

NUOVA ATLETICA

DAL FRIULI

13

ANNO III - N. 13 - GIUGNO 1975 - L. 500

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



LA
VILLA
DI
PERCOTO
RISTORANTE

PERCOTO - PAVIA DI UDINE
Tel. 675039

musica^{al}
notte



**LIQUORE
D'ERBE
RUSKA**

Natura
FORTE...
VERDE
Potere

RUSKA



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. 13 - Giugno '75

DIRETTORE RESPONSABILE:
LUCIANO ROMANO

HANNO COLLABORATO:
BALBONT LUC
CAUZ UGO
COROSU FURIO
DANNISI GIORGIO
FRANZOLINI GIOVANNI
KUTASSI LASZLO
MARCOWSKI BOGDAN
ROMANO EZIO
VALENT ENNIO
ZACCARIA AUGUSTO

In copertina: MASSIMO DI GIORGIO (2,17)

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:
Iuligi chianetti - reana del rojale (udine)

sommario

-
- 2 Orientamenti attuali della teoria dell'educazione fisica in Ungheria di Laszlo Kutassi**
 - 4 La vita di Brendan Foster (parte terza) di Mel Watman**
 - 6 I lanciatori sollevano montagne a cura di M. Adami**
 - 10 Dave Roberts guida la corsa verso i 19 piedi di Mel Watman**
 - 12 Serge Morth: una speranza per Atene di Luc Balbont**
 - 14 Piste e Pedane - notiziario regionale del Friuli-V.G. e del Trentino**
 - 23 Come si allenano i campioni: Tony Waldrop di J. Hilton**
 - 24 Osservazioni relative a: « analisi cinematica e temporale della fase di stacco nel salto in lungo » all'articolo di James E. Flynn di Ottone Cassano**
 - 26 Tutto Marcia - tecnica e risultati a cura di F. Corosu**
 - 29 La pagina dei giovani - i test per la forza a cura di Ugo Cauz**
 - 32 Lancio del disco: analisi sull'effettività dei differenti metodi di insegnamento di E. Fuchs, dr. Kruber e H. Dick - a cura di G. Dannisi**
 - 36 La gara delle gare (II puntata) di Ezio Romano**
 - 39 Filbert Bayi: il ritmo nel sangue da « Modern Athlete and Coach »**

orientamenti attuali della teoria dell'educazione fisica in ungheria

di LÀSZLÒ KUTASSI

Direttore dell'Istituto di Ricerca Scientifica nello Sport

Direttore scientifico dell'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Budapest

a cura di Dionisio Dala

Riteniamo opportuno innanzitutto evidenziare la necessità di basi teorico-scientifiche nelle scienze di Educazione Fisica e Sport. Anche in Ungheria, come del resto in altri Paesi, ancora recentemente nell'Educazione Fisica la pratica rivestiva il ruolo più importante. Le basi teoriche delle scienze dell'Educazione Fisica e Sport sono pertanto un'acquisizione relativamente recente, evidenziate dall'insufficienza delle sole esperienze pratiche, non sostenute da conoscenze scientifiche obiettivamente valutabili.

Dopo la seconda guerra mondiale il carattere della formazione teorica è sostanzialmente mutato, ed anche il suo ritmo si è accelerato. In diverse discipline scientifiche è iniziata una indagine specifica diretta a chiarire la cerchia dei problemi inerenti la motricità umana nella sua manifestazione di Educazione Fisica e Sport, per cui si sono evidenziati di riflesso nuovi aspetti teorici. Significativi risultati a questo proposito sono stati raggiunti nella teoria dell'Educazione Fisica nella sua estrinsecazione in qualità di disciplina integratrice; nello stesso tempo l'evoluzione scientifica in questo campo non ha avuto convenienti basi né dal punto di vista concezionale, né da quello della direzione scientifica. Il problema maggiore era dato dal fatto che al lavoro scientifico inerente l'Educazione Fisica e lo Sport per diverse ragioni non fu assegnato il giusto posto nel sistema unitario delle scienze. Conseguenza diretta di questo fatto fu che le scienze filosofiche e biologiche subirono un arresto nel corso della formazione delle basi teoriche della cultura fisica. Non è per caso dunque che si sono evidenziate in primo piano piuttosto le problematiche

inerenti gli ordinamenti scientifici invece di quelle inerenti l'aumento delle prestazioni nello sport di alta competizione.

La teoria dell'Educazione Fisica per la sua limitata competenza non poteva svolgere il ruolo integrativo che le spettava nel sistema unitario delle scienze, una prova di questo è la nascita della teoria dell'allenamento in qualità di branca indipendente, ed il suo conseguente sviluppo in una diversa direzione. Per quanto concerne la soluzione di questi problemi, la progressiva sensibilizzazione ha permesso di affrontarli in modo convincente con l'organizzazione di consularli ai vari livelli; è stato inoltre organizzato un Simposio Internazionale che si svolge annualmente nel nostro Istituto Superiore di Educazione Fisica cui partecipano i più eminenti esperti in campo internazionale.

Un altro gruppo di questioni strettamente in relazione con i precedenti problemi è quello di tracciare i contorni della nostra disciplina, prendendo in considerazione tutti quei fattori che possono essere considerati come definitivamente acquisiti e che nel tempo contengono elementi validi per un'ulteriore evoluzione.

Per i ricercatori oggi può apparire un luogo comune l'affermazione che il lavoro di Educazione Fisica e quello scientifico-sportivo sono stati determinati da esigenze sociali, e il loro sviluppo arricchito dallo sviluppo generale delle scienze. Però se consideriamo nei dettagli la tematica e la problematica di questa affermazione, ci troviamo di fronte ad una molteplicità di significati, che d'altra parte non appare del tutto casuale se pensiamo che la nostra disciplina è un germoglio giovane del sistema unitario delle scienze, in

cui le nozioni inquadrate storicamente rappresentano un sistema le cui basi sono in evoluzione.

Nel periodo nel quale ci siamo dibattuti in questa problematica teorico-scientifica, nella letteratura internazionale era già accettata la tesi secondo cui la nostra disciplina rappresenta un « tipo di scienza molto complessa ». Le nostre ricerche in questo campo hanno dato origine a questa tesi e siamo giunti alla necessità di rafforzare quelle tendenze che comprendono gli aspetti particolari inerenti l'Educazione Fisica nel campo delle altre discipline scientifiche come elementi importanti e specifici del nostro campo d'indagine. Abbiamo quindi potuto accettarli quali parti integranti delle scienze dell'Educazione Fisica e Sport, anche perché i rapporti reciproci delle informazioni scientifiche rendono possibili collegamenti reciprocamente e conformemente utili e rafforzano inoltre le tesi secondo le quali è necessario coltivare e sviluppare gli apporti culturali dell'Educazione Fisica entro il complesso dello sviluppo scientifico generale.

Abbiamo analizzato alla luce di questi concetti i valori che due particolari componenti dello sviluppo scientifico possono assicurare alla nostra disciplina. Riteniamo importante sottolineare che la differenziazione e l'integrazione tra le varie scienze sono concetti equivalenti poiché l'una non può sostituire la funzione dell'altra. Si è però potuto rilevare come il processo integrativo sia relativamente frenato nella nostra formazione teorica, e per questo abbiamo cercato di sviluppare la sua equivalenza in misura maggiore con lo scopo di riguadagnare lo svantaggio in questo campo.

Secondo il nostro parere è importante far valere in misura maggiore la cibernetica in qualità di interdisciplina polivalente ma nello stesso tempo ci siamo tenuti lontano dall'idea di identificare la cibernetica con la stessa sistematologia in questo ci è stato di grande aiuto il concetto contenuto nell'opera di Kutassi Nadori (1) secondo il quale bisogna considerare come più generale lo stesso sistema piuttosto della teoria della comunicazione e della teoria dei sistemi — per cui, per fare considerazioni più generali occorre saper fare — qualora se ne presenti la necessità — delle astrazioni anche dalle esistenze specifiche caratterizzanti i singoli sistemi e occorre essere in grado di analizzare il carattere del sistema stesso.

Seguendo questa ipotesi siamo giunti alla tendenza considerata caratterizzante la nostra epoca, vale a dire alla sistematologia generale.

Per la ricapitolazione della letteratura riguardante questa problematica e assai divergente, accanto alle pubblicazioni edite e accessibili nei Paesi socialisti europei, ci è stata di grande aiuto una bibliografia di carattere internazionale attinente la teoria delle scienze edita dall'Università di Veszprém nel 1968 (2).

Nel corso delle ricerche volte a tracciare i limiti contenutistici della nostra disciplina, abbiamo tentato di condurre un'enucleazione concreta sull'argomento delle scienze di Educazione Fisica e Sport, sugli scopi della ricerca e sulle questioni generali attinenti la sistematologia e la metodologia.

Nella definizione degli esatti contorni contenutistici della nostra disciplina abbiamo incontrato un

ostacolo. Le scienze naturali cioè analizzano le espressioni attinenti l'Educazione Fisica derivanti dall'essenza biologica dell'uomo, mentre le scienze sociali indagano quelli derivanti dall'essenza sociale dell'uomo, pertanto il grosso ostacolo è stato quello di far accettare la teoria biosociale, essendo l'uomo espressione prettamente biosociale.

Anche una volta accettato questo punto di vista, periodicamente riemerge una teoria secondo la quale, entro l'unità biosociale dell'uomo, bisognerebbe enucleare ora l'uno, ora l'altro aspetto. In queste argomentazioni vi sono senza dubbio presupposti inesatti però dobbiamo rilevare anche un fenomeno positivo, cioè che nell'ambito della cooperazione interdisciplinare, che sembra sempre più intensificarsi, non incontriamo serie opposizioni né da parte degli studiosi di scienze naturali né da parte di quelli di scienze sociali, quando richiamiamo la loro attenzione su problemi di carattere scientifico che possono essere risolti unicamente con la loro collaborazione, oppure la cui soluzione può essere il frutto di ricerche comuni.

Molti studiosi hanno constatato che la ricerca in simili problemi dà risultati positivi non solo per le scienze di Educazione Fisica e Sport, ma anche per l'evoluzione ulteriore delle altre discipline interessate.

Nel nostro Istituto Superiore di Educazione Fisica si è venuta definendo una teoria secondo la quale l'argomento delle scienze dell'Educazione Fisica e Sport è una sintesi di fenomeni fisici ed espressioni fisico-culturali dell'uomo. Questa tesi è valida in quanto rispecchia processi sociali e biologici i quali si basano sui compiti armonici del perfezionamento fisico, intellettuale e morale. Nello stesso tempo condividiamo l'opinione del Kosing (3) secondo la quale « la definizione esatta dell'argomento di una scienza segnala non l'inizio della sua evoluzione, ma piuttosto il risultato di un riconoscimento generale e la realizzazione di una profonda penetrazione nell'argomento ».

Nell'interpretazione degli scopi di ricerca della nostra disciplina, ancora recentemente sorgevano parecchi problemi teorici, specie nella pratica sportiva, miranti a stabilire i compiti e gli eventuali limiti della ricerca. Appunto per questo si è reso necessario concretizzare lo scopo generale della ricerca.

In questo accettiamo le concezioni del Kedrov (4), secondo il quale lo scopo generale della ricerca in una scienza viene determinato dalle esigenze della pratica e secondo l'argomento della disciplina stessa. Lo scopo generale della ricerca nel nostro caso specifico consiste nell'esplorazione dell'essenza dei fenomeni e nel conoscere ed utilizzare in pratica le leggi che li presiedono. Nello stesso tempo secondo D. I. Mengyelev (5), lo scopo generale deve essere scisso in due fini specifici strettamente interdipendenti.

Abbiamo pertanto distinto un fine immediato ed uno scopo ultimo. Per fine immediato intendiamo la conoscenza delle leggi generali che presiedono la cultura fisica, mentre lo scopo finale consiste nell'impegno pratico di queste leggi. Vogliamo sottolineare che questi due fini sono strettamente interdipendenti e insostituibili reciprocamente: senza riconoscere le leggi generali, il loro impegno pratico non è possibile e nello stesso tempo la nostra disciplina non assolverebbe i suoi compiti.

Abbiamo iniziato anche un'analisi sistematologica delle scienze dell'Educazione Fisica e Sport, nel corso della quale abbiamo cercato di chiarire alcuni aspetti essenziali che avrebbero potuto influenzare notevolmente le ricerche ulteriori. Uno di questi problemi è se vogliamo fare delle scienze dell'Educazione Fisica e Sport un sistema « aperto » o « chiuso ». Siamo giunti alla conclusione che è più opportuno fare un sistema « aperto », dato che le informazioni in questo sistema, entrano ed escono e le sue diverse branche sono in strettissimo rapporto con le altre scienze, per cui continuamente cambiano e si sviluppano con l'evoluzione di queste. Noi abbiamo accettato anche la tesi secondo cui la struttura di una scienza viene determinata dalla struttura del suo oggetto: argomento da una parte e struttura scientifica dall'altra (struttura che viene anch'essa determinata dal carattere dell'oggetto dell'indagine).

Abbiamo perciò potuto rilevare che le scienze dell'Educazione Fisica e Sport non sono un semplice complesso di nozioni umane riguardanti i processi e le attività fisico-culturali, ma piuttosto un sistema strettamente interdisciplinare in reciproche relazioni col suoi subsystemi, una disciplina che si basa su valori scientifici dei temi fondamentali, delle nozioni umane, che crea e perfeziona conti-

nuamente la sua sistematologia secondo le esigenze attuali dell'evoluzione scientifica.

Esaminando la complessità interdisciplinare delle scienze dell'Educazione Fisica e Sport, è stato possibile trarre alcune conclusioni fondamentali, che nello stesso tempo offrono nuovi punti di ricerca. Una di queste è che la caratteristica interdisciplinare della nostra disciplina, a causa del suo argomento essenzialmente biosociale, è più vasta e complessa di molte altre discipline; l'altra è che la nostra scienza prettamente interdisciplinare dispone di argomenti specifici (non oggetto di indagine di altre scienze) e di altri comuni con altre discipline scientifiche.

Vi sono due principali modi di studio della struttura scientifica che sono in stretta relazione, ma presentano presupposti differenti e nel contempo insostituibili nell'analisi unitaria.

Questi due importanti presupposti di analisi derivano dal fatto che la scienza deve essere valutata sia storicamente che sistematicamente. Alla luce di questa ipotesi abbiamo cercato di esaminare il profilo strutturale (orizzontale e verticale) della nostra disciplina, ma il risultato di questo lavoro non è ancora definitivo. Possiamo dire solo che non possiamo offrire almeno per il momento una immagine completa e dettagliata delle nostre indagini, che si sono spinte in campi anche relativamente lontani da quelli strettamente attinenti il tema informatore.

Nel corso delle ricerche in campo metodologico siamo partiti dal presupposto che la teoria specifica dei metodi è indispensabile anche nella nostra disciplina. Solo in tal modo possiamo disporre infatti di un filtro efficace per l'analisi dei fattori complessi e per la loro applicazione pratica.

Infine tratteremo brevemente sulla denominazione della nostra disciplina. Prima del dicembre 1970 nel nostro Paese era in uso la definizione «scienza dell'Educazione Fisica». Sapevamo già anche prima che questa denominazione era antiquata, ma l'abbiamo cambiata solo da circa un anno e mezzo.

Eravamo dell'idea infatti che le questioni terminologiche potevano essere affrontate solo dopo aver ottenuto nel corso della ricerca convenienti risultati contenutistici. Nel dicembre 1970 però abbiamo riassunto la problematica teorico-

scientifica sorta nella nostra disciplina, esaminando criticamente le affermazioni fatte sino a quel momento, cercando di creare concetti nuovi, anzi con lo scopo di enucleare nuovi fini, prevedibili o probabili per la nostra scienza. Due ragioni fondamentali ci hanno però convinto sulla necessità di procedere al cambiamento della denominazione della nostra disciplina; una di queste è che, nonostante la denominazione di «scienza dell'Educazione Fisica» comprendesse la totalità della cultura fisica, il lavoro scientifico concernente la complessità delle sue diverse branche veniva espresso concettualmente sempre di meno, anzi ostacolava sensibilmente l'evoluzione della nostra disciplina scientifico-sportiva.

Questa denominazione destava l'impressione che il nostro rapporto con le scienze pedagogiche rivestisse un carattere di esclusività e si poneva pertanto come un ostacolo allo sviluppo dei nostri rapporti con le altre branche scientifiche.

L'altra ragione più importante è che ci hanno accusato imprecisamente di «ragionare in una disciplina», e questo nonostante sotto il nome di scienza dell'Educazione Fisica intendessimo anche prima non soltanto una disciplina, ma un sistema interdisciplinare. Modificando la definizione in scienze dell'Educazione Fisica e Sport abbiamo voluto evitare anche questi fraintesi.

Usando questa denominazione, vogliamo mettere in evidenza che non la consideriamo definitiva però prima di affrontare ancora questo problema vogliamo raggiungere importanti modifiche concettuali e scientifiche. Forse non sarebbe errato usare invece la denominazione di «Scienze Sportive», ma non escludiamo affatto la possibilità che in un futuro questo problema sarà messo all'ordine del giorno.

Gentilmente concesso
dal prof. Kutassi

(1) cfr. KUTASSI L. - NADORI L.: A testneveléstudomány az MSZMP tudományosítási irányelvénél tükrében, Magyar Pedagógiai Társaság, Budapest, 1970.

(2) cfr. BÓNA - FARKAS - PACZOLAY - PFITZNER: Tudománytanai Bibliográfia, Veszprém, 1968.

(3) cfr. KOSING, A.: Gegenstand, Struktur und Darstellung der marxistischen Philosophie, Deutsche Zeitschrift für Philosophie, 12/1967.

(4) cfr. KEDROV, B.M.: A természettudományok története és kölcsönös kapcsolata, Budapest, 1965, kossuth.

(5) cfr. MENGYELEJEV, D.J.: Periodicseszkij zakon, Moskva, 1958.

Brendan migliorò di volta in volta il proprio personale nelle seguenti occasioni, prima ai giochi del Commonwealth del '70, poi ai campionati Europei del '71 e infine ai giochi olimpici del '72, e non mancò all'appuntamento ai giochi del Commonwealth del '74 facendo di nuovo registrare il record personale.

Anzi ottenne due record inglesi sia nei 5000 che nei 1500!

Quest'abilità nel migliorarsi proprio nelle gare più importanti è una delle doti di Brendan e questa capacità è molto invidiata dai suoi rivali. Come ci riesce? « Non è un segreto », ci disse a Cliff Temple in un'intervista che pubblicammo l'anno scorso. « So che avendo fatto un certo allenamento potrò raggiungere un certo risultato di prestigio in un predeterminato giorno.

Comincio quest'allenamento quattro settimane prima della grossa gara, e preparo le basi sulle quali costruire un record. So qual'è il periodo in cui devo entrare in forma, e mi regolo di conseguenza.

Questo è, in confidenza, il sistema che adotto prima dei grossi impegni ». Un buon allenamento è certamente un fattore molto importante, ma egualmente importante in Brendan è la carica psicologica. Una cosa è certa che Bendan in una corsa dà fondo a tutte le sue energie; c'è un'ostinazione tale nel suo carattere che gli permette il massimo rendimento in qualsiasi corsa. Un altro punto a suo favore è il fatto di avere un allenatore del calibro di Stan Long, che incoraggia i suoi ben preparati atleti ad essere indipendenti, senza perciò aver troppo spesso bisogno di lui. « Io penso che un allenatore sia prezioso come nessun altro

la vita di BRENDAN FOSTER

di MEL WATMAN Da « Athletics Weekly » n. 41, vol. 28, 12 ottobre 1974.

a cura di Zaccaria Augusto

(PARTE TERZA)

nello scoprire quando qualcosa non sta andando per il giusto verso in un atleta», dice Stan. Per Brendan la stagione del '74 fu senz'altro la più ricca di successi e di record... un record del mondo, un titolo Europeo, una medaglia d'argento ai giochi del Commonwealth, due record inglesi e una corsa sui 10 mila metri che è senz'altro da ricordare.

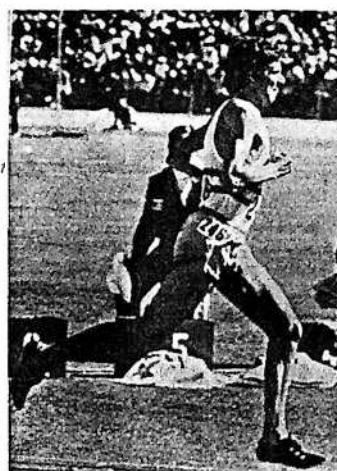
27 gennaio, Christchurch. Vinse la gara dei 5000, senza spingere a fondo, in 13'45"6. Era la sua prima gara su pista dalla finale di Coppa Europa.

29 gennaio, Christchurch. Perse di un nonnulla il più veloce duello nella storia dei 5000 m. con Ben Jipcho (13'14"4), facendo registrare il record inglese in 13'14"6 e piazzandosi al terzo posto nel mondo fra i corridori dei 5000 m. dietro a Emiel Puttemans (13'13"0) e al keniano. Brendan passò in testa al 7° giro, seguito da Ben Jipcho; ai 3000 in 7'59"2. Dave Black (che giunse 3° con 13'23"6) guadagnò il comando ai 4000 (10'41"6) ma fu staccato quando Brendan scattò, a circa 800 metri dal traguardo, e passò a condurre. Jipcho non avrebbe potuto abbandonare, pensò Brendan, e perciò portò l'attacco decisivo solo prima della dirittura d'arrivo. Tempi dell'ultimo giro: 55"6 per Jipcho, 55"8 per Brendan.

«Forse avrei dovuto scattare prima», disse Brendan. «Questa non fu una vera corsa fino agli ultimi cinque giri, e ovviamente se la rifacessimo lo sfiderei con continui scatti durante tutta la corsa. Pensavo di poter battere Jipcho sul rettilineo finale, ma non fu così».

31 gennaio, Christchurch. Ottenne il 4° posto nella gara dei 1500 in 3'37"6; 7° nella più spettacolare gara di tutti i tempi. Brendan non poté evitare un'andatura molto veloce, era a circa 20 metri da Filbert Bayi al secondo giro e finì 35 metri dietro il vincitore che fu lo stesso Bayi il quale abbassò il record mondiale dei 1.500 m. a 3'32"2, davanti a John Walker 3'32" e 5, Jipcho 3'33"2, Rod Dixon 3'33"9; Graeme Crouch 3'34"2 e Mike Boit 3'36"8. Dopo questa gara Brendan prese finalmente la decisione di abbandonare i 1500 m. per dedicarsi completamente ai 5 mila metri.

24 marzo, Milano. Una settimana dopo aver stabilito il record mondiale indoor sui 5000 in 13'24"6 Emiel Puttemans vinse anche la gara dei cinque mulini (9.500 m.) in 31'08"6, davanti a Frank Shorter 31'19"4 e a Brendan 31'34"8.



BRENDAN FOSTER ai Giochi del Commonwealth

27 aprile, Sutton Coldfield. Egli coprì le 5 miglia e 900 yards un secondo solamente dietro al vincitore, e coprì la distanza dell'accidentato percorso in 24'28". Un altro mezzo miglio a quell'andatura e il tempo alle sei miglia sarebbe stato di 26'38"! Dietro di lui si piazzarono Dave Black (24'46") e Bernie Ford (25'00").

4 maggio, Wembley. Brendan dette una grande gioia ai tifosi del Newcastle alla finale dell'F. A. Cup quando, indossando i colori della nazionale, strabattè Juha Vaatainen sui 3000 (8'05"0 a 8'13"0).

30 giugno, South Shields. Azzoppato e mezzo malato durante maggio e giugno, Brendan temeva fossero rovinati tutti i suoi piani per la stagione; era infatti molto indietro con l'allenamento. In questa gara locale egli si tranquillizzò per il risultato che ottenne; era piuttosto in ritardo al primo miglio (4'28"0) ma al secondo ebbe un'impennata d'orgoglio e lo percorse in 4'14"4 per finire la gara in 8'42" e 4 battendo abbondantemente Dave Bedford (8'57"6).

13 luglio, Cristal Palace. La preparazione di Brendan non era molto buona ed aveva perciò bisogno di una spinta psicologica. I 5.000 metri della gara degli AAA provvidero a ciò. Dopo sette giri di una corsa blanda decise di attaccare, così percorse l'ottavo giro in 59"2! Quello fu il momento decisivo della gara, vinse Brendan in 13'27"4, molto meglio di Jos Hermens (13'35"2). «Sarò al meglio di me stesso fra tre o quattro settimane», ci disse.

26 luglio, Meadowbank. Corse i suoi primi 1500 dalla gara di Christchurch, Brendan batté Frank Cle-

ment ed i cecoslovacchi in 3'41"2. Era un tempo alto ma bisogna pensare che Brendan stava ancora lavorando disperatamente per recuperare gli allenamenti persi, aveva percorso il giorno prima circa 20 miglia!

3 agosto, Gateshead. Il nuovo eletto all'assessorato per lo sport e la ricreazione di Gateshead volle fermentare questa gara, e fu la prima ad essere disputata nella pista in tartan e per poco non ci scappò il record del mondo per i 10.000 tifosi! Era un'ambizione, di Brendan questa di poter fissare il record del mondo nella sua città natale, non ci riuscì ma batté ugualmente a distanza di 2"4 secondi Emiel Puttemans nella gara dei 3000, Brendan finì la corsa con il scintillante tempo di 7'35"2. Percorse la prima metà della gara, condotta da Kiko Baxter, in 3'49"0, i secondi 1500, solo contro i cronometri, in 3'46"2. I tempi al giro furono quasi incredibili: 60"0, 60"5, 62"2, 61"3, 60"0(!), 62"1, 59"9 e un 200 metri finale in 29"2. Brendan era felice (« Era come un sogno che si avverava »), ma anche un po' scontento (« Non sono ancora abbastanza furbo »).

10 agosto, Crystal Palace. Mentalmente sgonfiato e fisicamente esausto dopo una settimana di duri allenamenti, non fu, tutto sommato, una sorpresa trovare Brendan sotto il livello normale all'Emsley Carrmille. Ciononostante corse in 3'58"4, dietro Frank Clement (3'57"4) e Ray Smedley (3'58"8).

17 agosto, Meadowbank. Fu questa una gara per provare il tono dei muscoli prima dei campionati di Roma, Brendan corse gli 800 in 1'51"4-solo 3 centesimi di secondo sopra il suo personale - e i 400 in 52"6.

6 settembre, Roma. Brendan giunse a Roma all'apice della forma e fece una gara stupenda sebbene non sia riuscito a stabilire il record del mondo. Era dal periodo di Vladimir Kuts che non si vedevano dei campionati dominati così completamente da un uomo. Scattando poco prima dei 3000 con un giro in 60"2 aveva alla campana 80 metri di vantaggio sul primo avversario e se non fosse stato per l'incessante pioggia egli avrebbe certamente battuto il record mondiale di Emiel Puttemans. Vinse senza grandi difficoltà, il tempo i 13'17"2 gli fu sufficiente per arrivare solo al traguardo in solitario splendore, secondo fu Manfred Kuschmann con 13'24"0 e terzo Lasse Viren con 13'24"6. « Forse avrei potuto correre più veloce ed ottenere così il record mondiale » disse « ma non si può ottenere tutto quello che si desidera in un colpo, era la medaglia che volevo innanzitutto ».

13 settembre, Crystal Palace. Il « Big Bren » non riuscì ad ottenere il record delle due miglia al Coca-Cola meeting, così si accontentò di battere gli avversari ancora una volta con un improvviso scatto a metà gara e terminò con il tempo di 8'23"4 davanti a Rey Smedley, Jos Hermens e Lasse Viren (tutti a 8'25"8). Un'importante stagione era alle fine.

Brendan non è tipo da adagiarsi sugli allori. « La medaglia che ho conquistato a Roma è una cosa passata. Ora devo pensare al prossimo anno, non ci sono campionati internazionale nel 1975, a meno che non vada agli Europei indoor, così potrò permettermi di provare la distanza doppia ».

Il mondo sportivo aspetta con trepidazione il suo debutto sui 10.000

(3 - fine)

PROGRESSIONE ANNUALE

Anno	1500	miglio	2 miglia	5000
1966	—	4'15"8	9'21"0	—
1967	—	4'07"4	—	—
1968	—	—	—	—
1969	3'47"1	4'05"6	—	—
1970	3'40"6	4'06"0	8'30"8	—
1971	3'39"2	3'58"5	8'24"8	14'36"0
1972	3'38"2	3'55"9	—	—
1973	3'38"5	3'59"2	8'13"8	13'23"8
1974	3'37"6	3'58"4	7'35"2	13'14"6

I livelli di lancio, in Australia, sono bassi rispetto al resto del mondo. Una delle ragioni della nostra scarsa, potrebbe dipendere dalla mancanza di condizionamento, come dimostrano i seguenti rilevamenti fatti dall'allenamento di Ricky Bruch e Klaus Wolfermann e che pubblicheremo per dimostrare ciò.

La prima parte del nostro « doppio articolo » è tradotto da Friedhelm Endemann, tratto da una « introduzione » fatta a un congresso di allenatori di podismo, a Mainz, tenuto da Alexandersson e Laurell di Svezia.

La seconda parte si basa su informazioni contenute in un articolo sul lancio del giavellotto di Rieder e Wolfermann, apparso sul « Die Lehre der Leichtathletik », Aprile 1974.

RICKY BRUCH

Ricky Bruch nato il 2 luglio 1946, incominciò ad interessarsi di atletica all'età di 14 anni. All'inizio, il suo più grosso risultato lo ottenne nel getto del peso, ma più tardi, influenzato dal suo allenatore polacco, che diede particolare importanza alla condizione di allenamento generale, Bruch, lottò per ottenere anche altri risultati, inclusi la corsa a ostacoli e la corsa veloce. All'età di 15 anni, Bruch, incontrò Kurt Alexandersson che da allora diventò il suo allenatore. Alexandersson pensò che Bruch, alto m. 1,84 e del peso di 75 kg., fosse troppo leggero per un quindicenne, e, indubbiamente lo consigliò di attuare un programma di allenamento coi bilancieri. Il programma, infatti, diede poca importanza agli esercizi per gli arti inferiori, e dopo tre anni di un serio allenamento, Bruch, secondo le parole del suo allenatore, « aveva

i lanciatori sollevano montagne

rilevamenti fatti dalle condizioni fisiche
di BRUCH e WOLFERMANN

a cura di Maura Adami

da « Modern Athlete and Coach », n. 1, vol. 13, gennaio 1975



Lo svedese BRUCH

forse, il fisico più forte, ma gli arti inferiori più deboli, per la sua età, nel mondo ». Ciò nonostante, egli fu capace, ancora, di effettuare una buona misura nel salto in alto, m. 1,75, che dimostrava di aver acquisito una grande abilità nel salto.

Bruch, all'inizio della sua carriera, puntò a diventare il primatista europeo, sia nel peso che nel disco. Ma il suo allenatore era di una opinione diversa, pensando che gli arti inferiori del suo allievo, non erano sufficientemente esplosivi, e ciò era senza dubbio, un punto a sfavore per un lanciatore. Tutto ciò, spinse Bruch a iniziare un programma intenso di esercizi per gli arti inferiori.

Egli, in un brevissimo periodo di tempo, si preparò intensissimamente, per un tipo di lavoro che normalmente si sarebbe dovuto diluire entro un arco di tempo molto più lungo; come conseguenza di ciò, ri-

sentì di diverse lesioni alle ginocchia, sfocianti alla fine con 5 operazioni.

Fu solo nel 1970 che l'allenamento di Bruch, basato sugli accettati principi della periodizzazione, si pianificò. Prima delle Olimpiadi di Monaco, Bruch, aveva raggiunto con il Test di Abalakov, una misura di 82 cm.; aveva lanciato il martello a 61 mt., e si dimostrò velocissimo nello sprint dei 20 mt. Quest'ultimo test fu veramente notevole, dato che le lesioni alle ginocchia gli impedirono di allenarsi per la corsa, che egli sostituì con un allenamento in bicicletta, di 25 km, al giorno. Bruch, era alto m. 1,99 e aveva un'apertura delle braccia di m. 2,13.

TECNICA

Gli aspetti essenziali nell'allenamento della tecnica di Bruch, sono semplici. Noi fissiamo l'attenzione sulla partenza del giro e l'accelerazione durante il giro. Alla partenza, Bruch, cerca di lasciare il suo piede sinistro a contatto col terreno il più a lungo possibile, così che il piede possa essere portato in una posizione di lancio migliore.

Durante la prima fase del giro, egli porta il disco molto dietro le spalle, ma più tardi solleva il braccio in una posizione più alta.

Nel lancio, Bruch, accentua l'azione di bloccaggio del braccio sinistro per evitare la rotazione a sinistra, e di seguire, conseguentemente il disco.

ALLENAMENTO CON I BILANCIERI

Bruch pratica un allenamento con i bilancieri per sei volte alla settimana usando tre diversi tipi di tavole di lavoro. Al lunedì ed al martedì gli esercizi da fare, interessano particolarmente i muscoli del

tronco; al giovedì e al venerdì i muscoli degli arti superiori e delle spalle, e al sabato quelli degli arti inferiori.

Bruch preferisce osservare 2 (due) minuti e mezzo di recupero tra le varie serie, quando la percentuale di lavoro è quella del 70% del suo massimo. Questi minuti di recupero aumentano a 5 minuti quando i pesi con cui egli lavora, rappresentano il 90% del suo massimo.

ESERCIZI

Esercizi per i muscoli del tronco

1) Dalla posizione seduta: elevare la gamba dx e sx alternativamente (sempre con carichi) (e prolungando lo sforzo per 8 secondi).

5 serie: 6x15 kg.; 6x17,5 kg.; 6x20 kg.; 6x22,5 kg.; 4x25 kg.

2) Erezione del busto dalla posizione distesa su una panchina.



L'americano SILVESTER, uno dei più grandi avversari di Bruch, impegnato in una specialità tipicamente nordica in cui RICHY è maestro.

5 serie: 8x10 kg.; 5x25 kg. 3-4x
x42,5 kg.; 1-2x50 kg. fino a 52,5
kg. occasionalmente, effettua una
ripetizione con 60 kg.

3) Erezione del busto con la sbarra
sulle braccia distese; 4-5 serie -
6 ripetizioni senza indicazione di
peso.

4) Stacchi.

7 serie: 8x185 kg.; 6x205 kg.; 4x
x245 kg.; 3x265 kg.; 2x285 kg.; 1x
300 kg. fino a 315 kg. (una volta
ogni 15 giorni).

5) Flessioni laterali del tronco con
manubri: 6 serie di 6 ripetizioni
con peso non indicato.

6) Sollevamento di palle mediche
(palla tra le gambe, sollevandola a
destra e a sinistra): 4 serie di 25
ripetizioni.

Esercizi per i muscoli delle spalle e delle braccia

1) Esercizi alla panchina inclinata
(28°):

1 serie: 8x105 kg.; 5x145 kg.; 4x
x165 kg.; 4x185 kg.; 3x205 kg.; 2-3x
x215 kg. fino a 230 kg.

2) Inclinato, con un'angolatura che
va da 60° a 75°, esercizi di solle-
vamento laterale delle braccia con
manubrio.

6 serie: 8x15 kg.; 7x17,5 kg.; 6x
x20 kg.; 5x22,5 kg.; 4x27,5 kg.;
3-4x32,5 kg. (ognuno);
oppure esercizi per i bicipiti, sem-
pre con manubrio:

2 serie: 6x30 kg., 2 serie; 5x37
kg., 2 serie; 4x43 kg. (ognuno).

3) Tirate mantenendo le braccia
distese:

6 serie per 6 ripetizioni di 50 kg.

4) Tirate con braccia piegate:
6 serie; 6x5x4x3x2x1x 200 kg. (pe-
si non indicati).

Esercizi per i muscoli degli arti inferiori

1) Semi-accosciata (max 90°):

1 serie: 8x105 kg.; 6x145 kg.; 6x185
5x225 kg.; 5x225 kg. 5x245 kg.; 4x
x265 kg.; 2-3x285 kg.

Ogni 3 sedute di allenamento, ef-
fettuare una ripetizione di 300 kg.
e ogni 3 settimane 6 serie: 5x235
kg.; come variazione.

2) Step-test (40 cm.):

2 serie: 4x80 kg.; 4x80 kg.; 4x120
kg.; 4x150 kg.; 4x185 kg. 3x205 kg.;
3x230 kg.

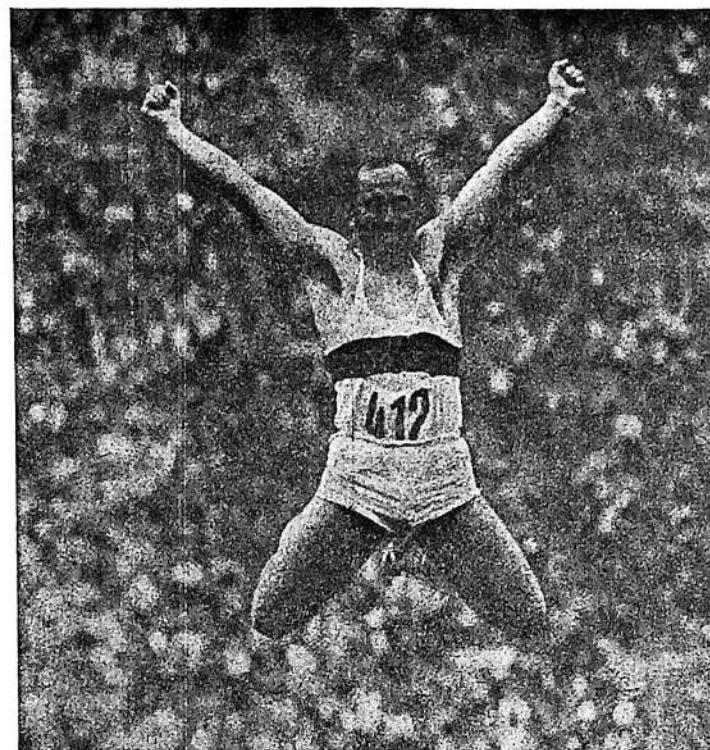
3) Dalla posizione distesa, esercizi
di estensione delle gambe per i
muscoli (inferiori) della gamba ve-
ra e propria:

7 serie: da 6 a 8 ripetizioni (peso
non indicato).

4) Stesso esercizio con peso non
indicato e dalla posizione seduta:

6 serie: 8x6x6x5x5x4x2x1 (peso
non indicato).

KLAUS WOLFERMANN



L'enorme lavoro fatto con l'aiuto
dei pesi, per l'allenamento della
forza, distribuito in 6 giorni da R.
Bruch, non è affatto unico tra i
lanciatori europei.

Purtroppo è chiaro che qui, in Au-
stralia, saremo costretti ad effettuare
sostanziali cambiamenti ri-
guardo il modo di considerare l'
allenamento con i pesi, per miglio-
rare i nostri livelli in tutti e quat-
tro i lanci.

Per dare maggiore importanza alla
questione, abbiamo incluso degli
«estratti» dall'allenamento «pre-
gara» del vincitore della medaglia
d'oro alle Olimpiadi di Monaco,
Klaus Wolfermann, come ulteriore
esempio della quantità e qualità
di lavoro implicato nello sviluppo
della forza.

ALLENAMENTO CON I BILANCIERI

Dal novembre 1971, fino al mese
di marzo del 1972, il programma
di allenamento di Wolfermann, in-
cludeva innumerevoli esercizi spe-
cifici e generali per lo sviluppo
della forza; questo tipo di lavoro
veniva spesso effettuato ben due
volte al giorno.

Tre fondamentali sedute di allena-
mento, effettuate al lunedì, mer-
coledì e venerdì, erano costituite
come segue:

1) Panchina:

5 ripetizioni per 70 kg.; 5x100 kg.;
5x110 kg.; 5x120 kg.; 5x130 kg.;
5x140 kg.; 2x150 kg.; 1x160 kg.;
2x150 kg.; 3x140 kg.; 3x130 kg..

11 serie per un totale di 39 ripe-
tizioni col metodo piramidale.

Totale peso sollevato: kg. 4.640.

2) Strappi in senso orizzontale:

3x60 kg.; 3x70 kg.; 3x80 kg.; 5x
90 kg.; 2x100 kg.; 1x90 kg.; 6
x 80 kg.

7 serie per un totale di 23 ripeti-
zioni.

Totale peso sollevato: kg. 1.850.

3) Strappi in senso sagittale:

5x70 kg.; 5x80 kg.; 5x90 kg.; 5x100
kg.; 5x110 kg.; 5x100 kg.; 5x90 kg.
7 serie per un totale di 35 ripeti-
zioni.

Totale peso: kg. 3.200..

4) Esercizi, con sovraccarichi, per
gli arti inferiori:

2 serie 10x120 kg;

2 serie 5x150 kg;

2 serie 5x185 kg.;

5x160 kg;

5x120 kg.

6 serie per un totale di 60 ripeti-
zioni.

Peso totale sollevato: kg. 7.520.

Le alzature di Wolfermann, som-
mato il totale di kg. 16.940.

kg. per la panchina; 1.850 e 3.200 per i due tipi di strappi; 7.250 per gli arti inferiori).

ESERCIZI SPECIFICI

In aggiunta a tutto ciò, il campione tedesco ed il detentore del record mondiale, dovevano fare 4 sedute di allenamento per la forza ben specifiche. Tutti i lunedì e mercoledì, i programmi includevano:

— dalla normale posizione di lancio, spinta del giavellotto con un certo sovraccarico. 5 ripetizioni x 10,5 kg.; 5x14 kg.; 5x17,5 kg.; 5x21 kg.; 5x25 kg; 5x21 kg.; 5x17 kg.

Tutti i martedì e giovedì:

Usando speciali attrezzi che si adattano alla voluta flessione del busto indietro. Dopo la spinta attiva del corpo e l'azione del braccio, l'atleta ritorna alla sua posizione di partenza. L'esercizio è effettuato da una posizione distesa al di fuori dell'attrezzo ed in seguito, dalla posizione distesa ma all'interno dell'attrezzatura.

LAVORO TOTALE CON SOVRACCARICO

Come si può notare, lo sforzo settimanale di Wolfermann, riguardante l'allenamento coi pesi e gli esercizi specifici nella fase di condizionamento, raggiunge un'entità enorme di 60,935 kg.

In più, il suo programma, a questo stadio, includeva esercizi generali e specifici di mobilità, lanci di palline di gomma e palle mediche, lanci del peso, velocità (scatti), salti, campestre, corse in curva, esercizi di imitazioni di lancio ad apparecchiature particolari, e lanci con giavellotti leggeri.

Tutti questi esercizi, richiedono un lavoro pesante. Per esempio le sue sedute di lancio, includevano 150' mezze rincorse, lanciando con pesi di 2, 3 e 4 kg, e 50 lanci con entrambe le braccia con palle mediche di 3 kg.

Le sedute di lancio consistevano di circa 150 salti sugli ostacoli, siepi e tappeti per esercizi ginnici. Erano necessarie almeno 4 ore al giorno, per completare le due sedute di allenamento.

Naturalmente, l'allenamento col pesi, effettuato da Wolfermann

può essere seguito solo da atleti che per molti anni hanno fatto un graduale lavoro di condizionamento, come hanno sempre sognato di fare molti lanciatori australiani.

NOTIZIE FINALI

Tony Tenesci, primatista canadese nel lancio del martello, che vive temporaneamente ad Adelaide, descrive l'enorme lavoro coi pesi fatto da numerosi lanciatori di classe mondiale. Tenesci, ebbe l'opportunità di allenarsi prima delle gare Olimpiche di Monaco, con la prima squadra di martello della Germania Occidentale.

Egli si lamentò che la squadra lavorava per ben sei ore al giorno, ed egli non era mai stato abituato con i pesi, di una entità di quel ge-

nere, durante tutta la sua carriera.

Tenesci che intendeva competere in Australia durante quella stagione, raggiunse la sua miglior misura, arrivando fino a 66 mt., mentre si allenava in Germania. Sfortunatamente, egli soffrì di lesioni alla schiena che egli sospettò, fossero il risultato degli sforzi a cui si era sottoposto durante l'allenamento coi pesi; mancò, per questi motivi alle Olimpiadi. Attualmente, egli non ha progetti particolari di impegnarsi in un serio allenamento, ma intende ugualmente continuare nella sua specialità.

STEP-TEST: ad es.: l'atleta in posizione eretta, piede sinistro su uno sgabello di 40 cm, piede destro al suolo, rizza la gamba sinistra, sino a trovarsi in posizione eretta sullo sgabello. Quindi scende col piede sinistro restando in appoggio sullo sgabello con il destro. Indi ripete.

il salto con l'asta

UGO CAUZ



prezzo L. 2.000

per eventuali richieste rivolgersi:

EDIZIONI ATLETICA LEGGERA

20146 MILANO - Piazza Frattini 19

l'uomo che vola più in alto è mancino

DAVE ROBERTS

guida la corsa verso i 19 piedi

di MEL WATMAN

da «Athletics Weekly» n. 15 vol. 29, 12 aprile 1975

La carriera nel salto con l'asta di Dave Roberts prese inizio quando egli e un consocio più giovane si divertirono ad arrampicarsi sugli alberi e recinti. "Una volta noi usammo un'asta per valicare uno steccato" egli ricorda. "Io qualche volta valicai quattro piedi e ciò era molto emozionante. Se una volta ottieni un buon salto, tu vuoi dopo fare ancora meglio". Ora, all'età di 23 anni, Roberts è diventato il nuovo detentore del record del mondo di salto con l'asta con un salto di 5,65/18' 6 1/2" a Gainesville, Florida, il 28 marzo di quest'anno. E presto egli vuol fare ancor meglio- per la corsa verso i 19 piedi è indietro nella piena attività seguendo la recessione nelle prestazioni di salto degli ultimi due anni.

Il record è capitato inaspettato, in quanto Roberts che per la prima volta ha valicato: 18 piedi nel 1972 - non aveva prima più di 5,33/17' 6". La sua miglior prestazione indoor di quest'anno è stata di 5,19/17' 0 1/4" ed egli è inciso in tre nulli di entrata a 4,98/16' 4" nell'incontro USA-Urss. "Sono veramente sorpreso di aver battuto il record oggi" disse il mancino da 1,89 X 84 kg., "ma sapevo di poterlo battere entro breve tempo. Ho superato consistentemente in allenamento 17' 6" nelle passate sei settimane". Il precedente record era di Bob Seagren che lo stabilì nel 1972. Roberts superò tale misura al terzo tentativo dopo aver rinunciato per ben due volte a proseguire la sua rincorsa per mancanza di concentrazione. Egli aveva già stabilito il proprio record personale con 5,51/18' 1" nel corso della gara. Egli ottenne di nuovo 5,51/18' 1" ad Austin la settimana susseguente, fallendo i tentativi a 5,69/18' 8".

Nato nel Texas il 23 luglio 1951, Roberts saltò 4,77/15' 8" all'età



di 17 anni (1969) e si migliorò a 4,90/16' 1" al suo primo anno di università (1970) alla Rice-Università che già vantava il campione olimpico del 1964 a Tokyo Fred Morgan Hansen. Si migliorò a 5,06/16' 7 1/4" durante la stagione indoor 1971 e allora si catapultò tra l'élite internazionale in estate, terminando con 5,34/17' 6 1/2". Egli attribuisce il rapido incremento della sua prestazione ad una ben migliorata velocità in rincorsa e all'attrezistica, che giudica molto più importante che il sollevamento pesi. "Ogni cosa che tu fai per migliorare il controllo del tuo corpo ti aiuta", egli ricorda. "Il mio esercizio preferito è la verticale agli anelli, ma lavoro anche alle parallele, alla sbarra e al trampolino

elastico". Egli ottenne buoni risultati nelle competizioni del 1971, vincendo il titolo ai "National Collegiate" (primo di tre) e contro l'Africa (il suo debutto in campo internazionale); piazzandosi secondo nei campionati dell'AAU e ai giochi Pan-americani.

La stagione susseguente fu ricompensata dalla sua scalata nell'altezza dell'impugnatura sino a 4,72/15' 6" ed egli divenne il 4° uomo a valicare la barriera dei 18 piedi vincendo il titolo AAU con 5,49/18' 0 1/4". Due settimane più tardi egli superò 5,40/17' 8 1/2" alle selezioni americane per Monaco, ma non si piazzò che quarto nella più grande gara di asta mai disputata. Seagren vinse col nuovo record del mondo a 5,63/18' 5 3/4", con Steve Smith e Jan Johnson a 5,50/18' 0 1/2". Roberts non prese l'aereo per Monaco, ma prenotò quello per Montreal e Mosca.

Laureato all'università della Florida in biologia e zoologia marina, Roberts non ha alcuna intenzione per ora di seguire la carriera professionistica intrapresa da Seagren e Smith. "Io spero che l'atletica professionistica abbia successo", disse lo scorso anno, "Io penso che l'interesse creato da questa andrà a beneficio di quella per noi dilettanti. Comunque, in termini di ricompense non monetarie non può essere paragonato allo sforzo della squadra di atletica americana. Ben guardando, volti nuovi appaiono ogni anno sulla scena nazionale e rinnovano l'amicizia, l'allenamento e vivendo con loro è un'esperienza a cui non può essere assegnato un valore monetario. A ben vedere è proprio il fatto di essere capace di far qualcosa il valore che io ammiro nell'atletica dilettante".

TAPPE FONDAMENTALI DELLA SCALATA AL CIELO

Primo a valicare gli 11 piedi:	Hugh Baxter (USA)	1883
Primo a valicare i 12 piedi:	H. T. Chapman (USA)	1903
Primo a valicare i 13 piedi:	R. Gardner (USA)	1912
Primo a valicare i 14 piedi:	S. Carr (USA)	1927
Primo a valicare i 15 piedi:	C. Warmerdam (USA)	1940
Primo a valicare i 16 piedi:	J. Velses (USA)	1962
Primo a valicare i 17 piedi:	J. Pennel (USA)	1963
Primo a valicare i 18 piedi:	C. Papanicolaou (Grecia)	1970

Numeri e date di Dave Roberts

Nato: 23-7-1951, a Conroe (Texas)
1,89x84.

1969 (18) 4,77
1970 (19) 4,90
1971 (20) 5,34
1972 (21) 5,49
1973 (22) 5,33
1974 (23) 5,33
1975 (24) 5,65

MIGLIORI PRESTAZIONI

1971		
5,03* (1)	College station	27-2
5,06* (1)	Laredo	6-3
5,19* (1)	Fayetteville	20-3
5,21* (1)	College Station	27-3
5,31* (1)	Berkeley	5-6
5,34* (1)	Seattle (NCAA)	19-6
5,18 (2)	Eugene (AAU)	26-6
5,18 (1)	Durham	16-7
5,20 (2)	Cali (PAM)	4-8

1972		
5,31 (1)	Des Moines	29-4
5,33 (2)	El Paso	20-5
5,26 (1)	Eugene (NCAA)	3-6
5,49* (1)	Seattle (AAU)	17-6
5,40 (4)	Eugene (O-Q)	2-7
5,35 (1)	Oslo	3-8
5,30 (1)	Monaco	15-8

1973		
5,33 (1)	Houston	17-3
5,28 (1)	Baton Rouge (NCAA)	9-6
5,18 (-)	Bakersfield (AAU)	16-6

1974		
5,33 (1)	Los Angeles (AAU)	22-6
- (-)	Durham	5-7
- (-)	Torino	24-7
5,30 (1)	Nizza	28-7
5,10 (1)	Oslo	31-7

Note: * Record personale

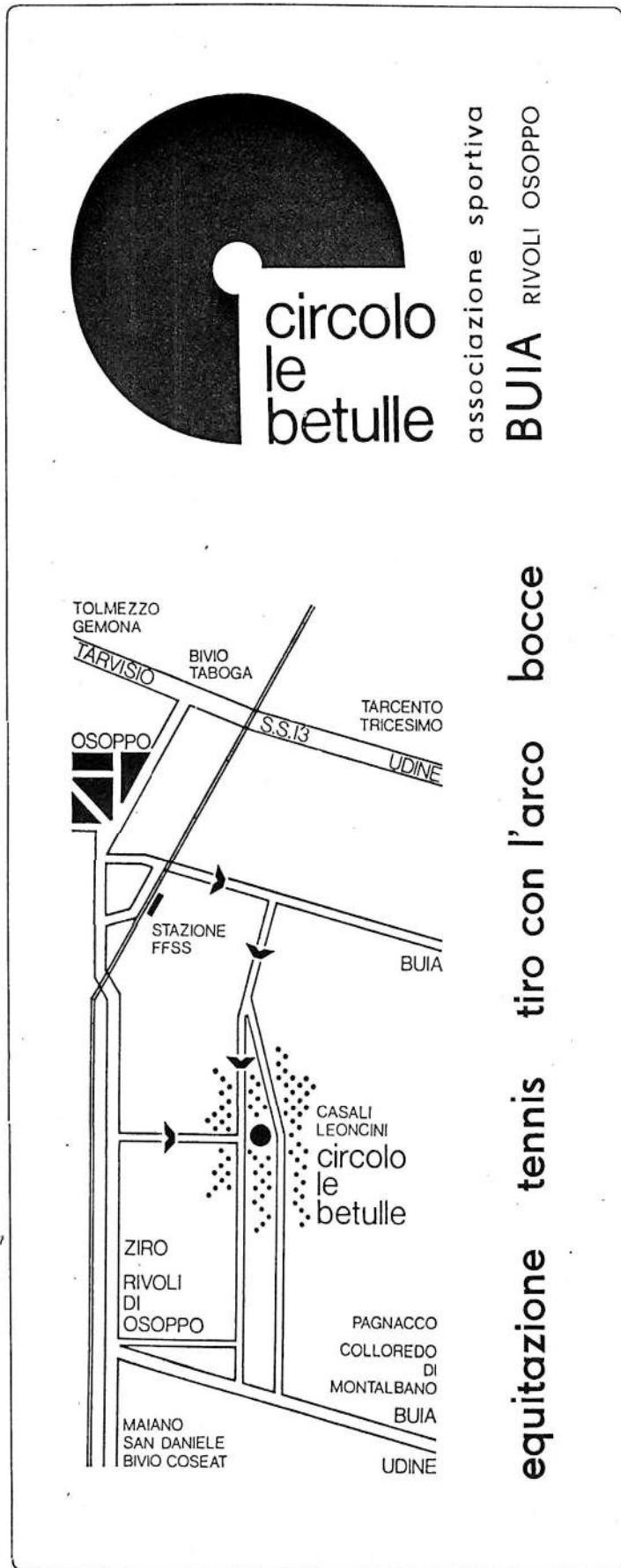
AAU — Campionati nazionali USA

NCAA — Campionati naz. universit. USA

O-Q — Qualificazioni olimpiche

LISTA MONDIALE INDOOR DI TUTTI I TEMPI

5,51 Dan Ripley (USA)	1975
5,49 Steve Smith (USA)	1973
5,45 Kjell Isaksson (Swe)	1972
5,43 Waleri Boiko (URSS)	1975
5,42 Don Baird (Aus)	1975
5,42 Wojciech Buciarski (Pol)	1975
5,40 Wolfgang Nordwig (DDR)	1971
5,40 Hans Lagerqvist (Swe)	1972
5,40 Renato Dionisi (Italia)	1973
5,38 Vic Dias (USA)	1974
5,38 Juri Issakow (URSS)	1974
5,37 Vladimir Trofimenko (URSS)	1974
5,36 Jan Johnson (USA)	1970
5,36 Tadeusz Slusarski (Pol)	1974
5,36 Sergej Kriwosub (URSS)	1974
5,36 Wladimir Kischkun (URSS)	1974
5,35 Dick Railsback (USA)	1971
5,35 H.-Jürgen Ziegler (D)	1973
5,35 Antti Kalliomäki (Fin)	1974
5,33 Bob Seagren (USA)	1969
5,33 François Tracanelli (Fra)	1974
5,33 Roland Carter (USA)	1975
5,33 Włodzimierz Kozakiewicz (Pol)	1975
5,33 Jeff Taylor (USA)	1975



UNA SPERANZA PER ATENE: SERGE MORTH

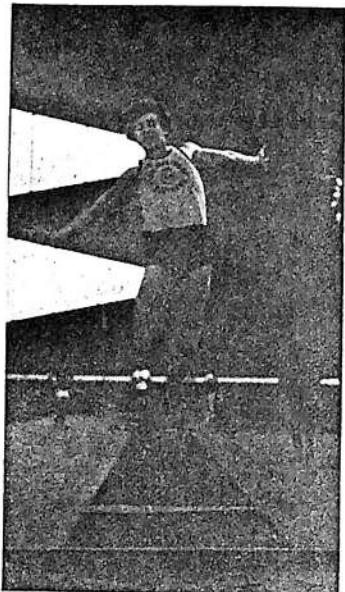
nostro servizio speciale di LUC BALBONT

Il 13 e 14 aprile si sono svolti i campionati regionali di prove multiple all'Istituto Nazionale degli Sport di Parigi.

Al termine delle prove un giovane al suo 1° anno di junior Serge Morth ha superato la barriera dei 7000 punti. Il giorno seguente il quotidiano sportivo "L'équipe" ha segnalato questa prestazione nella sua rubrica dedicata all'atletica. Un exploit dunque considerando che Morth è praticamente al suo debutto in questa specialità, che la sua struttura fisica (187x85), che le sue qualità fisiche e psichiche gli permetteranno certamente di inserirsi nell'élite del decathlon internazionale. Già nel mese di agosto la nostra rivista ha menzionato il nome di Serge Morth. In effetti il 14 luglio 1974, Morth conquistò per la seconda volta consecutiva il titolo di campione di Francia "cadet" di octathlon, ottenendo un totale di 6266 punti, e battendo il vecchio record di Francia che Philippe Bobin deteneva dal 1972 con 6224 punti.

Serge è nato nel 1957, appartiene al club A. Montreuil, club di un sobborgo parigino, dove militarono già Jazy e Bambuck. Dopo il 1970, anno del suo debutto i suoi progressi sono stati molto regolari, grazie anche al suo severo programma di allenamento ben dosato dal suo allenatore Gerard Goriot, Consigliere Tecnico Interregionale di Paris-Ile de France.

L'allenatore nazionale Christian Denis, pensa che entro l'anno potrà ottenere 7300 punti. Serge quindi si sta imponendo come una delle più sicure speranze ad una medaglia ai Campionati europei juniores di Atene e si mostra già degno erede del grande Leroy.



SERGE MORTH

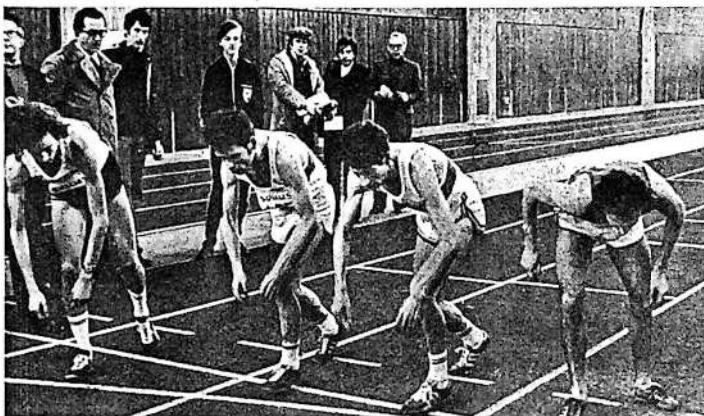
foto: nicolas toulas

PROGRESSIONE

Anno	Taglia Peso	Prestazione	Punteggio	Numero di allenamenti settimanali
1970	173X67	peso 8,80 (3 Kg.) alto 1,40		2 volte
1971	179X72	peso 13,19 (4 Kg.) alto 1,61 disco 44,12 (1 Kg.) lungo 5,32 60 8"1 150 19"8 56 hs 9"7		2 volte
1972	182X75	peso 14,39 (4 Kg.) alto 1,82 disco 37,71 (1,5 Kg.) lungo 5,86 80 9"7 asta 3,90 giavellotto 41,15 (600)		3 volte con la gara della domenica
1973	183X80	peso 14,21 (5 Kg.) alto 1,92 disco 42,40 (1,750) lungo 6,67 100 11"3 asta 4,30 giavellotto 43,96 (700) 110 hs 15"0 (0,91) 16"7 (1,06)	octathlon: 5817 p. 100: 11"3 lungo: 6,67 peso: 13,84 alto: 1,90 110 hs: 15"2 asta: 4,30 disco: 42,40 giavellotto: 42,89	4 volte con la competizione alla domenica
1974	185X84	peso 15,21 (5 Kg.) alto 1,92 disco 45,02 (1,750) lungo 6,85 100 11"0 asta 4,42 giavellotto 46,16 (700) 110 hs 14"1 (0,91) 15"2 (1,06)	octathlon: 6266 p. record di Francia 100 11"0 lungo 6,64 peso 15,03 alto 1,90 110 hs 14"1 asta 4,40 disco 41,76 giavellotto 46,16	4 volte con la competizione alla domenica
1975	187X85	peso 12,88 (7,257) alto 2,01 disco 40,01 (2 Kg.) lungo 6,85 100 11"0 asta 4,60 giavellotto 52,96 (800) 110 hs 15"2 (1,06) 400 54"0 1500 5'14"	decathlon: 7035 p. 100: 11"0 lungo: 6,82 peso: 12,78 alto: 1,92 400: 55"2 110 hs: 15"3 disco: 39,86 asta: 4,40 giavellotto: 52,96 1500: 5'14"0	5 volte con la competizione alla domenica

Un dettaglio importa:
zione con bilanciere.

In realtà oggi Serge Morth non ha mai praticato esercizi di muscolazione.



PUTTEMANS alla partenza dei 5.000 metri dove ha stabilito il record mondiale indoor in 13'24"6. Da sinistra a destra CHERIER (Francia); DE HERTOGE (Belgio); PUTTEMANS; RAMPON (Francia).

foto: nicolas toulas



PUTTEMANS tirato da RAMPON

foto: nicolas toulas

«l'amicale des entraîneurs d'ile de france»

nostro servizio speciale di LUC BALBONT

Il 22 febbraio 1975 il belga Emile Puttemans nel corso di una riunione di propaganda organizzata dagli amici degli allenatori « d'ile de France » di atletica leggera, ha polverizzato il record mondiale in sala dei 10.000 metri in 28'12"4. Il record precedente apparteneva al finlandese Tuominen con 29'05"6.

La gara è stata preceduta da un incontro giovanile dove vennero anche premiate le migliori scuole. Invitato d'onore il segretario di stato per la gioventù e gli sport mr. Pierre Mazeaud.

L'amicale des entraîneurs d'ile de France di atletica non è alla sua prima iniziativa in questo campo; creata nel dicembre del 1973 ha svolto questo curriculum di attività:

— Aprile 1974: viaggio di studi nel Canada;

— Luglio 1974: viaggio di studi in Ungheria;

— Marzo 1975: la squadra di Parigi fa visita a Begrouth nel Libano;

— Vengono chiamati per un incontro-dibattito i due lanciatori ungheresi Muranyi e Fejer col loro allenatore Szecsenyi. Il belga Puttemans nel corso di una visita a Parigi stabilisce due record mondiali in sala: quello dei 5.000 (17 marzo '74) 13'24"6 e quello dei 10.000;

— Organizzazione di riunioni e di incontri di propaganda tra i giovani. Colloqui sulle diverse specialità dell'atletica per gli allenatori dei club; stages di perfezionamento nei

centri regionali di educazione fisica.

Per aderire a questa organizzazione è sufficiente essere animatore di un club nella regione parigina, e di versare una somma annuale di 60 franchi francesi, ciò che permette di partecipare al lavoro del gruppo. Ciascun membro riceve una carta personale con la sua qualifica di animatore o allenatore di 1°, 2° o 3° grado, così come la rivista « Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme ». Il comitato direttivo eletto il 10.12.73 è composto da:

presidente: mr. Buisson Bernard
3 vice-presidenti: mr. Millereux, Rialland e Arrous

segretario generale: mr. Gérard Goriot e il suo aiutante mr. Frerot tesoriere: mr. Jacky Fournier.

Tutte queste persone sono consiglieri tecnici o allenatori della regione di Parigi

Mi propongo con questo breve articolo di far conoscere la nostra organizzazione, che conta più di 250 membri, in un solo anno di attività, agli atleti ed allenatori italiani. Questo allo scopo di allargare il campo delle conoscenze, per eventuali scambi tecnico-scientifici con noi. Per tutti gli amici transalpini che desiderano mettersi in contatto con noi, questo è il nostro indirizzo:

AMICALE DES ENTRAÎNEURS D'ILE DE FRANCE D'ATHLETISME
47 rue Richer
75009 PARIGI (Francia)



PUTTEMANS

foto: nicolas toulas



Bernard BUISSON, presidente dell'AEIFA, premia un atleta al Cross internazionale di Vanvers.

PISTE E PEDANE

notiziario regionale

FRIULI - VENEZIA GIULIA

I RISULTATI

UDINE 12 APRILE

Disco allievi: 1) Adriano Coos (Libertas Udine) 40,10.

Disco juniores e seniores: 1) Fernando Mauro (Libertas Udine) 50,52; 2) Bruno Artico (idem) 41,36; 3) Claudio Dal Bello (idem) 40,34.

Peso allievi: 1) Gianni D'Agostini (Libertas Udine) 13,41.

Peso juniores e seniores: 1) Fernando Mauro (Libertas Udine) 13,35; 2) Enrico David (idem) 12,99.

Giavelotto juniores e seniores: Franco Casarsa (Libertas Udine) 60,58; 2) Paolo Gobessi (id.) 55,16.

Martello allievi: 1) Romeo Budai (Libertas Udine) 53,82; 2) Nevio Zaninotto 43,66.

Martello juniores e seniores: 1) Flavio Tonetto (Flamme oro Padova) 60,44; 2) Gino Nonino (Libertas Udine) 60,40.

Disco allieve: 1) Orietta Tonini (Guelf) 35,18. juniores e seniores: Elisa Chiarocco (Guelf) 34,14.

Peso juniores e seniores: 1) Assunta Chiuramariello (Guelf) 12,56.

200 allieve: Lolita Chersevanich (Guelf) 28"3.

800 juniores: Margherita Pizzo (Guelf) 2' 32"; allieve Anna Chiarandini (Guelf) 2'31"8.

Alto seniores: Marina Manca (Guelf) 1,60.

Lungo allieve: Oriana Zutton (Guelf) 4,84.

400 allieve: Emanuela Morassi (Guelf) 64" e 8.

1500: Emanuela Franzolini (Guelf) 5'31"8.

1500 allieve: Sandra Zinutti (Guelf) 5'42"2.

GORIZIA, 12 APRILE

Allievi (limite 30 minuti): Basso (Lib. Ginn. Pordenone) metri 8.855,40; Dassi (Libertas Udine) 8.799,10; Steffinlongo (CSI Ts) 8 mila 778,40.

Juniores (limite 45 minuti): Medeossi (Libertas Udine) 13.815,17; Caccin (Id.) 13 mila 120,75.

Seniores (un'ora): Ridolfi (Lib. Ginn. Pn) 19.036,05 (nuovo record regionale assoluto); Novacco (Asca Ts) 18.292,60.

NUOVA GORICA, 13 APRILE

Alto: Del Forno m. 2,18; Di Giorgio m. 2,10 allievo.

Peso: Zecchi m. 16,30 (R. reg. prec. '64 Buffon 16,10)

Femminili 1500: Coretti 4'34"6.

100: Casagrande 10"8.

MONTECATINI, 26 APRILE

Campionati Italiani Universitari
Alto: Enzo Del Forno 2,15.

TRIESTE, 26 APRILE

Trofeo De Jurco

100 hs.: allieve: Pistrino (Snia) 16"3; juniores: Pieri (SGT) 16"7.

100 m.: allieve: Bubnich (SGT) 12"5; juniores e seniores: De Cesco (Guelf) 12"9.

400 allieve: Coretti (CSI) 1'01"2; juniores e seniores: Pieri (SGT) 1'03"1.

200: allieve: Pistrino (Snia Friuli) 26"5; juniores e seniores: Cerniz (SGT) 27"7.

1500 juniores e seniores: Colautti (SGT) 5'17"7.

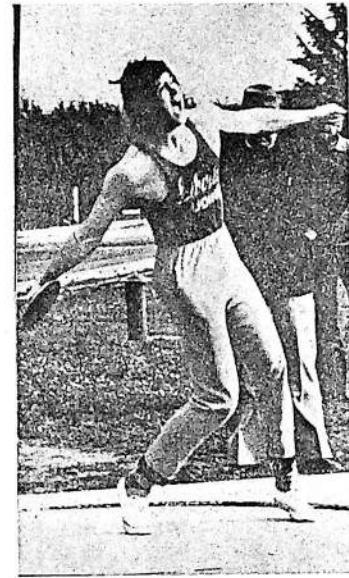
800 juniores: Pizzo (Guelf) 2'29"3; allieve: Medvescek (CSI) 2'23"5.

Staffetta 4x100: Guelf 53"7.

Peso allieve: Dusizza (UGG) 9,58; juniores e seniores: Chiumariello (Guelf) 12,09.

Disco allieve: Tonini (Guelf) 37,36; Perabò (id.) 33,98; juniores e seniores Magro (SGT) 34,02; Chiarocco (Libertas) 33,78.

Lungo allieve: Varin (Italcantieri) 5,53; Zutton (Guelf) 5,08.



ARTICO, discobolo juniores della Libertas Udine

Alto allieve: Bulfoni (Guelf) 1,60; Hillebrand (SGT) 1,58; juniores e seniores: Di Luca (Snia) 1,70.

Staffetta 4x100 juniores e seniores: Guelf 53"4.

Classifica per società: Guelf 134 punti; SGT 88; Goriziana 75.

BOLOGNA

Disco: Mauro Fernando (Lib. Ud) 51,82.

MILANO

200: Casagrande (UGG) 22"4.

UDINE, 27 APRILE 1975

Juniores, seniores: Asta: Gian Vittore Pontonutti (Norditalia Mi) m. 4,75; Pier Paolo Cagnelli (Libertas Ud) 4,50; Ugo Cauz (CUS Trento) 4,50.

Alto: Stefano Pividori (Lib. Ud) 1,95.

Giavelotto: Giulio Rigo (G. Libertas Pn) 60,72.

400 hs.: Ivo Frisano (Lib. Ud) 56"2.

1500 m.: Giuseppe Sacchi (Lib. Ud) 4'00"1.

Tripla: Maurizio Siega (Tosi Tarvisio) 15,75.

Disco: Mauro Fernando (Lib. Ud) 50,04.

200 m.: Maurizio Bressan (Goriziana) 22"5

800 m.: Sergio Cecotti, (ASU) 1'57"3.

5000 m.: Aldo Novacco (Asca Ts) 15'40"2.

110 hs.: Claudio Covan (CSI Ts) 16"7.

Staffetta 4x400: Trieste 3'31"7.

Allieve: Alto: Massimo Di Giorgio (Libertas Udine) 2,14.

1500 m.: Volkango Basso (Gs. Lib. Pn) 4'17"

400 hs.: Adriano Durl (Lib. Ud) 58"8

Tripla: Piero Crescia (CUS Ts) 12,21.

200 m.: Andrea Floreani (Lib. Ud) 23"8.



Il giovane PIAPAN del CUS Trieste

800 m.: Cesarino Dassi (Lib. Ud) 2'02"7.
 Disco: Romeo Budai (Lib. Ud) 41,14.
 Staffetta 4x400: Chiarbola (Trieste) 4'09"6
 Giavellotto: Loris Candusso (Lib. Udine) 43,63.
 Asta: Fabris Ennio (Lib. Ud) 4,20.
 110 hs: Floreani Andrea (Lib. Ud) 15"8.

GORIZIA, 4 MAGGIO

Coppa Schnabl
 100 m.: Casagrande (UGG) 10"9.
 110 hs.: Grandis (ASU) 15"6; Pecorari (UGG) 15"6.
 400 m.: Malorana (Lib. Ud) 49"9; Bressan (UGG) 50".
 1500 m.: Chionchio (UGG) 3'57"6; Sacchi (Lib. Ud) 3'58"5; Medeoissi (Lib. Ud) 4'01"3.
 10000 m.: Puller (Lib. Ud) 32'24"8; Fedel (ITC) 33'37"6; Degano (Lib. Ud) 33'52"2.
 Martello: Vertovec (CUS Ts) 48,86.
 Peso: Zecchi (CUS Ts) 16,01.
 Lungo: Siega (Tosi Tarvisio) 7,44.
 Triplo: Piapan (CUS Ts) 15,09; Serafin (UGG) 14,95; Zonta (Lib. Ud) 14,02.
 Alto: Pividori (Lib. Ud) 1,90; Del Zotto (Tosi Tarvisio) 1,90.
 Staffetta 4x100: UGG A (Pecorari, Bressan, Calligaro, Casagrande) 42"7; CUS Trieste 43"6; Libertas Pordenone.

MILANO, 4 MAGGIO

Pasqua dell'atleta

Alto: Del Forno m. 2,20 (p. l. e.); 5) Di Giorgio A. 2,10.
 Peso: 3) Zecchi (CUS Ts) j. 16,70.
 Disco: 5) Artico (Lib. Ud) j. 43,42.
 Asta: 1) Cargnelli (Lib. Ud.) 4,60; 2) Pon tonutti (Norditalia) 4,60.

TARVISIO, 7 MAGGIO

Lungo (j. s.): Siega Maurizio (Tosi) 7,57.
 Alto (j. s.): Del Zotto (Tosi) 1,94.
 Disco (senior): Baraldo (Tosi) 48,90.
 100 (junior): Faldiga Adolfo (Tosi) 11"1.

GRADISCA, 10 MAGGIO

3000 j.: Manganaro (CUS Ts) 9'02"8
 5000: Sacchi (Lib. Ud) 14'54"2
 10 km. marcia: Zuccheri (Lib. Muggia) 51'23"4.
 Alto all.: Tomasin (Lib. Ud.) 1,90
 Alto j. s.: Basso (Lib. Pn) 1,95
 Asta j. s.: Cargnelli (Lib. Ud) 4,70
 Asta all.: Fabris (Lib. Ud) 4,25 (r. pers.)
 Martello all.: Budai (Lib. Ud) 52,24
 Martello j.s.: Delli Compagni (CUS Ts) 52,02
 200: Caruso (Snia Mi) 22"
 400 hs. all.: Floreani (Lib. Ud) 57"2
 400 hs. j.s.: Giavledoni (FF.OO. Pd) 54"4
 800 j.: Cecotti (ASU) 1'56"4
 3.000 siepi: Basso (Lib. Pn) 9'15"5.

UDINE 11 MAGGIO

Peso: Chiunariello 12,56
 Disco: Tonini 36,60
 Lungo: Zuttion 4,98
 Alto all.: Pettoello 1,73
 Alto j.: Di Luca 1,70

TRIESTE, 18 MAGGIO

Peso juniores: Bruno Zecchi (Cus Ts) metri 16,67.
 110 hs. allievi: 1) Andrea Floreani (Liberatas Udine) 15"3.
 110 hs. Juniores: 1) Stefano Grandis (Asu) 15"2.

100 juniores: 1) Maurizio Bressan (Ugg) 10"9.

400 juniores: 1) Fulvio Zorn (Ff.Oo) 49";

2) Fulvio Tassini (Cus Ts) 50"7.

Disco allievi: 1) Adriano Coos (Libertas Ud) metri 40,76.

1500 juniores: 1) Venanzio Ortis (Ff.Oo. Padova) 3'58"5; 2) Sergio Cecotti (Asu) 4'08"2.

Triplo juniores: 1) Paolo Piapan (Cus Ts) 15,27 (nuovo record regionale); 2) Paolo Serafin (Ugg) 14,92.

2000 siepi juniores: 1) Franco Medeossi (Libertas Ud) 6'11"6; 2) Marco Mangano (Cus Ts) 6'12"1.

Disco juniores: 1) Enrico David (Libertas Ud) metri 45,08; 2) Bruno Artico (Libertas Ud) 44,50.

3000 Siepi senior: 1) Giuseppe Sacchi (Libertas Ud) 9'09" (nuovo record regionale ass.); 2) Domenico Milocco (Ugg) 10'19"8.

CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI GORIZIA, 25 MAGGIO

maschili

Triplo: 2) Piapan 15,38 (r.r.j.); 3) Serafin 14,69

Disco: 2) Mauro 50,50 (prima gara dopo l'infortunio).

800: 2) Caccin j. 1'55"8.

110 hs.: 2) Pecorari 15"3; 3) Carotti 15"4.

200: 2) Bressan 22"5.

Giavellotto: 2) Casarsa 60,24.

1.500: 2) Sacchi 3'54"9.

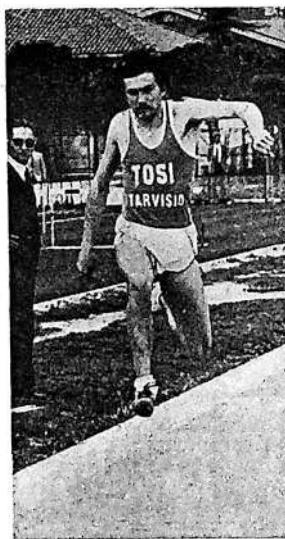
400 hs.: Frisano j. 55"9.

femminili

100 hs.: Di Luca 15"9.

200: Cescon 26"2.

primati regionali assoluti migliorati nel corso della stagione 1975



Il neotriplista SIEGA

800 m.: Cecotti Sergio (A.S. Udinese) 1'52"4 - Trieste 14 giugno (prec. Bramuzzi Giorgio, Lib. Ud., 1'53"5 - Udine 19-10-68)

3000 siepi: Sacchi Giuseppe (Libertas Ud) 9'03"4 - Udine 8 giugno (prec. dello stesso 9'07" - Gradisca 25 maggio; sino alla passata stagione resisteva il primato di Danelutti Attilio, Pol. Friuli - Schio 1° agosto 1962 in 9'10"5).

Lungo: Siega Maurizio (Tosi Tarvisio) 7,57 - Tarvisio 17 maggio (eguagliato il primato di Siega del 12 agosto 1973, Sofia)

Triplo: Siega Maurizio (Tosi Tarvisio) 16,02 (Roma, 26 giugno (prec. Siega, Gorizia 25 maggio, 15,89; nella passata stagione: Serafin Paolo, Italcantieri, 15,10 del 26.5.74)

Peso: Zecchi Bruno (CUS Trieste) 17,14, Rieti 2 giugno; migliorato nel corso della stagione 4 volte (Gonzaga 16,70; Milano 16,70 e Udine 16,75) nella passata stagione: Buffon Adriano (ASU) 16,12, Schio il 20 agosto 1964.

femminili

1500: Lorella Coretti (CSI Ts) 4'34"6 (Nova Goriza 13 aprile; prec. Fedele Daniela della Guelf, 4'56"7, Roma 14 luglio 1970).

400: Volsi Rita (SGT) 58"4, Trieste 12 luglio (prec. Pistrino Morena, Snia Friuli, 58"6, Trieste 15 giugno u.s.).

Peso: Chiunariello Assunta (Guelf Libertas Udine) 14,26, Gorizia 18 giugno (prec. Chiunariello 13,48, Gorizia 25 maggio 75).



SACCHI primatista regionale dei 3000 siepi con 9'03"



CACCIN rivelatosi appieno nella presente stagione ha corso gli 800 m. in 1'55"8 e i 1.500 in 4'02".

800: Pizzo 2'23"6.
Alto: Di Luca 1,73
Peso: Chiumeriello 13,48 (r.r. ass.)
3.000: Pessot 13'03"4
100: Cescon 12"9
400: Volsi 61"2
1.500: Vitturelli 5'07"4
Lungo: Bellarini 4,89
Disco: Chiarcosso 36,08
Giavellotto: Fenos 41,48.

MANTOVA, 5 GIUGNO

INTERREGIONALE

110 hs.: 3) Grandis 14"9

POITIERS, 7 GIUGNO

CRITERIUM INTERNAZIONALE STUDENTESCO

Alto femm.: 3) Pettoello 1,71
Triplo junior: 2) Piapan 14,62
Peso junior: 1) Zecchi 16,43
Alto, cadetti: 3) Di Giorgio 2,06

ROVERETO, 7 GIUGNO

100: Guerini 10"4
400: Di Gulda 47"4
800: Giustarini 1'55"2
1500: Tomasini 3'49"2
10.000: Greter 30'17"4
Alto: Raise 2,10
400 hs.: Akili-Bua 49"7
Asta: Markowski 5,15; 5) Barella 4,70 (j)
Lungo: Zanin 7,69 (ventoso)
Peso: De Nadai 17,31
Giavellotto: Cramerotti 77,48
4x100: Fiat Torino 41"4
1500 femm.: Dorio 4'23"3
Società: Carabinieri Bologna

UDINE, 8 GIUGNO

TROFEO SNAIDER - INTERNAZIONALE

5000: Ortis 14'23"; De Vido 14'43"8; Milani 14'45"2; Bertolin 14'57"; Massarutto 14'57"2.
Triplo: Siega 15,84; Zonta 14,50; Maleville 14,35.
200: Caruso 21"5; Rossi 21"7; Cappellina 21"9; Marion 22"3; Bressan 22"6.
Alto: Del Forno 2,10; Bruni 2,05; Margoni

2,00; Candido 1,90; Basso 1,90; Nonino 1,90.

800, s.: Zanutto 1'55"1; Costessi 1'55"9; Caccin 1'56"2; 2.a serie: Callotto 1'52"8; Leporati 1'53"7; Cecotti 1'53"7.

Disco: Monforte 52,70; Mauro 47,82; Pescia 47,60; David 47,38.
400 hs. all.: Floreani 56"1 (r.r. all.); Durli 58"1; Pellegrin 59"6.

400 hs.: Akili Bua (Ug.) 50"5; Zorn 53"3; Glavedoni 54"2.
3.000 siepi: Scartezzini Marino s. (FF.GG) 8'48"2; Sacchi Giuseppe s. (Lib. Ud) 9'03"7; Panetti Ennio s. (Alco Rieti) 9'16"6
400 hs. j. s.: prima serie: Maraschi Alessandro J. (Lib. Ud) 56"7.

Asta: J. s.: Cargnelli G. Paolo (Lib. Ud) 4,60; Barella Mauro J. (id.) 4,60; Markowski Bogdan (Polonia) 4,60.
Asta allievi: Fabris Ennio (Lib. Ud) 4,40; Pascoletti Stefano (id.) 4,20.

Classifica per società: Fiamme Oro Padova punti 2.754; Libertas Udine 2.694; Fiamme Gialle Roma 2.622.

TRIESTE 15 GIUGNO

Morena Pistrino della Snia Friuli ha migliorato il primato regionale dei 400 metri portandolo a 58"6.

Il quartetto del CSI (Lanotte, Medvescek, Brachetti, Chersi) quello della 4x100 con 51"2 e la Snia Friuli (Fantin, Rossi, Giannoccaro, Pistrino) quello della 4x400 in 4'21"9.

Nel settore maschile record regionale dello junior Sergio Cecotti dell'ASU negli 800 metri in 1'52"4.

GORIZIA 22 giugno

allieve: Jungo: Jelen (Gualf) 5,15
Juniores
800: Pizzo (Gualf) 2'26"1
Peso: Chiumeriello (Gualf) 14,26
Giavellotto: Mazzon (Gualf) 35,56
seniores:
100 hs.: Di Luca (Snia Friuli) 15"7
100: Casagrande (UGG) 10"9
1500: Falco (UGG) 4'02"2
Martello: Nonino (Lib. Ud) 58,82



Lo juniores MEDEOSSI sceso sotto i 15' nei 5.000 metri.

UDINE, 1° GIUGNO

Campioni juniores 1975

100: Casagrande (U.G.G.) 11"1
200: Giacomello (CUS Ts) 22"9
400: Cecotti (ASU) 49"6
800: Cecotti (ASU) 1'53"6
1500: Caccin (Libertas Udine) 4'03"4
5000: Medeossi (Libertas Udine) 15'48"
2000 siepi: Manganaro (CUS Ts) 6'20"4
110 hs.: Covani (CSI Ts) 15"9
400 hs.: Frisano (Libertas Udine) 56"
Peso: Zecchi (CUS Ts) 16,75 (P. reg.)
Disco: Zecchi (CUS Ts) 43,44
Martello: Fontanini (UGG) 36,30
Giavellotto: Bais (UGG) 56,30
Asta: Barella (Libertas Udine) 4,55
Alto: Basso (Libertas Pordenone) 2,01
Lungo: Castellano (ASU) 6,50
Triplo: Belcaro (Tosi Tarvisio) 13,77
10 km. marcia: Zuccheri (Libertas Muggia) 48'01"4

NEL CUORE
DI UDINE
IL VOSTRO
GIOIELLIERE
DI FIDUCIA



Cuttini
GIOIELLIERI DAL 1904

VIA CANCIANI
(ang. via Rialto)

UDINE

TEL. 57016

prove multiple

UDINE 19 - 20 APRILE

C.D.S. decathlon

Prima giornata:

100: Dal Bello (J) 11'4; LUNGO: Dal Bello (J) 6,36; PESO: Dal Bello (J) 11,63; ALTO: Dal Bello (J) 1,95; Bon (CUS Ts) 1,90; 400: Tassini (s) 52".

Classifica prima giornata: Dal Bello Claudio (Libertas Udine) p. 3245; Paoli Paolo 3099; Tassini Fulvio 2091; Dannisi Giorgio 2824; Pascoli Renzo 2755.

Pentathlon

100 hs.: Dolzani Lucilla (SGT) 17"8; PESO: Zakely Margherita (UGG) 8,76; ALTO: Manca Marina (Guelf) 1,60. Classifica prima giornata: Manca Marina (Guelf) p. 1659; Dolzani Lucilla (SGT) 1655; Venturilli Antonella J (ITC) 1601.

Seconda Giornata

Decathlon

110 HS.: Claudio Dal Bello (Lib. Ud) 16'3; DISCO: Giorgio Dannisi (Lib. Ud) 34,22; Claudio Dal Bello (id.) 33,90; ASTA: Giorgio Dannisi (Lib. Ud) 3,80; Claudio Dal Bello (id.) 3,40; GIAVELLOTTO: Giorgio Dannisi (Lib. Ud) 48,46; Claudio Dal Bello (id.) 48,12; 1500: Fulvio Tassini (CUS Ts) 4'39".

Classifica individuale juniores: Claudio Dal Bello (Lib. Ud) 6.017 punti; Paslo Paoli (CUS Ts) 5.425; Cian Carlo Pascoli (Lib. Ud) 4.897.

Classifica seniores: Giorgio Dannisi (Lib. Ud) 5.665 punti; Fulvio Tassini (CUS Ts) 5.484; Albergo Bon (id.) 4.618.

Classifica per società juniores: Libertas Udine 10.914 punti.

Classifica per società seniores: CUS Ts 10.102 punti; Libertas Udine 10.099.

Pentathlon

LUNGO: Paola Pieri (SGT) 4,75; 200: Paola Pieri (id.) 26"7.

Classifica individuale juniores: Paola Pieri

(SGT) 2.834 punti; Margherita Zakely (UGG) 2.578; Valentina Antoniazzi (id.) 2.337.

Classifica seniores: Marina Manca (Guelf Ud) 2.772; Lucilla Dolzani (SGT) 2.670.

Gare di contorno: 100 allievi: Denis Pizzinato (Liberta Pn) 11"5. 400 juniores e seniores: Carlo Maiorana (Lib. Ud) 49"9.

Martello seniores: Flavio Tonetto (Fiamme Oro) 59,24; Fulvio Delli Compagni (CUS Ts) 50,14; Fabio Vertovec (CUS Ts) 48,96. Allievi: Romeo Budal (Lib. Ud) 51,96

GRADISCA, 30 APRILE/1° MAGGIO

Pentathlon Allievi

100 Hs: De Zorzi Gabriella (UGG) 15"8

Peso: Bertolin Serena (G. Lib. Pn) 8,20.

200: Chersi Milvia (CSI Ts) 27"1; Bertolin

Serena (G. Lib. Pn) 27"5; Varin Manuela (ITC) 27"6.

Alto: Varin Manuela (ITC) 1,55.

Lungo: Varin Manuela (ITC) 5,22.

Classifica finale: De Zorzi Gabriella (UGG) 2935 punti; Varin Manuela (ITC Monfalcone) 2880; Chersi Milvia (CSI Ts) 2809; Bertolin Serena (G. Lib. Pn) 2711; Bertolin Valentina (id.) 2571.

Octathlon Allievi

Peso: Coccia Mario (G. Lib. Pn) 12,12.

100: Bon Gianpaolo (Torriana) 11"6.

Lungo: Bon Gianpaolo (Torriana) 5,78.

Alto: Piuzzi Paolo (G. Lib. Pn) 1,80.

Asta: Fabris Ennio (Lib. Ud) 4,10.

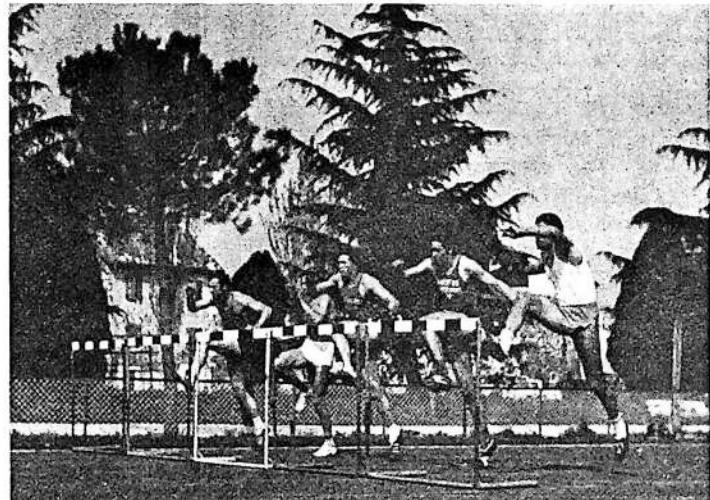
Disco: Coos Adriano (Lib. Ud) 36,62.

Giavelotto: Coccia Mario (G. Lib. Pn) 44,28.

110 hs.: Fabris Ennio (Lib. Ud) 16"8.

Classifica finale: Fabris Ennio (Lib. Ud)

4502 punti; Coos Adriano (id.) 4388; Vuch Renzo (id.) 3840; Bon Gianpaolo (Torriana) (n.t.) 3831; Coccia Mario (G. Lib. Pn) (n.t.) 3584; Milic Dario (Altopino Ts) 3557; Desio Fabrizio (Lib. Ud) 3400.



Fase regionale del decathlon a Udine.

classifiche individuali

Categoria seniores maschile:

- Modena Gianni (G.S. FF.OO. Padova) punti 7.195 (7.260); 2) Barbieri Cesare (I.C. M. Bentegodi Verona) 6.966; 3) Savaresi Giulio (G.A. FF.GG.) 6.887; 4) Lazarini Claudio (CUS Perugia) 6.684; 5) Rizzo Nicolò (C.S. Fiat Torino) 6.457; 6) Marion Davide (C.S. Esercito) 6.393; 7. Tedesco Franco (G.S. FF.OO. Padova) 6.353 (6.691); 8) Clementi Lodovico (Nuova Atletica Duina Milano) 6.337; 9) Pederzoli Marco (AAA Genova) 6.216; 10) Rossi Luigi (G.S. FF.OO. Padova) 6.099 (6.577)

Categoria juniores maschile:

- Dell'Amico G. Carlo (Assi G.R. Firenze) punti 6.301 (6.374); Dal Bello Claudio (Libertas Udine) 6.017 (forfait per visita di leva); 3) Indra Hubert (S.C. Merano) 5.737 (5.921); 4) Latella Pasquale (Fiamma Icaro RC) 5.601 (6.077); 5) Nadalini Maurizio (US Virtus Voltolini Trento) 5.445; 6) Desarini Lucio (US Quercia Rovereto) 5.427.

Categoria seniores femminile:

- Fiori Loredana (Assindustria Scala Azzurra Verona) punti 3.547 (3.854); 2) Bachlechner Barbara (S. SV Brunico) 3.542 (3.713); 3) Bellamolli Annarosa (Assindustria Scala Azzurra Verona) 3.459 (3.760); Nini Emanuela (Liberta San Saba) 3.416; 5) Saviozzi Patrizia (Atl. CUS Pisa) 3.387; 6) Ruschetta Paola (Assindustria Brescia) 3.254; 7) Cortese Loretta (Atletica Centese) 3.236; 8) Martelli Simonetta (CUS Pisa) 3.234; 9) Martinelli Manuela (CUS Pisa) 3.175; 10) Lugoboni Anna Maria (Assindustria Scala Azzurra Verona) 3.132.

Categoria juniores femminile:

- Aldighetti Anna (Atletica Pomezia) punti 3.815 (3.982) (record italiano); 2) Eppacher Elisabeth (S.S.V. Brunico) 3.754; 3) Piaggi Federica (Olimpia La Spezia) 3.210; 4) Puechler Lia (SAF Bolzano) 3.086; 5) Bianchi Silvana (Libertas Livorno) 3.014; 6) Frigo Silvana (ASCI Arena Verona) 2.986.

N.B.: I risultati tra parentesi sono stati conseguiti nella fase nazionale di Torino.

classifica società

Juniores

Virtus Voltolini TN	11073
Libertas Udine	10914
Snam S. Donato	10441
Amatori GE	10328
S.C. Merano	10199
Riccardi	10102
Servini Parma	9921
Fiamma R.C.	9875
Edera Forlì	9862
Partenope NA	9831

Seniores

Fiamme Oro PD	14901
Fiamme Gialle	12997
Fiat Torino	12216
Nuova A. Duina	11865
Esercito	11797
A.A.U. Creazzo	11539
Cus Messina	11224
L.A.C. Venosta	10980
Alfieri Asti	10478
Icam	10322
Riccardi	10182
CUS TRIESTE	10102
Libertas Udine	10099

campionati di società prove multiple

CAMPIONATI ITALIANI DI SOCIETÀ

fase regionale

	Friuli V. G. Gorizia	Veneto-Padova	Lombardia-Milano	Piemonte-Torino	Emilia-Romagna Forlì
100	Casagrande j 11"	Caravani 10'5	Campenni 10'6	Albertin 10'5	Morselli 10'9
200	Casagrande j 22'4	Caravani 21'5	Caruso j 21'4	Albertin 51'9	Benedetti 21'1
400	Bressan j 49'5	Zorn 49"	Borghesi 47'5	Cellerino 47'9	Torazzi 48'9
800	Ceccotti j 1'54"2	Ferrero j 1'51"8	Jacolina 1'50"	Terzuolo 1'53"8	Fontanella 1'49'7
1.500	Chionchio 3'54"4	Trambaiolo 3'49"	Gervasini 3'47"4	Streghetto 3'57"8	Dal Corso 3'49'7
5.000	Miani 15'12"6	Ortis 14'35"	Massironi 14'29"8	Pedrini 14'47"8	Solone 14'08"8
10.000	Miani 31'21"2	Ortis 29'55"		Gerbi 30'20"8	Lauro 29'35"
3.000 hs	Sacchi 9'07"2	Trambaiolo 9'10"6	Calabretta 9'00"6	Gerbi 9'03"8	Cantoreggi 8'48"8
110 hs	Grandis 15'3	Anastasia 14'4	Ronconi 14'5	Häussen 15'4	Werth 14'7
400 hs	Zaglia j 55"6	Zorn 52"7	Mazzetti 52"	Guala 54"1	Marabini 51'9
Alto	Del Forno 2.16	Bruni 2.10	Tanghetti 2.05	Da Vito 2.00	Ferrari 2.10
Lungo	Piapan j 6.86	Modena 7.15	Zanin 7.40	Molinaris 7.61	Chiussa 7.32
Asta	Barella 4.70	Pesavento 4.20	Marzaroli j 4.30	Brondolo 4.20	D'Addazio 4.70
Triplo	Siega 15.89	Maleville 14.61	Marchetti 15.78	Canata 14.96	Maselli 14.90
Peso	Zecchi j 16.60	Ferroni 15.32	Gropelli 18.83	Sorrenti 15.11	Fioravanti 15.60
Disco	Baraldo 51.70	Sorato 50.96	Julita 50.74	Lacchia 47.18	Botti 56.20
Martello	Nonino 57.90	Tonetto 63.54	De Boni 65.50	Vesco (58.24) 59.48	Pini 61.70
Giavelotto	Rigo 60.52	Vesentini 64.90	Foresti 65.38	Rodeghiero 67.24	Tiepolo 61.84
4X100	Lib. PN 45"	CUS PD 43"?		FIAT TO 41"8	Carabinieri BO 44"4
4X400	CUS TS 3'31"7	Fiamme Oro 3'25"9	SNIA MI 3'15"8	FIAT TO 3'17"5	Carabinieri BO 3'20"2
Classifica di Società	Libertas UD 16.548	Fiamme Oro 17.918	SNIA MI 17.842	FIAT TO	Carabinieri BO 18.712
	Goriziana 15.814	COIN 16.067	Norditalia MI 17.836	CUS TO	Alco Reggio E. 15.283
	CUS Trieste 15.344	CUS PD 15.639	Riccardi MI 17.479		Fratellanza MO 15.265
	Libertas PN 13.948	FIAMM VI 15.262	SNAM MI 16.610		
			FIAT OM BS 15.843		
			Atletica BG 15.641		
			Sportflex MN 15.438		

fase nazionale

	MILANO dal I al 8	VIAREGGIO dal 9 al 20	MILANO dal I al 8	MANTOVA dal 9 al 20
100	Mennea Alco 10'1	Boretti CUS GE 10'6	Molinari Lib. PC 11'5	Ongar Zauli 11'9
200	Mennea Alco 20'3	Albertin CUS TO 10'6	Bottiglieri Snia 23'5	Carli Fiat ON BS 24'7
400	Borghesi SNIA 48'5	Bianchi CUS GE 48'4	Govoni Fiat 55'6	Guatta Fiat OM BS 56'3
800	Fiasconaro Alco 1'50'1	Leporati CUS GE 1'52'9	Gregorutti Fiat 2'09'4	Biagiioni CUS Roma 2'12'6
1.500	Fontanella carab. 3'49"7	Leporati CUS GE 3'49'9	Pigni Snia 4'12'5	Dorio Fiamma VI 4'21'1
5.000	Fava F.G. 13'59"2	Cappiello eserc. 14'44"8	3000 Terenghi Snia 10'12"	Dorio Fiamma VI 9'19"
10.000	Fava F.G. 29'17"	Zarcone CUS PA 29'43		
110 hs	Buttarì Alco 13'7	Milano CUS TO 14'1	100 hs Battaglià S. Saba 13'6	Ongar Zauli 13'5
400 hs	Giovannardi carab. 51'5	Faire CUS PI 54"		
3.00 hs	Volpi F.G. 8'40"	Sacchi Lib. UD 9'17'2		
Alto	Ferrari carab. 2.15	Del Forno Lib. UD 2.10		
Lungo	Modena FFOO 7.53	Viroli Snam 7.20		
Triplo		Chata CUS TO 15.37		
Peso	Gropelli Riccardi 18.48	Montelattici Assi 17.57		
Disco	De Vincentis Alco 62.14	Novembri Assi 52.18		
Martello	Podberscek F.G. 69.02	Pini Frat. MO 63.60		
Giavelotto	Cramerotti Alco	Augusti Aliv. 65.46		
4X100	Carabinieri 40'6			
4X400	Snia MI 3'11"4	Assi G. Rosso 3'21"6		
Asta	Dionisi Alco 5.20	Antenucci esercito 4.30		

Classifica finale: Alco Rieti 129; Carabinieri Bologna 116; Fiamme Gialle 109; Fiamme Oro 94; P.P. Norditalia 75; Snia Milano 70; Riccardi Milano 69; Fiat torino 58.

Classifica per società: CUS Pisa p. 168; CUS Torino 158,5; Assi Giglio Rosso Firenze 156; Esercito 143; CUS Genova 142; S. Donato Mil. 128,5; Lib. Udine 126,5; Atl. Livorno 116; CUS Palermo 114,5; Coin Mestre 112,5; Fratellanza Modena 111; Om Brescia 79,5.

Classifica finale: Fiat Torino 96; Snia Milano 81; San Saba 81; Lib. Piacenza 51; CUS Firenze 51; Lib. Torino 51 CUS Genova 47; SSV Brunico 46.

Classifica per società: CUS Roma p. 107; 2. CUS Pisa 107; 3. Snam 102; 4. Fiat OM BS 100; 5. CUS Cagliari 96; 6. F. Vicenza 91; 7. Atletica LI 91; 8. Pro Sesto 84,5; 9. Zauli Lazio 84; 10. Lyceum Ostia 78; 11. Atas TN 76; 12. Scala Azzurra VR 66.

Lazio-Roma		Trentino A.A. Trento		Liguria-Genova		Marche-Macerata		Toscana-Firenze	
Curini	10"4	Janes	10"8	Vinci	10"9	Clementi	10"9	Cialdi	10"6
Abeti	21"5	Janes	22"1	Micheli	22"	Clementi	21"8	Bongiorni	21"6
Di Guida	47"	Mazzurana	50"2	Bianchi	48"5	Andruskiewic	51"1	Ballati	47"8
Mazzolari	1'53"8	Frassinella	1'57"2	Leporati	1'52"8	Andruskiewic	1'59"6	Mutti	1'54"4
Tommasini	3'45"1	Gatti	3'55"3	Leporati	3'53"3			Grazzini	3'50"3
Arese	14"16	De Madonna	14'58"2	Cubeddu	14'50"2	Bocci	15'31"5	Grazzini	14'17"2
Cindolo	29'28"2	Gretter	30'57"8	Cubeddu	30'51"2	Cervini	32'12"	Paolinelli	30'55"8
Fava	8'30"6	Gretter	9'16"6	Ascheri	9'26"1	Sceggia	10'09"5	Sbrana	9'16"8
Buttari	13"9	Giordani	15"6	Camarata	15"5	Santarelli	57"3	Dovichi	14"2
Felici	52"9	Giordani	55"9	Curotto	55"2			Ballati	51"5
Nonino	2.10	Schweitzer	1.90	Spiziamiglio	1.95	Cerapica	6.77	Canaccini	1.95
Arrighi	7.28	Setti	7.21	Landi	7.25	Mordente	3.70	Facchin	7.03
Fraquelli	5.25	Cauz	4.40	Aprà	4.10	Cerapica	14.12	Belle	4.10
Tucciarone	15.10	Vergadin	13.90	Arfanotti	14.59	Cartecchini	12.38	Facchin	14.91
De Nadai	17.24	Berloffa	13.91			Dessi	43.78	Montelatici	17.65
De Vincentis	60.80	Maresco	44.78	Superina	50.08	Ceriani	58.16	Tirinnanzi	51.20
Salvaterra	68.14	Menz	48.50	Tomasetti	57.18	CUS Macerata	44"4	Guidi	55.26
Cerne	68.42	Colla	57.56	CUS GE	46"5	CUS Macerata	3'44"	Augusti	64.40
Alco Rieti	40"9	LG. SS. V	45"3	S. Aboizano	3'34"4				
FF. G.G.	3'17"4								
Fiamme Gialle	19.171	Quercia Rov.	15.166	CUS GE	16.703	CUS Macerata	14.143	Assi FI	17.124
Alco Rieti	18.975	CUS Trento	14.871	Amatori GE	15.361			CUS Pisa	16.945
Esercito	16.344	Tridentum	14.659					Atl. Livorno	16.601
CUS Roma	15.758	Laufer BZ	14.570					Atl. PT	15.244
Arca	15.718							Atl. Massa	14.488
Campidoglio	15.123								
Zauli	15.085								

I risultati mancanti nella fase regionale non sono pervenuti in redazione. Nella fase piemontese, ripetuta perché sospesa in un primo tempo per il maltempo, il solo Vesco ha peggiorato la propria performance.



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

GIUSEPPE CARUSO emigrato alla Snia Milano continua a strabiliare (21"3 ventoso a Sassari) ma ha corso ripetutamente in 21"4 e 21"5.

CAMPIONATI ITALIANI DI SOCIETA'

UDINE, 1° GIUGNO

C.D.S. Allievi

400 hs: Floreani 56"8

Peso: D'Agostini 14,01

1500: Dassi 4'08"7

Martello: Fulla 48,68

Alto: Di Giorgio 2,17 (r.i.)

800: Dassi 2'00"4

3000: Bassi 9'15"

Asta: Fabris 4,00

Classifica per società: Liberta Udine punti
14418; Libertas Pordenone 13315.

dalle altre sedi

Cagliari, 1° giugno

100: Virdis 10"8

Mestre, 1° giugno

Alto: Pietrobiasi 2,05

800: Mariani 1'57"2

Mantova, 1° giugno

800: Pardo 1'56"1

10 km. di marcia: Gandossi 47'31"2

Torino, 1° giugno

200: Grazioli 22"1

800: Amione 1'55"8

Martello: Majorini 60,46

10 km. marcia: Micco 46'46"4

100: Grazioli 10"8

1500: Frattini 3'55"6

risultati migliori

TRIESTE, 22 giugno

100: Zangrandi (Fiat To) 10"8

400 hs: Corsi (Assi G.r. Fi); Spinelli 55"2

4x100: Snam 42"9

allieve: 400: Graziani (CUS Fi) 59"2

1500: Panizza (Lib. To) 4'42"4

TRIESTE 23 giugno

200: Politi (Norditalia) 22"4

800: Pardo (Fiat OM Brescia) 1'54"7

Asta: Meli (Flat To) 4,30

Martello: Maiorini (Fiat To) 61,30

4x400: Norditalia 3'26"t

Allievi: 800: Delle Piane (A. Livorno) 2'1"5.

MILANO 22-23 giugno

Alto: Pietrobiasi (Fiamme Vc) 2,08

110 hs.: Cavallini 15"2

Asta: Fabris (Lib. Ud) 4,45

200: Rinaldi 22"1

allieve: 800: Di Paola 2,20"5

1500: Coretti 4'43"5

TORINO 22-23 giugno

km. 10 marcia: Gandossi (Assindustria Brescia) 46'53.

4x400: CUS Trento 3'33".



COOS un allievo in continuo progresso.

classifica di società allievi dopo la fase regionale

Fiat Torino	15627
Fiat OM Brescia	15077
Snam S. Donato M.	14831
Pro Patria-Norditalia	14729
Assi giglio rosso Fl	14664
Fiamme Gialle	14629
Snia	14496
Cus Palermo	14486
Libertas Udine	14418
Fiamm Vicenza	14291
Riccardi Mi	14236
Cremonese	14145
Libertas Aterno Pescara	13889
Alco Rieti	13815
Assindustria PD	13752
Cus Roma	13672
Nuova A. Duina	13493
Fratellanza MO	13486
Quercia Rovereto	13452
A. Livorno	13434
A. Blumense	13409
Coin Mestre	13388
Libertas PN	13313
Amatori GE	13174
Assindustria BS	13147
Cus Torino	13111
Cus Trento	13082
Arca Roma	13028
Libertas CT	12954
Cus Parma	12848
n.p.	

fase nazionale

TRIESTE finale dal 1° al 6° posto

Classifica per società allievi: 1. Fiat Torino p. 87, campione italiano '75; 2. Fiat OM Brescia 72; 3. Assi Giglio Rosso Fi 69; 4. Norditalia MI 65; 5. Fiamme Gialle Roma 65; 6. Snam Milano 62.

Classifica per società allieve: 1. Libertas Torino 66, campione d'Italia '75; 2. Cus Firenze 53; 3. Fiat Torino 50; 4. Atletica Livorno 43; 5. Duina Milano 41; 6. Ass. Latina Arezzo 6 (una sola gara).

MILANO (allievi)

7. Snia Milano, 8 Assindustria Pd, 9 Riccardi Mi, 10 Fiamm Vicenza, 11 Alco Rieti, 12 Lib. Udine, 13 Cus Palermo, 14 Cremonese, 15 La Fratellanza Mo, 16 Lib. Pe-

scara, 17 N. A. Duina Milano, 18 Cus Roma.

Allieve

7 Snia Mi, 8 San Saba Roma, 9 Coin Mestre, 10 Cus Parma, 11 Fiat OM Bs, 12 Csi Trieste.

TORINO (allievi)

19. Cus Parma p. 170,5; 20 Atl. Blumense p. 168,5; 21. Atl. Li p. 157; 22. AAA Ge p. 153,5; 23. Cus To p. 150; 24. Coin Mestre p. 149; 25. Lib. Pordenone p. 138,5; 26. Cus Trento p. 137,5; 27. Quercia Rovereto p. 126,5; 28. Lib. Ct p. 123,5; 29. Arca Roma p. 113; 30. Ass. Bs p. 101; 31. Cus Pi p. 92.

ROMA (allievi)

13 Cus Ferrara, 14 Alco Rieti, 15 Gualf Udine 16 Alco R.E., 17 Aterno Ps, 18 Arca Roma, 19 Lib. Firenze, 20 Atl. Lyceum Ostia, 21 Snam S. Donato Milanese, 22 Cus Roma.

MANIFESTAZIONI NAZIONALI E INTERNAZIONALI

GIUGNO

25-26 ITALIA-SPAGNA-ROMANIA-CINA (Incontro Internazionale masch.) - Roma

29 11° TROFEO DELLA GIOVINEZZA G. BRAVIN - 4° TROFEO AGRUVIT Riunione Nazionale su pista per allievi/e - Roma - Centro Naz. Fiamma

LUGLIO

2 MEETING INTERNAZIONALE CITTA' DI MILANO - Milano - Norditalia

5 GERMANIA-FRANCIA-ITALIA-CECOSLOVACCHIA Incontro internazionale di marcia - Germania

10° TROFEO AMOR TARTUFOLOI Riunione Nazionale su pista femminile - Ascoli Piceno - A.S. Ascoli

12 Semifinale di COPPA EUROPA Femminile - Ludenscheid

12-13 Semifinale di COPPA EUROPA Maschile - Torino - FIDAL

13 JUGOSLAVIA-ITALIA-BULGARIA Femminile juniores - Jugoslavia

16 16° MEETING DELL'AMICIZIA - Siena - UISP Siena

19 FRANCIA-ITALIA-SPAGNA Maschile (al limite anni 18) - Francia

RIUNIONE NAZIONALE per Allievi e Allieve - Corridonia - SACEM Corridonia

19-20 Semifinale COPPA EUROPA - PROVE MULTIPLE Maschili e Femminili - Bucarest

27 50° GIRO PODISTICO DI CASTELBUONO - Castelbuono - U.S. Castelbuono

12° MEMORIAL ZAULI - 3° SARDEGNA - Cagliari - CUS Cagliari

MIHALY NEMESSURI, il noto studioso ungherese è intervenuto a Udine su invito di N. A. ad una conferenza « biologia del movimento e sue funzioni nell'ambito dello sport agonistico ». Lo scienziato magiaro accompagnato nella sua breve tournée in Italia dal prof. LASZLO KUTASSI ha intrattenuto i presenti sui fondamentali concetti biologici relativi allo sport, illustrando i sistemi usati Budapest presso l'Istituto di ricerca scientifica per lo sport, i notevoli risultati raggiunti.



attività le nostre attività le nostre attività le nostre attività



Un gruppo di giovanissimi neovietati.

« NUOVA ATLETICA » SOCIETÀ!

« Nuova Atletica dal Friuli » fedele agli obiettivi che si è sempre posta ha portato l'atletica leggera anche in provincia. Questa volta oltre alla rivista arricchita da conferenze e diapositive didattiche l'intervento presso i ragazzi del collegio di Rubignacco (Cividale del Friuli) è stato il più completo in ogni senso. All'Istituto friu-

lano per la gioventù c'era voglia e bisogno di fare dell'attività e « Nuova Atletica dal Friuli » con un gruppo di suoi qualificati adepti, guidati dal prof. Dannisi, ha installato in loco un centro permanente per l'atletica leggera che funziona per due volte alla settimana.

Sullo slancio della nuova e piacevole attività molti ragazzi hanno richiesto di uscire dalle mura del collegio per cimen-

tarsi in vere gare, è nata così la società di Nuova Atletica dal Friuli che svolge la sua attività nel settore ragazzi. Sono arrivati i primi probanti risultati tecnici, ma quello che più conta è che un centinaio di ragazzi sino a poco tempo fa non conoscevano lo sport, ora si allenoano e si divertono con l'atletica leggera. Un nuovo sacrificio per noi di N.A. che stimola più che affaticare.

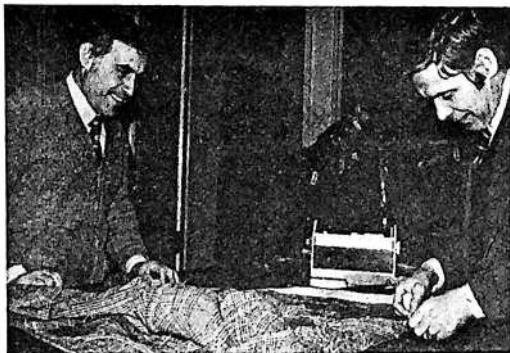
« NUOVA ATLETICA » ANCHE A GEMONA

Durante l'inverno in quel di Gemona si è lavorato per risorgere atleticamente e per gettare alle spalle un'ignavia che toglieva ai giovani ogni possibilità di una costruttiva attività. I soliti di N.A. hanno intrapreso proficui contatti con gli amici locali e ben presto dall'accordo verbale si è giunti a stilare un programma di massima, che dovrebbe partire all'inizio dell'estate. Le leve per l'atletica leggera sono state le prime operazioni del gruppo « Nuova Atletica Gemona » che per l'animosità e la volontà dei signori De Antoni e Salvador e della signora De Pascale e di altri volenterosi si è costituita come società di propaganda. E' inutile dire che abbiamo sempre meno soldi, ma non ci difetta certo la volontà, d'altra parte « chi può correre oggi non aspetti domani, potrebbe essere troppo tardi ».

sartoria civile e militare

f.lli LONGO udine

PIAZZA LIBERTÀ 8 - TELEFONO 58813



TRENTINO

I RISULTATI

MANTOVA 12 APRILE

110 hs all.: Prast (SSV Bz) 15'4 (miglior prestazione regionale); Ravelli (CUS Tn) 16'5.

100 all.: Putelli 11'3; Rizzi Mangiapelo 11'4 (Quercia); Pittalis (CUS) 11'4; jun.: Gammaro (CUS Tn) 11'1.

1500 femm.: Tomasini J. 4'34"1; Fait a. 4'59"7 (Quercia).

TRENTO - Infrasettimanale per concorsi

Martello: Salvaterra (FF.GG) 67,14; Bonvecchio (CUS Tn) 46,60

ROVERETO - Reg. Corsa su pista

Allievi 30': Pilati (CUS Tn) 8.964 m.; Scudiero (Quercia) 8.930.

Juniore 45': Filippi (Trid.) 13.518 m.; Brusich (Quercia) 12.534.

Seniores 60': Grettter (Trid.) 18.875 m.; Demadonna 18.780; Sterni 18.429.

MANTOVA, Interregionale

200 m.: Janes 22'1; Giannarco J. 22'8 (CUS Tn); Putelli - Mangiapeli a. 23'7 (Quercia).

800: Frassinella 1'54"9; all. Resenterra 2'00"9; Benedetti 2'03" tutti del CUS Tn; allieve: Fait 2'23"2 (Quercia).

TRENTO - Infrasettimanale, aprile

400 m.: Janes 50'5; Saiani 51'7 (CUS Tn)
Peso: Berloff J. 14,41 m. (CUS Tn)
4x1500 m. all.: CUS Trento 17'23"2; Quercia 17'53"2.
4x1500 m. junior e senior: CUS Trento 16'25"8; Tridentum 16'26".
4x400 allieve: Ataf Trento 4'21"9.

TRENTO - Infrasettimanale, aprile

800 m.: Saiani 1'55"; all. Resenterra 1'58"7 (miglior prestazione regionale); ambedue del CUS Trento.
3000 m.: Demadonna (Virtus Volt.) 8'34"4; Spadaro J. (CUS Tn) 8'47"4 (miglior prestazione regionale).
Triplo: Era J. 13,76
Peso: Berloff J. 14,08 (CUS Tn).
Lungo femm.: Nadalini J. 5,26 (Ataf).

MANTOVA - Interregionale, 8 maggio?

800 m.: Gatti 1'54"2 (Quercia; Saiani 1'55" (CUS Trento)
Asta: Desarini 4,20 (Quercia).
100 m.: Marcolla 11'2; all. Pittalis 11'4 (CUS Tn); Putelli Mangiapelo 11'5 (Quercia); allieve: Meneghelli 12'6 (Id.).
110 hs. all.: Ravelli (CUS Tn) 15'9.

ROVERETO - Riunione regionale, 11 maggio

5000: Sighel (Trid.) 14'42"8; Peron 14'47"; Sterni (Quercia) 14'50"8; Filippi J. (Trid.) 14'53".

Alto femm.: Bertoldi (Ataf) 1,71 (record regionale).

800 femm.: Rossi (SAF) 2'16"8; Tomasi (Quercia) 2'19"2; Grettter (Ataf) 2'19"7; Mutschlechner (SSV Br) 2'21".

Giavellotto m.: Cramerotti (Alco RI) 72,68.



CRISTINA TOMASINI (Quercia) sempre ai vertici nazionali di categoria. foto: zadra

MANTOVA - Interregionale, 15 maggio

1500 m.: Frassinella 3'58"5; Spadaro J. 4'01"9 (CUS Tn).
1500 allievi: Parisi (Quercia) 4'09"2; Valer (CUS Tn) 4'12"8.
400 hs. all.: Sonato (Quercia) 58"8 (m.p.r.); Ravelli (CUS) 59"0.



LORETTA RESENTERRA la velocista dell'Ataf. foto: zadra

TRENTO

INCONTRO DELLE RAPPRESENTATIVE TRENTO - ROVERETO - RIVA CON L'MTV STOCCARDA

100: Janes 10"7
100 f.: Resenterra 12"1
400 m.: Saiani 51"6
Peso m.: Berloff J. 14,47
Alto f.: Bertoldi 1,68
Lungo m.: Setti 7,07; Varani 6,97; Cavaliere 6,81
5000 m.: Demadonna 14'45"8; Grettter 14'49"2
Lungo f.: Nadalini J. 5,39; Santuliana J. 5,38
Classifica per rappresentativa: Trento p. 147; Rovereto - Riva 117; MTV Stoccarda 95.

BOLZANO, 4 MAGGIO

TROFEO «CITTÀ DI BOLZANO»

100 hs: Enescu Viorica (Romania) 14'59; Lombardo (Pro Sesto) 14'63
Alto: Boschert Renate (L.A. Verbana) 1,80;
Simeoni (Arena) 1,75
Giavellotto: Drilova Drahomira (Cecoslovacchia) 52,92
Peso: Petrucci (Lyceum) 16,21
100: Molinari 12'10; Gnechi 12'29 (Libertas Piacenza)
400: Cerchlanova Jezefina (Cecoslovacchia) 54'70; Rossi (SAF) 56'56
Lungo: Jonescu Maria (Romania) 6,14; Bachlechner (Brunico) 5,50
800: Gabriella Dorio (Fiamma Vicenza) 2'08"11
Disco: Ionescu Fiorenta (Romania) 53,18
200: Carli (Fiat OM) 24'99 - Crano Liliana (Argentina) 25'29
3000: Cristina Tommasini (Quercia) 9'35"4 (primo nazionale junior e record regionale).

TRENTO 1° giugno (CDS Allievi)

400 hs.: Vidrih 58"8
200: Vedovelli 23"3
3000: Pilati 9'03"8

Asta: Petricci 3,70

Triplo: Raffaelli 14,18

Classifica per società: Quercia Rovereto p. 13452; CUS Trento 13089; S.C. Merano 12386; SAB Bolzano 10978.

Campionati regionali juniores:

400 hs.: Bertolaso 58"4

Asta: Alberti 3,80

Disco: Niedermayer 40,72

5000: Filippi 15'29"

2000 siepi: Dell'Eva 6'22"

Giavellotto: Fracalossi 48,52.

È USCITO L'ANNUARIO DEL C.U.S. PAVIA

La sezione atletica leggera del CUS Pavia ha redatto l'annuario 1974, comprensivo di tutti i dati statistici riguardanti gli atleti e la società. All'editoriale hanno collaborato nomi notissimi per l'atletica quali Astolfi, Benzi, Calvesi, Rusconi e Schiavone. Una pubblicazione di successo che oltre che gratificare gli atleti pavesi, dà un enorme contributo sia tecnico che statistico a chi s'interessa dell'atletica nazionale.

Il CUS Pavia che ha trovato in questi ultimi anni un'interessante crescita tecnico-direzionale sotto la presidenza dell'amico Lanfranconi si pone così all'attenzione dell'atletica • bene • con una nuova ed indovinata iniziativa.

Chi volesse ricevere la pubblicazione può inviare L. 1.200 al CUS Pavia, Corso Strada Nuova 106/C - PAVIA (vaglia postale).

COME SI ALLENANO I CAMPIONI: TONY WALDROP

di JOE HILTON

da «Track Technique» n. 57, settembre 1974

NATO: 29 dicembre 1951;

180/66;

PRECEDENTI: si interessò all'atletica dopo aver battuto in una gara il fratello maggiore. La sua prima competizione è del 1966. Per la prima volta riuscì a dimostrare il suo talento correndo ai Campionati NCAA del 1973 il miglio in 3'57"3. Nel 1974 durante la stagione indoor si è dimostrato imbattibile, correndo per ben nove volte consecutive al di sotto dei 4 minuti e stabilendo il record del mondo con 3'55"0.

MIGLIORI PRESTAZIONI:

100 y: 10"2; 800 m.: 1'48"2;
880 y: 1'48"3 miglio (indoor)
3'55"0 (R.M.); miglio all'aperto:
3'53"2.

PROGRESSIONE ANNUALE:

Anno	Scuola	Età	miglior prestazione
1969	Columbus High School	17	1'53"9
1970	Columbus High School	18	4'18"0
1971	Univ. del Nord Carolina	19	1'50"2
1972	Univ. del Nord Carolina	20	1'48"3
1973	Univ. del Nord Carolina	21	3'57"3
1974	Univ. del Nord Carolina	22	3'53"2



TONY WALDROP precede qui il compianto Steve Prefontaine

ALLENAMENTO:

A) STAGIONE NON COMPETITIVA

Lunedì: 8 miglia di fartlek modificato; brevi corse in salita a buona velocità.

Martedì: 3 miglia (lentamente); 4 X 3/4 miglio 3'10"-15" (1/4 di recupero trotterellando); 3 miglia (lentamente);

Mercoledì: 12 miglia di corsa facile

Giovedì: 8 miglia lentamente. Ultimo miglio e mezzo accelerato al ritmo di 4'30".

Venerdì: 3 miglia (lentamente); 10 X 440y in salita (62"-65") 3 miglia (moderatamente);

Sabato: 4-5 miglia, buon ritmo

Domenica: 12 miglia di corsa facile.

B) STAGIONE COMPETITIVA

Lunedì: 6-7 miglia fartlek; dure salite;

Martedì: (martedì e giovedì, inizia per lo meno 3 miglia di corsa facile); 220y (27"), 440 (57"); 660 (1'25"); 440-220, 100 recupero trotterellando tra le distanze; 3 serie con 660y di recupero al trotto tra ogni serie.

Mercoledì: Corsa moderata per 8 miglia

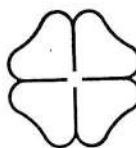
Giovedì: 3 X 440 (55"-56"), 60y di recupero trotterellando; 3 serie con 440y di recupero tr. tra ogni serie. 0: 5 X 880y (1'58") con 330y di recupero tr. tra ogni corsa.

Venerdì: 3 miglia di corsa facile; 20 minuti di accelerazioni da 100 a 300y.

sabato: Gara. 30 minuti di riscaldamento; esercizi di allungamento, differenti accelerazioni secondo necessità

Domenica: 8-10 miglia di corsa facile.

Waldrop corre ogni giorno, con la maggior parte del suo allenamento nella forma del fartlek modificato sulle colline. Egli esegue l'interval training approssimativamente due volte alla settimana (440, 880, 3/4 miglio o una scala). Tony non esegue lunghe sedute di interval training, ma il ritmo diventa migliore in relazione al miglioramento del ritmo di gara con brevi recuperi. Un riscaldamento di circa 3 miglia, più accelerazioni ed esercizi di allungamento, precedono qualsiasi seduta di allenamento. Tony mangia solitamente otto ore prima della gara. Gareggia solitamente al massimo in un anno su 8 competizioni indoor e su 10 all'aperto.



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 relative a: «analisi cinematica e temporale della fase di stacco nel salto in lungo»

osservazioni tecniche di Ottone Cassano all'articolo di James E. Fiynn

Da un'analisi dell'articolo ho avuto l'impressione che, in contrasto con l'estremo rigore con il quale sono stati fatti i rilevamenti, non siano stati esaminati salti sufficientemente dimostrativi e che i parametri adottati non siano altrettanto rigorosi.

Per prima cosa come riportato nella tavola 3 di detto articolo, il miglior saltatore ha ottenuto una misura di m. 7,58 e il peggioro di m. 4,88, differenza un po' troppo rilevante, a mio parere, per confrontare le prestazioni di due atleti; il primo può essere considerato di classe internazionale anche se non eccellente, il secondo non può essere considerato neppure un saltatore in lungo. Se prendiamo in considerazione una differenza di 1 metro, già immensa nella specialità in oggetto, vediamo che con più di m. 6,58 ci sono solo 15 atleti, tutti al di sopra della distanza media. E' pertanto difficile ritenere probanti risultati che non prendono in considerazione atleti di valore sufficientemente omogeneo.

Per quanto riguarda la determinazione delle variabili non è ben chiaro se X e Y sono le coordinate dello spostamento complessivo delle anche nel tempo di contatto o solo in quello di spinta; nel primo caso i risultati sarebbero grossolanamente errati, nel secondo, pur essendo l'errore minore, non si potrebbe che considerare un angolo medio e delle velocità medie durante il periodo di spinta e non velocità ed angoli di proiezione come richiesti per eseguire calcoli rigorosi. Non risulta in alcun luogo che siano state determinate né l'avanzamento, allo stacco, del centro di gravità, né l'altezza dello stesso da terra, né che sia stato calcolato il centro di gravità stesso ('). Tutti questi elementi sono indispensabili per un calcolo teorico valido, nella lunghezza di salto, che non può essere inferiore a quello rilevato, se non altro per la resistenza dell'aria all'avanzamento e per l'impossibilità di uscire dalla forza, senza tornare indie-

tro, quando i piedi vengono posti al di là dell'intersezione tra traiettoria ed orizzonte della buca. Onde ottenere dati validi sarebbe stato necessario rilevare l'angolo di proiezione come tangente alla traiettoria nel punto d'origine, in prima approssimazione la linea che congiunge le anche fra l'ultimo fotogramma nel quale il piede è in contatto col terreno ed il primo nel quale tale contatto è perso; su tale linea si dovrebbe misurare lo spostamento orizzontale, quello verticale e di conseguenza l'angolo che ne è il risultato, dividendo poi tali misure per la velocità di spostamento della pellicola si pos-

sono ottenere la velocità verticale ed orizzontale; che i risultati altrimenti non siano esatti lo si può dedurre dai dati riportati nello specchio n. 2

Ciò del resto, è evidente osservando la tav. 3, nella quale si possono forse giustificare i risultati inferiori a quelli teorici con una cattiva tecnica di salto, ma non certo quelli superiori, perfino di 97 cm. E' strano che il ricercatore non si sia reso conto che qualcosa non quadrava nel suo studio.

Tutto lo studio potrebbe essere preso come traccia per un'indagine statistica qualora si rimediasse agli errori rilevati da me e da chi altro vorrà esaminarlo, ma non possono esser certamente prese in considerazione le conclusioni nel modo in cui sono espresse. Purtroppo non ho una sequenza per vedere come salta un atleta da m. 5,50 e confrontarlo con uno da 7 metri e 60 cm. e mi limiterò a segnare il luogo dei punti dell'anca di tre atleti (grafico 1) per rendere evidente quanto sopra esposto.

Per quanto riguarda la conclusione n. 5, non essendoci altro che studi di biomeccanica relativi alla tecnica di stacco, posso solo dire che non concordo con quanto dichiarato dall'autore dell'articolo, in quanto ritengo che la velocità delle anche debba essere quella ottimale per ciascun atleta, e non la massima; a tale proposito, per gentile concessione del cav. Pedezzani, riportò i dati relativi alla velocità (non sulla tavoletta) di



RANDY WILLIAMS

	salto migliore misura	rilevato velocità	rincorsa più minimo	veloce rilevata velocità
Albero	7,41	10,53	7,41	10,53
Maffi	7,40	10,10	7,05	10,42
Arrighi	(7,20)	7,18	10,20	7,14
Belladonna	7,18	9,62	7,16	9,90
Modena	7,15	10,20	6,91	10,31
Molinaris	7,13	9,35	7,05	10,00

Le magliette di puro cotone nei colori:
marrone, blù, bianco,
giallo e arancione.
A L. 3.000 +
le spese di spedizione.

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

entrata dei migliori sei saltatori italiani ai campionati indoor 1975 di Genova.

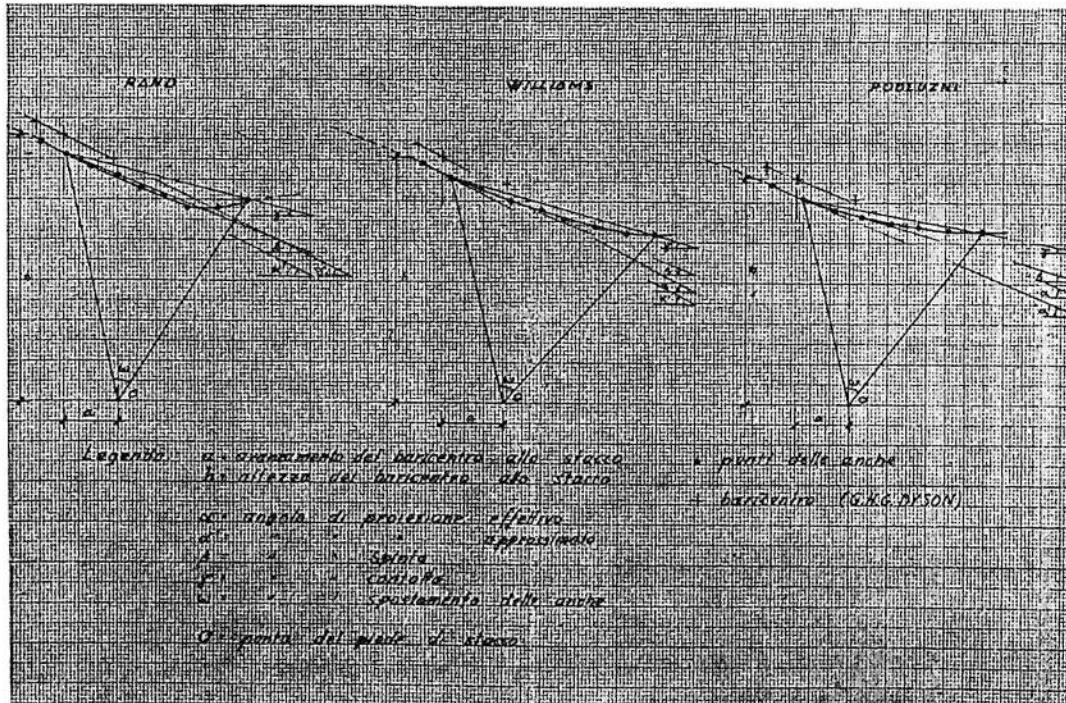
Dai quali si può dedurre che il solo Albero ha fatto il salto migliore quando è entrato più velocemente, essendo però tale atleta molto irregolare nello stacco, il suo risultato non è probante come quello degli altri cinque atleti, che hanno raggiunto le loro migliori misure con velocità prossime alla massima, ma mai con quest'ultima.

Per concludere ritengo che affinché un'indagine statistica possa dare delle indicazioni accettabili bisognerebbe che la stessa, oltre ad effettuare rilevamenti rigorosi, adottasse parametri esatti ed avesse la consulenza di un biomeccanico: c'è il pericolo, altrimenti che qualche atleta o allenatore sia portato fuori strada dalle conclusioni dell'indagine stessa.

Ottone Cassano

(1) Carlo Gussoni: La teoria del salto in lungo.

grafico 1



leggete e vestite NUOVA ATLETICA DAL FRIULI



TUTTOMARCIA

a cura di FURIO COROSU

marciare, ma nel modo giusto

di F. NIKOLAIDI

da « Die Lehre der Leichtathletik », n. 34, settembre 1974, apparso su « Ljogkaja atletika », Mosca '74, n. 4

Fondamentali condizioni per la tecnica dei marciatori, stabilite in regole scritte, sono il contatto permanente del marciatore con il terreno e una fase di doppio appoggio nel movimento. Questa fase dura solo pochi centesimi di secondo, per cui essa diventa ancor più breve col crescere della velocità.

Persino in una ripresa cinematografica con 64 fotogrammi al secondo non sempre è ben identificabile la fase di doppio appoggio: su un fotogramma noi vediamo il contatto di una gamba col terreno, mentre l'altra non ancora è giunta al suolo. Nella susseguente immagine osserviamo che la gamba anteriore ha preso contatto col suolo, mentre l'altra l'ha ormai perduto.

Esso ha luogo allorquando « spingendo da una gamba sull'altra », si provoca la fase di volo, che è l'errore principale nella marcia (figura 1).

Cagione di questo errore è una troppo elevata velocità nella marcia. Perciò per prima cosa il marciatore deve ridurre la sua velocità, se vuole correggere questo errore.

Spesso i marciatori si sforzano di ampliare la lunghezza della loro falcata (cosa che è completamente naturale). Anche questa tendenza può provocare una fase di volo. Ciò significa che nella correzione si deve ridurre la lunghezza della falcata, in altre parole, velocizzare « la presa del terreno ».

Alcuni marciatori sollevano eccessivamente durante la marcia le loro braccia, ciò provoca anche un veloce sollevamento delle gambe dal terreno; mentre le braccia devono essere portate flesse ad angolo retto sino alla metà del petto « morbide » e libere.

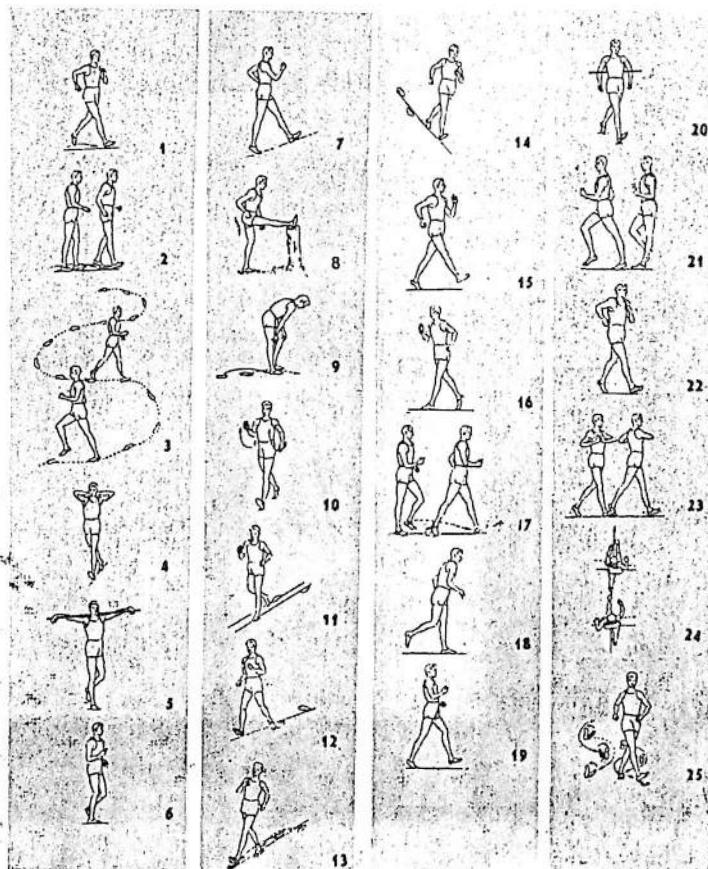
Affinché le mani non si sollevino troppo, è necessario abbassare le spalle. Per la correzione di questo errore è consigliabile la marcia con le braccia incrociate davanti al busto o con le mani unite dietro la schiena.

La maggior parte dei marciatori sente bene la doppia fase di appoggio. Gli sportivi, che ancora non hanno tale sensazione, non devono affrettarsi nella marcia durante il passaggio dalla verticale con il levar via il calcagno dal terreno. Inoltre posso suggerire i seguenti esercizi: marcia con brevi passi (0,40 m.), marcia su un percorso curvilineo, mantenendo le

mani dietro la nuca e tenendo un bastone sulle spalle (fig. 2-5).

Un terzo punto fondamentale nella tecnica del marciatore è l'estensione del ginocchio della gamba di appoggio al momento verticale. Perciò la flessione della gamba di appoggio al ginocchio deve essere considerata come secondo errore fondamentale nella tecnica di marcia (fig. 6).

Per evitare quest'errore io adopro i seguenti esercizi: marcia in salita con accentuazione dell'estensione del ginocchio della gamba di appoggio, esercizi di stiramento propri dell'ostacolista (gamba di oscillazione estesa orizzon-



tale ed appoggiata), marcia con flessioni del busto in avanti e flessione bassa toccando con le dita il terreno (fig. 79).

Oltre questi due errori principali possiamo rilevare nella tecnica della marcia altre imperfezioni, che attraverso esercizi speciali possono venir eliminati:

1. — Inclinazione del capo avanti e indietro. Eliminazione dell'errore con il mantenimento delle mani incrociate dietro al capo (fig. 4).

2. — Lavoro di braccia nella marcia su due piani paralleli (fig. 10). Per eliminarlo: esercizi di imitazione del giusto movimento, cioè da dietro verso l'avanti alla metà del petto.

3. — Il marciatore si muove lungo due linee parallele (binari) (fig. 11) o ruota i piedi troppo verso fuori (fig. 12) o accavalla con un piede la traccia dell'altro (fig. 13). Questi errori si eliminano con la marcia lungo una linea tracciata al suolo (fig. 14).

4. — Il marciatore slancia la coscia lontano verso l'avanti ed estende la gamba molto tempo prima dell'atterraggio (fig. 15), quest'ultimo non avviene col primo contatto di calcagno, bensì sull'intera pianta (fig. 16). La correzione è possibile attraverso i seguenti esercizi: nella posizione del passo (gamba anteriore sul calcagno, posteriore sulla punta del piede), passare e trasferire il peso del corpo avanti e indietro.

5. — Esagerata rotazione della gamba di appoggio durante la spinta (fig. 17). Correggere attraverso la marcia con lunghi passi (braccia estese).

6. — Eccessivo anticipo del corpo o anche ritardo del medesimo (fig. 18 e 19). Correzione degli errori con un bastone, che è tenuto dietro la schiena fermato dall'articolazione dei gomiti (fig. 20).

7. — Eccessiva estensione delle articolazioni delle ginocchia (fig. 21). Eliminabile con la marcia in salita.

8. — Posizione troppo alta delle spalle (fig. 22). Errore che viene eliminato marciando con le braccia mantenute davanti al petto (fig. 23).

9. — Erroneo movimento del bacino (fig. 24). Adoperare una marcia con esagerato accavallamento del movimento delle gambe (fig. 25). Qui sopra sono stati esaminati errori non fondamentali, a causa dei quali i marciatori possono venir squalificati. Comunque ognuno di questi può ostacolare alla fine l'ottenimento di una buona e veloce marcia sportiva.

THE WALKER OF STATES UNITED



LARRY YOUNG

Uno dei migliori marciatori statunitensi in senso assoluto. Terzo nella 50 Km. di Monaco in 4h00' e 10" sempre nella rassegna olimpica della 20 km.

Un atleta che gareggia più spesso in Europa avrebbe potuto assurgere a valori più ambiti, migliorandosi soprattutto nello stile.

I RISULTATI

RUSSE' (BULGARIA) 12 APRILE

20 km. di marcia: Bogoslaw Duda (Polonia) 1:30'19"4; Ion Stanescu (Romania) 1:30'58"2; Nikole Maxima (Romania) 1:32'15"2; Galusic Vinko (Jugoslavia) 1:32'04"8; Stefan Zukov (Bulgaria) 1:33'12"; 12) Zambaldo 1:34'58"; 26) Battistin 1:50'20".

RAUNHEIM (GERMANIA FED.)

20 km. marcia: Kannenberg 1:29'01"8; Weidner 1:29'20"8; Morikawa (Giap.) 1.32'39"8; Schubert 1:33'41"8; Michalski 1.33'41"8.

CAMPIONATI DI SOCIETA' SU PISTA

Torino, 20 aprile

15 km.: Maurizio Damilano 1:11'47"2.

Vicenza, 20 aprile

20 km. senior: Di Nicola 1:36'00"4; Battistin 1:36'32"2; Marolda 1:36'41"; Valore 1:42'39"2; Mancini 1:43'54"2; Cappellari 1:46'42"6 (tutti delle FF.OO. Padova). Junior 15 km.: Salmaso (Vis Abano) 1:20'55"; Maistro (CUS Pd) 1:25'22"8.

Fiorenzuola: 20 km. senior

Visini 1:30'34"6; Canini 1:35'27"; Fabbri 1:37'06"8; Scussel 1:39'15"; Lisi 1:39'34"8; Di Chio 1:39'55"8.

Roma, 20 km. in pista: Buccione (FF.GG) 1:32'01"2; Carpentieri (id.) 1:32'43"2; A. Zambaldo 1:33'30"8; Bellucci 1:34'31"; Tadeo 1:35'29"4; seguono altri 8 atleti. Busca si è ritirato.

Nerviano, 20 km di marcia seniores

Vecchio 1:32'47"6
15 km. juniores: Venchiarutti 1:20'40"4
10 km. allievi: Gandossi 50'34"6; Barzagli 50'41"4.

BERNATE BRIANZA, 4 maggio

Allievi km. 10): Gandossi (Assindustria) 48'17"8; Pensa (id.), Barzagli (Vis Nova) 48'55"6; Scopel 49'14"; Turri 49'43"; Gallivanone 49'46"; Benzi 49'56"2, Martina 50'05"6; Sanseverino 50'16"; Colombo 50'50".

Juniores-seniores: (km. 15): Vecchio (Milan marcia) 1:09'50"; Fortunati (Lib. Sesto) 1:11'39"; Casales (Marina) 1:12'10"; Calzavara 1:13'18"2; Zambaldo M. 1:15'26"6; Martina J 1:16'19"4; Zambaldo B. 1:16'48"6; Bordoli 1:17'19"4; Peretti 1:17'27"4; Quadri J. 1:18'05"8.

SESTO SAN GIOVANNI, 1° maggio

30 km.: Vecchio (I) 2:29'20"; Sliwinsky (Pol) 2:31'27"8; Zambaldo (I) 2:32'50"6; 4) Canini (I) 2:33'07"6; Schubert (G. Ov.) 2:33'20"4; Marolda (I) 2:35'23"2; Bartos (Cec) 2:35'28"9; Grecucci (I) 2:35'46"; Duda (Ppol) 2:38'55"; Scussel (I) 2:39'58"4.

TRIESTE, 8 maggio

Palio dei rioni - 1^o prova, giro di Valmaura km. 5 marcia (allievi): Pietro Fassari (Gs. San Giacomo) 23'59"2; Mauro Godeas (Intrepida Mariano) 25'39"2.

Marca Junior e senior (km. 5): Giorgio Moncalvo (Lib. Muggia) 23'40"5; Carlo Ergoi (CUS Trieste) 24'18"5.

Marca ragazzi (km. 4): Sergio Marcetta (CUS) 21'06"6.

SPOLETO, 12 maggio

1^o prova C.D.S. juniores

km. 15: Maurizio Damilano (Virtus Cocchi Asti) 1.09'56"; Giorgio Damilano a 3"; Cannone a 34"; L. Gonella a 1'50"; Rondinone a 2'22"; Fortunato a 3'04";

Classifica per società: Fiamme Gialle Roma p. 218; AVIS Barletta 116; Virtus Cocchi Asti 79; Cus Catania 54; Ass. Sp. Ascoli Piceno 38; F. Persia Bitonto 35; F. Icaro Reggio Calabria 33; Bepi Recar Jun. Arezzo 30; Assi Arno Firenze 28.

FIUGGI, 18 maggio

1^o prova C.D.S. seniores km. 40

Carpentieri (FF.GG) 3.04'27"6; Grecucci (id.) 3.06'28"6; Scussel (CC) 3.08'45"5; Buccione (FF.GG) 3.11'47"1; Lisi (CC) 3.13'20"6; D'Isidoro (CC) 3.14'36"5; Di Chio; Casale; Penolazzi; Gabrini; R. Vissini; Rosso.

PISA, 26 maggio

TROFEO SAN ROSSORE

Carpentieri (FF.GG Ostia) 1'33"40"; Scussel 1'35'09"; Di Chio 1'35'53"; Disidoro (id.) 1.38'14"; Battistini (FF.OO. Pd) 1.38'48"; Taddeo 1.39'19"; Rao 1.39'31"; De Masis 1.40'09"; Gabrini 1.40'42"; Casales; Tanozzi; Laudani; M. Mancini; S. Mancini; Andreotti.

BORGOVALSUGANA 1^o giugno

TROFEO FLAVIO MORANDUZZO

km. 20: Visini (Gs CC Bo) 1.25'54"8; Zambaldo (Gs. FF.GG. Roma) 1.26'26"2; Marolda (Gs. FF.OO.Pd) 1.28'03"4; Fabbri (Pol. Edera Forlì) 1.28'13"8.

BORAS, 8 giugno

Germania Est, Italia, Francia, Svezia

50 km.: Krol (Ger Est) in 4.10'25"; Grecucci (I) 4.19'09"; Müller (Ger Est) 4.23'21"; Carpentieri (I) 4.25'06"; Hormien (Ger Est) 4.27'05"6; David (Fr) 4.29'08".
10 km. juniores: Kilowski (Ger Est) 43'17"; Simonsen (Sv.) 44'42"; Damilano (I) 45'08"; Denker (Ger Est) 45'17"; King (id.) 45'26"; Pettersson (Sv.) 45'21".

20 km.: Reimann (Ger Est) 1.27'27"; Stadtmüller (id.) 1.27'28"; Frenkel (id.) 1.29'19"; Visini (I) 1.31'05"; Lelievre (Fr) 1.31'33"; Gauder (id.) 1.34'00"; Buccione (I) 1.34'45"; Hemmingson 1.36'47"; Bellucci (I) 1.37'12"; Anaheim 1.37'42".

Classifica per nazioni: seniores: Germania Est 65 punti; Italia 45; Svezia 25; Francia 22. Juniores: Germania Est 30; Svezia 24; Italia 19; Francia 6.

HELSINKI, 7 giugno

Polonia, Finlandia, Germania Occ.

10 km. marcia: Kannenberg (Ger) 42'29"; Ornoch (Pol) 43'07"4; Pohjalainen (Fin) 43'33".

BARCELLONA, 15 giugno

GRAN PREMIO D'HOSPITALET

km. 20: Domingo Colin (Mex) 1.30'49"4; Armando Zambaldo (I) 1.32'13"4; Godfried De Jonckere (Bel) 1.33'42"6; Flores (Mex) 1'35'05"; Marin (Sp) 1.35'58"1; Vera (Mex) 1.37'10"6; Carpentieri (I) 1.37'38"8; Dieder (Fr) 1.37'44"2; Smallwood (GB) 1.37'53"8; Maymen (id.) 1.38'06"8.



Gelsenkirchen 30 giugno

CAMPIONATI NAZIONALI (Germ. OVEST)
20 km. di marcia: Kannenberg 1.27'44"8; Weidner 1.30'49"2; Mayr 1.33'42"6; Henderson 1.34'06"0; Schwarz 1.34'38"4.

Varsavia 30 giugno

CAMPIONATI NAZIONALI (Polonia)
20 km.: Ornoch 1.26'30" miglior risultato stagionale mondiale).

Dresda 2 luglio

20 km.: Reimann 1h29'36"2.

Nancy 21 giugno

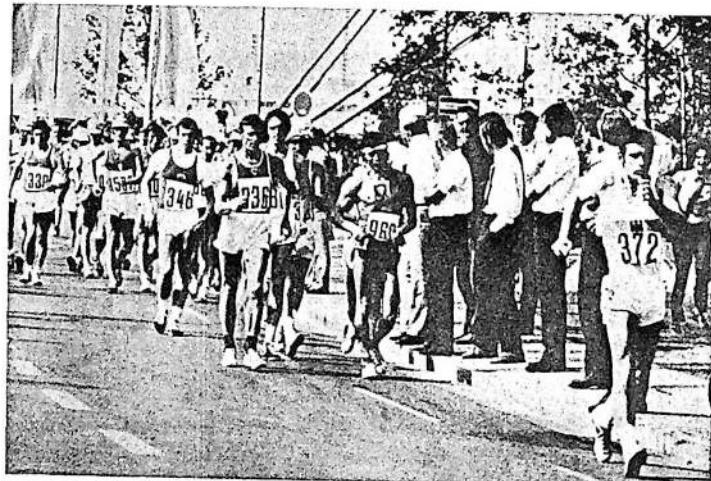
Quadrangolare di marcia: Germania Federale (p. 57); Francia (p. 54); Belgio (p. 26); Svizzera (p. 24).

Nancy. Km. 20: 1. Kannenberg (BDR) 1.36'46"; 2. Weidner (id.) 1.30'49".

50 Km.: 1. David (Fr) 4.18'49"; 2. Garcia (id.) 4.20'29".

5 km. femm.: 1. Delasseaux (Bel) 23'58"8.

Due magnifiche immagini di BERND KANNENBERG edizione-Monaco. Il tedesco occ. interpreta lo stile moderno con scioltezza ed efficacia. Nella foto in alto il suo tallone tocca terra subito dopo che il piede ha completamente esaurito la sua spinta, mentre in basso interpreta una fase di doppio appoggio ricca di potenza, tra l'altro ottimamente equilibrata dal gesto delle braccia.



Milano 3 luglio

Marcia km. 3: 1. Fabbri (Edera Forlì) 11'54"6 nuova miglior prestazione italiana (primo precedente 12'04" l'8 maggio scorso a Formia di Buccione); 2. Zambaldo 12'13"8; 3. Battistini 12'24"; 4. Marolda 12'28"4; 5. Damilano 12'30"6 record italiano juniores; 6. Grecucci 12'35"4; 7. Carpentieri 12'37"; 8. Bellucci 12'44"6; 9. Vecchio 12'48"; 10. Gandossi 12'49", record italiano allievi.

Roma 29 giugno

Trofeo Bravini (allievi)

10 km.: 1. Lopetuso 49'42"2; 2. Erre 49'57"; 3. Giannone 50'13"2; 4. Prolito 50'36"8; 5. Rinaldi 51'34"2.

Ascoli 6 luglio

C.D.S. seniores

20 Km.: 1. Visini (Carabinieri) in un'ora 31'11"; 2. Buccione (Fiamme Gialle) un' ora 31'43"4; 3. Fabbri (Edera Forlì) un' ora 32'09"4; 4. Zambaldo (Fiamme Gialle) un' ora 32'33"4; 5. Carpentieri (Fiamme Gialle) un' ora 33'27"8.

La classifica per società del Trofeo Orlini è stata vinta dalle Fiamme Gialle di Roma davanti al G. S. Carabinieri Bologna.

la pagina dei giovani

a cura di UGO CAUZ

I TEST PER LA FORZA

(parte quinta)

UNA SEMPLICE PROVA

Jürgen (il ragazzo della fig. 25) vuole mettersi alla prova e stabilire quale esercizio sia più adatto allo sviluppo della forza massima nei muscoli delle braccia.

Per prima cosa porta a termine in due predisposti esercizi altrettanti test massimali di forza. Egli esamina e conteggia il numero di ripetizioni massime che riesce ad eseguire per ogni esercizio.

Al termine ottiene questi risultati:
Esercizio « a »: piegamenti delle
braccia dalla posizione orizzontale
(fig. 25): 18 volte;

Esercizio « b »: trazioni alla sbarra: 6 volte.

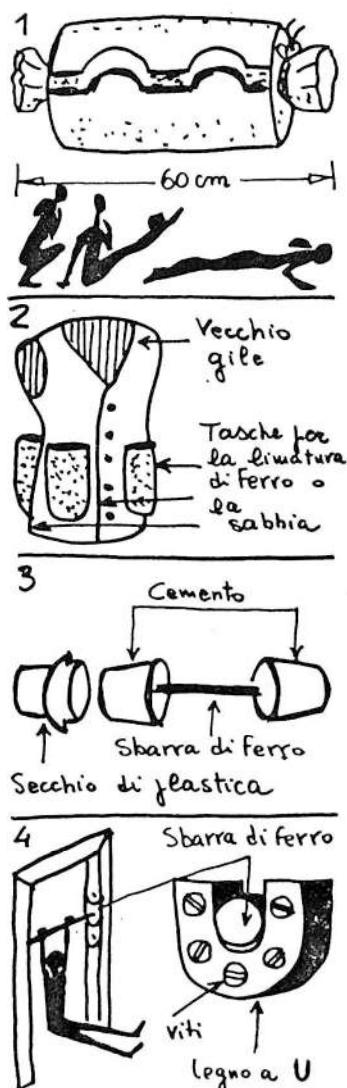
Jürgen così riesce a stabilire che la tirata è il giusto carico per il miglioramento della sua forza massima.

Dopo cinque settimane di regolare e diligente allenamento Jürgen esegue il suo secondo test massi-

male e constata che è diventato più forte, poiché ora esegue 10 tirate.

Quest'esercizio ora non è più adatto per migliorare la sua forza massimale. Che cosa dovrà fare ora? C'è solo una possibilità: allenarsi con un peso supplementare! Egli si infila un vecchio giubbetto dopo aver riempito opportunamente le tasche con sabbia o limatura di ferro. Egli rifà il suo test massimale ed ottiene 5 trazioni. Soddisfatto egli constata che nuovamente questo è il giusto carico d'allenamento per lo sviluppo della forza massima. Jürgen comunque ora riflette su come modificare l'esercizio « a » per renderlo adatto allo sviluppo delle tre qualità della forza. Esamina bene come tale esercizio può essere appropriatamente adattato per i diversi scopi dell'allenamento. Cosa si deve variare di volta in volta? Annota il risultato delle tue riflessioni nell'apposito spazio libero nel tuo diario accanto alla fig. 25.

Quale completamento puoi inserire nello schizzo «c» (fig. 25)?



costruire da solo. Quando non riesci a fabbricarti tutto da solo rivolgiti e chiedi aiuto ai tuoi genitori o ai tuoi fratelli maggiori.

1. Sacchetto di sabbia: Taglia in pezzi un vecchio paio di pantaloni. Cuci sul tessuto di una gamba un pezzo di cordicella in modo tale da formare 2 passanti. Allaccia saldamente un lato; riempì il tutto con sabbia sino al peso voluto e quindi richiudi saldamente l'altra estremità.

2. Giubbotto pesante

Cuci su un vecchio panciotto 4-5 tasche munite di chiusura superiore. Riempì quindi le tasche con sabbia o limatura di ferro.

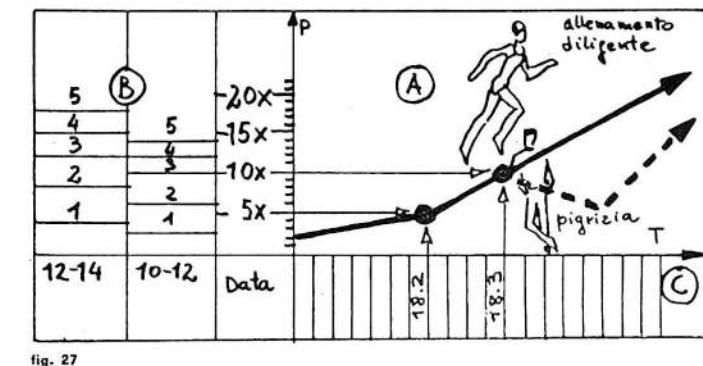


fig. 27

3. Bilanciere

Mescola in un secchio di plastica sabbia e cemento nel rapporto di 3:1 con acqua. Infila nel centro una liscia spranga di ferro. Appena il cemento si solidificherà da

un lato, esegui la medesima operazione sull'altro. Stabilisci e determina prima l'ammontare complessivo del peso.

4. Sbarra

Assicura ad entrambi i lati del

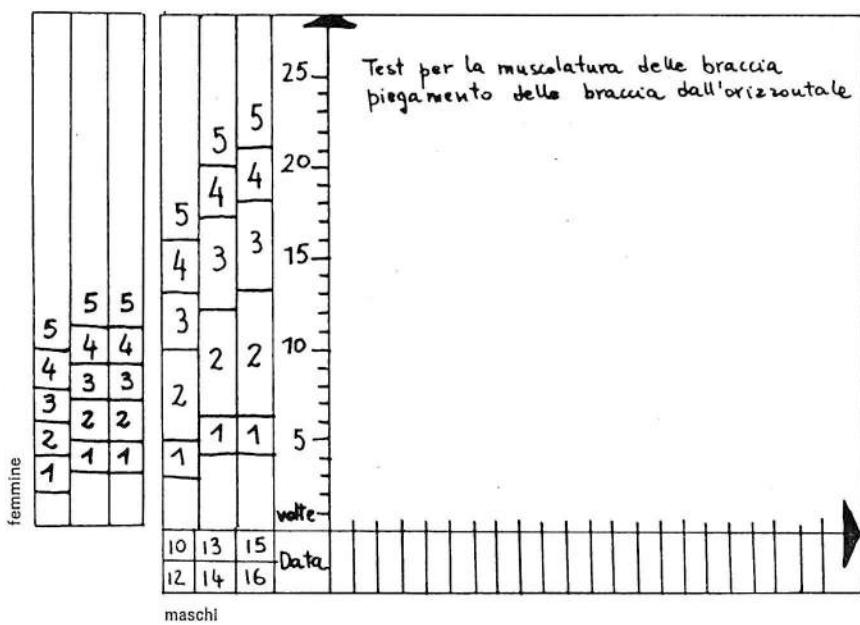


fig. 28

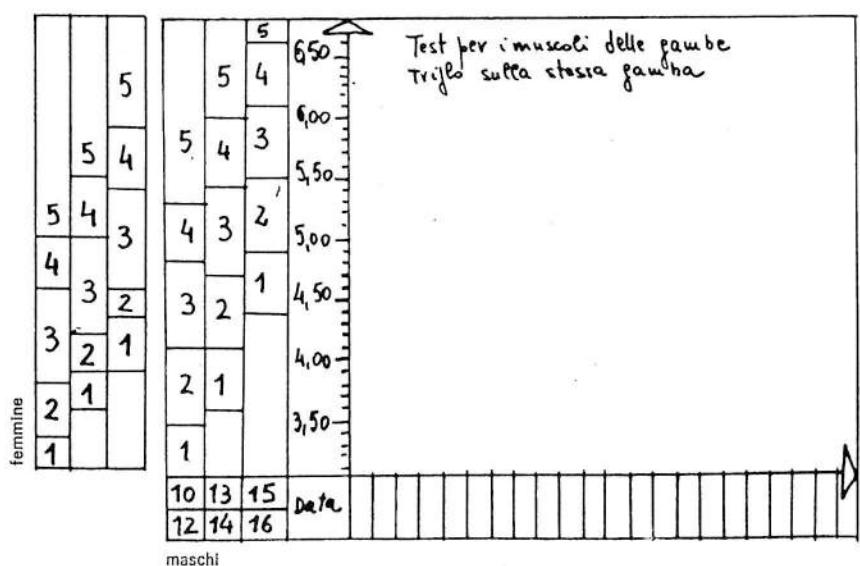


fig. 29

telaio di una porta vari supporti per una sbarra. Bada che ad un lato i supporti e la sbarra siano sagomati a forma quadrata per impedire la rotazione della sbarra stessa.

CONTROLLATI DA SOLO

Un buon sportivo aggiorna costantemente il suo diario d'allenamento. Fallo anche tu e predisponi delle tabelle di valutazione del miglioramento delle prestazioni. Le tabelle ti aiuteranno a pianificare ed accentuare le tue prestazioni. Svolgi dei test regolarmente per valutare i tuoi progressi ed appronta scrupolosamente delle tabelle. Solo con ciò ti potrai esaminare e scoprirai come si sviluppa la tua capacità di prestazioni.

ne e infine se ti sei allenato nel modo giusto. Le tabelle dei test sono composte da tre parti (fig. 27):

A) Tabella della prestazione:

Registra qui per mezzo di punti le tue prestazioni. Per far ciò adopera le due scale di riferimento: a sinistra per l'ammontare della tua prestazione « P » (da sotto a sopra) e sotto secondo il giorno di effettuazione della prestazione, « T » (da sinistra a destra).

B) Valutazione

Qui puoi vedere come ad ogni prestazione corrisponda un diverso punteggio di valutazione. Questa varia sia secondo l'età, che secondo il sesso.

C) Data

Qui viene registrato il giorno e il mese in cui ti esamini o in cui una data prestazione è stata ottenuta.

Sottoponiti a dei test ogni quattro settimane.

Esamina criticamente le tue tabelline da periodo a periodo.

Dove hai sbagliato? Una caduta delle tue prestazioni ti può informare su dove hai sbagliato l'allenamento o su l'insorgere di una malattia. Stai attento a questi segnali d'allarme!

(5 - continua)

(Tratto da « Kleine Trainingslehre » di K. Jäger e G. Oelschlägel, Sportverlag, Berlin 1974, pag. 64-68, traduzione di Ugo Cauz)

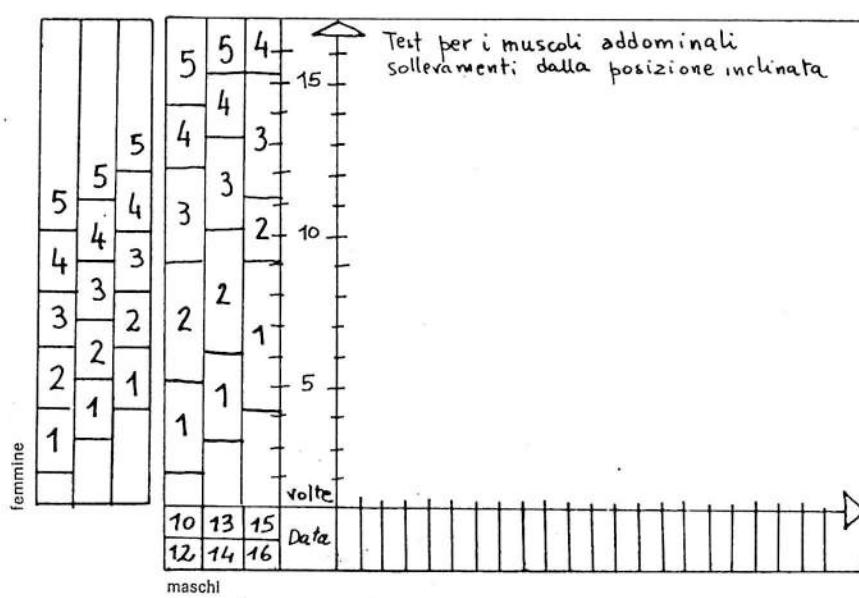


fig. 30

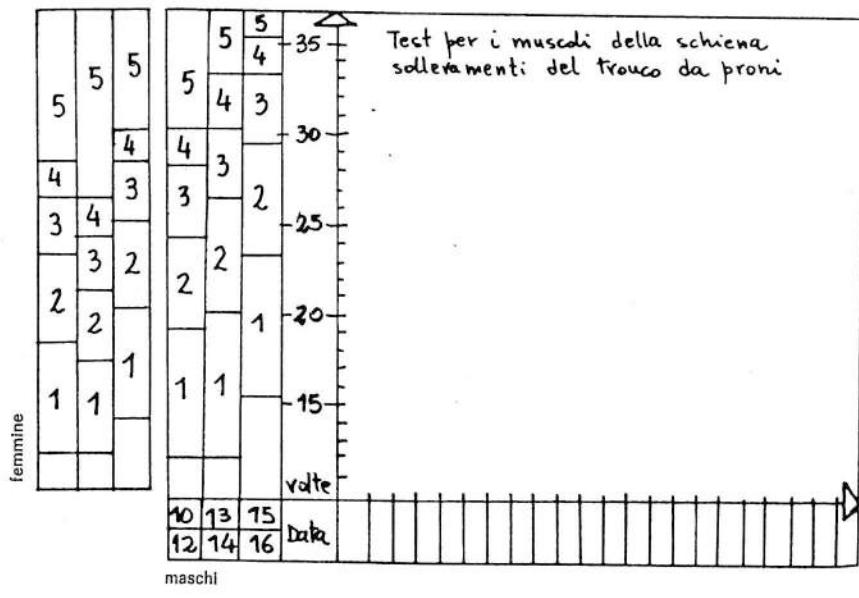


fig. 31

lancio del disco

analisi sull'effettività dei differenti metodi di insegnamento

di E. FUCHS, dr. KRUBER, H. DICK

Dalla rivista « Die Lehre Leichtathletik », 3 gennaio 1973, n. 1

a cura di Giorgio Dannisi

Dal seminario per l'educazione fisica dell'università scientifico-educativa della Renania-Palatinato, Landau.

ESPOSIZIONE DEL PROBLEMA

Collegandosi all'elaborazione dei programmi di insegnamento durante le lezioni riguardanti l'atletica leggera, si evidenziano due quesiti:

- 1) Esistono differenti sequenze nell'applicazione di differenti metodiche di insegnamento?
- 2) qual è la sequenza metodologica degli esercizi per l'introduzione di una prontezza motoria che possa assicurare un'elevata partecipazione da parte dei ragazzi?

Per rispondere a questi quesiti, sono stati eseguiti differenti esperimenti pedagogici con l'introduzione di prontezze motorie dell'atletica leggera. Quanto viene riportato qui di seguito è il risultato ottenuto dall'introduzione del lancio del disco in un gruppo di giovani di 11 anni.

Programmazione, sviluppo ed esecuzione dell'esperimento

PROGRAMMAZIONE

Con questo esperimento si sono voluti analizzare 4 tipi di insegnamenti per conoscere l'entità, la velocità e la stabilità delle sequenze. Accanto al normale tipo di insegnamento generale della descrizione e della dimostrazione completa, è stato inserito separatamente il metodo descrittivo, il metodo dimostrativo ed il metodo dell'istruzione.

La serie di esercizi di base viene concepita in base a esperienze pratiche e alle diverse analisi del movimento degli atleti evoluti.

A questo riguardo è necessario decidere:

1) se e a quale posto della serie metodologica può essere inserita eventualmente la palla a strappo come attrezzo ausiliario;

2) Con quale attrezzo simile al disco (adatto per la scuola) devono essere eseguiti la maggior parte degli esercizi;

3) In che misura deve essere preso in considerazione il lancio da fermo.

Per escludere per quanto possibile le differenze d'informazione, il testo del programma ha creato la base per l'istruzione in tutti i tipi di insegnamento.

ELABORAZIONE DELL'ESPERIMENTO

Scelta dei soggetti da esaminare. Per l'esperimento sono stati messi a disposizione 40 soggetti di una V superiore (19 anni) che sono stati divisi in gruppi di 10. Per poter confrontare i risultati si è dovuto fare attenzione a che tutti i gruppi avessero le stesse premesse di studio. Ciò significa che tutti i soggetti in media dovevano disporre della stessa capacità motoria di studio, la stessa età e la stessa intelligenza.

Per la determinazione della capacità motoria di studio e del rendimento nell'apprendimento, è stato usato un test sviluppato da Herzberg e un sistema di prova delle capacità di Horn.

Singolarmente sono risultati per i quattro gruppi i seguenti valori:

TAB. 1

Sistema per l'esame delle capacità	\bar{x}		Herzberg		Età	
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	\bar{x}	s
Gr. I	5,06	1,69	74,2	6,73	132,9	3,23
Gr. II	5,06	2,37	74,1	7,58	133,6	5,10
Gr. III	5,05	1,93	74,4	7,71	135,1	4,44
Gr. IV	5,05	1,47	74,2	7,02	133,9	4,26

L'ORGANIZZAZIONE

L'esperimento si è svolto per tutti su 7 ore di studio. Per motivi organizzativi della scuola gli intervalli di tempo tra le ore di sperimentazione sono stati diversi. Le prime 5 ore sono state fatte di sabato e di lunedì, la sesta e la settima di mercoledì e venerdì. Il secondo controllo è stato effettuato tre settimane dopo l'ultima ora d'istruzione. A tutti i soggetti è stato impartito l'insegnamento dallo stesso istruttore. Il lancio con la rotazione era sconosciuto ai ragazzi.

Come attrezzi di lancio sono stati usati: la palla medica da 1 kg. e un disco di legno con anello di gomma. Quale accessorio per il lancio da fermo è stato utilizzato un plinto.

LE FASI DELL'APPRENDIMENTO E DELL'INSEGNAMENTO

- 1) La programmazione (gruppo IV) Vedasi esercizi dal n. 1 al n. 8 (documenti di apprendimento).
- 2) Descrizione-dimostrazione (gruppo III)

Ambedue i tipi di insegnamento vengono applicati alternativamente; ad ogni dimostrazione segue rispettivamente la descrizione del movimento.

La posizione viene ripetuta all'inizio due volte e dopo la decima prova una volta sola.

- 3) Dimostrazione (gruppo II)

Gli allievi vengono informati che

l'attrezzo con l'ultimo contatto sull'indice ruotando il piede posteriore e le anche in avanti.

ESERCIZIO N. 5

Impariamo la rotazione con la palla a sfratto.

Impugna la palla molto corta. Ruota nello spazio a disposizione per il lancio trascinando la palla dietro di te. Ruota durante il lancio le anche ed il piede posteriore in avanti.

ESERCIZIO N. 6

Impariamo lo slancio e ruota nello spazio per il lancio trascinando il disco dietro a te. Ruota durante il lancio le anche ed il piede posteriore in avanti.

ESERCIZIO N. 7

Miglioriamo la rotazione.

Prendi lo slancio; ruota da linea a linea e trascinati dietro a te il disco.

Ruota nello slancio le anche ed il piede posteriore in avanti.

ESERCIZIO N. 8

Esercitemo la rotazione nella pedana circolare.

Prendi lo slancio, ruota attraverso il centro della pedana e trascina dietro a te il disco. Durante lo slancio ruota le anche ed il piede posteriore in avanti.

MISURE DI STANDARDIZZAZIONE

Oltre a quelle condizioni già enumerate si sono considerate preventivamente le seguenti condizioni di standardizzazione:

- a) il riscaldamento degli allievi deve essere uguale per tutti in ogni lezione, cioè comprende esercizi di corsa e ginnastica;
- b) ogni allievo eseguirà venti prove in un'ora. La decima e la ventesima prova saranno riprese con una cinepresa.
- c) all'inizio di ogni lezione l'esercizio precedente verrà ripetuto 5 volte;
- d) il gruppo avrà sempre a disposizione le schede di allenamento.

l'esercizio verrà loro insegnato solo mostrando loro come si fa. Le caratteristiche più salienti del movimento vengono messe in particolare rilievo nel caso della dimostrazione, in modo che ci sia la possibilità di osservare. Anche in questo caso il movimento viene ripetuto all'inizio della lezione per due volte e dopo la decima prova una volta come dimostrazione.

4) Descrizione (gruppo I)

Il testo riportato sulle schede di insegnamento viene spiegato all'inizio della lezione con una pausa della durata di uno o due minuti. Quindi gli allievi incominceranno gli esercizi. Dopo la decima prova l'insegnante darà ancora una volta le informazioni necessarie.

ESERCIZIO N. 1

Facciamo ruotare il disco.

Prendi il disco in modo tale che i polpastrelli siano rivolti verso il bordo. Prendi lo slancio e fai rotolare l'attrezzo oltre e lungo il dito indice.

ESERCIZIO N. 2

Lanciamo il disco.

Prendi il disco in modo tale che i polpastrelli siano rivolti verso il bordo. Prendi lo slancio e lancia l'attrezzo con l'ultimo contatto sull'indice.

Attenzione! Il disco deve ruotare in aria verso l'avanti e continuare la sua corsa sul terreno.

ESERCIZIO N. 3

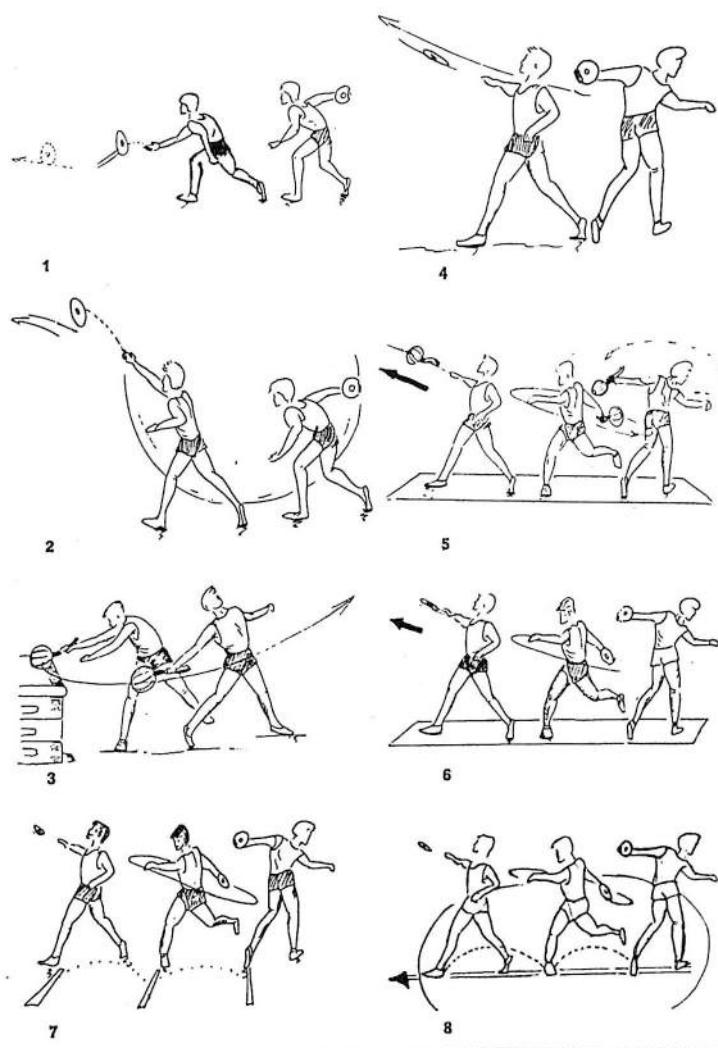
Impariamo il lancio con la palla a sfratto.

Impugna la palla a sfratto sulla parte bassa dell'impugnatura e lancia la facendo ruotare le anche ed il piede posteriore in avanti.

ESERCIZIO N. 4

Impariamo il lancio del disco da fermo.

Impugna il disco come già insegnato. Prendi lo slancio e lancia



Gli allevi avranno a che fare con il metodo di lavoro programmato per la prima prova.

PROCEDIMENTO PER LA VALUTAZIONE

I filmati sono stati valutati in tre fasi.

Per la valorizzazione e la valutazione delle caratteristiche reali dei movimenti è stata compilata una scala con 5 gradi:

0 punti = non è riconosciuta alcuna applicazione del movimento dalle caratteristiche richieste;

1 punto = si riconosce una prima applicazione del movimento;

2 punti = l'applicazione del movimento è migliorata;

3 punti = il movimento corrisponde in gran parte al tipo di movimento richiesto;

4 punti = il movimento corrisponde al tipo di movimento richiesto.

Sono state prese in considerazione le seguenti caratteristiche del movimento: presa dello slancio; rotazione a passo triplo; equilibrio; comportamento del braccio di lancio (posizione in altezza, raddrizzamento, trascinamento); rotazione delle anche; rotazione del piede; mantenimento della posizione di ambedue i piedi durante la fase finale di lancio.

Nelle singole lezioni si è valutato quanto segue:

1^a lezione: nessuna valutazione;

2^a lezione: comportamento del braccio di lancio, rotazione dell'anca e del piede, mantenimento in posizione del piede;

3^a lezione: presa di slancio supplementare;

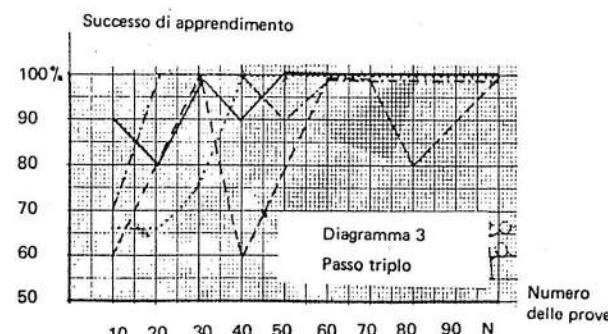
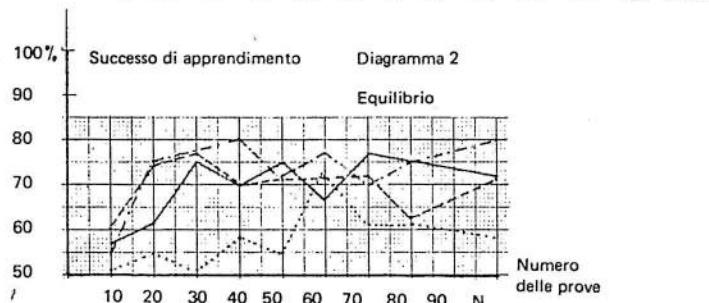
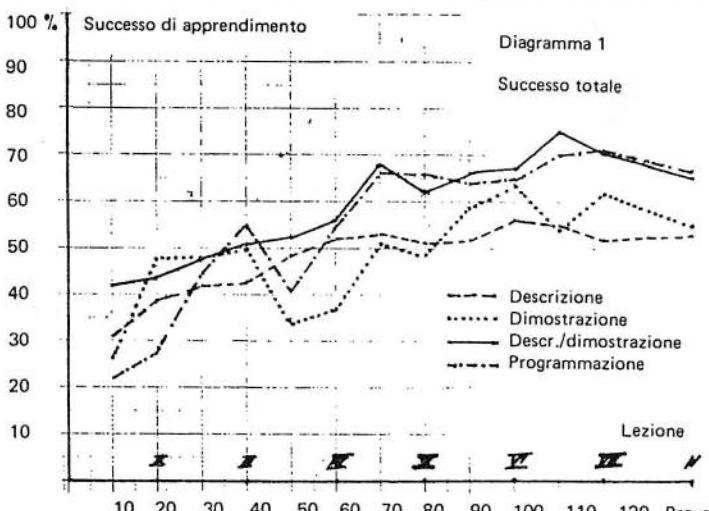
4-7^a lezione: riconrollo di tutte le caratteristiche del movimento.

In base ai dati grezzi acquisiti, sono stati calcolati parecchi valori statistici: media aritmetica (X), divergenza standard (s), coefficiente di variabilità, coefficiente di correlazione d'ordine.

RISULTATI

1) Con i 4 tipi di insegnamento impiegati sono stati ottenuti dei risultati relativi all'apprendimento che si differenziano notevolmente nel successo complessivo e nei

Lezione	Prova	Gr. I = De	Gr. II = Di	Gr. III = De/Di	Gr. IV = Pro
2. Ora Palla a stratto	10	31,7	26,4	41,8	21,8
	20	38,7	48,6	44,3	28,7
3. Ora	30	41,7	48,3	48,2	46,2
	40	42,5	50,0	50,8	55,8
4. Ora Palla a stratto	50	44,6	34,9	53,5	41,7
	60	51,9	37,3	56,4	54,2
5. Ora	70	53,4	51,4	68,4	66,5
	80	51,5	49,3	62,8	66,3
6. Ora	90	52,2	58,7	66,8	64,8
	100	56,5	63,9	67,5	65,0
7. Ora	110	55,6	54,2	75,6	70,0
	120	46,9	62,8	71,5	70,6
Ultimo esame		53,1	54,5	66,5	67,2



progressi di apprendimento delle singole caratteristiche del movimento.

La tabella n. 2 mostra i valori ottenuti in generale.

2) Nella prima lezione di valutazione (decima prova), le rese nell'apprendimento del gruppo III (De/Di) furono le migliori. Si doveva prevedere questo risultato dato che sono stati impiegati analizzatori ottici ed acustici.

Il gruppo programmato è stato il peggiore, sebbene le informazioni date corrispondessero a quelle del gruppo III. In base all'ulteriore sviluppo della curva di apprendimento di questo gruppo si deve ritenere che la ragione di ciò stia nell'ignoranza degli allievi relativamente ai programmi.

3) Le valutazioni nel lancio dalla pedana con il disco (3^a lezione) sono molto vicine tra loro in tutti i gruppi. Il gruppo programmato mostra per la prima volta i migliori risultati.

4) Sono interessanti le osservazioni delle prove 40-60 (rotazione con la palla a sfratto).

Il livello raggiunto fino a questo momento, mostra che di tutte le caratteristiche valutate è necessario rilevare soprattutto la correzione di lasciare fermo il piede durante il lancio. Le altre caratteristiche vengono attualmente sensibilmente disturbate.

Si ritiene che si debba dare minore responsabilità alla programmazione di questa nuova lezione (rotazione a passo triplo), e ricondurre la causa piuttosto all'attrezzo usato.

Questa impressione viene confermata dai risultati ottenuti nella lezione successiva.

5) I gruppi II (Di), III (De/Di) e IV (Pro) migliorano notevolmente alla 5^a lezione. Per la prima volta i metodi della descrizione complessa e della dimostrazione nonché dagli altri due metodi d'insegnamento. La sequenza rimane nelle altre lezioni.

Le curve del diagramma n. 1 mostrano evidentemente la differenza e l'uniformità.

6) Il rendimento nell'apprendimento dopo una pausa di 3 settimane diminuiscono solo in minima parte.

7) La differenza di rendimento tra il procedimento d'insegnamento

De/Di rispetto a quello Pro e Db e rispetto a quello Di diventano significativi a partire dalla 5^a lezione e nel controllo supplementare con un valore intorno al 5%.

8) Per poter comparare le dispersioni, si sono calcolati per ogni singola ora i coefficienti di varianza. Essi mostrano evidentemente che la differenza di rendimento tra i componenti del gruppo III e IV diminuiscono notevolmente mentre la differenza nei gruppi I e II sono soggetti a notevoli oscillazioni.

9) I progressi di apprendimento nelle singole caratteristiche motorie sono molto differenti. Secondo la tesi generale, per esempio la rotazione a passo triplo ed il mantenimento dell'equilibrio costituiscono una notevole difficoltà per il principiante ed in particolare per l'allievo.

Le nostre prove hanno contestato quest'ipotesi. Come dimostrano le seguenti figure, le valutazioni di queste due caratteristiche sono senz'altro ottime. Il gruppo II mostra i risultati peggiori (diagramma 2 e 3).

Le oscillazioni del gruppo I (descrizione) nella rotazione a passo triplo esistono rispettivamente nell'ambito di una lezione e dimostrano quindi che esistono altri fattori di disturbo.

La caratteristica « lasciare fermi i piedi al momento del lancio » si dimostra particolarmente disturbante.

Anche se la sequenza d'ordine descritta dai quattro tipi d'insegnamento rimane anche in questo caso uguale, i valori da lezione a le-

zione variano notevolmente. Ritroviamo una omogeneità similare nelle caratteristiche « rotazione del piede in direzione del movimento ».

Le valutazioni peggiori si sono ottenute nella caratteristica « peso di slancio ».

10) Dagli esami effettuati si è ottenuto la sequenza d'ordine dell'efficacia dei tipi di insegnamento impiegati: a) i bambini con il programma (schede di apprendimento) e con il tipo di insegnamento complesso (descrizione/dimostrazione) alla fine del corso di 7 lezioni e dopo una pausa di tre settimane hanno dato i migliori risultati.

L'omogeneità di resa di questi gruppi è molto alta. L'efficacia di ambedue gli altri tipi d'insegnamento è notevolmente peggiore. b) Quanto detto vale sia per i risultati generali ottenuti sia pure per la maggior parte delle caratteristiche motorie.

ALTRI RISULTATI

1) L'impiego della palla a sfratto per l'insegnamento del lancio del disco nei ragazzi di 11 anni agisce in modo svantaggioso.

2) Il disco di esercitazione usato (disco di legno con anello di gomma) si è dimostrato di buona utilità come attrezzo accessorio impiegabile.

3) L'ordine metodico scelto deve essere modificato per eliminare la stasi di apprendimento che appare alla 4^a e 5^a lezione.

4) I testi del programma pur conservando la loro validità devono essere ulteriormente elaborati.

camerette, mobiletti, lettini, recinti
carrozzine, passeggini, seggiolini
culle, bagnetti, giocattoli
materassini, puericoltura

al centro d'arredamento
per giovani e bambini
articoli per l'infanzia - puericoltura

Junior

via nazionale, 39 - telefono 0432/699370
33037 s. catherina di pasian di prato (udine)
autobus linea 4 - parcheggio clienti

la gara delle gare

di EZIO ROMANO

(II puntata)

Nella velocità e negli ostacoli, il dominio incontrastato degli americani è più evidente che in qualsiasi altra specialità anche e soprattutto perché il vivaio statunitense dei colleges in queste specialità è davvero inesauribile. Sul piano, in tutte le 18 gare prese in considerazione dai 100 ai 400, vi sono sempre presenti almeno due rappresentanti dello zio Sam e ben 11 di queste sono totalmente composte da americani.

I punteggi assegnati dalla tabella della I.A.A.F. dimostrano nel gruppo ostacoli/velocità un certo equilibrio qualitativo nelle varie gare prese in considerazione

Nel mezzofondo e fondo, l'esplosione improvvisa di atleti africani, ha impresso alle specialità un brusco balzo qualitativo, ecco perché, a parte la finale sugli 800 metri di Città del Messico, tutte le gare prese in considerazione sono al massimo « vecchie di quattro anni ».

Il punteggio della finale dei 10000 di Monaco 1972 domina dall'alto su tutte le altre gare di fondo e mezzofondo anche se, molto probabilmente, si è corso più velocemente nei 1500 dei Giochi del Commonwealth '74.

Nei lanci, a differenza delle altre specialità, il predominio europeo è indiscutibile anche se nel disco la migliore gara è dovuta al solo apporto di atleti americani.

I finlandesi nel giavellotto, i sovietici nel martello ed i tedeschi dell'est nel peso, sfornano decine di grossi atleti, hanno dimostrato di essere dei capiscuola in queste specialità.

Nel gruppo lanci, la migliore gara è risultata essere quella di lancio del disco di Lancaster del 16 maggio 1971 con 6.783 punti e stupisce moltissimo che una gara di giavellotto come quella del Mexico 1968 sia così poco considerata dalla « Solita ed Ingiusta » tabella della I.A.A.F.

METRI 100

A parte la finale di Città del Messico, tutte le altre gare prese in esame, sono da considerarsi esclusivamente statunitensi e qui appunto la dimostrazione che il vivaio americano nella velocità è inesauribile. Il fatto che il sesto classificato di Sacramento abbia fatto 10" dimostra da solo a che livello si sia corso in quel giorno fatato per lo sprint.

SACRAMENTO 21.6.68 semifinale

1. Hines	9'9	1101
2. Smith	10"	1072
3. Pender	10"	1072
4. Questad	10"	1072
5. Clayton	10"	1072
6. Provost	10"	1072

EUGENE 1.7.1972

1) Hart 9'9 (1101); 2) Robinson 9'9 (1101); 3) Taylor 10" (1072); 4) Tinker 10" (1043); 5) Edmonson 10" (1043); 6) Dill 10" (1043), Tot. 6403.	Tot. 6461
--	-----------

WESTWOOD 21.6.1974

1) Williams 9'9 (1101); 2) Quarrie 10" (1072); 3) Jones 10" (1043); 4) Riddick 10" (1043); 5) Lutz 10" (1014); 6) Meriwether 10" (1014). Tot. 6287.	
---	--

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) Hines 9'9 (1101); 2) Miller 10" (1072); 3) Greene 10" (1072); 4) Montes 10" (1043); 5) Bambuck 10" (1043); 6) Pender 10" (1043), Tot. 6374.	
--	--

EL PASO 22.5.1971

1) Miller 10" (1043); 2) Jackson 10" (1043); 3) Greene 10" (1043); 4) Quarrie 10" (1043); 5) Pender 10" (1043); 6) altra serie Fray 10" (1043). Tot. 6258.	
--	--

EUGENE 2.6.72

1) Edmonson 10" (1043); 2) Amerison 10" (1043); 3) Stewart 10" (1043); 4) Crockett 10" (1043); 5) Branch 10" (1043); 6) Jackson 10" (1014). Tot. 6229.	
--	--

METRI 200

Fa spicco in questa classifica l'anzianità della gara di Tokio '64 disputata oltre a tutto su terra rossa. Sarebbe curioso poter vedere allineati alla partenza in una gara ideale atleti come Smith, Carlos, Borzov, Quarrie, Carr e Williams: quali risultati salterebbero fuori!

ECHO SUMMIT, qualif. Mexico 1968

1) Carlos	19'7	1122
2) Smith	20'0	1083
3) Questad	20'1	1070
4) Bright	20'1	1070
5) Randolph	20'1	1070
6) Bruckel	20'3	1043

Tot. 6458

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) Smith 19'8 (1109); 2. Norman 20" (1083); 3) Carlos 20" (1083); 4) Roberts 20'3 (1043); 5) Bambuck 20'5 (1018); 6) Questad 20'6 (1006). Tot. 6342.	
--	--

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Borzov 20" (1083); 2) Black 20'2 (1056); 3. Mennea 20'3 (1043); 4) Burton 20'4 (1031); 5) Smith 20'6 (1006); 6) Schenke 20'6 (1006). Tot. 6225.	
--	--

BAKERSFIELD 16.6.1973

1) Williams 20'3 (1043); 2) Lutz 20'4 (1031); 3. Dill 20'4 (1031); 4) Crockett 20'5 (1018); 5) Gilbreath 20'5 (1018); 6) Deckard 20'8 (982). Tot. 6123.	
---	--

CALIFORNIA 3.8.1971

1) Williams 19'8 (1109); 2) Dill 20'3 (1043); 3) Roberts 20'3 (1043); Acevedo 20'6 (1006); 5) Lawson 20'9 (970); 6) Gonzales 21'1 (946). Tot. 6117.	
---	--

TOKIO, OLIMPIADI 1964

1) Carr 20'3 (1043); 2) Drayton 20'5 (1018); 3) Roberts 20'6 (1006); 4) Jerome 20'7 (994); 5) Berruti 20'8 (982); 6) Foik 20'8 (982). Tot. 6025.	
--	--

METRI 400

Eccezionali le gare di Mexico '68 e di Echo Summit con i due super Evans e James sugli scudi. Dovrà passare ancora molto tempo prima di rivedere due uomini scendere nella stessa manifestazione sotto il muro dei 44".



Valeri Borzov



JOHN CARLOS

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) Evans	43"8	1122
2) James	43"9	1116
3) Freeman	44"4	1087
4) Gakou	45"0	1054
5) Jellinghaus	45"3	1037
6) Bezbabe	45"4	1032

Tot. 6448

ECHO SUMMIT 14.9.1968

- 1) Evans 44" (1110); 2) James 44"1 (1104);
- 3) Freeman 44"6 (1076); 4) Matthews 44"8 (1065); 5) Kemp 45"2 (1043); 6) Francis 45"2 (1043). Tot. 6441.

EUGENE, 9.7.1972

- 1) Collet 44"1 (1104); 2) Smith 44"3 (1093); 3) Matthews 44"9 (1065); 4) Evans 45"1 (1048); 5) Peoples 45"3 (1037); 6) Turner 45"4 (1032). Tot. 6379.

MONACO, OLIMPIADI 1972

- 1) Matthews 44"7 (1070); 2) Collet 44"8 (1065); 3) Sang 44"9 (1059); 4) Asati 45"1 (1048); 5) Schloeske 45"3 (1037); 6) Kukohao 45"5 (1027). Tot. 6306.

EUGENE, 26.6.1972

- 1) Smith 44"2 (1099); 2) Collett 44"4 (1087); 3) Newhouse 45"4 (1032); 4) Bond 45"6 (1021); 5) Garrison 45"6 (1021); 6) Turner 45"6 (1021). Tot. 6281.

EUGENE, 6.3.1972

- 1) Smith 44"5 (1082); 2) Jones 45"1 (1048); 3) Brown 45"3 (1037); 4) Garrison 45"5 (1027); 4. Peoples 45"8 (1010); 6) Jordan 45"9 (1005). Tot. 6209.

METRI 800

Le fantastiche imprese dell'indimenticabile Peter Snell sono ancora vive nel ricordo di coloro che videro correre come dominatore l'atleta neozelandese nelle finali olimpiche di Roma e di Tokio e dispiace davvero non vedere apparire il suo nome in nessuna delle migliori sei gare al mondo. Anche qui come nei 100 metri si è avuta la gara più completa in una competizione tutta americana: l'1'45"2

di Ryun non è stato sufficiente a qualificare l'atleta per le Olimpiadi.

EUGENE, 1.7.1972

1) Wottle	1'44"3	1060
2) Wohlhuter	1'45"0	1044
3) Swenson	1'45"1	1042
4) Ryun	1'45"2	1039
5) Phillips	1'45"3	1037
6) Brown	1'45"4	1035

Tot. 6257

GIOCHI DEL COMMONWEALTH 1974

- 1) Kipkugart 1'43"9 (1069); 2) Boit 1'44"4 (1057); 3) Walker 1'44"9 (1064); 4) Bayi 1'45"3 (1037); 5) Carter 1'46"0 (1021); 6) Hooker 1'46"8 (1004). Tot. 6234.

MEXICO, OLIMPIADI 1968

- 1) Doubell 1'44"3 (1060); 2) Kiprugut 1'44"5 (1055); 3) Farrel 1'45"4 (1035); 4) Adams 1'45"8 (1026); 5) Plachy 1'45"9 (1024); 6) Fromm 1'46"2 (1017). Tot. 6217.

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

- 1) Susan 1'44"1 (1064); 2) Ovett 1'45"8 (1026); 3) Taskinen 1'46"9 (1024); 4) Ponamorev 1'46"0 (1021); 5) Stolle 1'46"2 (1017); 6) Fiasconaro 1'46"3 (1015). Tot. 6167.

BAKERSFIELD 16.6.73

- 1) Wohlhuter 1'44"9 (1046); 2) Wottle 1'45"4 (1035); 3) Kent 1'45"6 (1030); 4) Brown 1'46"1 (1019); 5) Schappert 1'46"1 (1019); 6) Mango 1'46"2 (1017). Tot. 6166.

LONDRA, 14.7.1973

- 1) Carter 1'45"1 (1042); 2) Malan 1'45"3 (1037); 3) Hooker 1'45"5 (1033); 4) Winzenried 1'46"2 (1017); 5) Browne 1'46"2 (1017); 6) Owett 1'47"3 (993). Tot. 6139.

METRI 1500

Dovessi dare un parere personale, definirei senza dubbio come « gara delle gare » la finale dei giochi del Commonwealth anche se la tabella della I.A.A.F. assegna purtroppo a Bayi, Walker e compagni veramente pochi punti. In questa specialità appare per ben tre volte il nome di Arese, uno dei nostri rappresentanti più validi nell'atletica « all time ».

GIOCHI DEL COMMONWEALTH, 1974

1) Bayi	3'32"2	1084
2) Walker	3'32"5	1080
3) Jipco	3'33"2	1073
4) Dixon	3'33"6	1068
5) Crouch	3'34"2	1062
6) Bolt	3'36"8	1034

Tot. 6401



LEE EVANS

HELSINKI, 28.6.1973

- 1) Bayi 3'34"6 (1057); 2) Wottle 3'36"2 (1041); 3) Jipco 3'36"6 (1037); 4) Boxberger 3'36"8 (1034); 5) Arese 3'36"8 (1034); 6) Paivariita 3'37"2 (1030). Tot. 6233.

MILANO, 1.7.1974

- 1) Walker 3'34"3 (1061); 2) Hilton 3'36"8 (1034); 3) Zarcone 3'37"7 (1025); 4) Arese 3'38"0 (1022); 5) Riga 3'39"3 (1009); 6) Guettaja (1005). Tot. 6156.

HELSINKI, 27.6.1974

- 1) Walker 3'33"4 (1071); 2) Bayi 3'37"0 (1032); 3) Dixon 3'38"6 (1016); 4) Westinghouse 3'39"0 (1012); 5) Malinowski 3'39"3 (1009); 6) Majer 3'39"5 (1007). Tot. 6147.

MONACO, OLIMPIADI 1972

- 1) Vasala 3'36"3 (1040); 2) Keino 3'36"8 (1034); 3) Dixon 3'37"5 (1027); 4) Boit 3'38"4 (1018); 5) Foster 3'39"0 (1012); 6) Mignon 3'39"1 (1011). Tot. 6142.

MILANO, 1.7.1971

- 1) Liquori 3'36"0 (1043); 2) Arese 3'36"3 (1040); 3) Hoegberg 3'37"3 (1029); 4) Foster 3'39"4 (1008); 5) Dehetoghe 3'39"6 (1006); 6) Finelli 3'40"1 (1001). Tot. 6127.

5000 METRI

La scarsa vena di Viren ed il mancato scontro tra Puttemans e Foster ai Campionati Europei di Roma, ha privato molto probabilmente l'atletica di un grossissimo risultato cronometrico. Le sei gare prese in considerazione, come contenuto tecnico, sono molto equilibrate e ciò è dimostrato dalla differenza dei totali tra la prima e la sesta che è appena di 65 punti.

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Foster	13'17"2	1096
2) Kuschmann	13'24"0	1077
3) Viren	13'24"6	1075
4) Hermens	13'25"6	1072
5) Floriou	13'27"2	1068
6) Kvalheim	13'27"2	1068

Tot. 645ù

HELSINKI, 27.6.1973

- 1) Puttemans 13'19"6 (1089); 2) Prefontaine 13'22"4 (1082); 3) Mose 13'23"2 (1079); 4) Black 13'24"6 (1075); 5) Viren 13'28"0 (1066); 6) Hermens 13'31"2 (1057). Tot. 6448.

LONDRA, 14.7.1972

- 1) Bedford 13'17"2 (1096); 2) McCafferty 13'19"8 (1089); 3) Stewart 13'24"2 (1076); 4. Haro 13'26"0 (1071); 5) Black 13'28"0 (1066); 6) Javer Alvarez 13'34"8 (1047). Tot. 6445.

HELSINKI, 26.6.1974

- 1) Kvalheim 13'20"4 (1087); 2) Prefontaine 13'22"2 (1082); 3) Gels 13'23"6 (1078); 4) Boro 13'25"6 (1072); 5) Kvalheim A. 13'272 (1068); 6) Hildebrand 13'42"4 (1027). Tot. 6414.

GIOCHI DEL COMMONWEALTH, 1974

- 1) Jipcho 13'14"4 (1104); 2) Foster 13'14"6 (1103); 3) Black 13'23"6 (1078); 4) Nyambul 13'35"0 (1047); 5) Stewart 13'40"4 (1032); 6) Fitzsimmons 13'42"0 (1028). Tot. 6392.

EDIMBURGO, 25.7.1970

- 1) Stewart 13'22"8 (1080); 2) McCafferty 13'23"4 (1079); 3) Keino 13'27"6 (1067); 4) Rushmer 13'29"8 (1061); 5) Clarke 13'32"4 (1054); 6) Taylor 13'33"8 (1050). Tot. 6391.

10000 METRI

Certamente la sera del 9 settembre 1971 qualcosa di nuovo stava accadendo allo Stadio Olimpico di

Helsinki: i 10000 con ben cinque uomini al di sotto dei 28' assumevano una nuova dimensione e consacravano Vaatainen l'iniziatore di una serie di successi finlandesi continuati in seguito da Viren, Vasa, Kantanen e tanti altri.

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Viren	27'38"4	1118
2) Puttemans	27'39"6	1116
3) Yifter	27'41"0	1114
4) Haro	27'48"2	1105
5) Shorter	27'51"4	1101
6) Bedford	28'05"4	1082

Tot. 6636

HELSINKI, CAMPIONATI EUROPEI 1971

1) Vaatainen 27'52"8 (1099); 2) Haase 27'53"4 (1098); 3) Scharafudinov 27'56"4 (1094); 4) Korica 27'58"4 (1091); 5) Haro 27'59"4 (1090); 6) Bedford 28'04"4 (1084). Tot. 6556.

LONDRA, 6.10.1973

1) Black 27'55"5 (1095); 2) Simmons 28'01"5 (1088); 3) Ford 28'10"0 (1076); 4) Janski 28'24"4 (1058); 5) Stewart 28'27"0 (1055); Lane 28'30"6 (1050). Tot. 6422.

SEATTLE, 16.6.1972

1) Fredericks 28'08"0 (1079); 2) Shorter 28'12" (1074); 3) Laris 28'12"6 (1073); 4) Bacheler 28'13"4 (1072); 5) Galloway 28'30" (1051); 6) Martinez 28'32"8 (1048). Tot. 6397.

EDIMBURGO, 25.7.1970

1) Stewart 28'11"8 (1074); 2) Clarke 28'13"4 (1072); 3) Taylor 28'15"4 (1070); 4) Matthews 28'21"4 (1062); 5) Caine 28'27"6 (1054); 6) Ngeno 28'31"4 (1049). Tot. 6381.

STOCOLMA, 1.7.1974

1) Ngeno 28'10"1 (1076); 2) Shorter 28'11" (1075); 3) Hermens 28'21" (1063); 4) Ju-ma 28'21"9 (1062); 5) Lismont 28'23"3 (1060); 6) Usami 28'37"6 (1042). Tot. 6375.

3000 SIEPI

Conclusasi l'epoca di Roelants, dominatore della specialità degli anni '60, al vertice si è formato un gruppo di atleti, compreso il nostro Fava, capaci di migliorare il record mondiale di Jipco. Ecco perché a Roma durante i Campionati Europei, presenti tutti gli aspiranti al nuovo record, si è avuta una gara a così alto livello.

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Malinowski	8'15"0	1109
2) Garderud	8'15"4	1107
3) Karst	8'18"0	1096
4) Fava	8'19"0	1092
5) Wehrli	8'26"2	1062
6) Cefan	8'26"2	1062

Tot. 6528

HELSINKI, 26.6.1974

1) Karst 8'18"4 (1095); 2) Garderud 8'19"6 (1090); 3) Kantanen 8'19"6 (1090); 4) Malinowski 8'20"4 (1086); 5) Fava 8'23"0 (1075); 6) Mogaka 8'30"4 (1045). Tot. 6481.

HELSINKI, 27.6.1973

1) Jipco 8'14"5 (1113); 2) Garderud 8'21"2 (1083); 3) Mogaka 8'24" (1071); 4) Wagner 8'26"2 (1062); 5) Maranda 8'27"6 (1056); 6) Kantanen 28'8 (1051). Tot. 6436.



DAVID BEDFORD

STOCOLMA, 3.7.1973

1) Jipco 8'18"25 (1095); 2) Garderud 8'18"4 (1095); 3) Kantanen 8'24"2 (100); 4) Mogaka 8'25"8 (1064); 5) O'Brien 8'26"4 (1061); 6) Malinowski 8'36"3 (1021). Tot. 6406.

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Keino 8'23"6 (1073); 2) Jipco 8'24"6 (1068); 3) Kantanen 8'24"8 (1068); 4) Malinowski 8'28" (1055); 5) Moravcik 8'29"2 (1050); 6) Blivott 8'33"6 (1032). Tot. 6346.

CHRISTCHURCH 25.1.1975

1. Davies 8'26"8 (1059); 2. Ndege 8'27"2 (1058); 3) Kantanen 8'29"4 (1049); 4) Johnson 8'30"2 (1046); 5) Robertson 8'33"8 (1031); 6) Ronoh 8'34"4 (1029). Tot. 6272.

METRI 110 HS

I fuoriclasse statunitensi degli ostacoli alti non si contano nemmeno più poiché ogni anno nasce un nuovo astro che può chiamarsi Milburn, Hill, Foster, McCulloc, Davenport o tanti altri. Delle sei gare prese in esame, ben 4 sono state dominate dal «mostro» Milburn, il quale, se fosse rimasto nella schiera dei dilettanti, avrebbe senz'altro infranto per primo il muro dei 13'.

EUGENE, 25.6.

1) Milburn	13'0	1094
2) Davenport	13'3	1052
3) Wilson	13'4	1039
4) Babb	13'4	1039
5) Taylor	13'5	1026
6) Hall	13'5	1026

Tot. 6276

BATON ROUGE 8.6.

1) Milburn 13'1" (1080); 2) Foster 13'4" (1039); 3) Stubbs 13'4" (1039); 4) Rich 13'5" (1026); 5) Schipp 13'6" (1013); 6) Lightfoot 13'6" (1013). Tot. 6210.

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Milburn 13'2" (1066); 2) Drut 13'3" (1052); 3) Hill 13'5" (1026); 4) Davenport 13'5" (1026); 5. Siebek 13'7" (1000); 6) Wodzynski 13'7" (1000). Tot. 6170.

BAKERSFIELD, 15.6.1973

1) Hill 13'2" (1066); 2) White 13'3" (1052); 3) Foster 13'5" (1026); 4) Stubbs 13'6" (1013); 5) Milburn 13'6" (1013); 6) Davenport 13'7" (1000). Tot. 6170.

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) Davenport 13'3" (1052); 2) Hall 13'4" (1039); 3) Otto 13'4" (1039); 4) Coleman 13'6" (1013); 5) Trzmiel 13'6" (1013); 6) Forssander 13'7" (1000). Tot. 6156.

BERKELY, 10.6.1972

1) Milburn 13'3" (1052); 2) Davenport 13'4" (1039); 3) Gibson 13'5" (1026); 4) White 13'6" (1013); 5) Wilson 13'7" (1000); 6) Hill 13'7" (1000). Tot. 6130.

METRI 400 HS

Sul giro di pista, la supremazia americana è meno netta che sui 110 hs in quanto la scuola europea ha sempre sfornato degli atleti di primissimo piano e ciò è dimostrato dai risultati delle varie gare prese in considerazione. Alle Olimpiadi di Monaco si è cimentato sulla distanza quell'Akii Bua che molto probabilmente è l'atleta più forte e genuino che mai sia esistito nella specialità.

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Akii Bua	47"8	1112
2) Mann	48"5	1082
3) Hemery	48"5	1082
4) Seymour	48"6	1078
5) Schubert	49"7	1034
6) Gavrilenko	49"7	1034

Tot. 6422

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) Hemery 48"1 (1099); 2) Hennige 49"0 (1062); 3) Sherwood 49"0 (1062); 4) Vanderstock 49"0 (1062); 5) Skomorokov 49"1 6) Witney 49"2 (1054). Tot. 6397.

EUGENE 2.7.1972

1) Mann 48"4 (1086); 2) Bruggeman 48"6 (1078); 3) Saymar 49"3 (1050); 4) Collins 49"5 (1042); 5) Casselmann 49"5 (1042); 6) Bolding 49"7 (1034). Tot. 6332.

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Paschoe 48"8 (1070); 2) Nallet 48"9 (1066); 3) Gavrilenko 49"3 (1050); 4) Tzortzis 49"7 (1034); 5) Stukalov 50"0 (1022); 6) Savchenko 50"0 (1022). Tot. 6264.

GIOCHI DEL COMMONWEALTH 1974

1) Paschoe 48"8 (1070); 2) Field 49"3 (1050); 3) Koskel 49"3 (1050); 4) Kimaljo 49"6 (1038); 5) Silei 50"0 (1022); 6. Hartley 50"2 (1015). Tot. 6245.

ECHO SUMMIT 11.9.1968

1) Vanderstock 48"8 (1070); 2) Gittins 49"1 (1058); 3) Whitney 49"2 (1054); 4) Wyatt 49"6 (1038); 5) McCrary 50"0 (1022); 6) Hardwick 50"8 (992). Tot. 6234.

(2 - continua)

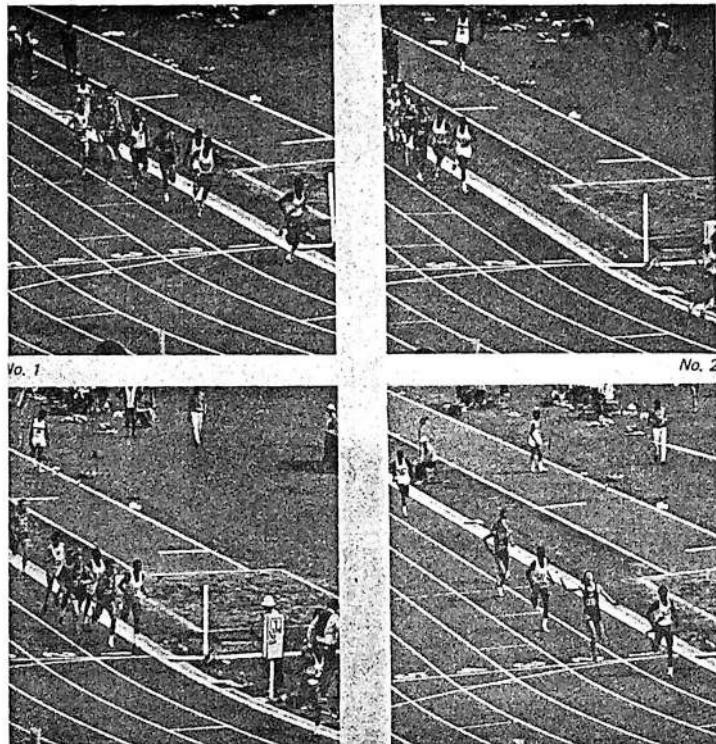
FILBERT BAYI: il ritmo nel sangue

da «Modern Athlete and Coach» n. 4, luglio 1974

Parlando pochi mesi prima dei giochi del Commonwealth con un giornalista francese, Filbert Bayi disse di sognare di correre i 1500 sul filo dei 54"0 ai 400, 1.51.0 agli 800 e 2.49.0 ai 1200 per un tempo complessivo finale di 3.31.0. Il sogno di Bayi divenne realtà nelle gare di Christchurch allorquando fece segnare il fantastico tempo di 3.32.2 del nuovo record mondiale. Egli fece segnare i seguenti tempi intermedi: 54.4 - 1.51.8 - 2.50.3 e coprì gli ultimi 300 in 41.9 per un totale nell'ultimo giro di 55.4.

La tattica spavalda di Bayi non giunse come una sorpresa per quelli che seguirono il tanzaniano durante l'ultima stagione europea. Invariabilmente egli scelse un ritmo sostenutissimo già dalla partenza e riuscì ad uscire sempre vincitore in tutte le gare, tranne in qualche gara del 1973, realizzando costantemente tempi oscillanti tra i 3.34.6 (Helsinki) e i 3.38.5 (Stoccolma). Di regola egli riuscì ad accumulare un vantaggio di 30-50 metri nei primi 800 e a mantenere i metri necessari per vincere. Solo due volte non gli riuscì tale tattica allorquando Jipcho si agganciò a lui a 100 metri dal termine e lo batté di 0.6 sec. in 3.52.0 sul miglio a Stoccolma e nell'incontro USA-Africa a Dakar sui 1500, 3'37"7 contro 3'37"9.

I suoi tempi di passaggio che fanno aggrottare le sopracciglia sono i seguenti:



Le immagini del record del mondo dei 1.500 metri realizzato dal tanzaniano BAYI.

Scrivendo su *Track and Field News*, Roberto Quercetani fece i seguenti commenti su Bayi dopo la gara di Christchurch:
"Se valutiamo i tempi intermedi del tanzaniano possiamo rilevare come essi siano i più veloci passaggi realizzati da dei "miler". Se controlliamo con le 10 migliori prestazioni sui 1500/miglio corse sino al 1972, notiamo che nessun

400 fu percorso in meno di 55'9 o i primi 800 in tempi più veloci di 1.54.8. Il miglior tempo ai 1200 fu ottenuto da Jean Wandoux (Francia) sulla via del suo record europeo (3.34.0) nel 1970. Allora comunque egli venne aiutato da lepri sino ai 1100 metri, restando solo unicamente all'ultimo giro. La velocità finale di Bayi può non sembrare impressionante per i parametri attuali. Il suo 42.4 sugli ultimi 300 ad Helsinki, dopo una partenza pazzesca, qualifica indubbiamente lo sforzo come degno di rispetto. D'altra parte Bayi mostra un'ulteriore qualità (per altro mostrata da altri corridori africani), quella di saper correre velocemente sotto qualsiasi condizione atmosferica. A titolo di curiosità, ricorderemo il suo 3.37.9 corso in un freddo giugno a Stoccolma e il suo pure 3.37.9 corso in un soffocante agosto a Dakar.

1500	400	800	1200	ultimi 300	Risultato finale	Piazzamento
Helsinki	53.6	1.51.1	2.52.2	42.4	3.34.6	1
Aarhus	53.4	1.51.9	2.52.4	43.1	3.35.6	1
Lagos	54.0	1.55.0	2.53.1	44.1	3.37.2	1
Oslo	52.9	1.51.7	2.52.9	44.6	3.37.5	1
Stoccolma	56.0	1.54.0	2.53.5	44.4	3.37.9	1
Varsavia	54.1	1.52.8	2.52.7	45.2	3.37.9	1
Dakar	53.0	1.53.0	2.52.0	45.9	3.37.9	2
Stoccolma	54.1	1.52.6	2.53.3	45.2	3.38.5	1
Christchurch	54.4	1.51.8	2.50.3	41.9	3.32.2	1
Miglio						
Stoccolma	52.5	1.51.0	2.52.0	-	3.52.6	2

Come esemplificazione del nuovo modo di correre di Filbert Bayi inseriamo quattro eloquenti foto della gara del record del mondo di Christchurch:

1. A tre giri al termine: Bayi si è già saldamente piazzato in posizione di guida davanti a Jipcho, Boit, Dixon, Mjaya, Crouch, Walcker, Foster, Markey, Fitzsimons e Kirkbride.

2. Due giri al termine: il campione tanzaniano ha incrementato il suo vantaggio sino ad un margine incredibile, con ormai poche possibilità per il gruppetto inseguitore guidato da Boit.

3. La campana trova Bayi ancora saldamente al comando. Gli inseguitori comunque si sono avvicinati durante il terzo giro percorso in 58.5.

4. Bayi senza avere esaurito le sue riserve vince in 3.32.2 davanti a Walker (Nuova Zelanda) 3.32.5, Jipcho (Kenia) 3.33.2, Dixon (N.Z.) 3.33.9., Crouch (Australia) 3.34.2 e Boit (Kenia) 3.36.8.

(traduzione di Ugo Cauz)

E' uscita la riedizione di

LA CORSA PROLUNGATA IN ATLETICA QUALE ALLENAMENTO?

L'opera del professor Sergio Zanon viene riproposta dopo il successo iniziale in una versione riveduta e corretta che tiene conto di alcuni tra i più recenti dati scientifici.

Tutti coloro che intendono acquistare il libro possono richiederlo presso la nostra redazione, versando sul conto corrente numero 24/2648 intestato a Giorgio Dannisi lire 3.000.

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

PANZERI LUIGI

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

DIFFONDETE

NUOVA ATLETICA
DAL FRIULI

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, BATTIPELLI 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



**GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE**

troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

Levi's

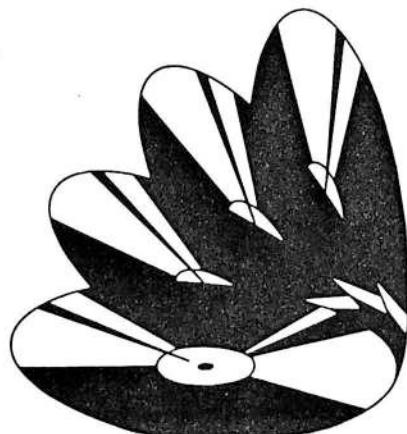
Wrangler LOLA²⁰

**TUTTO JEANS NEL
REPARTO GIOVANE**



troverai un assortimento
completo e aggiornato
sulla musica
classica
leggera
folk soul
pop
jazz

**NUOVISSIMO
REPARTO DISCHI**



**GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE**

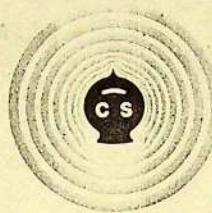
NON CHIACCHERE
MA FATTI!

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

FIMOS

CENTRO

SCARPA



POZZUOLO DEL FRIULI (UDINE) - VIA IV GENOVA

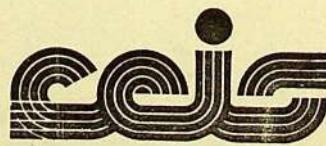
OLIMPIONICO

OLIMPIONICO

TUTTO
PER LO
SPORT

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

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



RUB-TAPE