'organismo di resistere alla fatica in una prestazione di forza di lunga durata.

Per ogni singola disciplina sportiva prevale un tipo di forza rispetto ad un'altra. Confronta il sollevamento pesi, il canottaggio e il getto del peso!

Come si sviluppa la forza?

Tu sai già che in qualsivoglia esercizio di forza deve essere usato un peso o in generale un carico esterno. Come carico dell'esercizio si potrà usare un peso — per esempio un bilanciere — o il proprio peso corporeo, come ad esempio, nell'arrampicata alla fune. I muscoli nell'allenamento devono continuamente vincere una resistenza esterna, che viene creata da un peso. In questo modo viene suscitato sulla muscolatura uno stimolo, che conduce pian piano al miglioramento della capacità di prestazione del sistema

neuro-muscolare. Le fibre muscolari aumentano di spessore, mentre la parte tendinea di collegamento tra ossa e muscoli, posta in movimento dalla muscolatura, si irrobustisce. Inoltre i muscoli divengono capaci di meglio trasformare le sostanze energetiche (energia chimica in energia meccanica).

Sviluppa la giusta qualità della forza

Nella maggior parte delle discipline sportive non un'unica qualità della forza è coinvolta. Sebbene ad esempio, nella corsa breve sia la forza veloce e in quella di resistenza la resistente siano le qualità più importanti, deve essere sviluppata anche la forza massima.

Ricorda

Quanto maggiore è la resistenza esterna da vincere in un determi-

nato gesto sportivo, tanto più importante diventa la forza massima per lo sviluppo della prestazione.

Rifletti: quale qualità della forza è coinvolta in ognuna delle tre discipline sopra ricordate?

Dopo aver ben riflettuto su quanto appare nella Fig. 20 completa la tabella sottostante:

1^o Gruppo:
Canoa, Cannottaggio, Sci da fondo, Ciclismo, 400 m., Stile libero di nuoto, Pattinaggio su ghiaccio, 5000 m. di corsa;

2^o Gruppo:
100 metri piani, Getto del peso, Salto in lungo, Lancio del giavellotto, Pallamano, Calcio, Pallavolo, Pallacanestro;

3^o Gruppo:
Lotta, Sollevamento pesi, Ginnastica agli attrezzi.

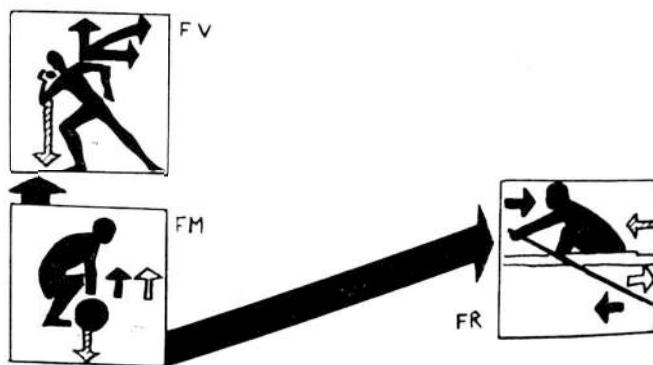


Fig. 20

Rifletti e determina quale delle qualità di forza è coinvolta nella tua specialità sportiva. Considera bene se una seconda qualità di forza devi inoltre sviluppare. Quali gruppi muscolari del tuo corpo devono in modo particolare essere sviluppati? Chiedi al tuo allenatore se le tue supposizioni sono esatte e completa quanto segue:

Disciplina sportiva
Qualità della forza
Parte del corpo

ALLENATI SECONDO LA GIUSTA METODICA

Ogni sportivo all'inizio della sua carriera sportiva viene molto aiutato dai suoi giovani amici sportivi nell'allenamento. Egli abbisogna di molte spiegazioni e dimostrazioni.

Poi quando diventa esperto a sua volta deve tramutarsi in giovane aspirante allenatore delle nuove leve giovanili.

Per prima cosa dunque devi imparare molti esercizi per poter svolgere l'allenamento in modo autonomo e quindi per poterti controllare. Allo stesso tempo devi consultare costantemente il tuo libro per l'allenamento.

Allorquando tu conosci quale delle qualità della forza sviluppare devi conoscere la giusta metodica d'allenamento. Nella Tab. 2 abbiamo schematizzato un prospetto generale sull'allenamento della forza, comprendente i punti fondamentali che devi curare. Sotto la colonna « Scopo dell'allenamento », tu puoi ritrovare le diverse qualità della forza. Cerca qui la qualità che devi sviluppare. Lungo la medesima riga puoi trovare il numero della serie da effettuare e i tempi di riposo tra una serie e la seguente. Rileggi attentamente nelle puntate precedenti i metodi di allenamento, per meglio comprendere la tabella e più accuratamente predisporre un solido programma di esercizi.

Per prima cosa negli esercizi che richiedono lo spostamento di un determinato peso, devi calcolare il valore percentuale del carico riferito al tuo massimale.

TABELLA 2: Metodica per l'allenamento della forza

Scopo dell'allenam.	Metodo di allenamento	Numero serie	Pausa tra le serie
Forza massimale	Circuittraining secondo il metodo delle ripetute	3-5	2-5 min.
Forza veloce	Circuittraining secondo il metodo degli intervalli	3-6	2-5 min.
Forza resistente	Circuittraining secondo metodo della prestazione di durata	3-5	1-2 min.

1. Test massimale 2. Calcolo : Allenamento

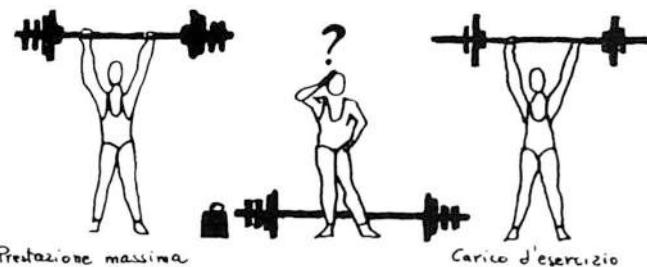


Fig. 21

TABELLA 3: Valori percentuali dei carichi

Ritmo dell'esercizio	Ripetizioni dell'esercizio	Carico dell'esercizio (in % della massima prestaz.)
lento	1-8	100%-70%
esplosivo	6-12	70%-50%
da lento a veloce	15-30	50%-20%



Fig. 22

Carico

Calcola il carico dell'esercizio necessario per allenare ad esempio la forza massima dei muscoli delle tue braccia attraverso l'esercizio di spinta dei pesi della Fig. 21.

Per prima cosa devi determinare attraverso un test la forza massima della muscolatura in questo esercizio, in pratica quanti kg. sollevi al massimo. Se ad esempio riesci a sollevare 30 kg. ciò significa che questa prestazione è il tuo 100%. Facendo riferimento alla Tab. 3 puoi rilevare come per allenare la tua forza massima tu devi usare percentuali del carico corrispondenti al 70-100% del tuo massimale.

Se il tuo allenatore — a seconda del periodo in cui ti trovi — ha per te stabilito una percentuale dell'80%, allora potrai subito con questa formula calcolare il carico con il quale lavorare:

Percentuale tratta dalla Tabella 3 x Prestazione massima

100

= Carico del peso dell'esercizio in kg.

Cioè, secondo l'esempio precedente:

$$\frac{80 \times 30}{100} = 24 \text{ kg.}$$

L'ALLENAMENTO IN CIRCUITO

Predisponi il tuo allenamento secondo la forma del circuitraining. Osserva bene la fig. 22 e confrontala con la descrizione degli esercizi posti nella Tab. 4. Rifletti quindi a come devi allenarti. Alle nove stazioni inserite ci si deve esercitare nel modo indicato nella Tab. 4.

Tempo di esecuzione, di riposo, numero della serie è specificato chiaramente. Quando hai lavorato alle nove stazioni (nove esercizi) un circuito è stato completato. Se richiesto ripetilo secondo il numero di volte indicato.

Con differenti colori dipingi nella fig. 22 gli esercizi adatti allo sviluppo dei muscoli delle braccia, dei muscoli del tronco e delle gambe.

Rifletti su quali gruppi muscolari vengono di volta in volta ad ogni stazione maggiormente sollecitati.

TABELLA 4 (fig. 22); completa la parte tratteggiata con i tuoi dati.

Scopo dell'allenamento: forza resistente dei singoli gruppi muscolari; **Metodo di allenamento:** circuitraining secondo il metodo della prestazione di durata - Tempo di esecuzione per ogni stazione 25 secondi. **Tempo di pausa tra le stazioni:** 0; **Numero delle serie:** 3, per una serie deve intendersi il tragitto tra la 1^a e 9^a stazione; **Pausa tra le serie:** 1-2 minuti, con esercizi di rilassamento; **Ritmo di esecuzione:** lento.

Successione degli esercizi delle diverse stazioni	Peso dell'esercizio	Numero delle ripetizioni
1. Spinta del peso dal petto		
2. Pieghimento delle gambe con un sacchetto di sabbia		
3. Flessioni del busto dalla posizione supina		
4. Pieghimento delle braccia col corpo obliquo		
5. Salite sul gradino di una scala		
6. Iperestensione dorsale del busto dalla posizione prona		
7. Pieghimento delle braccia con corpo obliquo		
8. Salti verso l'alto		
9. Circonduzioni del busto col palone medicinale		

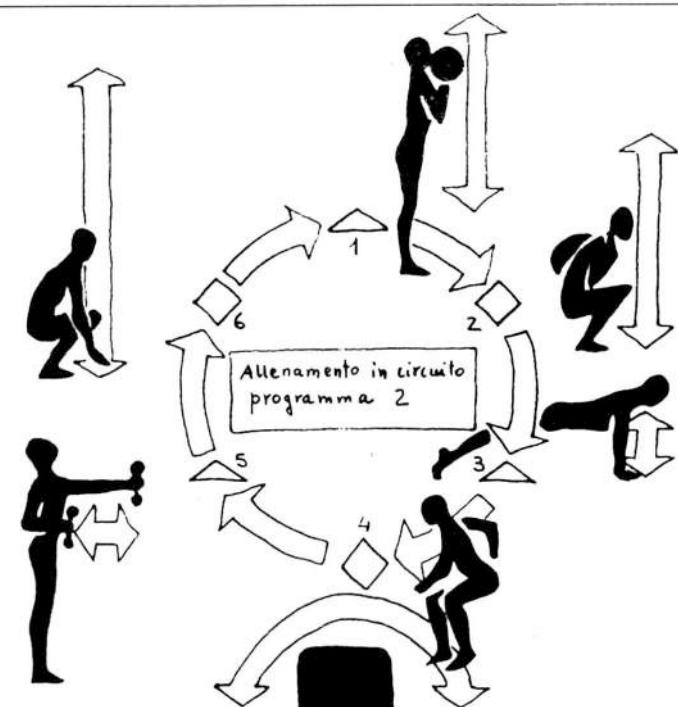


Fig. 23

Secondo quale criterio, a tuo parere, è stabilita la successione degli esercizi?

Allenati secondo questo programma e riporta nella Tab. 4 l'ammonitare del carico (kg.) dell'esercizio

alle stazioni 1 e 2 e il numero delle ripetizioni da effettuare.

Confronta dei tre programmi di esercizi: scopo, metodo e carico d'allenamento (velocità, ritmo, pause di recupero e carico dell'esercizio). Cosa puoi constatare?

A questo riguardo rivedi le tabelle 4, 5 e 6 attentamente.

Riesci ora a scoprire le relazioni?

Spiega perché allo scopo di migliorare la forza veloce devi eseguire gli esercizi in forma esplosiva e perché questi abbisognano di lunghe pause di recupero. Rifletti sulle variazioni necessarie per lo sviluppo della forza massima e della forza resistente.

Completa la Tabella 5 secondo la fig. 23. Annota la giusta denominazione degli esercizi per ogni stazione e dove è necessario calcola la tua giusta percentuale del carico di lavoro. Annota infine il numero delle ripetizioni che tu stabilisci per ogni singolo esercizio.

Evita gli incidenti

Fai molta attenzione mentre ti allenai con i pesi! Anche nell'allenamento alla forza ci si può infortunare. Rivolgiti e chiedi consigli al tuo allenatore o al tuo insegnante di educazione fisica prima di iniziare uno dei programmi di allenamento in circuito sopra descritti. Egli potrà insegnarti la giusta tecnica di sollevamento del bilanciere e potrà consigliarti per evitare incidenti.

Scegli esercizi adatti! Non sempre un esercizio è adatto allo scopo che ti sei prefissato. Questo lo puoi scoprire confrontando gli esercizi dei tre programmi di allenamento. Spiega perché gli esercizi della fig. 22 non sono adatti a sviluppare la forza massima e perché nell'esempio della fig. 24 vengono adoperati carichi (pesi, percentuali) di lavoro assai elevati.

(4 - continua)

(Tradotto da: « Kleine Trainingslehre » di K. Jäger, G. Oelschlägel; Sportverlag, Berlin 1974, pag. 53-63, traduz. di Ugo Cauz)

TABELLA 5 (fig. 23)

Scopo dell'allenamento: forza veloce, delle braccia e delle gambe;

Metodo di allenamento: circuittraining secondo il metodo degli intervalli - Tempo di esecuzione per stazione: 20 secondi - tempo di recupero per stazione: 15 secondi;

Numero delle serie: 3; per una serie deve intendersi il tragitto tra la 1^a e la 6^a stazione.

Pausa tra le serie: 4 minuti con esercizi di rilassamento;

Ritmo di esecuzione: esplosivo.

Successione degli esercizi delle diverse stazioni	Peso dell'esercizio kg. (carico)	Numero delle ripetizioni
1.
2.
3.
4.
5.
6.

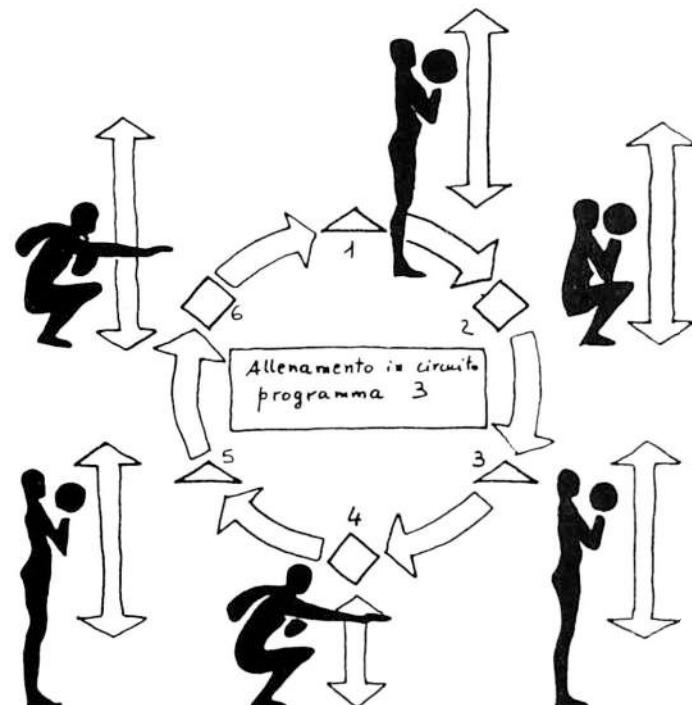


Fig. 24

TABELLA 6 (fig. 24)

Scopo dell'allenamento: forza massimale delle braccia e delle gambe.

Metodo d'allenamento: circuittraining secondo il metodo delle ripetizioni - Tempo di lavoro per stazione: 15 secondi - Tempo di recupero per stazione: 0 secondi.

Numero delle serie: 1; per una serie deve intendersi il tragitto tra la 1^a e la 6^a stazione.

Pausa tra le serie: 5 minuti con esercizi di rilassamento;

Ritmo di esecuzione: lento.

Successione degli esercizi delle diverse stazioni	Peso dell'esercizio % (kg.)	Numero delle ripetizioni
1. Sollevamento del peso	80%	4
2. Piegamento delle gambe con peso	80%	4
3. Sollevamento del peso	90%	2
4. Piegamento delle gambe con peso	90%	2
5. Sollevamento del peso	80%	4
6. Piegamento delle gambe col peso	80%	4

SPECIALE SCUOLA

dieci test per la valutazione fisica dei giovani test applicati nella RDT

Tratto da « Theorie und Praxis der Körperkultur » n. 5, maggio 1966
Titolo originale « Zehnertest für das Olimpia - Leistungsabreichen der DDR ».

a cura di Ugo Cauz

Il riconoscimento di una prestazione di 1° grado si acquista raggiungendo nel complesso dei 10 test per lo meno 40 punti. Quello di 2° grado si ottiene conseguendo:

- a) nel complesso dei 10 esercizi fondamentali al minimo 4 4punti o
- b) nel complesso di cinque esercizi (n. 1, 4, 5, 7 e 10) al minimo 20 punti.

Esercizio n. 1: 60 METRI PIANI

Posizione di partenza: partenza in piedi; punta del piede anteriore sulla linea di partenza.

Realizzazione: nessun blocco di partenza o buchetta sul terreno; nessun aiuto da parte di altri compagni. E' evidente che se sono disponibili più cronometri è possibile far partire più atleti nello stesso istante.

Valutazione: determinazione del tempo di percorrenza in secondi e decimi di secondo (Tab. 1).

Esercizio n. 2: SALTO TRIPLO (destro o sinistro)

Posizione di partenza: lo sportivo sta in piedi con la punta del piede di spinta sulla tavoletta di partenza. L'altra gamba è posta a piacere verso dietro. Entrambi i piedi sono orientati nella direzione di salto.

Realizzazione: i balzi devono essere eseguiti l'uno di seguito all'altro sulla stessa gamba (senza l'uso di

chiodi). E' concesso prima del primo balzo prendere una leggera oscillazione, pur non sollevando i piedi da terra. I piedi appoggiano sul soffice terreno o su un tappeto.

Valutazione: viene misurata la lunghezza del triplo dalla tavoletta di partenza all'ultima impronta. Lo spazio tra partenza ed arrivo può essere suddivisa nelle zone della norma. Vengono di volta in volta annotate le migliori misure di salto sia con la destra che con la sinistra e quindi viene calcolata la media, che sarà riferita alle prestazioni della Tab. 2 per la conversione in punti.

Esercizio n. 3: SALTI VERSO L'ALTO da gambe piegate

Posizione di partenza: posizione bassa di gambe piegate; piedi leggermente divaricati.

Realizzazione: dalla posizione di partenza lo sportivo spicca un salto verso l'alto, oscillando le braccia contemporaneamente verso l'alto. Dopo l'atterraggio si dovrà al più presto riassumere la posizione di partenza. Un balzo segue fluidamente il precedente, avendo cura di rispettare la bassa posizione di gambe piegate.

Valutazione: vengono contati tutti i balzi impeccabili, cioè eseguiti secondo le norme sopra stabilite. Vengono annotati il numero dei salti compiuti correttamente (Tab. 3).

Esercizio n. 4: FLESSIONE DELLE BRACCIA O ARRAMPICATA

a) Flettere ed estendere le braccia alla sbarra bassa con corpo proteso avanti (piedi in appoggio al suolo) (da 6 a 10 anni).

TABELLA 1
60 m. - PARTENZA IN PIEDI - Prestazione in secondi

Età in anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	11,2	12,0	14,0	16,0	16,5	11,5	12,3	14,3	16,3	16,8
7	10,5	11,3	13,0	15,0	15,5	10,8	11,6	13,3	15,3	15,8
8	10,0	10,6	12,0	14,0	14,5	10,3	10,9	12,3	14,3	14,8
9	9,8	10,4	11,6	13,0	13,5	10,1	10,7	11,9	13,3	13,8
10	9,6	10,2	11,3	12,0	12,5	9,9	10,5	11,6	12,3	12,8
11	9,4	10,0	11,0	11,7	12,2	9,7	10,3	11,3	12,0	12,5
12	9,2	9,7	10,6	11,3	11,8	9,6	10,2	11,2	11,9	12,4
13	9,0	9,5	10,3	11,0	11,5	9,4	10,0	11,0	11,7	12,2
14	8,7	9,3	10,0	10,6	11,0	9,2	9,8	10,8	11,5	12,0
15	8,6	9,1	9,7	10,3	10,8	9,0	9,6	10,5	11,2	11,7
16	8,5	8,9	9,4	10,1	10,6	9,0	9,5	10,2	10,9	11,4
17	8,4	8,7	9,1	9,8	10,3	8,9	9,4	10,0	10,7	11,2
sopra i 18	8,2	8,5	8,8	9,5	10,0	8,9	9,3	9,8	10,5	11,0

Valutazione: secondo il numero - come nell'esercizio 4 a).

c) 4 metri di arrampicata alla pertica o alla fune (da 6 a 11 anni - prestazione secondo altezza e numero).

Posizione di partenza: a piedi scalzi, entrambi stanno sul pavimento e sono a contatto con la parte interna con la pertica; le ginocchia sono estese. Entrambe le mani afferrano la pertica alla massima altezza raggiungibile dal suolo, mentre il petto è a contatto con la pertica.

Realizzazione: Comando: « Ai vostri posti - Pronti - Via! ». Al « Pronti », l'atleta assume la posizione di partenza, al « via! » egli inizia l'arrampicata senza eseguire alcun salto verso l'alto. Dopo aver eseguito una salita, discende e riprende ad arrampicarsi dopo aver toccato con i piedi il suolo (anche ora non viene effettuato alcun salto).

Valutazione: L'altezza viene misurata dal pavimento e vengono segnati con nastro adesivo sulla pertica ri-

spettivamente i 2,00 - 2,50 - 3,00 - 3,50 - 4,00 metri. Viene considerata valida l'altezza di 4,00 metri allorché l'atleta raggiunge con le spalle tale altezza. L'altezza o il numero delle ripetizioni è riportato nella tab. 5 per la tramutazione in punteggio.

d) 4,00 arrampicata alla pertica o alla fune (da 11 anni in poi - secondo il tempo, l'altezza, il numero).

Posizione di partenza: come per l'esercizio 4 c).

Realizzazione: come per l'esercizio 4 c).

Valutazione: Il tempo viene determinato dal comando: « via! » sino al raggiungimento del segno dei 4,00 metri con le spalle e annotato in secondi e decimi di secondo. Il miglior tempo di due tentativi viene annotato. Nell'arrampicata alla fune al tempo delle norme della tab. 5 per la pertica vengono aggiunti 2 secondi nell'arrampicata alla fune secondo altezza o numero sono validi i valori della tab. 5.

TABELLA 2
SALTO TRIPLO DESTRO-SINISTRO (in metri)

Età in anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	3,30	3,10	2,30	2,00	1,50	3,00	2,80	2,30	2,00	1,50
7	3,70	3,50	2,60	2,20	1,70	3,50	3,30	2,60	2,20	1,70
8	4,10	3,80	3,00	2,50	1,90	3,90	3,60	2,90	2,50	1,90
9	4,50	4,10	3,30	2,80	2,20	4,40	4,00	3,30	2,80	2,20
10	4,90	4,40	3,60	3,10	2,50	4,60	4,30	3,50	3,10	2,50
11	5,20	4,70	4,00	3,40	2,70	4,90	4,50	3,70	3,30	2,70
12	5,60	5,00	4,30	3,70	3,00	5,20	4,70	3,90	3,60	3,00
13	5,90	5,30	4,60	4,00	3,30	5,40	4,90	4,10	3,80	3,20
14	6,20	5,60	4,90	4,30	3,50	5,60	5,10	4,30	4,10	3,50
15	6,60	6,00	5,40	4,80	4,00	5,80	5,30	4,50	4,25	3,70
16	6,90	6,50	5,70	5,10	4,30	6,00	5,50	4,70	4,30	3,70
17	7,20	6,70	6,20	5,60	4,70	6,10	5,60	4,90	4,35	3,80
sopra 18	7,50	7,00	6,50	5,90	5,00	6,30	5,80	5,00	4,40	3,80

TABELLA 3

Età in anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	12	10	7	2	1	12	9	7	2	1
7	18	14	10	4	2	17	12	9	3	2
8	23	18	12	5	3	21	15	11	4	3
9	28	23	14	7	4	25	18	12	4	3
10	32	27	16	8	5	27	19	14	5	3
11	34	29	18	10	6	28	20	15	6	4
12	36	31	20	12	7	29	20	15	7	4
13	38	33	23	13	8	30	20	15	8	4
14	40	35	25	15	9	30	20	15	10	5
15	45	40	30	20	10	35	25	20	12	6
16	50	45	35	25	12	35	28	23	14	7
17	55	50	40	30	15	40	30	25	16	8
sopra i 18	60	55	45	35	18	40	32	27	18	9

Posizione di partenza: Sbarra o asse in alto all'altezza dello stomaco. Lo sportivo afferra la sbarra alla larghezza delle spalle. Con braccia flesse lascia scivolare verso l'avanti i piedi sul terreno, sino a raggiungere la posizione del corpo di massima estensione. A questo punto estende le braccia restando fermo con i piedi al loro posto, piegando quindi leggermente le gambe alle ginocchia.

Realizzazione: da questa posizione flettere ed estendere le braccia. La flessione è ritenuta valida ed aggiunta al numero già conseguito quando il mento dell'atleta raggiunge l'altezza delle mani. Dopo ogni flessione le braccia vengono completamente riestese. Lo sportivo effettua l'esercizio sino a che è in grado di portare il mento alle mani.

Valutazione: vengono contate e registrate tutte le ineccepibili flessioni. Quelle erronee non vengono conteggiate (Tab. 4).

b) Flessione delle braccia dalla sospensione (oltre gli 11 anni)

Posizione di partenza: Sospensione a braccia distese alla sbarra, all'asse o agli anelli.

Realizzazione: dalla sospensione flettere e distendere le braccia. La flessione è ritenuta valida e completa allorché il mento giunge all'altezza delle mani. Dopo la flessione le braccia devono essere nuovamente completamente riestese. Lo sportivo esegue questo movimento finché gli è possibile.

Esercizio n. 5: POSIZIONE ORIZZONTALE PRONA CON MANI AL SUOLO - Estendere e piegare le braccia.

Posizione di partenza: mani alla larghezza delle spalle sul tappeto; braccia e corpo estesi; posizione orizzontale (piedi su una panchina o su una porzione del plinto).

Realizzazione: dalla posizione di partenza piegare le braccia sino a toccare col mento leggermente il pavimento (tappeto); quindi riestendere completamente le braccia.

Valutazione: vengono conteggiati tutti i piegamenti ineccepibili. Questo piegamento così si completa: posizione di partenza; piegamento; estensione; posizione di partenza. Gli esercizi erroneamente eseguiti non vengono conteggiati. Lo sportivo continua nei movimenti sino a che non riesce più ad eseguirli in modo corretto (prestazione secondo il numero: tab. 6).

Esercizio n. 6: ADOOMINALI

a) Posizione supina seduta estesa (da 6 a 11 anni)

Posizione di partenza: posizione supina sul tappeto coi piedi sulla panchina o parte del plinto. Braccia in alto; gambe estese.

Realizzazione: un compagno tiene fermamente i piedi sul supporto. Il busto viene sollevato sino alla verticale, fermando l'abbassamento nella posizione supina. Il ritmo di realizzazione è a piacere dell'esecutore, curando comunque che non venga effettuata alcuna pausa ogni volta che la direzione del movimento viene cambiata. L'esercizio viene effettuato sino all'esaurimento.

Valutazione: considerata come unità l'elevazione dalla posizione supina sino alla verticale e riabbassamento del busto nella posizione di partenza. Prestazione secondo il numero (tab. 7).

b) Dalla sospensione a braccia tese (oltre gli 11 anni)

Posizione di partenza: Sospensione alla spalliera o attrezzo simile che impedisca al busto e agli arti inferiori di oscillare verso dietro. Impugnatura alla larghezza delle spalle, braccia estese.

Realizzazione: Lo sportivo solleva gli uniti ed estesi arti inferiori sino all'orizzontale e di qui le verticalizza di nuovo. Il ritmo è a scelta dell'esecutore. Nessuna pausa deve effettuarsi ad ogni cambio di direzione del moto. L'esecuzione prosegue sino ad esaurimento. Al-

lorché l'allenamento non consente perfette realizzazioni si deve osservare che la coscia non sia sollevata in anticipo rispetto alla gamba. Una tale realizzazione non viene conteggiata.

Valutazione: Vengono conteggiate solo le esatte esecuzioni (tab. 7).

Esercizio n. 7: PIEGAMENTO DEL BUSTO DALLA POSIZIONE ERETTA

Posizione di partenza: stazione eretta, piedi uniti.

Realizzazione: senza l'aiuto di un

compagno piegare il busto in avanti e molleggiare mantenendo gli arti inferiori in completa estensione.

Valutazione:

1. Tre molleggi del busto, toccando con le punte delle dita di entrambe le mani il pavimento: 1 punto.

2. Tre molleggi del busto, toccando ogni volta con le palme di entrambe le mani il pavimento: 3 punti.

3. Le mani impugnano le caviglie e il capo tocca le ginocchia. Tale posizione deve essere mantenuta per almeno 3 secondi: 5 punti.

TABELLA 4

Età in anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	14	10	6	3	1	10	7	3	2	1
7	17	13	8	5	3	12	8	4	3	1
8	21	15	9	7	4	14	10	5	3	2
9	25	18	10	8	5	17	12	6	4	2
10	29	21	12	10	7	20	15	8	5	3
11	5	4	3	2	1	3	2	1	1/2	—
12	6	5	3	2	1	3	2	1	1/2	—
13	6	5	3	2	1	3	2	1	1/2	—
14	7	6	4	3	2	3	2	1	1/2	—
15	7	6	4	3	2	3	2	1	1/2	—
16	8	7	5	4	3	3	2	1	1/2	—
17	9	8	6	4	3	3	2	1	1/2	—
sopra i 18	10	9	7	4	3	3	2	1	1/2	—

TABELLA 5

Età in anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	3,5	3,0	2,5	2,0	sotto 2,0m	3,5	3,0	2,5	2,0	>2,0m
7	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0m	3,5	3,0	2,5	2,0	>2,0m
8	4/3*	4,0	3,5	3,0	2,5m	4,0	3,5	3,0	2,5	2,5m
9	2x4	4/3*	4,0	3,5	3,0m	4/3*	4,0	3,5	3,0	3,0m
10	3x4	2x4	4/3*	4,0	3,5m	2x4	4/3*	4,0	3,5	3,0m
11	6,7	8,0	12,0	16,0	20,0s	7,6s	10,1s	4,0m	3,5m	3,0m
12	6,2	7,6	10,7	14,3	17,9s	7,1s	9,6s	4,0m	3,5m	3,0m
13	5,8	6,7	9,3	12,4	15,5s	6,7s	9,1s	4,0m	3,5m	3,0m
14	5,3	6,2	8,1	10,8	13,5s	6,2s	8,6s	4,0m	3,5m	3,0m
15	5,1	5,9	7,1	9,7	12,1s	5,8s	8,1s	4,0m	3,5m	3,0m
16	4,8	5,7	6,6	8,8	11,0s	5,3s	7,7s	4,0m	3,5m	3,0m
17	4,5	5,4	6,1	8,1	10,1s	5,1s	7,4s	4,0m	3,5m	3,0m
sopra i 18	4,3	5,2	5,8	7,7	9,6s	5,0s	7,1s	4,0m	3,5m	3,0m

(*) una volta 4 m. seguita da un'altra arrampicata sino a 3 m.

TABELLA 6

Età in anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	10	7	4	2	1	8	5	3	1	—
7	11	8	5	2	1	8	5	3	1	—
8	12	9	6	3	1	9	6	3	1	—
9	13	10	7	4	2	9	6	3	2	1
10	14	11	8	4	2	9	6	4	2	1
11	15	12	9	4	2	9	7	4	2	1
12	17	14	10	5	3	10	7	4	2	1
13	19	16	11	5	3	10	7	4	3	2
14	20	17	12	5	3	10	7	5	3	2
15	21	18	13	6	4	11	8	5	3	2
16	22	19	14	7	4	11	8	5	3	2
17	23	20	15	8	4	12	8	6	4	2
sopra i 18	24	21	15	9	5	12	8	6	4	2

TABELLA 7

Età in anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	25	21	16	10	4	25	21	16	10	4
7	25	21	16	10	4	25	21	16	10	4
8	25	21	16	10	4	25	21	16	10	4
9	30	25	19	12	5	30	25	19	12	5
10	30	25	19	12	5	30	25	19	12	5
11	14	12	9	3	1	10	8	6	4	1
12	14	12	9	3	2	10	8	6	4	2
13	15	13	10	4	3	13	10	7	5	2
14	15	13	10	4	3	13	10	7	5	2
15	18	15	11	5	4	15	12	7	3	2
16	18	15	11	5	4	15	12	7	3	2
17	21	18	13	6	5	17	14	8	4	3
sopra i 18	21	18	13	7	5	17	14	8	4	3

TABELLA 8

Età in anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	22	25	42	50	55	22	25	42	50	55
7	20	23	36	45	50	20	23	36	45	50
8	18	21	32	40	45	18	21	32	40	45
9	17	20	28	36	40	17	20	28	36	40
10	16	19	24	32	35	16	19	24	32	35
11	15	18	22	28	30	15	18,5	23	30	32
12	14,5	17	20	24	26	14,5	17,5	22	26	28
13	14	16	18	21	23	14	16,5	21	23	25
14	13,5	15	17	20	22	13,5	15,5	20	22	24
15	27	30	34	40	45	29	32	36	42	47
16	26	29	33	38	43	28	31	35	40	45
17	25	28	32	36	41	27	30	34	38	43
sopra i 18	24	27	30	34	39	26	29	32	36	41

TABELLA 9

Lungh. Età (in m.) anni	PUNTEGGIO MASCHI					PUNTEGGIO FEMMINE				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
200	6	0'42"0	0'48"0	1'05"0	1'15"0	1'50"0				
	7	0'38"0	0'46"0	1'00"0	1'13"0	1'45"0				
	8	0'37"0	0'42"0	0'55"0	1'11"0	1'40"0				
400	9	1'25"0	1'35"0	1'55"00	2'10"0	2'50"0				
	10	1'20"0	1'25"0	1'40"0	1'50"0	2'25"0				
600	11	2'20"0	2'50"0	3'25"0	3'50"0	4'25"0				
	12	2'15"0	2'40"0	3'00"0	3'25"0	3'50"0				
800	13	3'05"0	3'45"0	4'30"0	4'55"0	5'25"0				
	14	2'50"0	3'20"0	4'00"0	4'25"0	5'00"0				
1000	15	3'20"0	3'30"0	4'00"0	4'25"0	5'00"0				
	16	3'15"0	3'25"0	3'50"0	4'15"0	4'50"0				
	17	3'10"0	3'20"0	3'40"0	4'05"0	4'35"0				
sopra i 18	3'05"0	3'15"0	3'35"0	4'00"0	4'25"0					
		PUNTEGGIO FEMMINE								
200	6	0'42"0	0'48"0	1'05"0	1'15"0	1'50"0				
	7	0'38"0	0'46"0	1'00"0	1'13"0	1'45"0				
	8	0'37"0	0'42"0	0'55"0	1'11"0	1'40"0				
300	9	1'10"0	1'15"0	1'30"0	1'40"0	2'05"0				
	10	1'05"0	1'10"0	1'25"0	1'35"0	2'00"0				
400	11	1'30"0	1'35"0	2'00"0	2'10"0	2'35"0				
	12	1'25"0	1'30"0	1'50"0	2'05"0	2'30"0				
500	13	2'00"0	2'10"0	2'40"0	3'10"0	3'40"0				
	14	1'50"0	2'00"0	2'30"0	3'00"0	3'30"0				
	15	1'45"0	1'57"0	2'15"0	2'50"0	3'20"0				
	16	1'40"0	1'50"0	2'00"0	2'30"0	3'00"0				
600	17	2'05"0	2'15"0	2'40"0	3'10"0	3'40"0				
sopra i 18	2'00"0	2'12"0	2'23"0	2'50"0	3'20"0					

Esercizio n. 8: SPACCATA

Posizione di partenza: lo sportivo sta in piedi lateralmente alla spalliera; arti inferiori uniti ed estesi. Con il gesso viene segnata sul muro l'altezza delle ginocchia e di metà della gamba.

Realizzazione: Lo sportivo tenendosi fermamente con una mano alla spalliera scivola con un piede verso dietro in spaccata (entrambi gli arti restano comunque in estensione).

Valutazione: Viene valutata l'altezza della spaccata rispetto alle altezze originarie della posizione di partenza. Vengono assegnati 3 punti allorché la posizione finale è compresa tra l'altezza originaria delle ginocchia e quella della parte media della gamba. 2 punti se non si scende al di sotto della linea del ginocchio. 4 punti se si colloca tra il pavimento e la metà altezza della gamba. 5 punti se viene toccato il pavimento.

Esercizio n. 9: CORSA DI DESTREZZA

a) Corsa di destrezza (dai 6 ai 15 anni)

Attrezzature necessarie:

Stazione 1: segnare sul pavimento col gesso o con delle funicelle un rettangolo delle dimensioni di 4 x 0,30 metri.

Stazione 2: 1 clavetta.

Stazione 3: 1 tappeto.

Stazione 4: 1 panca.

Stazione 5: 1 plinto.

Stazione 6: una fila di clavette.

Stazione 7: coperchio del plinto.

Stazione 8: parte del plinto.

Stazione 9: plinto (alto).

Svolgimento della corsa:

Posizione di partenza: in piedi gambe divaricate; (1) correre a gambe divaricate lungo il rettangolo senza calpestare i lati; (2) correre intorno alla clavetta; (3) capriola in avanti sul tappeto; (4) salti o salite sulla panca; (5) camminare carponi attraverso un rialzo del plinto; (6) corsa a slalom attraverso la fila di clavette; (7) capriola in avanti sul coperchio del plinto; (8) camminare carponi attraverso un rialzo del plinto; (9) attraverso e intorno all'alto plinto; Arrivo.

Errori: 1) Deviare dal tracciato segnato sul terreno per risparmiare tempo; 2) omettere un movimento prescritto.

Quando si verificano questi errori la corsa è da ritenersi non valida. Il tempo viene conteggiato dal segnale di: « via! » sino al momento del superamento della linea d'arrivo. Eprimere il tempo in se-

condi e decimi di secondo. Il miglior risultato di due prove viene tenuto per valido. Prima di iniziare il test questo deve essere chiaramente spiegato agli alunni. Può venir segnata sul pavimento la direzione di corsa con il gesso.

b) Corsa di destrezza (sopra i 15 anni)

Attrezzatura necessaria: come per l'esercizio 9 a); si aggiunge una palla medicinale (2 kg.). Stazioni uguali all'esercizio 9 a).

Svolgimento del percorso: il percorso viene eseguito due volte, tenendo presenti le seguenti variazioni per stazione: (2) non correre, bensì **saltare** con gambe divaricate (salti divaricati); (5) saltare sulla panca con una completa rotazione o proseguire la rotazione nella direzione di corsa; (7) la palla medicinale viene fatta rotolare con una mano nella corsa a slalom e al termine della fila di clavette lasciata sul posto; (10) dopo il primo percorso, ripeterlo in senso inverso. Dunque si deve ripetere il percorso in senso inverso (stazione 9, 8, 7, 6 ecc.) sino alla linea di partenza (arrivo). Per gli errori e numero delle prove come nell'esercizio 9 a).

Valutazione: Viene registrato il tempo complessivo tra andata e ritorno. La prestazione viene espressa in secondi (Tab. 8).

Esercizio n. 10: CORSA DI RESISTENZA

Posizione di partenza: gli atleti stanno in piedi sulla linea di partenza.

Realizzazione: Vengono percorse secondo l'età le seguenti distanze (in metri):

anni	maschi	femmine
6-8	200	200
9-10	400	300
11-12	600	400
13-14	800	500
15-16	1000	500
17-18	1000	600

Queste distanze possono essere percorse in rettilineo, su un circuito o su due tratti (andata e ritorno) della lunghezza uguale a metà della distanza totale. Questo per evitare più di un punto d'inversione della corsa.

Valutazione: Il tempo viene espresso con i soli secondi, quindi i decimi sono arrotondati al secondo superiore (ad. es. da 3' 42"1 a 3' 42"9 viene registrato come 3'43"0). Per la valutazione in punti vedere la Tab. 9.

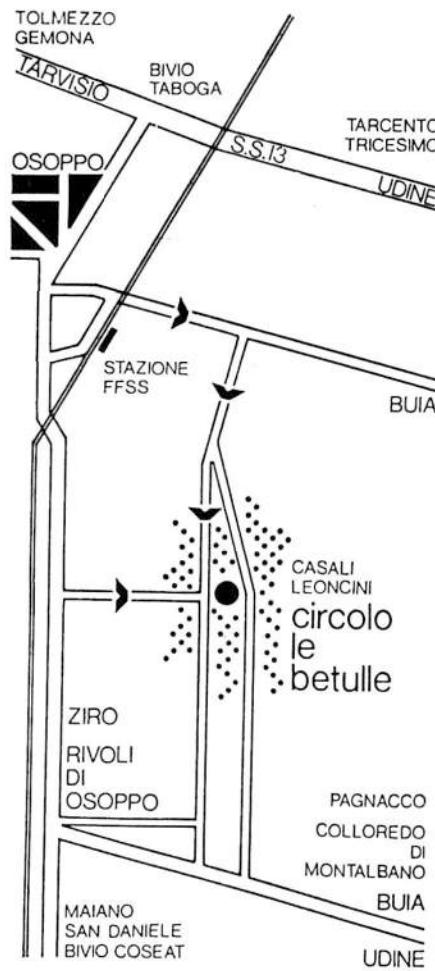


associazione sportiva
BUIA RIVOLI OSOPPO

bocce

tennis tiro con l'arco

equitazione



notizie MARCIA notizie

I RISULTATI

TROFEO INVERNALE FASE INTERREGIONALE

PADOVA, 2 marzo 1975

Categoria Allievi: Barberi Gregorio (U.S. Quercia Rovereto) 41'42"; Millesi Roberto (U.S. Vis Abano Terme) 46'44"; Caiani Massimo (G.S. Coin Mestre) 51'51"; Buggin Antonio (CUS Padova) 52'05".

Categoria Juniores Senior: Battistin Guido (Flamme Oro Padova) 1.31'2"; Mancini Sante (id.) 1.48'2"; Di Nicola Renato (id.) 1.6"; Valore Rosario (id.) 1.635'4"; Laudani Pietro (id.) 1.8'5"; Cappellari Renato (id.) 1.917"2"; Maistro Franco (CUS Padova) 1.16'7".

CAMAIORE, 2 marzo 1975

Allievi (km. 10): Altamura (S.C. Camaiore) 49'00"2"; Visani (Atl. Faenza) 50'35"; Simoni (ASA Ascoli) 50'52"2"; Gardella; Buciumi; Ceccotti; D'Annibale; Simoncini; Tonioli; Pardini; Delle Vaglie; Baldechi.

Juniores (km. 15): Visini (CC Bologna) 1.722'6"; Scussel (id.) 1.811'4"; Canini (id.) 1.958'4"; Lisi; Pezzatini; Disidoro; Castelli; Salvini; Di Chio; De Caria; Visini; Tamagnini; Mariani; Alessandrini.

VALLECROSIA, 2 marzo 1975

Allievi (km. 10): Gandossi G.C. (Ass. Bs) 47'46"3"; Micco (Fiat To) 48'11"6"; Brentegani; Panza; Turri; Martina; Sanseverino; Belotti; Colombo; Suardi; Maino; Mauro G.; Galli; Durante; Cassalloni; Pogliani A.; Pallassimo; Gardoni M.; Quaglia; Benzi.

Juniores - Seniores (km. 15): Vecchio F. (Milan Marcia) 1.06'52"; Damilano G. (Cocchi Asti) 1.07'32"; Damilano M. (Cocchi Asti) 1.07'32"; Boccone; Fortunati; Quartino; Rosso; Martina L.; Artuso; Pastorini P.; Casolari M.; Morotti; Russo M.; Dosse; Carlini F.

CANELLI Fase Nazionale

Seniores e Juniores, km. 20 circa: Armando Zambaldo (FF.GG. Roma) 1.36'37"8"; Battistin (FF.OO. Pd.) 1.36'37"8"; Mancini (id.) 1.37'00"2"; Vecchio; Bucione; Canini; Scussel; Taddeo; Boccone; Bellucci; Castelli; Fabbri; Fortunati; Lisi; G. Damilano Jr.; Grecucci; Laudani; Marolda; Carpenteri; Gonella Lu. Jr.

Classifica società: FF.GG. Roma p. 323; Carabinieri Bo. p. 220; FF.OO. Pd. p.193; M.C. Lazio p. 85; Virtus Cocchi Asti p. 67.

Allievi: Giancarlo Gandossi (Assindustria Bs) km. 12 circa 1.02'37"8"; Lopetuso (Fiamma Persia Bitonto) 1.04'07"8"; Barzaghi (Vit Nova Giussano) 1.05'26"6"; Bretegani; Alte-

mura; Martina; Cantone; Scianandrone; Sanseverino; Gardella.

Classifica società: Persia Bitonto p. 120; Vit Nova Giussano p. 104; Ass. Bs p. 88; Cus Ct p. 59; Edera Fo p. 58.

Per società complessiva: FF.GG. Roma p. 380; Carabinieri Bo p. 220; FF.OO. Pd. p. 193; Persia Bitonto p. 142; Lib. Sesto S. Giovanni p. 106.

PAVIA, 6 aprile 1975

10 km.: Vecchio 44'09"4 (primo regionale prec. Ferdinando Altmani, 29-7-1913, 44'34"4); Fortunati 45'57"; Gandossi 46'10"4 (primo nazionale allievi, prec. Micco). **5 miglia:** Vecchio 35'27"4.

PADOVA, 6 aprile 1975

10 km. pioggia battente: Mancini 44'16"2; Di Nicola 44'21"8; Marolda 45'08"4; Laudani 46'20"2.

TORINO, 6 aprile 1975

10 km.: Damilano G. e Damilano M. 45'35"

ROMA, 6 aprile 1975

10 km.: Taddeo 45'05"; Carpenteri 45'49"6; Bellucci 46'38".

CAMAIORE 7 aprile 1975

(pioggia dai 10 km. in poi)

Visini V. m. 13.648 in 1h; passaggio alle 5 miglia 34'21" (MpN), 10 km. 42'53"8; Scussel 44'40"; Pezzatini 46'32".



BUCCIONE, quinto classificato alla finale del Trofeo invernale.

Lettera aperta agli amici di «La Marcia»

E' uscito il notiziario mensile «La Marcia» e noi di N.A. non possiamo che rallegrarci del neo — nato gruppo milanese. La marcia aveva bisogno di un suo scrittore omogeneo ed indipendente che parli, viva e si proliferi nel settore; pensiamo che gli amici lombardi per la passione e le ferme premesse riusciranno nell'intento.

Nuova Atletica è nata come «ciclostilato» ed è prosperata al livello attuale con le nostre uniche forze ed è per questo che ci sentiamo vicini alla «La Marcia» e le auguriamo altrettante fortune.

Ci scusiamo con i lettori di Tutto-marcia per non aver potuto opportunamente predisporre il materiale destinato a questo numero. La rubrica riprenderà dal n. 13 con una serie di articoli tecnici.

La rubrica Tutto-Marcia che la rivista N.A. cura bimestralmente spera di ottenere dagli amici della marcia utili consigli, collaborazioni e quel materiale fotografico che attualmente non è da loro utilizzato per ragioni tecniche.

«La Marcia» è giunta al suo secondo numero ed oltre ad innumerevoli risultati, contiene articoli tecnici, panoramiche del settore a vari livelli ed interessanti critiche alla cara FIDAL, che si ricorda della specialità solo quando contano le medaglie. Waldemaro Meneguzzo è il regista, collaboratori d'eccezione, nomi illustri, come: Feller, Pastorini, i fratelli Zambaldo, Calzavara, Fortunati, Rosa e Casolari (l'aggettivo «illustre» non è ironico ma di monito, parafrasando un antico detto, se non scrivono i giornalisti di marcia saranno i marciatori a farlo e magari come in questo caso, dai notissimi ai principianti, ma uniti dalla medesima passione).

Indirizzo: Corso Lodi 110, 20139 Milano. Abbonamento annuale L. 2.000 al socio, L. 5.000 al sostenitore.

IL PENTATHLON

a cura di NELLA ZALATEU

da « Zehnkampf und Fünfkampf Frauen », ed. Bartels & Wernitz 1970

L'allenamento nel pentathlon femminile ha molte particolarità analoghe a quelle del decathlon maschile.

Anche nel pentathlon, raggiungerà risultati soltanto l'atleta che sia stata costruita in maniera multilaterale. Il pentathlon è fondamentalmente da considerarsi una disciplina che ha alla sua base una particolare costruzione.

PREMESSE FISICHE

La consistenza del pentathlon (1° giornata 100 m hs, peso, alto; 2° giornata lungo, 200 mt.) richiede da un'atleta un'applicazione costante prolungata, oltre a premesse costituzionali favorevoli specialmente nello sprint e nelle qualità di salto. Per le pentathlete non è necessaria una costituzione orientata alla forza.

PARTICOLARITA' DELL'ALLENAMENTO

L'allenamento delle pentathleme deve essere condotto con una pianificazione pluriennale. Esso comprende i compiti principali dei singoli anni. Per una capacità di rendimento alta e costante, è necessaria la premessa di una buona e generalizzata fase di sviluppo delle capacità fisiche e motorie fondamentali.

Per quanto riguarda le capacità fondamentali fisiche, deve essere particolarmente sviluppata la velocità; nella costituzione delle capacità motorie, accanto alla corsa in sprint deve essere praticata anche la corsa ad ostacoli ed il salto in lungo. La costruzione dell'allenamento dovrebbe sempre tener presente il ritmo mestruale delle donne. Per la donna, perciò, sarebbe da raccomandare un allenamento del cosiddetto 3/1 ciclo (3 sett. di allenamento, 1 sett. di riposo attivo). Durante il mestruo, lo sforzo dovrebbe essere fondamentalmente ridotto.

L'ALLENAMENTO ALLA CORSA

In entrambi i primi due tratti del periodo di preparazione, deve essere sviluppata fondamentalmente la resistenza attraverso corsa all'aperto, in campagna, fhartspiel, secondo il metodo della durata, o attraverso corse in ritmo, o corse ad intervalli, ed altre particolarità dei metodi dello sviluppo della resistenza aerobica. Nel secondo e terzo tratto del periodo di allenamento, sempre in considerazione dello sviluppo della resistenza generale, dovrebbero essere svolti dei ritmi sui 200 mt., con velocità sub-massimale per lo sviluppo della resistenza speciale o anaerobica. Per il miglioramento della velocità, nel periodo di preparazione, sono da applicarsi particolarmente corse tecniche: fino a 60 mt. con partenza da fermo o con partenza lanciata, sprint fino a 30 mt. con velocità sub-massimale ed anche esercizi per la costruzione tecnica della corsa agli ostacoli e del salto in lungo. Le corse di applicazione della velocità, nella prima parte del periodo di preparazione si faranno soltanto in ridotta quantità. La loro importanza e il loro numero aumenta col progredire dell'allenamento. Nel periodo di gara invece si cureranno,

in modo particolare, i mezzi e i metodi per il miglioramento della velocità e della resistenza specifica. Per la resistenza generale devono essere applicate distanze con velocità media; la loro parte nell'allenamento è relativamente piccola.

L'ALLENAMENTO DI FORZA

Nel moderno allenamento, gli esercizi di forza comprendono una parte molto importante entro il periodo di preparazione. Nel programma di allenamento dovrebbero essere adottati con un ritmo di due volte alla settimana, esercizi con o senza carico. Compito degli esercizi di forza è il miglioramento del rendimento della forza veloce, ragione per cui, in media, dovrebbe essere applicato un carico che sia sempre in un favorevole rapporto col peso dell'atleta. Ogni esercizio dovrebbe essere svolto in modo veloce (ripetizione dell'esercizio 6/10 volte). L'allenamento di forza comprende esercizi di forza generali e speciali che, in riferimento al punto fondamentale dell'uomo in cui vengono applicati, possono avere un significato o un altro. Poiché i compiti dell'allenamento sono multilaterali, nel pentathlon è importante, in riferimento ad altre discipline più specialistiche, l'efficacia dei singoli esercizi di forza, ed è necessario con questi, costruire un programma di allenamento di forza che utilizzi insieme esercizi generali ed esercizi specifici.

Gli esercizi di forza stanno a fondamento della prima parte del periodo di preparazione, mentre gli esercizi di forza specifici sono a fondamento della terza parte. Nella seconda parte dovrebbero essere applicati entrambi, nello stesso rapporto. La scelta degli esercizi di forza è dipendente dalla condizione di sviluppo fisico dell'atleta; così per i principianti dovrebbero essere applicati esercizi in maggioranza generalizzati, mentre per atlete



Mary PETERS (G.B.)

stessa a gare di due o tre discipline. In queste gare dovrebbero essere comprese in materia preponderante gare di sprint. Nel periodo di gara, la partecipazione a più pentathlon è possibile quando non vi siano delle notevoli defezioni o carenze tecniche. Tra i singoli pentathlon dovrebbe essere introdotto un periodo di recupero, che dipende dal grado di sviluppo dell'atleta (in generale bastano 3 - 4 settimane). Esempi di allenamento per pentathletes, verranno dati in un prossimo articolo.

evolute dovrebbero essere applicati in maggioranza specifici. Nel periodo di preparazione, l'allenamento di forza dovrebbe essere applicato col metodo del lavoro intervalato estensivo che, a poco a poco, dovrebbe sfociare nel metodo di lavoro intervalato intensivo, ed infine condurre al metodo delle ripetizioni. La scelta dei metodi dipende dalle condizioni dello sviluppo. Nelle principianti prevale il concetto estensivo, nelle atlete evolute il concetto intensivo. Nel periodo di gara, gli esercizi di forza dovrebbero essere applicati in senso quantitativo fino al raggiungimento della forza necessaria.

Principalmente gli esercizi di forza generali e speciali, nel programma di allenamento, hanno il loro maggior sviluppo con una frequenza settimanale o bisettimanale.

LA COSTRUZIONE TECNICA

Per la costruzione tecnica valgono le caratteristiche fondamentali di ogni singola disciplina. Una pentatleta dovrebbe imparare come base i fondamenti dello sviluppo della velocità, della corsa razionale in sprint, delle partenze basse, della corsa con hs, del salto in lungo. Poi dovrebbero essere appresi il salto in alto ed il getto del peso. Il tempo complessivo per la costruzione tecnica generale è molto individualizzato, ma dopo uno o due anni, dovrebbe essere raggiunta una buona padronanza tecnica di queste discipline. L'allenamento tecnico dovrebbe essere condotto per tutto l'arco dell'anno. Esso comprende fondamentalmente e principalmente i punti fondamentali delle singole discipline, ma ha anche il compito di migliorare e di correggerne gli errori.

LA GARA

La preparazione ad un pentathlon richiede, da parte dell'atleta e particolarmente all'inizio della stagione di gara, la partecipazione della

L'ALLENAMENTO DI CONDIZIONAMENTO DELLE PENTATHLETE

Un risultato di alto valore internazionale in atletica leggera, così scrive il prof. Wischmann, è la somma della tecnica e della condizione. La condizione è dunque



Heide ROSENTHAL (G.F.)

gemella della tecnica. Il rapporto tra tecnica e condizione è differente da disciplina a disciplina.

Nel pentathlon femminile, la condizione dovrebbe avere un ruolo maggiore della tecnica. La condizione della donna ha le stesse caratteristiche di quella dell'uomo. Dunque, forza degli organi da una parte e muscolatura dall'altra. Per quanto riguarda la forza degli organi, del cuore, della circolazione, della respirazione, devono essere allenate la resistenza aerobica ed anaerobica. Un miglioramento della muscolatura si ottiene attraverso la forza, la destrezza e le possibilità di allungamento muscolare.

Riassumendo, i metodi di allenamento sono:

— per la resistenza: corsa conti-

nua, aerobica, fahrtspiel, lavoro intervallato;

— per la resistenza anaerobica: corse sul ritmo, interval-training, interval-sprint;

— per la forza: es. di forza generale (muscolazione), es. di corsa, es. di salto;

— per la destrezza: es. di coordinazione, es. di velocità, es. con carichi leggeri;

— per la possibilità di allungamento muscolare: es. di contrazione e decontrazione, es. di mobilità articolare.

L'allenamento di condizione, comprensibilmente, è vario da disciplina a disciplina, e dipende anche dai differenti tipi di singole atlete, dai loro punti deboli e dai loro punti forti. E' importante che i mezzi di allenamento siano giusti e messi in una successione che presenti una base razionale. L'efficacia dipende appunto da questa disposizione dei mezzi di allenamento.

E' molto importante, particolarmente per le donne, che in tutte le parti del corpo sia sviluppata la forza. Quindi non solo nella specifica muscolatura.

Si raccomandano giochi, esercizi ginnici e applicazioni di forza. Una pentatleta di classe internazionale, non si applica oggi soltanto al sollevamento pesi.

In rapporto alla muscolatura dell'uomo, l'allenabilità del muscolo femminile, come abbiamo visto precedentemente, è più ridotta.

Dunque, per quanto riguarda la quantità, essa sta in rapporto al peso del corpo e, per quanto riguarda la qualità, è inferiore a quella dell'uomo. Ne consegue che la muscolatura femminile è più allungabile di quella maschile. Le donne dovrebbero, con molta attenzione, controllare il peso del carico che usano in allenamento.

Le atlete con una forte incidenza delle mestruazioni, durante questo tempo dovrebbero ridurre il lavoro, per quanto riguarda l'applicazione dei carichi molto elevati. In ogni esercizio si dovrebbe adattare un carico del 60-75% per 4/10 ripetizioni. Fra i singoli esercizi dovrebbero essere svolte esercitazioni di decontrazione e allungamento muscolare.

Il pentathlon richiede un allenamento particolare e multilaterale e, fatta eccezione del lavoro di resistenza, dovrebbero essere formati i gruppi di discipline. Da questa base diventa indispensabile preparare un piano di allenamento pluriennale.

la gara delle gare

di EZIO ROMANO

Dimostrare quale sia la gara a più alto livello che mai sia stata disputata al mondo è piuttosto problematico se non impossibile. Non so quanti di noi sarebbero capaci di rispondere se sia stata migliore come contenuto tecnico la finale dei 1.500 piani dei Giochi del Commonwealth 1974 o i famosi 100 m. di Sacramento oppure una di salto triplo come quella dell'olimpiade fatata di Città del Messico, dove oltre al record mondiale di Saneyev, ben sei atleti superarono i diciassette metri.

Per quanto mi è stato possibile, con un accurato lavoro di ricerca, ho voluto perlomeno individuare le sei migliori gare di ogni singola specialità olimpica. Naturalmente, identificare come migliore una gara piuttosto che un'altra, come già ho detto in precedenza, sarebbe cosa assai difficile e personale, perciò, sono ricorso alla tabella internazionale di punteggio della I.A.A.F.

Per la determinazione del valore di una competizione, ho tenuto in considerazione i risultati dei primi sei classificati di ogni singola gara, assegnando ad ogni atleta il punteggio corrispondente al suo risultato sulla tabella della I.A.A.F. La somma dei sei punteggi mi ha dato ogni volta un risultato numerico che indica secondo un parametro riconosciuto il valore della gara presa in considerazione.

Attraverso questo lavoro statistico, ho potuto constatare che le tabelle internazionali di punteggio hanno bisogno di essere notevolmente rimaneggiate.

Dando uno sguardo ai risultati finali, mi sono infatti meravigliato degli altissimi punteggi che per esempio vengono assegnati a tutte le gare di salto con l'asta soprattutto se messe a confronto con altre che sono di gran lunga migliori come contenuto tecnico. Mi sembra « ingiusto » che la ta-

bella consideri molto di più ad alto livello una gara di salto con l'asta come quella degli ultimi campionati indoor di Göteborg, che figura appena sesta in classifica nella specialità dell'asta che non una finale olimpica come quella dei 400 hs. di Monaco o dei 400 piani di Mexico o ancora di un 10.000 come quello degli europei di Helsinki, 1971.

Visti comunque i risultati, le migliori gare in quasi tutte le specialità si sono avute durante importanti manifestazioni come Olimpiadi e Campionati Europei e tutte rientrano negli ultimi 10 anni ('64-'74) e cioè dai Giochi Olimpici di Tokio ad oggi.

Riporterò in questa prima parte soltanto i risultati ottenuti nelle gare dei salti, mentre i lanci e le corse saranno analizzati nella seconda parte e pubblicati prossimamente.

SALTO CON L'ASTA

Dominatori di questa specialità gli americani di Eugene, i quali, non sappiamo se abbiano voluto con i loro salti ridimensionare le altre specialità o se abbiano voluto che il mondo atletico ridimensionasse

le loro misure, mettendo al bando tutti i tipi di aste speciali che li hanno portati a superare quei limiti che sembravano irraggiungibili e per altro omologate in seguito.

Qui, più che in ogni altre specialità, le cose migliori si sono avute in Olimpiadi e Campionati Europei. Presenti fra le prime sei gare di sempre, due Giochi Olimpici e tre rassegne continentali.

EUGENE QUALIFICAZIONI

OLIMPIADI DI MONACO, 1972

1) Seagren	5,63	1194
2) Smith	5,50	1165
3) Johnson	5,50	1165
4) Roberts	5,40	1143
5) Blair	5,20	1098
6) Wedman	5,20	1098
		totale 6863

MEXICO OLIMPIADI, 1968

1) Seagren	5,40	1143
2) Schiprowski	5,40	1143
3) Nordwig	5,40	1143
4) Papanicolau	5,35	1132
5) Pennel	5,35	1132
6) Blitznetzov	5,30	1121
		totale 6814

MONACO OLIMPIADI, 1972

1) Nordwig	5,50	1165
2) Seagren	5,40	1143
3) Johnson	5,35	1132
4) Kuretzky	5,30	1121
5) Simpson	5,20	1098
6) Ohl	5,20	1098
		totale 6757

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI, 1974

1) Kishkun	5,35	1132
2) Kozakiewicz	5,35	1132
3) Isakov	5,30	1121
4) Kalliomaki	5,30	1121
5) Buciarski	5,30	1121
6) Isaksson	5,30	1121
		totale 6748

ROTTERDAM, CAMPIONATI EUROPEI INDOOR, 1973

1) Dionisi	5,40	1143
2) Ziegler	5,35	1132
3) Bellot	5,30	1121
4) Olszewski	5,30	1121
5) Papanicolau	5,25	1111
6) Abada	5,20	1098
		totale 6726



Bob SEAGREN

GÖTEBORG, CAMPIONATI EUROPEI, 1974

1) Slusarski	5,35	1132
2) Kalliomaki	5,30	1121
3) Lauris	5,30	1121
4) Buciarski	5,20	1098
5) Kuretzky	5,20	1098
6) Ohl	5,20	1098

totale 6668

SALTO TRIPLO

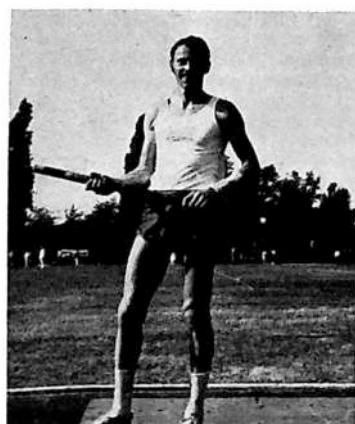
Quella di Città del Messico, 1968, è una di quelle gare che resteranno eternamente scritte nella storia dell'atletica leggera per i risultati che tutti gli atleti e specialmente i primi sei hanno ottenuto.

In tutte le sei gare, fa spicco, la presenza di Saneyev che è ormai considerato da tutti, Schmidt permettendo, il più grande triplista di tutti i tempi.

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) Saneyev	17,39	1107
2) Prudencio	17,27	1096
3) Gentile	17,22	1091
4) Walker	17,12	1082
5) Dudkin	17,09	1079
6) May	17,02	1073

totale 6528



John Enrico BLOMQUIST



Bob SEAGREN e Les SMITH

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Saneyev	17,35	1103
2) Drehmel	17,31	1099
3) Prudencio	17,05	1075
4) Corbu	16,85	1057
5) Craft	16,83	1055
6) DiaMansor	16,83	1055

totale 6444

TORINO, UNIVERSIADE 1970

1) Saneyev	17,22	1091
2) Dudkin	17,00	1071
3) Drehmel	16,93	1064
4) Corbu	16,69	1042
5) Gentile	16,45	1019
6) Areta	16,35	1010

totale 6297

HELSINKI, CAMPIONATI EUROPEI 1971

1) Drehmel	17,16	1085
2) Saneyev	17,10	1080
3) Corbu	16,87	1059
4) Sauer	16,58	1032
5) Fiser	16,39	1014
6) Schenk	16,38	1013

totale 6283

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Saneyev	17,23	1092
2) Corbu	16,68	1041
3) Sontag	16,61	1034
4) Drehmel	16,54	1028
5) Joachimowski	16,53	1027
6) Gora	16,42	1017

totale 6239

STOCOLMA, FINALE COPPA EUROPA '70

1) Drehmel	17,13	1083
2) Saneyev	17,01	1072
3) Schmidt	16,65	1038
4) Sauer	16,39	1014
5) Gentile	16,36	1011
6) Blomquist	15,80	958

totale 6176

EUGENE, QUALIF. OLIMPIADI MONACO '72
(molto ventoso)

1) Craft	17,12	1082
2) Smith	17,07	1077
3) Walker	16,79	1051
4) Butts	16,66	1039
5) Freeman	16,50	1024
6) Fraser	16,41	1016

totale 6289

SALTO IN LUNGO

Nonostante il miracoloso salto di Beamon e la gara ad alto livello di Città del Messico, è questa una specialità nella quale le cose migliori sono senz'altro ancora da vedersi.

Anche qui i dominatori della specialità risultano gli americani i quali con saltatori come Beamon, Boston, Williams, Hayes, Robinson, Carrington ed altri, hanno inserito nelle migliori sei gare almeno due loro atleti.

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) Beamon	8,90	1189
2) Beer	8,19	1056
3) Boston	8,16	1051
4) Ter Ovanesian	8,12	10,43
5) Lepik	8,09	1037
6) Crawley	8,02	1024

totale 6400

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Williams	8,24	1066
2) Baumgartner	8,18	1054
3) Robinson	8,03	1026
4) Owusu	8,01	1022
5) Carrington	7,99	1018
6) Klauss	7,96	1012

totale 6308

GÖTEBORG, CAMPIONATI EUROPEI INDOOR 1974

1) Boheme	8,17	1052
2) Baumgartner	8,10	1039
3) Klauss	8,03	1039
4) Podluzhny	7,97	1014
5) Cybulska	7,86	992
6) Lerwill	7,84	988

totale 6111

AUSTIN, CAMPIONATI NCAA 7.6.74

1) Herndon	8,08	1035
2) Williams	8,02	1024
3) Shith	8,00	1020
4) Haynes	7,98	1016
5) Rea	7,94	1008
6) Bolin	7,90	1000

totale 6103

EUGENE, QUALIF. OLIMPIADI MONACO, 72

1) Robinson	8,04	1028
2) Williams	8,02	1024
3) Carrington	8,02	1024
4) Rea	7,99	1018
5) Hines	7,97	1014
6) Coleman	7,87	994

totale 6102



Il russo SANEYEV

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI, 1974

1) Podluzhnyi	8,12	1043
2) Stekic	8,05	1030
3) Shubin	7,98	1016
4) Baumgartner	7,93	1006
5) Bernhard	7,91	1002
6) Lauterbach	7,87	994

totale 6091

SALTO IN ALTO

La gara dell'alto, molto probabilmente, è quella che risente più negativamente dell'effetto delle tabelline di punteggio.

Per ottenere un risultato tecnico pari a quello ottenuto ad Eugene da Seagren e compagni, i sei ipotetici atleti dovrebbero saltare nell'ordine:

- 1) 2,41; 2) 2,37; 3) 2,37; 4) 2,34;
- 5) 2,29; 6) 2,29!

ROMA; CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Toerring	2,25	1066
2) Shapka	2,25	1066
3) Maly	2,19	1017
4) Major	2,19	1017
5) Wszola	2,19	1017
6) Falkum	2,16	992

totale 6175

GRENOBLE,**CAMPIONATI EUROPEI INDOOR 1972**

1) Major	2,24	1058
2) Shapka	2,22	1042
3) Tarmak	2,22	1042
4) Dahlgren	2,17	1000
5) Maly	2,17	1000
6) Pesonen	2,17	1000

totale 6142

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Tarmak	2,23	1050
2) Junge	2,21	1034
3) Stones	2,21	1034
4) Magerl	2,18	1009
5) Szepesi	2,18	1009
6) Major	2,15	983

totale 6119

GOTEBORG,**CAMPIONATI EUROPEI INDOOR 1974**

1) Shapka	2,22	1042
2) Major	2,20	1025
3) Maly	2,20	1025
4) Torring	2,17	1000
5) Del Forno	2,17	1000
6) Abramov	2,17	1000

totale 6092

BAKERSFIELD, CAMPIONATI A.A.U. 16.6.73

1) Stones	2,26	1074
2) Woods	2,22	1042
3) Brown	2,185	1013
4) Dunn	2,185	1013
5) Adama	2,13	966
6) Causey	2,13	966

totale 6074

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) Fosbury	2,24	1058
2) Caruthers	2,22	1042
3) Gavrilov	2,20	1025
4) Skvorzov	2,16	992
5) Brown	2,14	975
6) Crosa	2,14	975

totale 6067

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGERA
Comitato Regionale Giuliano per il Friuli-Venezia Giulia

Via del Teatro 2 - Cas. post. 1264 - 34100 Trieste - telefono 24720

CALENDARIO DELL'ATTIVITA' ATLETICA REGIONALE**FINO AL 31 LUGLIO 1975****APRILE**

19-20	Campionato di Società - Prove multiple maschile e femminile Fase regionale - Campionati individuali di Decathlon e Pentathlon reg. UDINE (cat.: J. S.; organizz. Deleg. Prov.)
19	Riunioni provinciali o interprovinciali facoltative (cat. A. J. S.)
25	Campionato di Società di marcia - Fase Regionale - prove su pista Seniores km. 20 - Juniores km. 15 - Allievi km. 10 TRIESTE (organizz. Deleg. Prov.)
25	Riunione Regionale femminile - Coppa De Jurco - Programma completo TRIESTE (cat. A. J. S.; organizz. S.G.Ts.)
25	Giro podistico di Perteole (cat.: A. J. S.; organizz. Libertas Udine)
26-27	Campionati Nazionali Universitari (organizz. C.U.S.I.)
27	Riunione Regionale maschile - Gara 2 ^a giornata UDINE (cat.: A. J. S.; organizz.: Libertas Udine)

MAGGIO

30/4-1/5	Campionato di Società - Prove multiple maschili e femminili Fase regionale - Campionati regionali individuali prove multiple GRADISCA (cat.: A.; organizz.: Torriana)
4	Coppa Schnabl - Riunione regionale maschile - Gare 1 ^a giornata GORIZIA (cat.: J. S.; organizz. Comitato Regionale)
8	1 ^a Prova «Palio dei Rioni» di marcia e corsa - Coppa Santino Facchettin TRIESTE (cat.: A. J. S.; organizz.: S. Giacomo)
11	Riunione Regionale femminile - Programma completo UDINE (cat.: A. J. S.; organizz. G.U.A.L.F.)
11	Campionato di Società di marcia - Fase Nazionale - Prima prova Allievi km. 10 - Juniores km. 15
17-18	Campionato Italiano Prove Multiple di Società - Fase Naz. - Masch. Femm. (cat. J. e S.)
18	Campionato di Società di Marcia - Fase Nazionale - Prima prova - S. km. 40
24-25	Campionato di Società Italiano Assoluto Maschile e Femminile Fase Regionale - Campionati Regionali Assoluti (organizz. Delega. Prov.)
25	Coppa Purin Ermacora - Riunione reg. maschile - gare 1 ^a giornata UDINE (cat. A.; organizz. A.S.U.)
29	Campionato di Società di Corsa - Fase nazionale - Prima Prova Campionato Italiano assoluto di Maratona - S. km. 42,195
31/5-1/6	Campionato Regionale maschile UDINE (cat.: J.; organizz. Delegaz. Prov.) Campionato di Società maschile su pista - Fase regionale UDINE (cat.: A.; organizz.: Delegaz. Prov.) Campionato Regionale femminile TRIESTE (cat.: J.; organizz. Deleg. Prov.) Campionato di Società femminile su pista - Fase regionale TRIESTE (cat.: A.; organizz.: Deleg. Prov.)

GIUGNO

2	Coppa della Repubblica - Gara reg. di corsa - II coppa col. Fonda Savio TRIESTE (cat.: A. J. S.; organizz. G.S. Giacomo)
7	Coppa Ponterosso - regionale maschile - gara II giornata per società S. VITO (cat.: A.J.S.; organizz. Ginn. Lib. Pordenone - notturna)
8	Gara reg. di corsa su strada Trieste-Opicina (cat. J. S.; organ. ASCACEGAT)
13-14	Campionato Italiano Assoluto Maschile e Femminile su Pista (J. e S.)
14	Riunione Regionale maschile - 1 ^a giornata TRIESTE (cat. A; organizz.: C.S.I.)
15	Campionato di Società di Marcia km. 20 - Fase Nazionale - Il prova (J. S.)
21-22	Riunione Regionale femminile TRIESTE (cat.: A. J. S.; organizz.: C.S.I.)
22	Riunione Regionale di società su pista masch. femm. - Fase naz. TRIESTE (cat. A.)
28	Riunione Regionale maschile - Coppia Milano - gare 1 ^a giornata GORIZIA (cat.: J. S.; organizz.: U.G. Gorizia)
28-29	Riunione Interregionale maschile - Coppa Borghes - gare 2 ^a giornata GRADISCA (cat.: J. S.; organizz.: Torriana)
29	Campionati Italiani Juniores su Pista (organizz. FIDAL)

LUGLIO

5	Meeting Interregionale UDINE (notturno) (organizz.: A.S. Udine)
6	Campionati di Società di marcia km. 20 (S) - Fase nazionale - III prova
9	Riunione Interregionale maschile-femminile SACILE (notturna) (cat.: A. J. S.; organizz. Soc. Ginn. Lib. Pordenone)
13	Riunione Reg. femminile - progr. completo TRIESTE (A.J.S.) (org. S.G. Ts)
16	Riunione Interregionale masch.-femm. SACILE (notturna) (A.J.S.) Lib. Pn
19	Incontro Internazionale Triangolare TARVISIO (organizz.: M. Tosi)
23-24	Campionati Italiani Assoluti Maschile e Femminili
24	Campionato Italiano di Maratonina e di Marcia
30	Riunione Interregionale masch e femm. SACILE (notturna) (A.J.S.) Lib. Pn



AL GIARDINO

RISTORANTE - DANCING - MINI ZOO

33097 GAIO DI SPILIMBERGO (PORDENONE) - TELEFONO 2168

SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

F.lli BONORA - UDINE

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

Ditta iscritta all'Albo Nazionale Fornitori Ministero della Difesa

TELEFONI:
22116 Negozio
57986 Stabilimento



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

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

RICAMIFICIO PROPRIO

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

FIMOS

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

CENTRO

SCARPA



POZZUOLO DEL FRIULI (UDINE) - VIA IV. GENOVA

OLIMPIONICO
OLIMPIONICO
OLIMPIONICO

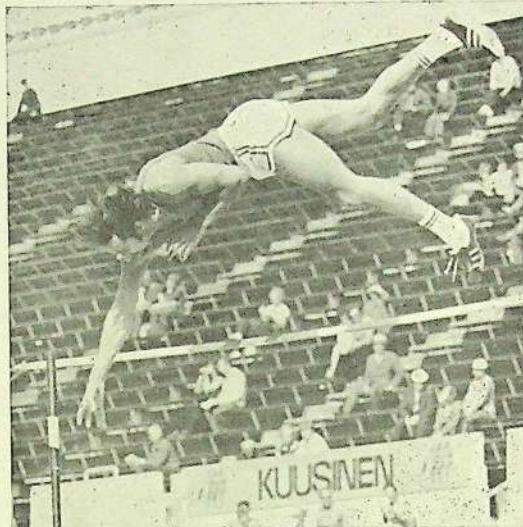
TUTTO
PER LO
SPORT

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

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

EVERGREEN • RUB-KOR



RUB-TAN • SUPERTAN