

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

14

ANNO III - N. 14 - AGOSTO 1975 - L. 700

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





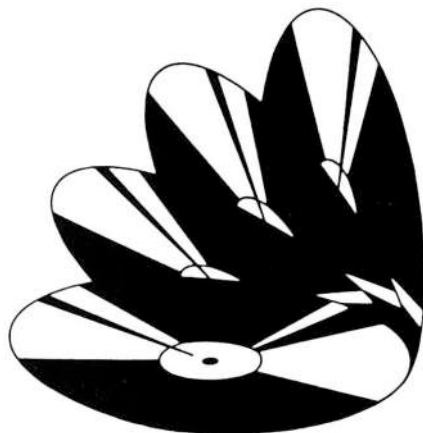
troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

WAX **Levi's**
Wrangler **LOLA**
20

**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**

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

Rivista specializzata bimestrale

Pag. Trib. Udine n. 327 del 26-1-1974

Sped. in abb. post. Gr. IV - Pubbl. inf. 70%

Anno III - N. 14 - Agosto 1975

DIRETTORE RESPONSABILE:
LUCIANO ROMANO

HANNO COLLABORATO:

BALBONT LUC
CAUZ UGO
COROSU FURIO
DANNISI GIORGIO
DELL FRANK
FRANZOLINI GIOVANNI
GORCZ KARL
GREMIGNI LORENZO
KUTASSI LASZLO
LIPOT EZIO
MARCOWSKI BOGDAN
PAPAGEORGIOU JANIS
ROMANO EZIO
VALENT ENNIO

In copertina: **PAOLO PIAPAN, CLAUDIO
CASARSA, BRUNO ZECCHI**

ABBONAMENTI:

6 NUMERI ANNUALI L. 3.000

DA VERSARSI

SUL C/C POSTALE N. 24/2648

INTESTATO A:

GIORGIO DANNISI

Via T. Vecellio 3 33100 UDINE

REDAZIONE

VIA AQUILEIA 22/3

33100 UDINE

TEL. 46314; 40915; 53915

tipografia:

luigi chlandetti - reana del roiale (udine)

sommario

2. Rick Wohlhuter a cura di Frak Dell

4. Piano di allenamento annuale per giavellottisti da 60-80 metri di N. Osolin e D. Markow

7. Simposio degli allenatori sovietici per la maratona

8. I giovani e il sollevamento pesi

11. Walker e Bayi all'assalto di Ryun di Garry Hill

12. Resistenza alla velocità di Edwin Osolin

13. A colloquio con Pierre Leontieff di Luc Balbont

14. Piste e pedane - notiziario regionale

20. Analisi del record del mondo di V. Saneyev di V. Kreer

22. La gara delle gare (parte terza) di Ezio Romano

24. La pagina dei giovani a cura di Ugo Cauz

26. Tuttomarcia a cura di Furio Corosu

28. Campionati Europei juniores

31. Meno forza ma più velocità di L. Gremigni

RICK WOHLHUTER

a cura di FRANK DELL

Da « Modern Athlete and Coach », n. 3, vol. 13, maggio 1975.

E' certo che nessuno ha mai dominato così completamente sugli 800 metri come l'americano Rick Wohlhuter nei 12 mesi trascorsi. Perciò è interessante esaminare i suoi progressi, il suo sviluppo ed inoltre il suo exploit durante le due ultime stagioni.

Naturalmente dotato di velocità al di sopra della media e di staminalità, Wohlhuter gareggiò per la prima volta all'età di 16 anni nella scuola superiore. Era il 1965 ed i suoi migliori tempi sul mezzo miglio e sul quarto di miglio furono 1'55"0 e 50"1. Quando terminò gli studi alla sua scuola superiore aveva come record: 1'51"2 sulle 880 y. e 48"2 in staffetta 4x440 y. Un buon corridore, ma non certo molto meglio di tanti altri buoni talenti della stessa età.

Quindi entrò all'Università di Notre Dame. Per tre anni le sue competizioni usuali furono le 600 y. indoor e all'aperto il mezzo miglio. Comunque, i suoi progressi furono lenti, ciò dovuto in massima parte ai ricorrenti incidenti al tendine di Achille. Dopo tre anni di competizioni nel suo College Wohlhuter ottenne i seguenti risultati cronometrici: 600 y. indoor 1.09"4; 880 y. 1'49"0.

Al momento di lasciare il College, Wohlhuter non seguì l'andazzo generale degli USA. Mentre una larga percentuale di atleti lascia le competizioni al termine degli studi, Wohlhuter procedette su questa strada con dura fatica.

Il 1972 era l'anno delle Olimpiadi. Riequilibrò l'allenamento, accompagnandolo con esercizi per i suoi fragili tendini, che lo condusse alla qualificazione olimpica nelle selezioni USA nella miglior forma della sua vita. Il risultato fu un meraviglioso 1'45"0 sugli 800 dietro al futuro vincitore olimpico Dave Wottle che eguagliò il record del mondo con 1'44"3.

Wohlhuter arrivò a Monaco in ottima condizione come mostrò in un veloce 1.000 metri corso in un meeting preolimpico. Fisicamente e stilisticamente molto simile al suo compagno di squadra Ken Swenson, entrambi subirono la medesima sorte nella competizione olimpica, venendo eliminati con la metà del contingente USA sugli 800 e 1.500 nei turni eliminatori.

Dopo un giro in Nuova Zelanda all'inizio dell'anno, Wohlhuter gareggiò con successo in estate nell'emisfero nord. Durante questo periodo fu battuto solo due volte e corse per ben cinque volte gli 800

in 1'45"8 o meglio, includendo una volta sotto 1'45" e una sotto 1'44" (l'attuale 1'44"6 per il mezzo miglio).

Se il 1973 fu splendido, allora il '74 fu davvero superlativo. In gare in cui partecipò Wohlhuter, la battaglia fu solo per le piazze minori. Inoltre oltre i veloci tempi dimostrati sulle 880 y. e sugli 800 m., Wohlhuter si dimostrò davvero formidabile correndo i 1.000 in un grandissimo nuovo record mondiale di 2'13"9. Come se ciò non bastasse egli sperimentò se stesso sul miglio e in due occasioni riuscì a battere due dei migliori corridori al mondo Walker e Dixon. Entrambe le corse furono vinte al di sotto dei 3'55".

Apparentemente incapace di correre su tempi più lenti, Wohlhuter appare come uno dei maggiori candidati per la corona olimpica sui due giri a Montreal. Egli potrà comunque decidersi a gareggiare sui 1.500, dove molti lo pronosticano protagonista.

ALLENAMENTO

Esile 1,75x59, possiede una lunga falcata e una buona velocità, accompagnata da un'eccellente endurance costruita durante questi anni d'allenamento. Alla sua « high school » egli corse le 220 y. lanciate in 22", mentre sulle 100 y. andò al di sotto dei 10".

Il suo allenamento è una combinazione di corsa in steady-state, di interval training e ritmi. Ogni mattina percorre 7-8 miglia, a 6'-6"30" al miglio. Durante l'inverno la maggior parte del suo allenamento si svolge sulla pista indoor di 220 y. Solitamente corre su ritmi di gara e mai più velocemente per evitare incidenti ai tendini. L'allenamento giornaliero tipico di questo periodo comprende 4x440 in 59-60 secondi con 90" di recupero al trotto; 1x600 in 1'21"; 1x440 in 53", 1x220 in 25"-26"; o



mana, che comprende 20x220 in 29"-30" con 60" di recupero o 4x440 in 60" con 60" di recupero; 4x330 in 39" con 110 y. di recupero al trotto e 4x220 y. in 29" con 110 y. di recupero al trotto. Altri allenamenti durante la settimana includono corse di 660, 440, 220, 440, 660 ad un ritmo da 30" sulle 220 y. cercando di tenere il recupero più breve possibile; 4x440 y. in 56"-57" con 90" di recupero, mentre la domenica corre in steady state per 10-13 miglia su strada.

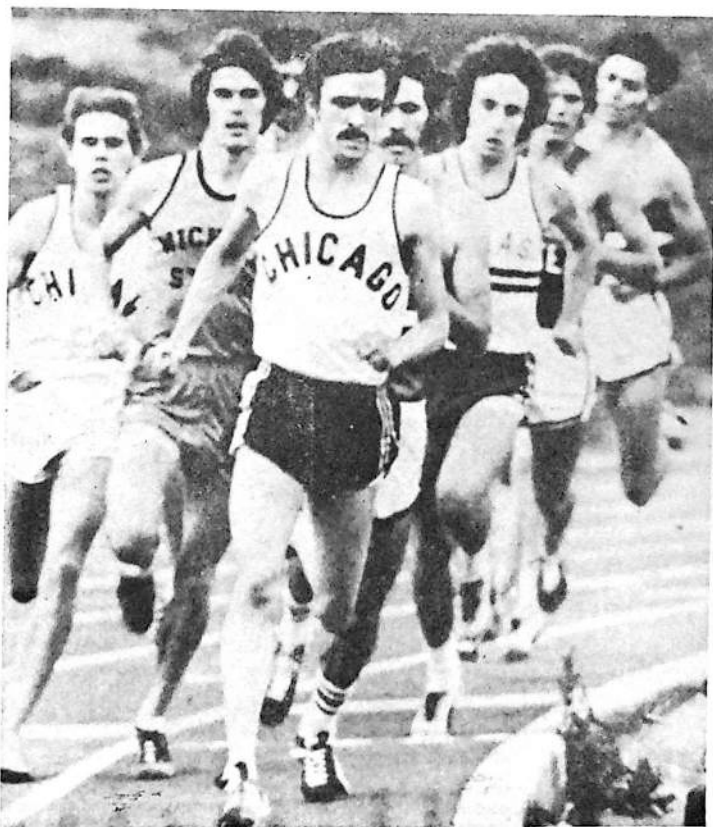
Wohlhuter crede fermamente che in allenamento si debba correre all'optimum e non al massimo.

Quindi egli non si sprema al massimo in allenamento, ma piuttosto cerca il rilassamento durante l'intero lavoro. Critica aspramente quei mezzofondisti che si spremono in allenamento come in gara, non riuscendo poi ad emergere nel momento importante.

E' interessante notare come, in questo periodo d'alte competizioni e di tempo pieno dedicato all'allenamento, ci sia ancora posto al vertice della lista mondiale per un atleta come Wohlhuter, che non spende troppo tempo per l'allenamento giornaliero.

1x3/4 miglio in 3'12"-3'15", 1x880 in 2'05", e 1x440 in 64" e quindi inverte la procedura: 3x220 in 28", 27", 26" con 220 y. di recupero al passo. Inoltre, due volte alla settimana corre al massimo per 5 miglia, con la domenica riservata alla corsa su strada per 8-10 miglia. Durante il periodo invernale Wohlhuter non partecipa alle gare di cross, ma gareggia in quelle indoor.

Con l'inizio della primavera, Wohlhuter si allena all'aperto aumentando i chilometri d'allenamento. Il lunedì viene da lui dedicato al più duro allenamento della setti-



associato al
comitato di
porta gemona



per i nostri clienti
un trattamento
di favore
con sconti particolari
per la stagione
sciistica 1975-76

per la scuola
tute e scarpe
a prezzi imbattibili



prossima apertura
negozio

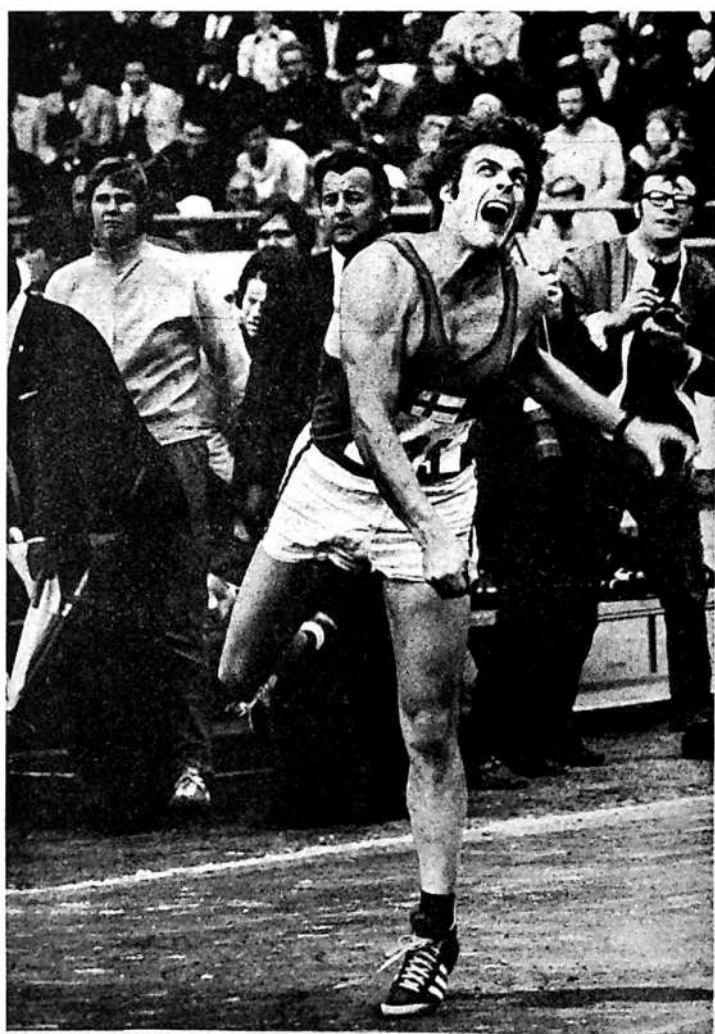
GRADO

via manzoni 22

piano di allenamento annuale per giavellottisti da 68-70 metri

di N. OSOLIN e D. MARKOW

da «Die Lehre der Leichtathletik» n. 24, 18 giugno 1975 - traduzione di UGO CAUZ



Distribuzione delle forme di allenamento nell'anno e suo volume														
Scopo dell'allenamento	Forme d'allenamento	Periodo di preparazione						Periodo di gara					Periodo di passaggio	Volume annuale
		1ª tappa			2ª tappa			Stagione principale						
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
1. Miglioramento della condizione generale	Esercizi di sviluppo generale con o senza attrezzi (ore)	2	2,5	2,5	2	2	2	2	2,5	1	1	1	2,5	23
	Esercizi per la mobilità delle spalle e dell'articolazione del bacino, come pure della colonna vertebrale; esercizi agli ostacoli compresi corse ad ostacoli (ore)	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	38
2. Preparazione tecnica al lancio	Imitazione di lancio (ore)	2	2,5	2,5	2	2	2	1,5	1,5	1	1	1	1	20
	Imitazione dei passi di impulso (ore)	—	—	—	—	1	1,5	1,5	1	1	1	1	—	8
	Lanci da fermo col giavellotto (numero)	60	60	80	80	80	120	120	90	90	90	90	—	960
	Lanci con l'attrezzo, con 3-5 passi di rincorsa (numero)	—	—	80	80	100	160	180	100	100	100	100	—	1000
	Lanci con breve rincorsa (numero)	—	—	—	—	120	180	180	120	100	100	100	—	900
	Lanci con rincorsa completa e massimo impegno di forza (numero)	—	—	—	—	—	10	30	50	60	70	80	—	300
	Lanci con rincorsa completa (numero)	—	—	—	—	—	60	160	260	240	240	240	—	1200
	Corse col giavellotto e attrezzo tenuto dietro (km)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,8	1	1	1	0,8	0,8	0,6	—	8
3. Preparazione di forza al lancio	Lanci con attrezzi da 150 a 600 gr da fermo e con rincorsa (numero)	500	300	300	300	200	800	400	300	300	200	200	—	3800
	Lanci con attrezzi da 1 a 3 kg da fermo e con breve rincorsa (numero)	150	500	600	600	800	450	300	250	150	100	100	—	4000
	Numerosi lanci ambidestri con attrezzi di differente peso (numero)	300	200	200	200	200	300	200	100	100	100	100	200	2200
	Battute con un bastone o con l'ascia contro un pallone o una trave sopra il capo (numero)	250	300	350	300	300	—	—	—	—	—	—	—	1500
4. Lavoro di forza appropriato al lancio del giavellotto	Esercizi con i pesi col 60-70% della forza massima (in serie da 6-10 ripetizioni) come: panchina, distensione sopra il capo (battute con entrambe le braccia), piegamento dei gomiti, flessione ed estensione delle mani (numero delle serie)	24	36	48	48	48	36	30	10	—	—	—	—	280
	Supini: farfalle e trazioni con le braccia distese da dietro sopra il capo; esercizi agli attrezzi propri della ginnastica; impulso circolare e spingere nella posizione di braccia distese in appoggio al suolo (ore)	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	9
	Rotazioni del tronco con un bilanciere sulle spalle, piegamenti laterali del tronco con pesi alla nuca (serie)	24	36	48	48	48	36	36	6	6	6	6	—	300
	Piegamenti del tronco col bilanciere dalla posizione supina sulla panca, piedi fissati, rizzare (lavoro dei muscoli addominali) (serie)	34	48	60	60	60	60	36	48	48	48	48	—	550
5. Lavoro di forza generale	Esercizi agli attrezzi propri della ginnastica: oscillazione di Kipp, esercizi al suolo e capovolte (ore)	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	9
	Sollevarre il bilanciere: tirare e spingere una o entrambe le mani (tonnellate)	—	2	2	2	2	2	2	—	—	—	—	—	12
	Tirare e spingere dal petto (senza flessione delle gambe o abbassamento) (tonnellate)	—	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	—	16
	Imitazione dello stiramento di lancio con un peso nella mano (serie)	24	24	24	24	24	—	—	—	—	—	—	—	120
6. Lavoro di corsa per il perfezionamento della rincorsa	Imitazione della trazione (impiego del tronco) nel lancio con una fune di gomma, apparato a carrucola, molle (serie da 6 a 10 ripetizioni)	12	12	12	24	24	12	—	—	—	—	—	—	96
	Corsa a ginocchia alte, con oscillazione delle gambe e corsa a balzi (km)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	1	0,6	—	—	—	—	—	4,6
	Progressivi di corsa da 60-80 m (km)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	1	0,6	1	1	1	1	1	9,6
	Partenze 5-6 volte 20-30 m (km)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	—	—	—	—	—	—	—	3
	Sprints sui 50-100 m (km)	—	—	—	—	—	0,5	0,5	0,5	1	1	—	—	3,5
	Corsa ad ostacoli (3-4 ostacoli) (km)	—	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	—	4,5

Distribuzione delle forme di allenamento nell'anno e suo volume																
Scopo dell'allenamento	Forme d'allenamento		Periodo di preparazione							Periodo di gara					Periodo di passaggio	Volume annuale
			1ª tappa			2ª tappa				Stagione principale						
			XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
7. Sviluppo della forza di spinta	Salto in lungo e in alto da fermo	(numero)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	220
	Triplo, quintuplo, decuplo	(numero)	200	200	300	300	400	400	300	300	200	200	200	200	3000	
	Salto in lungo e in alto con breve rincorsa	(numero)	20	20	20	40	40	40	50	50	100	100	100	100	580	
	Salto con pesi e bilanciari	(tonnellate)	—	2	3	3	3	2	2	1,5	1,5	2	1	1	21	
	Passi allungati col bilanciari	(serie)	36	48	48	48	30	30	6	6	6	6	6	6	270	
	Piegamento delle gambe col bilanciari	(tonnellate)	8	12	12	12	12	12	12	—	—	—	—	—	80	
8. Preparazione alla resistenza generale	Corsa in campagna, corse nello stadio ad un ritmo lento	(ore)	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	4	36	
9. Recupero riposo attivo	Sci turistico, pattinaggio sul ghiaccio, nuoto	(ore)	1	4	4	6	4	2	2	1	1	1	1	6	33	
	Giochi sportivi	(ore)	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10	23	
10. Incremento forma sportiva e forza di volontà, conseguimento dell'esperienza di gara	Gare di giavellotto	(numero)	—	—	—	—	—	1	1	2	3	4	4	—	15	
	Gare in altre discipline di lancio	(numero)	—	1	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2	5	
	Gare di sprint e di salto	(numero)	—	1	1	—	—	1	1	1	—	—	—	—	5	

Osservazioni: Carico totale nell'allenamento: 15.900 lanci di tutte le specie. Conformemente all'individuale caratteristica e necessità si possono mutare le singole cifre del carico mensile, come pure di quello annuale. Per la preparazione del giovane deve venir ridotto il volume totale (innanzitutto nell'area della preparazione alla forza di lancio) anche l'intensità del carico deve essere diminuita.

Per la progressione della prestazione al di sopra dei 70 m. è prima di tutto necessaria una specializzazione del carico, che è strettamente collegata ad un progressivo aumento dell'intensità delle forme di allenamento e in primo luogo nell'area della preparazione della forza di lancio. Oltre a ciò devono essere estesi i mezzi d'allenamento.

In gennaio-febbraio 2 volte alla settimana all'apparato di trazione (1 volta lancio), ogni serie con intensità media sino all'esaurimento; riduzione della velocità del movimento al 15%, al contrario progresso della velocità nel lancio.

In aprile cresce il numero dei lanci con breve rincorsa, sino a 70 alla settimana; il numero dei movimenti all'attrezzo di trazione e lanci con pesi medi cala; di contro progredisce il numero dei lanci con attrezzi leggeri.

In maggio cala un po' sia il numero dei lanci con attrezzi leggeri, che con quelli pesanti e medi quasi alla metà; all'attrezzo di trazione 1 volta alla settimana sino a 100 movimenti.

Per lanciai qualificati (sopra i 70-78 metri) è necessario un volume da 12.000 e 15.000 lanci durante l'anno.

(Da « Leichtathletik - Lehrbuch für Trainer und Sportstudenten », Moskan 1972, Traduzione di P. Tschiene)

Volume della forma di allenamento principale	Periodo di preparazione				Tappa prima delle gare		Periodo di gara		
	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	sett.
Numero dei lanci con attrezzi leggeri (una mano)	—	—	—	800	600	—	—	—	—
Numero dei lanci con pesi medi	—	200	800	300	150	300	250	250	230
Numero dei lanci con attrezzi pesanti	270	270	250	250	130	—	—	—	—
Numero dei movimenti all'apparato di trazione	X ₁ 2000	X ₂ 2000	X ₂ 2000	X ₃ 1000	X ₂ 1000	X ₃ 500	X ₃ 700	X ₃ 400	X ₃ 500
Numero dei lanci col giavellotto da fermo	—	—	130	130	130	120	120	120	120
Numero dei lanci col giavellotto con breve rincorsa	—	—	—	250	250	230	220	110	110
Numero dei lanci col giavellotto con rincorsa completa	—	—	—	80	140	150	170	150	150

Spiegazioni: X₁ = Carico all'apparato di trazione: 163,3 kg; X₂ = 63,6 kg; X₃ = 13,4 kg.

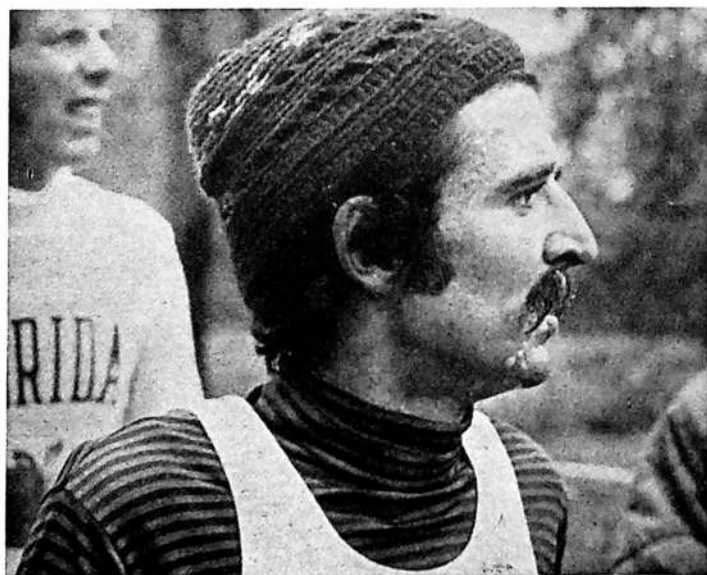
Peso dell'attrezzo di lancio: leggero = meno di 800 gr; medio = da 1 a 1,8 kg; pesante = da 2,5 a 4 kg.

simposio degli allenatori sovietici per la maratona - ottobre 1973

da « Ljogkaja Atletika », Mosca 1974, n. 2; Tratto da « Die Lehre der Leichtathletik » n. 32, agosto 1974.

Raccomandazioni per i parametri principali dell'allenamento per i maratoneti con vario livello di prestazione (sulla base del programma degli atleti).

Parametri dell'allenamento	Campo della prestazione		
	2.15'15"	2.20'05"	2.25'01"
	2.18'19"	2.25'00"	2.27'00"
Numero delle sedute di allenam. per anno	609-400	450-300	350-300
al mese	61-40	45-25	40-20
chilometri di corsa all'anno	9400-7000	8000-5000	6000-4000
al mese	1000-650	900-500	800-400
Massima durata della corsa (km.) nell'allenamento	80-45	70-43	50-40
Massimo dosaggio nelle corse con cambio di ritmo ovvero corse ad intervalli	17 x 3000 12 x 2000 20 x 1000 30 x 400	4 x 5000 15 x 1000 10 x 600 30 x 400	5 x 2000 2 x 1000 25 x 400
Intensità dei ritmi su strada			
40 km.	2.17'-2.22'	2.21'-2.30'	2.25'-3.00'
35 km.	1.55'-2.05'	2.00'-2.20'	2.03'-2.23'
30 km.	1.37'-1.44'	1.41'-1.50'	1.44'-2.00'
20 km.	1.02'-1.07'	1.05'-1.12'	1.07'-1.15'
15 km.	46'- 49'	47'- 50'	48'- 52'
Migliori prestazioni sui			
30 km.	1.33'-1.37'	1.35'-1.41'	1.36'-1.44'
10 km.	28'51"-30'14"	29'30"-31'30"	30'30"-33'00"
5 km.	14'01"-14'30"	14'16"-15'00"	14'31"-15'30"
obiettivo prefissato nella maratona a	2.08'-2.10'	2.12'-2.19'	2.20'
Chilometri annui di corsa per il rag- giungimento dell'obiettivo della prestazione (km.)	10000-8000	10000-7000	8000-6000



FRANK SHORTER vincitore a Monaco nel 1972



ABEBE BIKILA, vincitore a Roma '60, e
a Tokyo 1964

i giovani e il sollevamento pesi

a cura di UGO CAUZ

I rapidamente incrementati risultati nelle prestazioni di lancio richiedono un aumento dello sviluppo della forza e della potenza nei giovani atleti, per creare la necessaria base fisiologica per il futuro duro allenamento con i pesi.

Ciò implica diversi problemi, tra cui:

- 1) A quale età il giovane atleta potrà iniziare un regolare allenamento con i pesi?
- 2) Che struttura generale deve avere il programma di allenamento con i pesi?
- 3) In che misura è importante il corretto insegnamento della razionale tecnica di sollevamento?
- 4) Ci sono pericoli di incidenti o danni specie alla colonna vertebrale?

Prima di rispondere a queste quattro domande, si deve ricordare che lo scopo principale del sollevamento pesi è quello di sviluppare la potenza, di creare i presupposti per superare resistenze nel più breve tempo possibile. Ciò richiede un sufficiente livello di forza massima e di endurance muscolare per lavorare contro pesanti resistenze o per un certo periodo di tempo senza eccessiva fatica.

OSSERVAZIONI GENERALI

Esistono ancora opinioni secondo cui l'allenamento con i pesi nei giovani provochi seri danni all'organismo ed in modo particolare alla colonna vertebrale. Comunque questi incidenti appaiono solo in casi in cui questo allenamento con i pesi venga iniziato prima dei 14 anni, o quando metodiche errate sono adoperate. Munchov e Alber ⁽¹⁾ affermano che nei loro studi non riscontrarono mai danni alla colonna vertebrale nei giovani sollevatori. Kranke ⁽²⁾, studiando giovani sollevatori di pesi dell'età compresa tra i 10 e 14 anni, trovò che nessun carico pesante avviene lun-

go una direzione assiale e conseguentemente non compaiono rischi alla salute.

Comunque, Fritzsche ⁽³⁾ suggerisce di evitare un allenamento con i bilancieri prima dei 14 anni perché il giovane va verso un importante sviluppo fisiologico e psicologico dai 10 ai 14 anni. Ciò deve essere tenuto in considerazione, particolarmente perché un pesante, unilaterale e la scarsa preparazione a questa età possono danneggiare l'apparato passivo di movimento. Egli consiglia di sviluppare la forza di base usando un programma di condizionamento generale tra i 10 e 14 anni che comprenda esercizi di resistenza a carico naturale, rappresentato dal proprio peso corporeo.

Quando l'allenamento con i pesi inizia alla raccomandata età di 14 anni, il programma di allenamento dovrà essere adattato al livello di forza e di resistenza muscolare

precedentemente ottenuto. Deve inoltre essere ben tenuto in considerazione il fatto che la massa muscolare del giovane è considerevolmente inferiore a quella degli adulti. In accordo con Falameev e Lukanov ⁽⁴⁾ la massa muscolare di giovani di 15-16 anni rappresenta il 32% del peso corporeo. Questa percentuale aumenta con l'attività sino ad arrivare a una media del 44% all'età di 17-18 anni, equivalente all'adulto.

PER EVITARE INCIDENTI

Le cause principali degli incidenti con il sollevamento pesi in accordo con vari autori possono essere così sintetizzate:

- a) errata tecnica di esecuzione del gesto specifico di sollevamento;
- b) ampiezza ristretta dell'articolazione in movimento e insufficiente riscaldamento generale e specifico;
- c) sollevamento di pesi superiori alle possibilità dell'atleta.

Tutti questi fattori sono soggettivi e possono essere di conseguenza eliminati, a condizione che l'allenatore conosca a dovere il sistema scheletrico e le sue reazioni ai

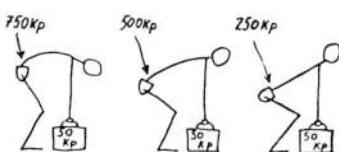


Fig. 1

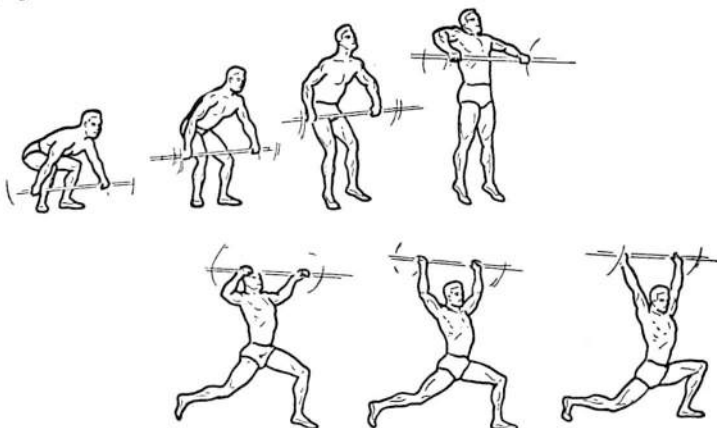


Fig. 2 - Tecnica dello strappo con divaricata antero-posteriore.

carichi creati dai vari esercizi, come lo strappo, lo slancio, lo squat ecc. L'area più pericolosa è rappresentata dalla zona compresa tra la 4^a e la 5^a vertebra lombare della colonna vertebrale, in caso di errata fase di tirata dell'esercizio. Secondo Carl ⁽²⁾ l'angolo della colonna vertebrale con l'articolazione dell'anca è particolarmente importante in questa fase e può variare considerevolmente il carico sulla parte inferiore della colonna stessa (fig. 1).

Fritzsche ⁽³⁾ mette in risalto la corretta tecnica di sollevamento affermando ulteriormente che una tecnica difettosa non consente all'atleta di ottenere tutti i benefici dall'esercizio. Cambia la forza ottimale; tempo e relazione tempo-velocità del sollevamento.

Fritzsche puntualizza inoltre, il fatto che le richieste d'allenamento lasciano ben poche opportunità all'atleta maturo di correggere la tecnica di sollevamento ed è di conseguenza importante imparare l'abilità tecnica del sollevamento da giovani.

Anche quando è adoperata una corretta tecnica di sollevamento, rimane ancora il problema di come i carichi influenzino gli apparati di movimento passivo all'età di 14 anni. Falameer, Sukanov e Munchov ⁽¹⁾ rispondono a ciò asserendo che il sollevamento pesi non è responsabile dei cambiamenti patologici della colonna. Studi condotti su giovani sollevatori (15-17 anni) indicarono che il sistema scheletrico si adatta ai carichi addizionali senza effetti sfavorevoli, a condizione che il carico sia stato aumentato progressivamente e con ocularità durante la giovinezza.

PRINCIPI D'INSEGNAMENTO

Gli esercizi più comunemente usati per i giovani atleti sono lo strappo, la girata, lo slancio, slan-

ci ripetuti velocemente, panchina e mezzo squat. Allo scopo di imparare l'esecuzione tecnica corretta di questi esercizi si inizia stabilizzando i movimenti di base con una bacchetta ginnica, manico di scopa, ecc. Allorché il movimento di base è stato ben appreso, è introdotto il bilanciere, ma il carico resta costante sino a che lo stereotipo dinamico della tecnica corretta viene stabilizzato. Il carico non dovrà essere troppo elevato e nemmeno troppo basso, perché in entrambi i casi la tecnica ne soffrirà. Si raccomanda che il carico corrisponda ad un peso tale per cui il giovane atleta possa eseguire serie di 4-6 ripetizioni nel modo corretto. Come indicazione possono essere adottati i seguenti pesi di partenza:

- a) strappo, slancio, girata: 50-60% del peso corporeo;
- b) squat a 90°: 55-65% del peso corporeo;
- c) panchina: 50-60% del peso corporeo.

E' necessario aver cura di allenarsi specialmente nello strappo e slancio usando dischi pesanti sempre del medesimo diametro. Ciò aiuta a stabilire un efficiente angolo tra colonna vertebrale e articolazione dell'anca. Potrebbe aiutare una posizione più elevata di 20-40 cm. della sbarra del bilanciere ponendo dei tasselli sotto i dischi, allo scopo di aumentare tale angolo. Man mano che la tecnica di sollevamento migliora si avrà cura di abbassare il bilanciere sino ad arrivare al livello del suolo. L'angolo ridotto tra colonna vertebrale e articolazione dell'anca crea un maggior lavoro per gli estensori della gamba e mantiene la colonna estesa.

E' consigliabile non spendere troppo tempo sui singoli elementi costitutivi la tecnica di sollevamento, bensì arrivare il più presto possibile al movimento totale. Il metodo di insegnamento globale-parziale-globale usando bacchette ginniche ecc., per insegnare l'azione totale, seguita dall'insegnamento di particolari con la sbarra del bilanciere e finalmente l'intera azione con il bilanciere è la strada migliore da seguire.

L'esperienza d'insegnamento con i giovani atleti ci suggerisce di seguire il seguente itinerario di apprendimento:

- a) strappo con divaricata antero-posteriore;
- b) girata con divaricata antero-posteriore;
- c) slancio dal petto con divaricata antero-posteriore;

Tutti questi esercizi si basano sulla medesima struttura del movimento (il primo una fase di tirata nello strappo e nella girata e una divaricata delle gambe per fare viaggiare verso l'alto il bilanciere) la scelta dell'ordine si basa, in accordo con Falameev e Sukanov ⁽²⁾ con il veloce adattamento del giovane organismo alla velocità orientato da esercizi di potenza. Ulteriormente, la similarità del movimento di divaricata delle gambe nello strappo e nella girata, suggerisce che l'insegnamento dello strappo preceda il più difficile movimento della girata.

L'insegnamento dello slancio inizia allorché le basi tecniche dello strappo e della girata sono state ben stabilizzate.

Squat a 90° e la panchina possono essere sviluppati indipendentemente dagli altri esercizi. Essi saranno

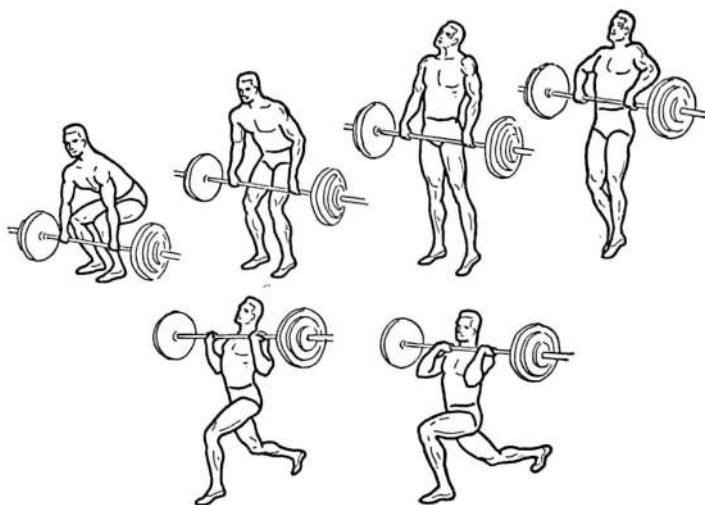


Fig. 3 - Tecnica della girata con divaricata antero-posteriore.

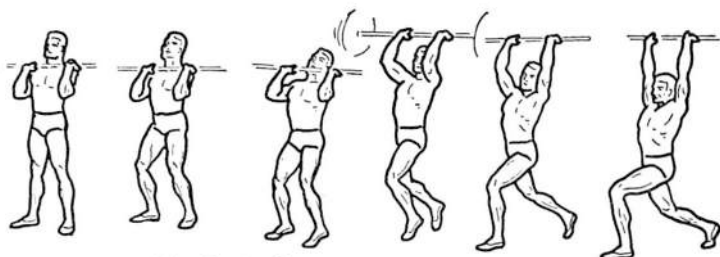


Fig. 4 - Tecnica dello slancio dal petto.

inclusi nella seduta di allenamento dopo i sopra menzionati tre sollevamenti ed eseguiti con un'azione di estensione dinamica ed esplosiva.

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO TECNICO

Servono circa quattro settimane (con allenamenti bisettimanali) per i giovani atleti per apprendere le tecniche di base dello strappo e della girata. Altre tre-quattro sedute sono necessarie per apprendere la girata-slancio, partendo con lo slancio dal petto.

Circa 60-70 minuti della seduta di 90 minuti dovrà essere dedicata alla tecnica di sollevamento. L'intensità è scelta in modo tale da poter eseguire quattro serie di sei ripetizioni mantenendo una buona tecnica di esecuzione.

Ciascun esercizio è aumentato sino a sette serie di sei ripetizioni, con all'incirca 5' di recupero tra le serie.

Le parti d'insegnamento dello strappo, girata e slancio devono seguire un ordine cronologico. Le procedure per lo strappo e la girata sono:

1. Prima e seconda fase di tirata;
2. Divaricata delle gambe con girata;
3. Raddrizzamento dalla divaricata;
4. Ritorno del bilancere.

Le procedure per lo slancio sono:

1. Prima e seconda fase di tirata;
2. Divaricata con girata;
3. Slancio dal petto;
4. Raddrizzamento delle gambe dalla divaricata;
5. Ritorno del bilancere.

Oltre ai tre sollevamenti fondamentali, l'unità di allenamento dovrà contenere da 2 a 4 esercizi addizionali per sviluppare la potenza generale e specifica. Questi sono scelti dal semi-squat, panchina, esercizi per i muscoli addominali e dorsali (con sovraccarichi) e esercizi di balzi per lo sviluppo della potenza. Ciascun esercizio è eseguito per un numero di 3-5 serie e di 6-10

ripetizioni. Le pause di reupero tra le serie sono da 2 a 4 minuti e gli esercizi sono introdotti in modo tale che i diversi gruppi muscolari lavorino alternativamente.

Ogni seduta di allenamento deve essere preceduta da un discreto riscaldamento per evitare danni muscolari.

Il programma di pesi deve iniziare con un riscaldamento generale, seguito da uno specifico usando pesi di 10 kg. inferiori al normale carico di partenza del singolo esercizio.

2-4 ripetizioni col peso più leggero potranno essere sufficienti. Tra le serie è consigliabile eseguire esercizi di mobilità e non semplicemente stare in piedi o seduti.

CONCLUSIONI

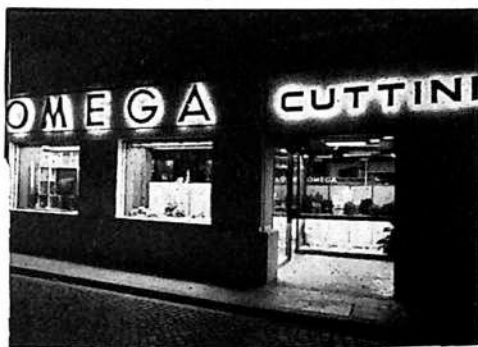
Le rapidamente incrementate prestazioni nei lanci richiedono alti livelli di forza dai giovani atleti. Questi alti livelli possono essere raggiunti mediante il sollevamento pesi. In accordo con Fritzsche⁽³⁾ i seguenti punti dovranno essere ben tenuti in considerazione:

1. L'allenamento con i pesi non dovrà essere introdotto prima dei 14 anni, tenendo in considerazione lo sviluppo fisico del giovane atleta.
2. La resistenza in ciascun esercizio dovrà essere adattata al livello di prestazione dell'atleta e i massimi carichi devono essere evitati.
3. Test di forza devono essere introdotti solo allorché l'organismo dei nostri atleti si è adattato all'allenamento e la tecnica di sollevamento è divenuta ragionevolmente efficiente. (Circa 6-9 mesi dopo l'inizio dell'allenamento).
4. Le sedute di allenamento della forza adattate alle richieste di ogni gruppo d'età devono essere varie e diversificate.
5. La presenza dell'allenatore o aiutanti in ciascuna seduta d'allenamento è un'utile misura preventiva contro qualsiasi incidente.

BIBLIOGRAFIA

- (1) H. Munchov e H. Alber: Witselsanlebefunde bei Jugendlichen Gewichtheben - Medizin und Sport n. 9, 1969.
- (2) K. Franke: Sportverbundungen am Bewegungssapparat - Medizin und Sport n. 7, 1974.
- (3) G. Fritzsche: Zur Methodik des Krafttrainings - Theorie und Praxis der Körperkultur, n. 7, 1974.
- (4) Falameev e Lukanov: Gewichtheben für Jugendliche - Fis 1969.
- (5) G. Carl: Gewichtheben - Sportverlag, Berlin, 1971.
- (6) A. Murray e P. Karpovich: Weight Training in Athletics - Prentice Hall, 12^a Ed., 1969.

NEL CUORE
DI UDINE
IL VOSTRO
GIOIELLIERE
DI FIDUCIA



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

WALKER e BAYI all'assalto di RYUN

di GARRY HILL

da « Track and Field News » n. 13, vol. 27, 11 agosto 1974

L'impero di Jim Ryun si è ristretto. Rick Wohlhuter ha battuto il suo record sulle 800 y. la scorsa estate, Filbert Bayi ha infranto il suo record l'inverno scorso e Tony Waldrop frantumò il record indoor del miglio 15 giorni dopo.

Poi nuovamente Bayi a Kingston il 17 maggio di quest'anno migliora il suo record del miglio con 3'51"0.

Comunque questo non rappresenterebbe il record del mondo in quanto il 3'32"2 di Bayi potrebbe essere valutato in un 3'49"2 e il 3'32"5 del neozelandese John Walker in un 3'49"5, considerando le 120 y. da percorrere in sovrappiù. (Tutte le equivalenze sono state calcolate usando il metodo stabilito da T & FN: aggiungendo 1' 8% al tempo dei 1500 e sottraendo 7,4% al tempo del miglio).

Ma i fans di Jim Ryun possono ricordare che il loro pupillo è il migliore come costanza di prestazioni. Calcolando le medie per ogni corridore delle sue dieci migliori gare, Ryun è il migliore, considerando la super-stagione 1973 di Bayi e tutte le corse migliori di Walker del 1974.

Ciò mostra che sussistono ben pochi dubbi sul fatto che una volta o l'altra in un prossimo futuro sia Walker che Bayi potranno superare Ryun.

Mentre Ryun mostra un arco di tempo di 8 anni nelle sue 10 migliori corse di sempre, sia Walker che Bayi le hanno ottenute nella brevità di due sole stagioni.

Pur tuttavia Ryun è ancora attualmente al comando con due grandi medie generali 3'35"96 e 3'53"22; Walker è solo 0,23 indietro mentre Bayi è una ben scarsa frazione dietro Walker (avendo una me-

dia superiore di solo 0,02 sui 1500 e di 0,03 sul miglio).

Il record in dettaglio dei migliori tre corridori del miglio e dei 1500 sono inseriti qui nella tabella 1.

I restanti migliori atleti sono un miscuglio tra vecchio e nuovo: 4. Kip Keino (Kenya) 3'37"36-3'53"70; 5. Ben Jipcho (id.) 3'37"36-3'54"75; 6. Rod Dixon (Nuova Zelanda) 3'37"48-3'54"87; 7. Michel Jazy (Francia) 3'36"89-3'55"30; 8. Jurgen May (G.E. e O.) 3'37"90-3'55"30; 9. Peter Snell (Nuova Zelanda) 3'38"06-3'55"49; 10. Francesco Arese (Italia) 3'38"21-3'55"64. Con tre rappresentanti tra i primi dieci la Nuova Zelanda funge da nazione guida.

Secondo atleta USA ben piazzato è Len Hilton con 3'38"25-3'55"69.

Stilando una graduatoria dei migliori dieci americani otteniamo, dopo Ryun e Hilton: 3. Jim Grelle 3'38"55-3'56"04; 4. Dave Wottle 3'38"70-3'56"19; 5. Marty Liquori 3'38"73-3'56"23; 6. Steve Prefontaine 3'39"33-3'56"87; 7. Jim Beatty 3'39"45-3'57"05; 8. Dyrol Burleson 3'39"58-3'57"14; 9. Tom Von Ruden 3'39"74-3'57"32; 10. Tom O'Hara 3'40"20-3'57"80. La nuova speranza Tony Waldrop è all'11° posto con 3'40"32-3'57"95.



JIM RYUN



JOHN WALKER

TABELLA 1

JIM RYUN			JOHN WALKER			FILBERT BAYI		
3'33"1	(3'50"1)	'67	3'32"5	(3'49"5)	'74	3'32"2	(3'49"2)	'74
(3'34"0)	3'51"1	'67	3'33"4	(3'50"5)	'74	3'34"6	(3'51"8)	'73
(3'34"2)	3'51"3	'66	3'34"3	(3'51"4)	'74	(3'35"4)	3'52"6	'73
(3'35"6)	3'52"8	'72	3'35"4	(3'52"6)	'74	3'35"6	(3'52"8)	'73
(3'35"9)	3'53"2	'67	3'35"7	(3'53"0)	'74	(3'36"8)	3'54"1	'74
(3'36"4)	3'53"7	'66	(3'37"5)	3'54"9	'74	3'37"0	(3'54"4)	'74
(3'37"3)	3'54"7	'67	3'38"0	(3'55"4)	'73	3'37"2	(3'54"6)	'73
(3'37"4)	3'54"8	'71	3'38"2	(3'55"6)	'73	3'37"5	(3'54"9)	'73
3'37"8	(3'55"2)	'68	(3'38"4)	3'55"8	'74	3'37"9	(3'55"3)	'73
(3'37"9)	3'55"3	'65	(3'38"5)	3'56"0	'74	3'37"9	(3'55"3)	'73
3'35"96	3'53"22		3'36"19	3'53"47		3'36"21	3'53"50	

(*) Aggiornamenti al 1974

RESISTENZA ALLA VELOCITA'

di EDWIN OSOLIN (Urss)

da «Track Technique», n. 57 settembre 1974

a cura di GIUSEPPE ROSASCO

I continui progressi nel campo delle corse veloci, estesi a molti praticanti, hanno incoraggiato gli allenatori e gli scienziati a continuare gli studi ed il perfezionamento delle migliori metodiche d'allenamento. La necessità di razionalizzare i programmi di preparazione, risulta evidente se si comparano le diverse tendenze degli sprinter nelle varie fasi del loro allenamento.

Il nostro obiettivo è stato quello di determinare quali metodiche producano i migliori risultati, basandosi sull'influenza di determinati elementi su alcune componenti della velocità.

Furono presi in considerazione 27 distinti aspetti che si incontrano in una corsa di cento metri e si raccolsero informazioni su questi aspetti, usando una speciale apparecchiatura elettronica messa a punto in laboratorio dal prof. lonov.

Considerammo, tra gli altri aspetti, il tempo di reazione, la durata della pressione applicata agli starting block, la velocità di corsa per ogni cinque metri sull'intera distanza, la lunghezza dell'accelerazione, la durata della velocità massima, le caratteristiche dei cambi di velocità nel tratto finale, ecc.

ANALISI

L'analisi matematica dei dati, ha indicato che non esiste una relazione diretta tra ciascuna componente (tempo di reazione, accelerazione, massima velocità, cambio di velocità, etc.) nei velocisti studiati. Sembra che le componenti non siano correlate, ma che alcuni elementi siano probabilmente gli unici responsabili dello sviluppo di una determinata parte della curva totale della velocità. Poiché le ricerche furono prevalentemente indirizzate allo studio della relazione esistente tra la fase di partenza con la velocità ottenuta durante la corsa e i metodi di allenamento per lo sviluppo di queste

componenti, analizzammo le parti finali della curva della velocità dei cento metri, direttamente collegate con la resistenza alla velocità.

RESISTENZA ALLA VELOCITA'

Non si possono disconoscere i vantaggi di un allenamento integrale per la velocità. Tipici esempi sono Jim Hines, medaglia d'oro al Messico, e il nostro Valerj Borzov, vincitore di due campionati d'Europa. Entrambi mostrano la loro chiara superiorità nel tratto finale della competizione in cui sembra che accelerino: in realtà sono entrambi capaci di mantenere la loro velocità massima, mentre i loro avversari cominciano a perderla.

La nostra ricerca riguardante la resistenza alla velocità si è basata sulla differenza tra la curva della velocità della gara e la linea retta della velocità ottimale sulla distanza.

Al fine di scoprire le metodiche capaci di sviluppare la resistenza alla velocità (mantenimento della velocità) abbiamo usato 4 gruppi di allenamento.

GRUPPO 1: adoperò tratti ripetuti di 40-50 metri, a velocità massima.

GRUPPO 2: adoperò ripetute di 100 e 150 metri, al 70-80% della velocità massima.

GRUPPO 3: adoperò ripetute di 90-100 metri, con variazioni di velocità in ciascuna prova.

GRUPPO 4: si allenò con metodi tradizionali e fu considerato come gruppo di controllo.

Si cercò di rendere pressoché simili la quantità e l'intensità dell'allenamento per tutti e quattro i gruppi.

RISULTATI

Dopo 10 settimane di allenamento, queste furono le percentuali medie di miglioramento sulla distanza:

GRUPPO 1: (brevi distanze alla massima velocità): 1,27%;

GRUPPO 2: (distanze più lunghe ai 3/4 della velocità massima): 1,56 per cento;

GRUPPO 3: (distanze medie con velocità variabile): 2,51%;

GRUPPO 4: (gruppo di controllo): 1,10%.

Il gruppo 1 migliorò considerevolmente il suo rendimento e abbreviò considerevolmente la fase di partenza. Nel gruppo 2 la velocità nel tratto finale non calò così sensibilmente come all'inizio del periodo di allenamento. Il gruppo 3 mostrò cambiamenti più marcati in tutte le tappe della prova.

LE VARIAZIONI DI VELOCITA' SONO PREFERIBILI

Le ricerche hanno indicato che i cambiamenti di velocità su distanze medie rappresentano il miglior metodo per lo sviluppo delle distinte componenti di una corsa di velocità e specialmente della resistenza alla velocità. Questa metodica è più efficace quando si introducono variazioni di velocità nell'ambito di ciascuna ripetizione dell'allenamento.

Bisogna notare che il sistema di variazione della velocità è usato già da tempo dagli atleti nord-americani.

Una delle varianti più note consiste in prove che iniziano velocemente, si affrettano una corsa libera e rilassata a metà prova e si termina nuovamente alla massima velocità.

Per concludere, raccomandiamo alcune esercitazioni per l'allenamento della velocità che, sicuramente miglioreranno le prestazioni di un atleta:

1) Sprint con cambi di velocità

30 metri con accelerazione massima;

30 metri di corsa libera;

30 metri alla massima velocità, ecc. La distanza totale per ciascuna serie varia da 200 a 300 metri.

2) Sprint Fartlek

Gli atleti percorrono da 200 a 300 metri incolonnati, con l'ultimo atleta della fila che scatta per passare in testa e così via.

3) Ripetute con velocità varia:

Distanze da 100 a 200 metri, con accelerazione iniziale e finale e passo svelto a metà corsa.

4) Corse in salita

Accelerazione di 20-35 metri in salita (di 2-3 gradi), seguita da corsa in piano e poi tratto finale veloce, su terreno in leggera discesa.

A COLLOQUIO CON PIERRE LEONTIEFF IL DEL FORNO DI TAHITI

di LUC BALBONT

E' al centro regionale di educazione fisica di Moutry che ho incontrato Pierre Leontieff, questo tahitiano di 25 anni, gentile, di buon gusto e pieno di discrezione; ma allorché qualcuno affronta il vasto soggetto del salto in alto la sua lingua si scioglie bruscamente, i suoi occhi si illuminano del fuoco della passione e Pierre allora diviene un interlocutore interessante.

Selezionato più volte nella squadra francese, la sua miglior prestazione è di 2,15. E' studente di educazione fisica all'INS ed è un ricercatore del domani tentando infatti di concretizzare la fusione di due stili: salto ventrale con rincorsa curvilinea del flop.

D. — Da quando la tua passione per il salto in alto?

R. — Al cinema vidi un salto di Valery Brumel, ne rimasi estasiato.

D. — Parlami della tua progressione.

R. — A 11 anni (ero alto 1,35) saltai 1,25 sull'erba.

Da ragazzo (13-14 anni) 1,73.

Da allievo (15-16 anni) 1,85.

Da junior (17-18 anni) 1,93 già con la rincorsa curvilinea.

A 20 anni 2,09.

Sono venuto in Francia nel 1972. Nel 1973 ho saltato 2,15. La mia più bella vittoria: ai giochi del Pacifico davanti a Poanieva.

Sono alto 1,80 e peso 76 chili.

D. — Quando hai pensato di adottare la rincorsa curvilinea?

R. — Questa idea è anteriore al '68, già in allenamento, saltai con questa tecnica e dopo nel '73 a

Vittel in una gara in cui rischiavo l'eliminazione, decisi di applicare questa tecnica e in una sola volta passai sino a 2,12.

D. — Puoi definirci questa tecnica e le sensazioni che tu provi?

R. — Ho dunque una rincorsa curvilinea; sebbene più lunga, fisso l'asticella dalla partenza; il mio punto di partenza non è ancora ben determinato, esso si trova all'altezza del ritto di destra (stacco di destro). Cerco di staccare molto lontano dall'asticella 0,80-1 metro e il mio punto di stacco si localizza circa al centro dell'asticella. Non uso alcun segno di riferimento e la tecnica di stacco-valicamento è quella del ventrale classico.

Saltare in questo modo per me è inebriante, mi esprimo meglio, vivo meglio il salto, ho la sensazione di abbandonarmi a fondo. Questo stile si adatta molto bene a un atleta grintoso; ho la sensazione di un formidabile impulso di

stacco e di un miglior slancio della gamba libera.

D. — Quali sono per te i vantaggi di questa tecnica?

R. — 1) L'aumento della velocità e 2) la rincorsa curvilinea permette un maggior abbassamento del centro di gravità.

D. — E gli svantaggi?

R. — Il più difficile disimpegno della gamba di richiamo.

D. — Che cosa pensano in linea generale gli allenatori del tuo stile?

R. — Sono scettici, solo Andri Daniel ha dimostrato un vivo interesse per questa tecnica.

D. — Pensi che un giorno potrà venir battuto il record del mondo con questo stile?

R. — Senza alcun dubbio, questo stile per ora è allo stadio di ricerca primitiva, ma io credo fermamente che attraverso lo studio e la ricerca l'uomo andrà più in alto ed io ho voluto essere uno « scienziato dell'altezza ».

D. — Quali saranno le prossime tappe di miglioramento della tua tecnica?

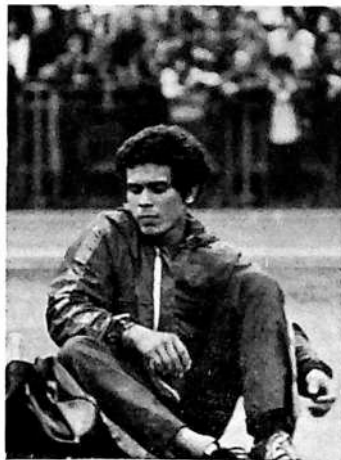
R. — 1) Ricerca di una miglior coordinazione adatta a questo stile.

2) Determinazione esatta del punto d'avvio.

3) Ricerca esatta della localizzazione dei segni di riferimento.

Il 20 luglio Pierre Leontieff è ritornato a casa sua a Tahiti; ritornerà a Parigi in settembre all'INS allo scopo di ben prepararsi per la stagione olimpica. Auguriamogli la miglior riuscita. Se lo merita davvero.

(Traduzione di Ugo Cauz)



PISTE E PEDANE

notiziario regionale

FRIULI - VENEZIA GIULIA

GRADUATORIE REGIONALI MASCHILI A TUTTO 30 AGOSTO 1975

ALLIEVI

100 METRI

- 11''3 Pizzinato Denis (59) (S.G. Lib. Pn)
31 maggio Udine
11''3 Miliani Maurizio (59) (Cus Trieste)
27 giugno Trieste
11''4 Pers Enore (58) (Snia Friuli) 31.5 Ud
11''4 Frattolin Maurizio (58) (Snia Friuli)
30 luglio Sacile
11''5 Norbedo Dino (58) (CSI Trieste)
27 giugno Trieste
11''3 Floreani Andrea (58) (Lib. Udine)
13 agosto Sacile

Primato regionale

- 10''7 Piuze Fabio (56) (Libertas Udine)
28 ottobre 1973
10''7 Caruso Giuseppe (57) (Lib. Basso
Friuli) 20 ottobre 1974

200 METRI

- 23''4 Pers Enore (58) (Snia Friuli) 14.6 Ts
23''4 Floreani Andrea (58) (Lib. Udine)
16 luglio Sacile
23''5 Miliani Maurizio (59) (CUS Trieste)
4 luglio Trieste
23''5 Frattolin Maurizio (58) (Snia Friuli)
16 luglio Sacile
23''6 Pellegrin Giorgio (58) (S.G. Lib. Pn)
1° giugno Udine
23''6 Pizzinato Denis (59) (S.G. Lib. Pn)
1° giugno Udine
23''6 Vincenzotto Giuseppe (59) (S.G. Lib.
Pordenone) 16 luglio Sacile
23''8 Bartolini Alberto (58) (Pol. Chiar-
bola) 16 luglio Sacile
23''9 Cappellani Alberto (58) (A.S. Udinese)
14 giugno Trieste
23''9 Wendler Adriano (59) (CSI Trieste)
14 giugno Trieste
23''9 Vignini Ernesto (59) (CUS Trieste)
4 luglio Trieste
24''0 Cardinale Mauro (59) (U.G. Goriziana)
1° giugno Udine

Primato regionale

- 21''6 Caruso Giuseppe (57) (Lib. Basso
Friuli) 19 ottobre 1974 Trieste

400 METRI

- 51''7 Floreani Andrea (58) (Lib. Udine)
9 luglio Sacile
52''3 Vincenzotto Giuseppe (59) (S.G. Lib.
Pordenone) 21 giugno Torino
52''5 Durli Ariano (58) (Libertas Udine)
19 maggio Trieste
52''7 Wendler Adriano (59) (CSI Trieste)
27 giugno Trieste
52''7 Scippa Edy (58) (S.G. Lib. Porde-
none) 9 luglio Sacile
53''0 Pellegrin Giorgio (58) (S.G. Lib. Pn)
19 aprile Udine
53''2 Rorato P. Luigi (59) (CUS Trieste)
31 maggio Udine
54''3 Dassi Cesarino (58) (Lib. Udine)
8 maggio Trieste

Primato regionale

- 49''2 Caruso Giuseppe (57) (Lib. Basso
Friuli) 25 agosto 1974 Trieste

JUNIORES

100 METRI

- 10''8 Casagrande Maurizio (57) (U.G. Go-
riziana) 13 aprile Nova Gorica
10''9 Liva Flavio (56) (Libertas Udine)
13 giugno Viareggio
11''0 Barbone P. Paolo (57) (CSI Trieste)
31 maggio Udine
11''1 Ceretin Italo (56) (S.G. Lib. Porde-
none) 24 maggio Gorizia
11''1 Pillon Denis (56) (S.G. Lib. Porde-
none) 31 maggio Udine
11''1 Piuze Fabio (56) (Libertas Udine)
30 luglio Sacile
11''3 Giacomelli Edoardo (57) (CUS Trie-
ste) 18 maggio Trieste
11''4 Calligaro Luigi (57) (U.G. Goriziana)
31 maggio Udine

Primato regionale

- 10''7 Piuze Fabio (56) (Libertas Udine)
26 maggio 1974 Udine

200 METRI

- 22''2 Casagrande Maurizio (57) (U.G. Go-
riziana) 5 luglio Udine
22''5 Zaglia Giorgio (56) (Snia Friuli)
25 maggio Gorizia
22''7 Giacomelli Edoardo (57) (CUS Trie-
ste) 25 maggio Gorizia
22''7 Piuze Fabio (56) (Libertas Udine)
16 luglio Sacile
22''8 Frisano Ivo (57) (Libertas Udine)
5 giugno Udine
23''0 Barbone P. Paolo (57) (CSI Trieste)
25 maggio Gorizia
23''2 Calligaro Luigi (57) (U.G. Goriziana)
25 maggio Gorizia
23''2 Faidiga Adolfo (56) (M. Tosi) 24
maggio Gorizia
23''4 Lassich Adriano (56) (BOR) 25 mag-
gio Gorizia

Primato regionale

- 22''2 Rosso Dino (40) (Pol. Friuli) 4 ot-
tobre 1959 Reggio Emilia
22''2 Corubolo Paolo (47) (A.S. Udinese)
16 ottobre 1965 Trieste
22''2 Zorn Fulvio (55) (CSI Trieste) 7
luglio 1973 S. Vito
22''2 Casagrande Maurizio (57) (U.G. Go-
riziana) 5 luglio 1975 Udine

400 METRI

- 49''4 Cecotti Sergio (56) (A.S. Udinese)
9 luglio Sacile
50''6 Viezzi Maurizio (56) (CSI Trieste)
14 giugno Trieste
50''7 Calligaro Luigi (57) (U.G. Goriziana)
9 luglio Sacile
50''8 Frisano Ivo (57) (Libertas Udine)
9 luglio Sacile
51''0 Giacomelli Edoardo (57) (CUS Trie-
ste) 24 maggio Gorizia
51''4 Zaglia Giorgio (56) (Snia Friuli) 18
maggio Trieste
51''4 Maraschi Alessandro (57) (Lib. Udine)
9 luglio Sacile
51''6 Gasparo Guido (56) (CSI Trieste)
14 giugno Trieste

51''8 Brandolisio Marco (57) (CUS Trieste)
30 luglio Sacile
51''9 Caccin Andrea (57) (Libertas Udine)
24 maggio Gorizia
52''0 Filipuzzi Claudio (56) (S.G. Libertas
Pordenone) 19 aprile Udine
52''2 Brunetta Claudio (56) (CUS Trieste)
4 maggio Gorizia

Primato regionale

48''6 Dentesano Adriano (43) (A.S. Udinese) 30 luglio 1961 Bologna

SENIORES

100 METRI

10''8 Grandis Stefano (53) (A.S. Udinese)
9 luglio Sacile
10''9 Bressan Maurizio (55) (U.G. Goriziana) 18 maggio Trieste
11''1 Belladonna Giorgio (50) (CUS Trieste) 13 aprile Nova Gorica

200 METRI

22''4 Bressan Maurizio (55) (U.S. Goriziana) 16 luglio Sacile

400 METRI

49''5 Bressan Maurizio (55) (U.G. Goriziana) 24 maggio Gorizia
49''9 Maiorana Carlo (54) (Lib Udine) 19 aprile Udine
50''3 Tassini Fulvio (43) (CUS Trieste) 24 maggio Gorizia
51''0 Romano Ezio (48) (U.G. Goriziana) 14 giugno Trieste.

PRIMATI REGIONALI ASSOLUTI

100 METRI

10''6 Odorico Luigi (50) (Libertas Udine) 3 ottobre 1970 Catania

200 METRI

21''6 Caruso Giuseppe (57) (Lib. Basso Friuli) 19 ottobre 1974 Trieste

400 METRI

47''7 Ferassutti Aldo (A.S. Udinese) 21 giugno 1942

GRADUATORIE REGIONALI FEMMINILI A TUTTO 30 AGOSTO '75

ALLIEVE

100 METRI

12''5 Bubnich Patrizia (59) (S.G. Triestina) 26 aprile Trieste
12''5 Pierobon Lucia (60) (S.G. Triestina) 15 giugno Trieste
12''9 Lanotte Perla (59) (CSI Trieste) 26 giugno Trieste
13''0 Abrami Elisabetta (59) (U.G. Goriziana) 26 aprile Trieste
13''0 Rossi Laura (59) (Snia Friuli) 15 giugno Trieste

Primato regionale

12''1 De Cesco Anna (58) (GUALF) 1° agosto 1974 Roma

200 METRI

25''6 Pistrino Morena (59) (Snia Friuli) 28 giugno Palmanova
26''2 Pierobon Lucia (60) (S.G. Triestina) 3 luglio Trieste
26''3 Bubnich Patrizia (59) (S.G. Triestina) 3 luglio Trieste
26''3 Lanotte Perla (59) (CSI Trieste) 3 luglio Trieste
36''6 Medvescek Marina (60) (CSI Trieste) 3 luglio Trieste
27''3 Abrami Elisabetta (59) (U.G. Goriziana) 26 aprile Trieste
27''3 Antoni Sonia (60) (BOR) 3 luglio Trieste

27''3 Ziviz Patrizia (60) (CSI Trieste) 3 luglio Trieste

27''4 Chersi Milvia (60) (CSI Trieste) 1 giugno Trieste

27''4 Brachetti Grazia (60) (CSI Trieste) 15 giugno Trieste

Primato regionale

25''6 De Cesco Anna (58) (GUALF) 18 luglio 1974 Udine

25''6 Pistrino Morena (59) (Snia Friuli) 28 giugno 1974 Palmanova

400 METRI

58''6 Pistrino Morena (59) (Snia Friuli) 15 giugno Trieste

60''4 Coretti Lorella (60) (CSI Trieste) 26 giugno Trieste

60''8 Morassi Emanuela (59) (GUALF Ud) 12 luglio Trieste

61''4 Brachetti Grazia (60) (CSI Trieste) 22 giugno Milano

61''6 Antoni Sonia (60) (BOR) 31 maggio Trieste

61''6 Medvescek Marina (60) (CSI Trieste) 26 giugno Trieste

61''9 Bertolin Valentina (59) (S.G. Lib. Pordenone) 31 maggio Trieste

63''0 Vittorelli Livia (60) (UGG) 31 maggio Trieste

63''6 Hrastic Gloria (60) (S.G. Triestina) 10 maggio Udine

63''7 Mazzoli Viviana (59) (S.G. Triestina) 31 maggio Trieste

SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

F.LLI BONORA - UDINE

STABILIMENTO: VIA MILAZZO 3 - NEGOZIO: PIAZZA LIBERTA' 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, BATTENTI 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

Primato regionale

58''6 Pistrino Morena (59) (Snia Friuli)
15 giugno 1975 Trieste
59''9 Ottomeni M.Rosa (57) (Lib. Palmanova) 3 novembre 1973 Udine

JUNIORES

100 METRI

12''4 Cescon Doretta (57) (Snia Friuli)
10 luglio Udine
12''6 De Cesco Anna (58) (GUALF Lib.)
9 luglio Sacile

Primato regionale

12''1 Seriau Patrizia (49) (S.G. Triestina)
18 giugno 67 Ancona;
16 luglio 67 Dresda

200 METRI

25''8 Cescon Doretta (57) (Snia Friuli)
28 giugno Napoli
26''7 Paoletti Flavia (57) (S.G. Triestina)
15 giugno Trieste
27''1 Volsi Rita (58) (S.G. Triestina) 1°
giugno Trieste
27''3 Cerniz Elisabetta (58) (S.G. Triestina)
15 giugno Trieste

Primato regionale

25''5 Ottomeni M.Rosa (57) (Lib. Basso Friuli) 22-23 giugno 1974 Torino

400 METRI

58''4 Volsi Rita (58) (S.G. Triestina) 12
luglio Trieste
62''3 Battistutta Roberta (58) (Snia Friuli)
10 maggio Udine
63''1 Pieri Paola (57) (S.G. Triestina) 26
aprile Trieste
63''1 Missio M.Grazia (57) (U.G. Goriziana)
31 maggio Trieste
63''1 Sorgo Lucia (57) (S.G. Triestina)
12 luglio Trieste

Primato regionale

58''4 Volsi Rita (58) (S.G. Triestina) 12
luglio 1975
59''3 Volsi Rita (idem) 20 giugno 75 Go
59''9 Zalateu Nella (50) (GUALF Udine)
26 luglio 1969 Firenze

SENIORES

100 METRI

Nessuna atleta si è classificata entro i limiti imposti.

200 METRI

26''6 Conedera Gabriella (55) (GUALF Lib.)
24 maggio Gorizia

400 METRI

Nessuna atleta si è classificata entro i limiti imposti.

PRIMATI REGIONALI ASSOLUTI

100 METRI

12''1 Seriau Patrizia (49) (S. G. Triestina)
18 giugno 1967 Ancona
12''1 Seriau Patrizia (id.) 16.7.67 Dresda
12''1 Seriau Patrizia (id.) 31.8.68 Ascoli
12''1 De Cesco Anna (58) (GUALF Ud)
1° agosto 1974 Roma

200 METRI

25''4 Rossi Licia (48) (S. G. Triestina)
8 luglio 1967 Bologna
25''4 Rossi Licia (id.) 3.9.1967 Roma

400 METRI

59''2 Schiavo Elena (49) (GUALF Udine)
19 maggio 1968 Roma
58''6 Pistrino Morena (59) (Snia Friuli)
15 giugno 1975 Trieste
58''4 Volsi Rita (58) (S.G. Triestina) 12
luglio 1975 Trieste

I RISULTATI

UDINE, 20 agosto

Alto: Bulfoni (A) 1,76 record reg. ass.
Femminili
Peso: Chiumariello 14,14

SCHIO, 28 agosto

Martello allievi: 2) Budai (Libertas Udine)
58,04; 5) Fulla (id.) 42,76

ALGERI, 27 agosto

GIOCHI DEL MEDITERRANEO

Alto: 2) Del Forno (Lib. Ud) 2,16
Tripla: 6) Siega (Tosi Tarvisio) 15,46

UDINE, 28 agosto

Alto femminile: Bulfoni (a) 1,75; Pettoello (j) 1,70
Peso femminile: Chiumariello 14,33 record regionale assoluto
Disco maschile: Coos (a) 41,16

S. VITO, 30 agosto

TROFEO PONTEROSSO INTERREGIONALE

400: Anastasia (FF.OO. Pd) 50''0
Alto: Brunl (FF.OO. Pd) 2,08

NAPOLI, 28-29 giugno

CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES

100: Albertini (Cus To) 10''7
200: Mariani (U. Lombarda) 21''4; (infortunato Caruso);

400: Zanini (Bentegodi Vr) 48''7
800: Magnani (N. Atl. Duina) 1'55''1; 3) Cecotti (ASU) 1'56''2; 6) Caccin (Lib. Ud) 1'57''8
1500: Ferrero (Atl. Tv) 3'51''4
3000: Gerattini (Pro Patria) 8'32''0
110 hs.: Domenici (Atl. Versilia) 14''6; 4) Alberi 15''4
Asta: Ciarrocchi (A.S. Ascoli) 4,50
Tripla: Piapan (Cus Trieste) 15,35
Disco: Lacchia (V. Biella) 51,92
Martello: Roverato (Ass. Pd) 57,34
Giavellotto: Casarsa (FF.OO.) 61,74
5.000: Muscardin (Molinari) 14'25''4
2.000 hs.: Curosi (FF.GG.) 5'48''8
400 hs: Bognin (San Bonifacio) 54''5; 5) Frisano (Lib. Ud) 56''0
Lungo: Veglia (Fiat To) 7,26
Peso: Zecchi (Cus Trieste) 16,37
Alto: Ferrari (Carabinieri) 2,16
Marcia 10 km.: Damilano G. (Cocchi Asti) 46'40''6
4x100: Atl. Livorno 42''8
4x400: Riccardi Milano 3'21''3
Corsa km. 20: Osella (A. Bolongero) 1.9'25''

TARVISIO, 24 agosto

TROFEO «TRE REGIONI» SLOVENIA, CARINZIA, FRIULI-VEN. G.

400: Janez Panca (Slovenia) 52''3; Gert Weinhandl (Carinzia) 52''3; Ivo Frisano (Friuli-Ven. G.) 56''2
400: Maurizio Bressan (FVG) 50''4; Marico Sekljoca (SI) 50''6; Luigi Calligaro (FVG) 50''9
100: Tonio Groseta (SI) 10''9; Maurizio Casagrande (FVGX) 11''0; Fabio Piuze (id.) 11''2
800: Sergio Cecotti (FVG) 1'51''2; Gabriel Krofi (SI) 1'54''5; Edo Hojoh (SI) 1'56''2; Alessandro Castelli (Snia Milano) fuori gara 1'52''2
Disco: Mico Mijac (SI) 54,46; Zdravko Pecar (SI) 53,54; Georg Frank (C) 47,84
200: Maurizio Casagrande (FVG) 22''4; Borut Lampic (SI) 22''8; Davide Marlon (FVG) 22''9
Alto: Branko Vivod (SI) 2,10; Dusan Prezelj (SI) 2,05; Stefano Pividori (FVG) 2,00
5.000: Andrej Vasi (SI) 15'03''6; Milan Balek (SI) 15'09''4; Franco Medeoosi (FVG) 15'32''4
Peso: Mariu Stimec (SI) 16,34; Mico Mijac (SI) 14,72; Enzo Novelli (FVG) 14,38
Lungo: Giorgio Belladonna (FVG) 7,00; Peter Turca (SI) 6,98; Slavko Udovc (SI) 6,91
Asta: Jose Koleta (SI) 4,60; Gianpaolo Cargnelli (FVG) 4,30; Ennio Fabris (id.) 4,00; Pontonutti (fuori gara) 4,60
Giavellotto: Marian Spilar (SI) 69,12; Giulio Rigo (FVG) 63,00; Jozse Kopitar (SI) 61,42
1.500: Stanko Lisek (SI) 3'48''4; Giuseppe Sacchi (FVG) 3'53''5; Metod Zuzek (SI) 4'03''8; Venanzio Ortis (fuori gara) 3'48''8
4x100: Slovenia (Nucic, Lampic, Dvorsak, Groseta) 42''4; Friuli-Venezia Giulia e Carinzia squalificati.
4x400: Slovenia (Sjekloca, Korent, Obal, Penta) 3'22''7; Friuli-Venezia Giulia (Cecotti, Frisano, Tassini, Bressan) 3'23''5
Tripla: Paolo Serafin (FVG) 14,67; Milan Simuncin (SI) 14,60; Alberto Zonta (FVG) 14,31

Classifica delle rappresentative:

Slovenia 155 punti; Friuli-Venezia Giulia 119,5; Carinzia 49,5.



SILVANO SIMEON



« BEPI » SACCHI 3'53"5 - 8'53"6

UDINE, 6 luglio - notturna
(centenario dell'A.S.U.)

Martello: Salvaterra (FF.GG.) 67,02; Urlando 64,68; Nonino 58,92

110 hs.: Anastasia (FF.OO.) 14"6

Peso: De Nadai (FF.GG.) 17,25; Cenci 15 e 23; Fiore 15,14

800: Rigoni (FF.OO.) 1'53"9; Cecotti 1'54"3; Raciti 1'55"2

Alto: Bruni (FF.OO.) 2,15; Margoni 1,95

Lungo: Pizulin (Nova Goriza) 6,79

Giavellotto: Casarsa (FF.OO.) 61,66

5.000: Medeoosi (Libertas Udine) 15'04"4
4x400: Fiamme Oro 3'21"

TROFEO LIVENZA - notturna
SACILE, 9 luglio

Femminili - allieve

100: Cernari 12"5; Bubnich 12"6; Pierobon 12"8

1500: Coretti 4'36"2

Peso: Degobi 9,61; Dusizza 9,52; Zanette 9,24

Alto: Pettoello 1,68; Bulfoni 1,65; Pegan 1,60

Juniores e Seniores

100: De Cesco 12"6; Conedera 13"0

1500: De Faveri 4'55"5

Peso: Chiumariello 13,85; Carli 11,04

Allievi

110 hs.: Floreani 15"5; Fabris 16"4

100: Zennaro 11"2; Diedolo 11"3; Meneghin 11"3

400: Floreani 51"7; Marchi 52"3; Vincenzotto 52"6

1500: Della Colletta 4'07"4

Asta: Pascoletti 4,30; Fabris 4,00; Cavan 3,90

Lungo: Chiaradia 6,22

Giavellotto: Coos 41,38

Juniores e Seniores

110 hs: Anastasia 14"5; Grandis 14"7

100: Grandis 10"8; Casagrande 10"9; Piccoli 11"2

400: Cecotti 49"4; Foti 50"3; Giavedoni 50"5

Asta: Pontonutti 4,60; Cagnelli 4,60; Comessatti 4,20

UDINE, 10 luglio

Riunione regionale

Allievi

Martello: Budai 56,08; Fulla 50,70

400 hs: Floreani 56"4; Durli 58"3

Juniores e Seniores

400 hs: Giavedoni 54"8; Frisano j. 56"3; Maraschi j. 56"5

Disco: David 49,24; Mauro 48,28

Tripla: Zonta 14,63

Femminili - Allieve

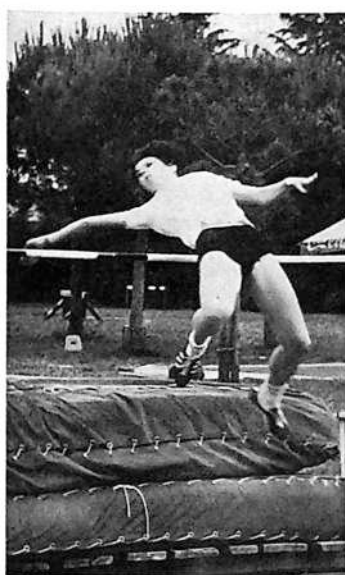
Disco: Tonini 38,68; Perabò 31,46

200: Pistrino 26"3; Chersevanich 27"8

400: Morassi 1'00"9



« RICO » DAVID m. 49,24



« MALU' » MANCA 1,68 metri

Peso: Chiumariello 13,34

Lungo: Zuttion 5,02

Juniores e Seniores:

100: Cescon 12"4

Alto: Di Luca 1,70; Manca 1,68

TRIESTE, 12 luglio

Femminili

Allieve

110 hs: De Zorzi 16"6

100: Bubnich 12"6

400: Pistrino 59"0; Morassi 1'00"8; Hraštic 1'00"9

200: Lanotte 26"6

Peso: Dusizza 10,14

Alto: Bulfoni 1,65; Lupi 1,55

Disco: Tonini 35,40; Perabò 30,22

Lungo: Lupi 4,68

Juniores e Seniores

100: Cescon 12"9

400: Volsi 58"4

200: Cescon 26"

Peso: Chiumariello 13,45; Peresano 10,57; Carli 10,55

Alto: Di Luca 1,74

Lungo: Pellarini 5,03; Dorigo 5,01

Disco: Chiumariello 35,50; Adami 31,50; Marliol 30,48

sartoria civile e militare
f.lli LONGO udine

PIAZZA LIBERTÀ 8 - TELEFONO 58813



**MEETING DELL'AMICIZIA
SIENA, 16 luglio**
(dettaglio del salto in alto)

Woods (Usa) 2,23; Del Forno 2,21 (nuovo primato italiano, precedente dello stesso Del Forno due volte nel '75 e di Ferrari una volta nel '75 con 2,20); Stones (Usa) 2,18; Bruni 2,10; Rase 2,10; Piccolo 2,10.

UDINE, 19-20 luglio

Riunione regionale

400: Frisano j. 51"5;
Martello: Tonetto 58,50
Giavellotto: Gobessi 62,60
Disco: David 48,58

Allievi

400: Floreani 51"9
1500: Dassi 4'10"
Peso: D'Agostini 14,71
Disco: Budai 41,22
Martello: Budai 56,72; Fulla 48,00; Coccia 44,58
Giavellotto: Candusso 43,94

Octathlon: Coos p. 4.516; Fabris 4.479, Cavan 4.006 Milich 3.915 (parziali: 100: Coos 12"3; lungo: Piva 5,89; peso: Coos 11,53; alto: Fabris 1,75; 110 hs.: Coos 16"7; disco: Coos 36,76; asta: Fabris 4,20; Giav.: Coos 40,94)

Femminili

Alto: Luca 1,70
Peso: Chiumariello 14,29 (record reg. ass.)

**TROFEO PIERO DELLA VALENTINA
SACILE, 30 luglio**

100: Piuze 11"1; Lazzer 11"2; Andreatta 11"3. 400: Rigoni 49"9; Calligaro 50"8; Giacomelli 51"4. 1500: Tubia 3'58"5; Rossi 3'58"9; Borean 3'59"6. 400 hs: Giavedoni 54"4. Alto: Nonino 2,12, Piccolo 2,09, Privideri 2,00. Asta: Pontonutti 5,02; Carnielli 4,70. Triplo: Zonta 14,83; Belladonna 14,48. Peso: De Nadai 16,42, Zecchi 15,98, Curtolo 13,72. Giavellotto: Casarsa 63,84, Rigo 63,28; Gobessi 61,86; Casarsa 61,18; Saitz 61,12.

Allievi

100: Zennaro 11"2. 1500: Della Colletta 4'05"1; Caltura 4'05"7; Checuz 4'07"4. 400 hs: Floreani 56"5, Durli 58"5. 2000 siepi: Basso 6'28"4, Russignani 6'28"8. Alto: Freschi 2,06. Asta: Fabris 4,10; Pascolletti 4,00. Triplo: Chiaravia 12,67. Peso: Meneghin 15,34; D'Agostini 13,04; Coccia 12,81. Giavellotto: Candusso 44,22, Coos 40,84. 4x400: Ginnastica Lib. Pordenone 3'32"6. Lib. Udine 3'35"1.

Femminile: 400: Baseggio 59"1. 1500: Gargano 4'29"4; Tormena 4'34"5; De Faveri 4'50"4. 2000: Gargano 5'59"2 (miglior prestazione italiana femminile). Alto: Di Luca 1,60; Manca 1,60.

Allieve: 400: Da Re 60"7; Tochet 61"2; Nadali 61"8. Alto: Bulfoni 1,65; Lupi 1,55.

Alto ragazze: Patais 1,63.



«BILL» PONTONUTTI salito a 5,02

ATENE, 2 agosto

Peso: 2) Chiumariello 14,31 (rec. reg.).

AVEZZANO, 3 agosto

ITALIA - TURCHIA - ALGERIA under 23

Alto: 1) Bruni 2,13
3000 hs: 2) Sacchi 9'03"6
110 hs: 3) Grandis 15"2
Giavellotto: 2) Cerne 65,18

MONTREAL (preolimpiche), 3 agosto

Salto in alto: Del Forno 2,18; Vszola (Pol.) 2,18; Ferragne 2,18; Kelemen (Ung.) 2,14; Adama (Usa) 2,14; Moreau (Bel) 2,10; Joy e Dosa 2,10; Brokken (Bel) 2,10; Bauck 2,10; Faye (Gambia) 2,05; De Leon (Rep. Dominic) 2,05.

VIAREGGIO, 7 agosto

3000: 3) Ortis 8'02"2
Alto: Del Forno 2,11 (infortunato alla prima prova); Bruni 2,11
Asta: 1) Pontonutti 4,90; 3) Cargnelli 4,70

RICCIONE, 10 agosto

ITALIA - BULGARIA seniores

800: 4) Ceccotti 1'53"2
Giavellotto: 1) Casarsa 71,16 (rec. pers.)
Alto: 3) Di Giorgio 2,12
Triplo: 1) Piapan 15,64
Peso: 1) Zecchi 16,99

NIZZA, 16 agosto

FINALE COPPA EUROPA

Alto: 4) Del Forno 2,17
Triplo: 7) Siega 15,94

CAMPIONATI NAZIONALI ASSOLUTI

Comunale di Firenze, 22-23-24 luglio

I REGIONALI IN GARA

110 hs: (in batteria) Grandis Stefano (Asu) 14"4 (prim. pers. prec. 14"7); in semifinale 4) in 14"6. Anastasia (FF.OO.) ex Lib. Pn 14"5 in batteria; 15" in semifinale.
400 hs: 2) Zorn (FF.OO.) ex Csi Ts 51"3 (prim. pers. prec. 51"7 in batteria; 3) Giavedoni (FF.OO.) ex Lib. Ud. 54"3.
3000 hs: 8) Sacchi Giuseppe (Lib. Ud.) 8'53"6 (nuovo primato regionale, prec. dello stesso 9'03" a Udine).
Martello: 9) Podberscek (FF.GG.) ex Ugg 60,30; 10) Tonetto (FF.GG.) ex Lib. Ud. 60,22.

Le magliette di puro cotone nei colori: marrone, blu, 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



**leggete e vestite
NUOVA ATLETICA DAL FRIULI**





ANDREA FLOREANI

Giavellotto: 4) Cerne (FF.GG.) ex Torriana 68,86; 6) Tiepolo ex Csi Ts 63,90; 7) Casarsa (FF.OO.) ex Lib. Ud. 63,52.

Alto: 1) Del Forno Enzo (Lib. Udine) 2,20; 3) Bruni (FF.OO.) ex Lib. Pn 2,12; 6) Nordin (FF.GG.) ex Lib. Ud m. 2,09.

Triplo: 3) Piapan (Cus Ts) m. 15,35.

Asta: Pontonutti (Norditalia) ev Lib. Ud; Cargnelli (Lib. Ud.).

Peso: Bruno Zecchi (Cus Trieste).

Disco: 2) Simeon (Snia) ex Asu 61,84; 7) Tremul (Carabinieri) ex Csi Ts 50,87.

800: in batteria 8) Cecotti (Asu) 1'57"7.

Femminili

Alto: 3) Pettoello (Gualf Lib. Ud) 1,71; 5) Di Luca (Snia Friuli) 1,68; 16) Manca (Gualf Lib. Ud) 1,62.

Giavellotto: 11) Fenos (Lib. Pn) 36,66

400: 6) in batteria Volsi (S.G.T.) 59"6.

Peso: 4) Chiumariello (Lib. Gualf Ud) 13,00

L'atletica bresciana maschile '74

Per la redazione di Bruno Bonomelli e Ottavio Castellini preparati giornalisti bresciani, è in circolazione un opuscolo dal titolo «L'Atletica bresciana maschile '74». L'annuario curato con perizia riempie un vuoto statistico, e come fanno notare gli autori vuole essere un promemoria dell'atletica bresciana in pieno sviluppo.

La pubblicazione vuole essere di stimolo per tutti coloro che nel mondo dell'atletica cercano svago ed impegno allo stesso tempo.

I giornali locali che spesso trascurano l'atletica per le annotazioni più insignificanti riguardanti sport di ben altra portata economica, dovrebbero annoverare tra le loro file appassionati di questa specie per rimediare almeno in parte a ciò che di sport, ci viene sottratto ogni giorno.

L'opuscolo può essere richiesto a Ottavio Castellini, Via Zoccolo 69 - 25100 BS inviando L. 500 + 230 di spese postali.

RIUNIONI INTERNAZIONALI nella Regione Friuli-Venezia Giulia

LIGNANO, 3 settembre

1° MEETING «CITTA' DI LIGNANO»

Lungo: Maurizio Siega (US Tosi) 7,34; Norberto Capiferri (CC Bo) 6,88

5.000: prima serie: Jan Cych (Pol.) 14'44"4; Giuseppe Massarutto (CS Aeronautica) 14'45". Seconda serie: Venanzio Ortis (FF.OO Pd) 14'08"1; Gabriele Barbaro (Norditalia Mi) 14'11"3; 5) Sacchi (Lib. Udine) 14'33" record personale

100 allievi: prima serie: Maurizio Frattolin (Snia Friuli) 11"7; Alberto Bertolin (US Chiabola Ts) 11"7. Seconda serie: Antonio Zangrandi (Fiat To) 11"3; Wolfgang Cobau (Kc Klagenfurt) 11"4. Terza serie: Maurizio Milani (CUS Ts) 11"6; Giuseppe Vincenzotto (Lib. Pn) 11"9.

Alto: femminili: Donatella Bulfoni (Gualf Lib. Ud) 1,75; Sandra Dini (Latina Assicurazione Arezzo) 1,73; Rasanno Di Luca (Snia Friuli) 1,73

200 allieve: prima serie: Morena Pistrino (Snia Friuli) 26"0; Paola Massarenti (Fa Bo) 26"5. Seconda serie: Elisabet Petutschnig (Kc Klagenfurt) 25"4; Fabrizia Lusenti (Mantova) 26"1

200 femminili: Maddalena Grassano (Fiat To) 25"4; Daniela Paredi (Snia Mi) 25"8

Giavellotto: Renzo Cramerotti (Alco Rieti) 71,46; Roberto Varotto (FF.OO. Pd) 66,38; Casarsa (FCF.OO. Pd) 64,78

Triplo: Maurizio Siega (Tosi Tarvisio) 15,53; Paolo Piapan (CUS Ts) 15,33.

400 juniores-seniores: Flavio Borghi (Snia Mi) 47"6; Fulvio Zorn (FF.OO. Pd) 48"2

800 femminili: Paola Pigni (Snia Mi) 2'07"7; Margherita Gargano (US Palermo) 2'10"; Schrott (Kc Klagenfurt) 2'10"2.

100 juniores-seniores: Pietro Mennea (Alco Rieti) 10"2; Rossi (CC Bo) 10"7; Mialnesio (Fiat To) 10"9.

Disco juniores-seniores: 1) Simeon (Snia Mi) 56,56; Wasiak (Polonia) 53,42; Rastelli (CC Bo) 52,18.

800 maschili: Diamante (Snia Mi) 1'49"6; Castelli (id.) 1'50"; Fontanella (CC Bo) 1'50"1

Alto juniores-seniores: Bruni (FF.OO. Pd) 2,13; Bergamo (CC Bo) 2,10; Pividori (Lib. Udine) 2,08

400 femminili: Paola Pigni (Snia Mi) 55"6; Gargano (US Palermo) 58"3; Olivier (Snia Mi) 60"1

TRIESTE, 7 settembre

TROFEO RAUBER

400 masch.: Savic (Jug.) 47"5; Castelli (Snia Mi) 48"

800 masch.: Savic (Jug.) 1'48"6; Castelli (Snia Mi) 1'49"0

Alto femm.: Dettamanti 1,70; Lorenci e Lovse (Jug.). 1,70

Disco femm.: Kraizarek (Pol.) 50,26

400 hs. masch.: Ventland (Austria) 51"9;

100 m.: Diana 10"7

100 m. femm.: Grassano 12"3

Martello: Barbolini 63,52

Peso: Zecchi (CUS Ts) 16,78

110 hs.: Werth 14"9; Grandis (Lib. Ud.) 15"

Lungo femm.: Horuat 5,34

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

analisi del record del mondo di VICTOR SANEYEV

di VITOLD KREER

da « Ljogkaja Atletika », Mosca, n. 11: 24,25; 1973

a cura di KARL GORCZ

17 ottobre 1968: Città del Messico, Giochi Olimpici. Al sesto tentativo V. Saneyev ottiene il nuovo record del mondo con « un » salto di m. 17,39.

17 ottobre 1972: Sukhumi. Al sesto salto V. Saneyev ottiene metri 17,44 nuovo record mondiale.

Qui riportiamo la sequenza cinematografica di questo secondo risultato, mentre per un confronto con il precedente basta riandare al n. 9/1969 della rivista « Ljogkaja Atletika », nella quale è riportato il salto dei Giochi Olimpici.

TECNICA DEL SALTO

La tecnica esteriore di salto non ha subito essenziali modifiche. L'ener-

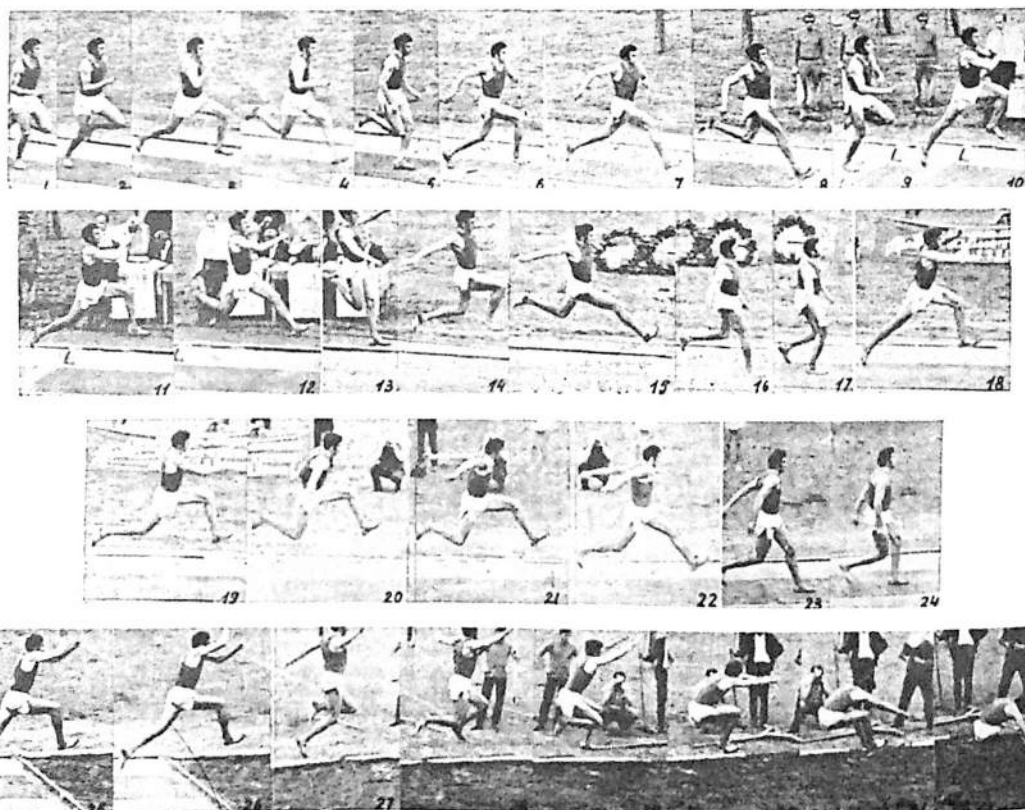
gico ultimo passo (fig. 1-7), il caratteristico massimamente « raccolto » potente stacco e l'alto sollevamento della coscia non hanno subito delle grosse variazioni.

Ugualmente l'energico primo stacco e l'aggressiva penetrazione dell'hop (figg. 8-10). L'equilibrio in volo è mantenuto grazie ad una lunga oscillazione e ad un tempestivo cambio degli arti inferiori (figg. 11-13). Un'alta oscillazione della coscia e quindi della gamba (fig. 14), rende possibile una presa di contatto con il terreno molto avanzata (figg. 15-16).

Tali azioni preparatorie permettono a Saneyev di raggiungere una particolare efficacia nello stacco,

diminuire la perdita in velocità orizzontale con questi angoli di atterraggio e di volo e un'identica altezza del volo stesso, che sfocia in un incremento nelle posizioni singole e nel salto totale senza rialzare la traiettoria.

Saneyev esegue i movimenti durante lo step in modo ampio e libero. Dopo il potente e sufficientemente lungo volo nella posizione dello step (figg. 17-19), l'atleta « si raccoglie » nella posizione intermedia della fase di volo (fig. 20). Egli fa ciò per, più avanti (figg. 21-22), poter « correre fuori » l'oscillazione e dopo una breve « raccolta », staccare con un'ampia o-



piccole differenziazioni negli angoli di stacco differenzi il saltatore di gran classe?

Il grafico ritmico del salto — corrispondente alle fasi del salto triplo — nuovamente non differiscono sostanzialmente in quanto nel '68 era: 6,50 + 5,05 + 6,04 o 37 + 29 + 34%. Nel 1972: 6,60 + 4,93 + 6,01 o 38 + 28 + 34%.

PREPARAZIONE DELLA FORZA E DELLA VELOCITA'

Nella tabella 2 sono riassunti i miglioramenti fisici di Saneyev. Pur correndo ed avendo un miglior grado di forza specifica non otteneva dei nuovi record. Al Messico Victor ottenne la medaglia d'oro con « timore ». Il record del mondo era semplicemente necessario, senza quest'ultimo non poteva vincere. Le stagioni seguenti passarono quietamente. Tuttavia nell'agosto del 1971 il cubano Peres Duenas portò il record del mondo 1 cm. più lontano. L'orgoglio del campione era ferito.

Si giunse al 17 ottobre 1972. Era-

no le cinque del pomeriggio, senza vento (al Messico c'era un vento di oltre 1 m./sec.) e la temperatura era di + 23°.

I primi cinque salti di Saneyev furono tutti oltre i 17 metri pur non ottenendo il record. Solo all'ultimo tentativo ottenne tanto. I giudici andarono subito a misurare, ma Victor era già balzato fuori dalla sabbia con le braccia alzate, con la certezza di aver stabilito il nuovo record del mondo!

CONCLUSIONI

I livelli di forza e velocità sono in Saneyev aumentati. L'esecuzione tecnica è migliorata di qualcosa rispetto al 1968. Le condizioni di gara del Messico erano comunque di gran lunga migliori di quelle riscontrabili a Sukhumi. Psicologicamente il Messico senza alcun dubbio stimolò in ben diversa misura Victor. Considerando tutti questi fattori è possibile sperare che il 17,44 non sarà l'ultima correzione di Saneyev al libro dei record.

scillazione delle braccia, senza perdere velocità orizzontale.

A conclusione della prova V. Saneyev esegue un due e mezzo in posizione sufficientemente stabile e con cambio degli arti inferiori (figg. 24-32) e il movimento di compensazione circolare delle braccia. Mettendo a confronto le tecniche di atterraggio dei due diversi salti, noi possiamo osservare che questo salto soffre alquanto per la dura inclinazione in avanti del busto. Ciò interferisce alquanto con il mantenimento della posizione orizzontale degli arti inferiori.

Un'altra considerazione da farsi è che in Saneyev migliorarono le doti di competizione. Nel 1968 Saneyev saltò i 17 metri una sola volta, mentre alla fine del 1972 aveva superato tale misura ben 13 volte. Allo scopo di conoscere la struttura interna del salto, aiuterà molto l'analisi comparativa dei parametri cinematici e dinamici del salto di 17,59 e 17,54 presentati nella tab. 1 (queste misure sono i valori « reali » dei salti di 17,39 e 17,44, misurati dal punto di stacco a quello di arrivo al suolo). Dal confronto è possibile notare un'identica velocità dell'ultimo passo della rincorsa e il tempo di stacco nell'hop, step e jump. Ci sono approssimativamente gli stessi angoli di piazzamento degli arti inferiori sul terreno, ma la preparazione ammortizzante dei muscoli (angolo di flessione dell'articolazione del ginocchio) nel salto di 17,54 in tutti gli stacchi è minore. Saneyev denotava a Sukhumi dunque un sostentamento più elevato e più fermo.

Di qui constatiamo come le analisi cinematografiche abbiano rivelato una sostanziale uguaglianza nei valori tecnico-dinamici.

Può essere comunque che queste

TABELLA 1

PARAMETRI	STACCO					
	1°		2°		3°	
	17.39	17.54	17.59	17.54	17.59	17.54
Velocità prima dello stacco (m/sec.)	10.2	10.2	9.4	9.4	8.4	8.4
Tempo di stacco (sec.)	0.133	0.133	0.155	0.155	0.180	0.180
Angolo di piazzamento della gamba (gradi)	63	60	64	66	66	68
Angolo di stacco (gradi)	60	60	58	55	55	55
Angolo di più grande flessione al ginocchio	42	40	50	45	53	50
Distanza di salto (cm)	650	660	505	493	604	601

TABELLA 2

INDICI DI CONTROLLO	ANNI	
	1968	1972
50 m. con partenza in piedi (effettuato in movimento)	6.65	6.5
150 m. partenza in movimento	16.2	15.9
Salto triplo con dieci passi di rincorsa + 2 passi di avvio (m.)	16.15	16.60
5 balzi sull'arto di stacco con sei passi di rincorsa + 2 passi di avvio	23.05	23.70
Squat a 90° (kg.)	160	170
Squat a 90° per avanti (kg.)	120	125
Peso (7.257 kg.) dorsale e frontale (m.)	17.20 15.90	17.00 16.00

la gara delle gare

di EZIO ROMANO

(III puntata)

PESO

Fantastica la gara di Monaco '72 dove ben cinque atleti hanno superato i 21 metri con i primi quattro classificati nello spazio di soli quattro centimetri!

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Komar	21,18	1126
2) Woods	21,17	1125
3) Briesenik	21,14	1124
4) Gies	21,14	1124
5) Feuerbach	21,01	1117
6) Oldfield	20,91	1112

Tot. 6728

EUGENE, qualificazioni Monaco 1972

1) Woods	21,37 (1135);	2) Feuerbach	20,99 (1116);	3) Oldfield	20,69 (1101);	4) Matson	20,57 (1095);	5) B. Wilhelm	20,12 (1072);	6) Salb	20,08 (1070).
----------	---------------	--------------	---------------	-------------	---------------	-----------	---------------	---------------	---------------	---------	---------------

Tot. 6589.

WESTWOOD 2.6.1974

1) Feuerbach	21,58 (1146);	2) Woods	21,40 (1137);	3) Stuart	20,44 (1088);	4) Shmuck	20,06 (1069);	5) Leduc	20,03 (1067);	6) Walker	19,82 (1056).
--------------	---------------	----------	---------------	-----------	---------------	-----------	---------------	----------	---------------	-----------	---------------

Tot. 6563.

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Briesenik	20,50 (1091);	2) Reichembach	20,38 (1085);	3) Capes	20,21 (1077);	4) Baryshnikov	20,13 (1072);	5) Voikin	20,07 (1069);	6) Komar	19,82 (1056).
--------------	---------------	----------------	---------------	----------	---------------	----------------	---------------	-----------	---------------	----------	---------------

Tot. 6450.

HELSINKI, CAMPIONATI EUROPEI 1971

1) Briesenik	21,08 (1121);	2) Rothemburg	20,47 (1090);	3) Komar	20,01 (1066);	4) Varju	19,99 (1065);	5) Voikin	19,81 (1056);	6) Plunge	19,61 (1046).
--------------	---------------	---------------	---------------	----------	---------------	----------	---------------	-----------	---------------	-----------	---------------

Tot. 6444.

MOSCA, 28.8.1972

1) Rothemburg	21,12 (1123);	2) Briesenik	20,60 (1097);	3) Voikin	20,38 (1085);	4) Komar	20,27 (1080);	5) Plunge	20,01 (1066);	6) Antzak	18,39 (981).
---------------	---------------	--------------	---------------	-----------	---------------	----------	---------------	-----------	---------------	-----------	--------------

Tot. 6432.

DISCO

Assente dalle classifiche Al Oerter considerato da tutti il più grande discobolo di tutti i tempi si sono dati molto da fare per non rimpiangerlo i vari Silvester, Powell, Wollmer, Bruch, Danek, Kahma, i quali il più delle volte aiutati da fortissime raffiche di vento, hanno ottenuto risultati eccezionali.

LANCASTER, 16.5.1971

1) Silvester	70,38	1261
2) Wollmer	67,39	1155
3) Hoffman	65,84	1133
4) Tollefson	64,92	1118
5) Kohler	63,32	1094
6) Lister	62,54	1081

Tot. 6783

HELSINKI, 27.6.1974

1) Kahma	65,02 (1120);	2) Powell	64,34 (1110);	3) Bruch	64,02 (1105);	4) Tuokko	62,38 (1079);	5) Neu	62,34 (1078);	6) Tuomola	61,96 (1072).
----------	---------------	-----------	---------------	----------	---------------	-----------	---------------	--------	---------------	------------	---------------

Tot. 6564.

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Danek	64,40 (110);	2) Silvester	63,50 (1096);	3) Bruch	63,40 (1095);	4) Powell	62,82 (1086);	5) Fejer	62,62 (1083);	6) Thorith	62,42 (1076).
----------	--------------	--------------	---------------	----------	---------------	-----------	---------------	----------	---------------	------------	---------------

Tot. 6549.

BAKERSFIELD, 16.6.1973

1) Wilkins	64,59 (1113);	2) Powell	63,83 (1102);	3) Wollmer	62,08 (1074);	4) Silvester	61,72 (1068);	5) Drescher	60,76 (1053);	6) Stadel	59,23 (1028).
------------	---------------	-----------	---------------	------------	---------------	--------------	---------------	-------------	---------------	-----------	---------------



Il martellista russo GAMSKEY

HELSINKI 16.9.1973

1) Kahma	65,24 (1123);	2) Pachale	64,82 (1117);	3) Tuokko	61,26 (1061);	4) Zhurba	61,06 (1058);	5) Rinne	60,26 (1045);	6)	59,46 (1032).
----------	---------------	------------	---------------	-----------	---------------	-----------	---------------	----------	---------------	----	---------------

Tot. 6436.

EUGENE, qualificazioni Monaco 1972

1) Silvester	64,36 (1110);	2) Powell	62,74 (1084);	3) Wollmer	61,57 (1066);	4) Carlsson	61,34 (1062);	5) Drescher	60,99 (1057);	6) Gunzel	60,91 (1055).
--------------	---------------	-----------	---------------	------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-----------	---------------

Tot. 6434.

GIAVELLOTTO

Nonostante l'indiscutibile classe dei tantissimi giavellottisti finnici il « re » della specialità rimane sempre l'asso sovietico Lusia il quale con ben tre successi su sei competizioni riportate in questa classifica sovrasta dall'alto tutti gli altri atleti.

MEXICO, OLIMPIADI 1972

1) Lusia	90,10	1094
2) Kinnunen	88,58	1078
3) Kulcsar	87,06	1063
4) Nikiciuk	85,70	1049
5) Stolle	84,42	1036
6) Nilsson	83,48	1026

Tot. 6346

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Wolfermann	90,48 (1097);	2) Lusia	90,46 (1097);	3) Schmidt	84,42 (1036);	4) Siitonen	84,32 (1035);	5) Grimnes	83,08 (1022);	6) Kinnunen	82,08 (1011).
---------------	---------------	----------	---------------	------------	---------------	-------------	---------------	------------	---------------	-------------	---------------

Tot. 6298.

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Siitonen	89,58 (1088);	2) Hanish	85,46 (1046);	3) Thorslund	83,68 (1026);	4) Grebnev	83,66 (1028);	5) Wolfermann	83,36 (1025);	6) Lusia	83,06 (1022).
-------------	---------------	-----------	---------------	--------------	---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------	---------------

Tot. 6235.

HELSINKI, CAMPIONATI EUROPEI 1971

1) Lusia	90,68 (1099);	2) Doninsh	85,30 (1042);	3) Hanish	84,22 (1034);	4) Siitonen	83,84 (1030);	5) Kinnunen	80,96 (1000);	6) Wolfermann	80,82 (998).
----------	---------------	------------	---------------	-----------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------

Tot. 6203.

HELSINKI, 28.6.1973

1) Siitonen	89,54 (1088);	2) Lusia	87,44 (1067);	3) Kinnunen	84,34 (1035);	4) Pakarinen	79,70 (986);	5) Tuita	79,32 (982);	6) Lappalainen	76,70 (954).
-------------	---------------	----------	---------------	-------------	---------------	--------------	--------------	----------	--------------	----------------	--------------

Tot. 6112.

HELSINKI, 16.9.1973

1) Lusia	85,58 (1048);	2) Hanish	83,84 (1030);	3) Feldmanis	81,64 (1007);	4) Kinnunen	81,60 (1006);	5) Hovinen	81,08 (1001);	6) Siitonen	80,32 (993).
----------	---------------	-----------	---------------	--------------	---------------	-------------	---------------	------------	---------------	-------------	--------------

Tot. 6085.

MARTELLO

La migliore gara di tutti i tempi in questa specialità è tutta sovietica come pure la terza in classifica. La serie dei grandi martellisti rus-

si iniziata prima con Klim e poi con Bondarchuk pare sia ora proseguita dal nuovo astro Spiridonov, lanciato a raggiungere al più presto gli 80 metri.

MOSCA, 13.7.1974

1) Bondarchuk	75,20	1119
2) Spiridonov	74,08	1106
3) Dmitryenko	74,00	1105
4) Gamsky	72,48	1088
5) Khmelevski	72,44	1087
6) Voronov	71,20	1073

Tot. 6578

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Bondarchuk	75,50	(1120);	2) Sachse	74,96	(116);
3) Khmelevski	74,04	(1106);	4) Beyer	71,52	(1077);
5) Zsivotzky	71,38	(1075);	6) Ecschmidt	71,20	(1073).

MOSCA, 20.7.1972

1) Bondarchuk	75,74	(1123);	2) Dmitryenko	73,04	(1094);
3) Khmelevski	72,82	(1092);	4) Pkhakadze	72,62	(1089);
5) Gamskiy	72,40	(1087);	6) Maksimov	70,94	(1070).

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Spiridonov	74,20	(1108);	2) Sachse	74,00	(1105);
3) Theimer	71,62	(1078);	4) Dmitryenko	71,18	(1073);
5) Beyer	71,04	(1071);	6) Hunning	70,58	(1064).

MAINZ, 3.6.1972

1) Riehm	73,92	(1104);	2) Beyer	73,30	(1097);
3) Klein	72,44	(1087);	4) Ecschmidt	71,96	(1082);
5) Encsi	71,78	(1080);	6) Zsivotzky	68,46	(1041).

HELSINKI, CAMPIONATI EUROPEI 1971

1) Beyer	72,36	(1086);	2) Theimer	71,80	(1080);
3) Bondarchuk	71,40	(1075);	4) Klim	70,64	(1066);
5) Schmidt	70,54	(1065);	6) Ecschmidt	69,74	(1056).

STAFFETTE 4x100 E 4x400

Non essendoci una tabella ufficiale di punteggio per le staffette, ho voluto riportare soltanto i risultati cronometrici delle varie gare che risultano essere stati ottenuti tutti in manifestazioni ad altissimo livello come Olimpiadi e Campionati Europei. Un dato abbastanza significativo è che i fuoriclasse americani hanno vinto tutte le gare alle quali hanno partecipato stabilendo sempre il nuovo primato mondiale.



Il russo JANIS DONINS immortalato nel suo lancio record di 89,33 a Berkeley.

STAFFETTA 4x100

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) USA	38"2
2) Cuba	38"2
3) Francia	38"4
4) Giamaica	38"4
5) Germania Or.	38"6
6) Germania Occ.	38"7

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) USA	38"2;	2) URSS	38"5;	3) Germania Occ.	38"8;
4) Cecoslovacchia	38"8;	5) Germania Or.	38"9;	6) Polonia	39"0.

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Francia	38"7;	2) Italia	38"9;	3) Germania Or.	39"0;
4) URSS	39"0;	5) Polonia	39"4;	6) Spagna	39"9.

TOKYO, OLIMPIADI 1964

1) USA	39"0;	2) Polonia	39"3;	3) Francia	39"3;
4) Giamaica	39"4;	5) URSS	39"4;	6) Venezuela	39"5.

ATENE, CAMPIONATI EUROPEI 1969

1) Francia	38"8;	2) URSS	39"3;	3) Cecoslovacchia	39"5;
4) Polonia	39"5;	5) Germania Or.	39"6;	6) Germania Occ.	39"6.

GIOCHI DEL COMMONWEALTH 1974

1) Australia	39"3;	2) Ghana	39"6;	3) Nigeria	39"7;
4) Giamaica	39"8;	5) Scozia	39"8;	6) Inghilterra	40"0.

STAFFETTA 4x400

MEXICO, OLIMPIADI 1968

1) USA	2'56"1
2) Kenia	2'59"6
3) Germania Occ.	3'00"5
4) Polonia	3'00"5
5) Gran Bretagna	3'01"2
6) Trinidad	3'04"5

MONACO, OLIMPIADI 1972

1) Kenia	2'59"8;	2) Gran Bretagna	3'00"5;	3) Francia	3'00"7;
4) Germania Occ.	3'00"9;	5) Polonia	3'01"1;	6) Finlandia	3'01"1.

TOKIO, OLIMPIADI 1964

1) USA	3'00"7;	2) Gran Bretagna	3'01"6;	3) Trinidad	3'01"7;
4) Giamaica	3'02"3;	5) Germania	3'04"3;	6) Polonia	3'05"3.

ATENE, CAMPIONATI EUROPEI 1969

1) Francia	3'02"3;	2) URSS	3'03"0;	3) Germ. Occ.	3'03"1;
4) Polonia	3'03"1;	5) Italia	3'04"1;	6) Gran Bretagna	3'04"2.

HELSINKI, CAMPIONATI EUROPEI 1971

1) Germ. Ovest	3'02"9;	2) Polonia	3'03"6;	3) Germania Occ.	3'04"8;
4) URSS	3'04"8;	5) Gran Bretagna	3'04"9;	6) Francia	3'05"0.

ROMA, CAMPIONATI EUROPEI 1974

1) Gran Bretagna	3'03"3;	2) Germania	3'03"5;	3) Finlandia	3'03"6;
4) Francia	3'04"6;	5) Germania Or.	3'05"0;	6) Olanda	3'06"3.

(3 - fine)

la pagina dei giovani

a cura di UGO CAUZ

(PARTE SESTA)

I GIOVANISSIMI E IL PROBLEMA DELLA FORZA

di V. KALAM

(Estratto dal capitolo su condizionamento fisico dei giovani dal libro: «Più veloci, più in alto, più lontano»; pubblicato da Eesti Raamat, Tallin, Estonia)

La forza è una componente strettamente correlazionata con la velocità, l'endurance, la mobilità e la destrezza nelle prestazioni atletiche. Gli atleti non nascono forti, essi raggiungono un certo livello di forza attraverso un regolare e corretto allenamento.

Ci sono numerose vie per sviluppare la forza consolidando i muscoli attraverso crescenti resistenze da vincere, rappresentate prima dallo stesso peso corporeo, poi da qualche altra attrezzatura, come il bilanciere, sacchetti di sabbia, palle mediche, ecc.

Il progressivo sviluppo della forza avviene durante un periodo di più anni e inizia, tramite esercizi che adoperano resistenze limitate, giochi e varie attività sportive, attorno agli 11-13 anni. Tra i 14 e i 16 anni oltre all'allenamento globale per l'atletica, vengono adoperate leggere resistenze, mentre un più razionale sviluppo della forza ha inizio allorché il giovane atleta inizia l'allenamento specifico all'età di 17-18 anni.

E' importante sviluppare tutti i gruppi muscolari. Facili esercizi per i piccoli gruppi muscolari possono essere eseguiti ogni giorno, mentre i più ampi gruppi muscolari, vengono allenati con carichi più pesanti solo poche volte alla settimana. Tutti gli esercizi per lo sviluppo della forza possono essere alternati con esercizi di mobilità articolare e di allungamento, mentre la monotonia del lavoro potrà venir evitata cambiando frequentemente tipo d'esercizio. E' importante riscaldarsi bene prima di ogni carico pesante e dell'esecuzione di esercizi veloci, ritmici ed eseguiti usando la massima ampiezza del movimento.

SVILUPPO DELLA FORZA

PRIMA FASE (11-13 anni)

A quest'età è preferibile sviluppare la forza attraverso vari sport (pallamano, hockey su ghiaccio, calcio, ecc.) saltando e lanciando o aiutando a casa a tagliare il bosco o a lavorare il giardino (figura 1). In più alcuni semplici esercizi possono venir introdotti usando il proprio peso corporeo o quello di un compagno come resistenza esterna. Tra questi possiamo ricordare:

BRACCIA

1. Salita alla fune e arrampicata sugli alberi;
2. Piegamento ed estensione delle braccia in appoggio su una panca

prima con i piedi sul pavimento, quindi invertendo la posizione (fig. 2);

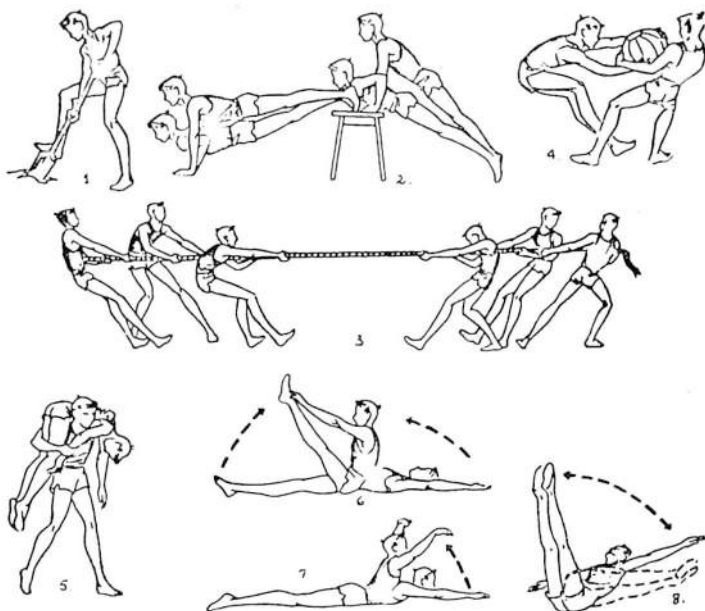
3. Tiro alla fune individuale e tra squadre (fig. 3);
4. Lotta con la palla medicinale (fig. 4).

GAMBE

1. Piegamenti su una gamba;
2. Danza cosacca;
3. Corsa o balzi su terreno soffice o sulla neve;
4. Pattinaggio a rotelle e ciclismo.

PARTE SUPERIORE DEL CORPO

1. Sollevamento e trasporto di un compagno (Fig. 5);
2. Sollevamento contemporaneo, a



« coltello a serramanico », delle gambe e del busto (fig. 6);

3. Arco dorsale (fig. 7);

4. Sollevamento delle gambe e rotazione delle stesse a destra e a sinistra (fig. 8).

SVILUPPO DELLA FORZA

SECONDA FASE (14-16 anni)

Un allenamento più completo ha inizio a quest'età e lo sviluppo della forza assume un ruolo più importante.

Un gruppo di attrezzature specifiche è introdotto nei periodi dedicati allo sviluppo della forza, comprendenti esercizi contro leggere resistenze dovute a un bilanciere, a palle mediche e a giubbotti pesanti. Inoltre si inizia l'insegnamento dei principi fondamentali del sollevamento pesi e di quelli della lotta. Qui di seguito diamo alcuni esempi:

BRACCIA

1. Salita alla fune a sole braccia (fig. 9);

2. Flessioni delle braccia o camminate sulle parallele;

3. Tirate alla sbarra (fig. 10);

4. Passaggio dalla sospensione all'appoggio sulla sbarra o sugli anelli (fig. 11);

5. Sollevamenti laterali (farfalla) e altri esercizi con dischi del bilanciere;

6. Esercizi col pallone medicinale (fig. 12 - 16).

GAMBE

1. Squat con un sacchetto di sabbia, un leggero bilanciere o un compagno sulle spalle (fig. 17);

2. Sollevamento dei talloni contro una resistenza;

3. Salite e discese su una sedia, una panca o un ceppo d'albero (fig. 18);

4. Esercizi per i muscoli posteriori della coscia con l'aiuto di un compagno (fig. 20).

TRONCO

1. Sollevamento e trasporto di un compagno (fig. 5);

2. Esercizio del « coltello a serramanico » (fig. 6);

3. Arco dorsale (fig. 7);

4. Sollevamento e rotazione laterale delle gambe (fig. 8);

5. Esercizi con i dischi del bilanciere.

SVILUPPO DELLA POTENZA DI SALTO

La potenza di salto gioca un ruolo fondamentale in tutte le specialità dell'atletica leggera come la ricerca della corretta direzione della spinta nella corsa, nei salti e nei lanci. Deve essere sviluppata con l'incremento della forza delle gambe attraverso gli esercizi sopra descritti, migliorando la velocità con brevi sprint e partenze dai

bloccchi, e per mezzo dell'uso di centinaia di differenti salti. In tutti gli esercizi di salto i seguenti punti devono essere osservati:

1. Il piede di spinta è piazzato con la pianta sul terreno in tutti i salti, ad eccezione del salto in alto dove atterra per primo il tallone.

2. Mantieni il corpo verticale allo stacco ed evita che le anche vadano verso dietro. Concentrati sulla completa estensione dell'anca, del ginocchio e dell'articolazione della caviglia.

3. Evita tensioni durante il volo

4. Usa una grande varietà di salti, includendo salti con rincorse, balzi e salti con sacchi di sabbia sulle spalle, salti in agilità e acrobatici.

5. Segna lo sviluppo della tua abilità di salto regolarmente. Se non puoi avere gare specifiche come riferimento usa le sottostanti tavole standard di valutazione per il lungo e il triplo da fermo. Lo scopo sarà di raggiungere gli indicati valori standard minimi nei salti orizzontali da fermo.

TABELLA 1

ETA'	SALTO	RAGAZZE	RAGAZZI
13 - 14	lungo triplo	2.00 - 2.10 6.30 - 6.50	2.40 - 2.55 7.80 - 8.10
15 - 16	lungo triplo	2.15 - 2.25 6.60 - 6.80	2.60 - 2.70 8.30 - 8.60

Qui ci sono alcuni esempi di un'ampia varietà di esercizi i salti:

1. Esercizi di Skipping;

2. Esercizi di balzi in aperta campagna usando ostacoli naturali;

3. Salti in basso nella fossa di sabbia usando differenti tecniche di volo;

4. Vari tipi di balzi: a piedi pari, sulla stessa gamba, triplo da fermo, cinque balzi e arrivo a due piedi, ecc.;

5. Salti in palestra valicando panche, palle mediche e balzi con giubbotti pesanti;

6. Salti dalla posizione di massima accosciata;

7. Balzi sui gradini o in salita, balzi su plinti.

Nel momento in cui ha inizio l'allenamento specifico, si può aggiungere quanto segue:

1. Balzi con pesi alle spalle;

2. Balzi su ostacoli di media altezza;

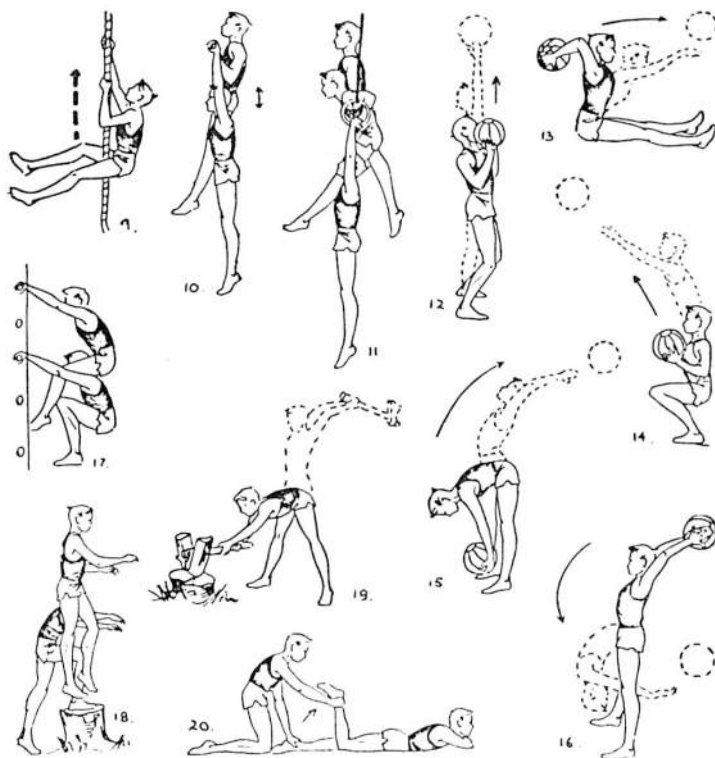
3. Balzi a raggiungere alti obiettivi, come il cerchio del canestro;

4. Balzi su plinti di differente altezza.

5. Salti in basso da differenti altezze di caduta;

6. Salti tipici della ginnastica.

(6 - continua)



TUTTOMARCIA

a cura di FURIO COROSU



ROSS HAYWOOD

Questo singolare atleta che ha rappresentato l'Australia sulle 20 miglia di marcia ai Giochi del Commonwealth a Christchurch, ha una curiosa prerogativa, quella di essere un marciatore particolarmente dotato per la corsa. Attualmente si dedica seriamente alla marcia ma dal 1968 al 1972 Ross aveva concentrato l'attività sul cross-country e sulla corsa lunga. Svolge l'attività di sorvegliante di produzione presso un'industria di Melbourne, città dove è nato il 18 febbraio del 1947, è alto m. 1,81 e pesa kg. 68, gareggia per i colori della Box Hill Amateur Athletic club di Melbourne ed è allenato da Alan Borlow.

Queste le sue performance nella marcia e nella corsa:

MARCIA

15000 metri	6'02"0
3000 metri	12'36"0
20000 metri	1.34'15"
20 miglia	2.43'

CORSA

1500 metri	3'54"9
5000 metri	14'25"2
6 miglia	29'12"4
maratona	2.27'26"

Questa la sua carriera:

	20 km.	3 km.
1965	—	13.20"
1966	—	12'43"
1967	1.34'24"	12'52"
1968	—	12'43"
1969	—	—
1970	—	—
1971	—	—
1972	—	12'44"
1973	1.34'15"	12'53"
1974	1.35'07"	12'52"
1975	—	12'36"



La sequenza dello stile di Haywood che pubblichiamo risulta contraddittoria sia perché l'atleta è stato ritratto in allenamento e probabilmente la selezione dei fotogrammi non è stata delle migliori. Appaiono comunque interessanti note tecniche: a) le lunghe gambe di Ross rappresentano per l'atleta delle leve di spinta notevoli per un passo lunghissimo ma l'azione di traslocamento della gamba appare poco scelta e scarsamente economica; b) se Ross usa una falcata di questo tipo la sua azione deve essere necessariamente lenta e le sue anche non compensano con una adeguata oscillazione la successiva spinta. Questo il suo allenamento tipo: Lunedì: mattina: 6 km di corsa lenta; pomeriggio: 18 km. di marcia su terreno accidentato al ritmo di circa 8'15" al miglio. Martedì: mattina: 6 km. di corsa lenta; Pomeriggio: identico lavoro di lunedì. Mercoledì: mattina: 6 km. di corsa lenta; Pomeriggio: seduta allo stadio con particolare cura della velocità: 1x400, 2x600; 1x400, 1x800, 5x200. Tutte le distanze sono eseguite alla massima velocità con brevi recuperi. Giovedì: mattina: 6 km. di corsa lenta; Pomeriggio: 20 km. di marcia su terreno accidentato con la prima metà a ritmo blando, la seconda più sostenuta. Venerdì: Mattina: 6 km. di corsa lenta; Pomeriggio: 11 km. di corsa facile. Sabato: 11 km. di marcia a ritmo facile al mattino, poi competizioni sui 1500 o 3000 metri in pista. Domenica: 20-24 km. di marcia su terreno accidentato a ritmo variabile (8'30" al miglio).

I RISULTATI

BARLETTA, 27 luglio

5 km.: Fortunato Enzo (Fiamma Persia Bionto) 22'13"6 (miglior prestazione italiana juniores; prec. Damilano Maurizio 22'18"2).

AOSTA, 28 luglio

5 km.: Biro (Sparta di Praga) 21'44"4; Maurizio Damilano (Cocchi Asti) 22'10" (miglior prestazione it. juniores; prec. Fortunato 22'13"6); Giorgio Damilano (id.) 22'22"6.

LONDRA, 2 agosto

Campionati britannici

3 km.: Nihill 12'43"14.

MOSCA, 3 agosto

Campionati sovietici

20 km.: Barths 1.27'12; Ivchenko 1.27'41"2; Golubnich 1.28'02"6.

50 km.: Soldatenko 3.58'54"8; Lyunghin 3.58'56"2; Sychunkov 4.03'37"4.

MONTREAL (Preolimpiche), 6 agosto

20 km.: Kannenberg (Ger. Occ.) 1.35'44"; Lelievre (Fr.) 1.36'02"; Visini (Italia) 1.38'15"; Reimann (Germ. Or.) 1.39'35"; Morikawa (Giapp.) 1.43'12"; Schubert (Germ. Occ.) 1.43'54"; Scott (Usa) 1.44'50"; Oakley 1.45'39"; Merchenz (Can.) 1.49'11"; Lebalc (id.) 1.50'26"; Boeck (id.) 1.54'27"; Groulx (id.) 1.58'51".

RICCIONE, 10 agosto

ITALIA - BULGARIA juniores

10 km.: Damilano Maurizio (primato italiano eguagliato) 44'47"8; Damilano G. 45'10"2; Cannone 46'25".

ALGERI 27-8

Giochi del Mediterraneo

20 km.: Zambaldo (It.) 1.29'42"4; Galusic (Jug.) a 8"; Marin (Sp.) a 2'30"; Visini (It.) a 3'.

S. Vito al Tagliamento interregionale

10 km.: Di Nicola (FF.OO PD) 43'52"7; Battistin (id.) 46'31"1; Marolda (id.) 46'33"6; Laudani (id.) 48'37"1; Capellari (id.) 48'39"1; Zuccheri j (Lib. Muggia) 51'05"4; Strizzolo A. (Lib. Ud.) 51'08"7; Moncalvo j (Lib. Muggia) 52'34"1.

CAMPIONATI EUROPEI JUNIORES

10 km. di marcia: Wieser Roland (GDR) 43'11"4; Pilarski Olaf (id.) 43'49"0; Vinichenko Nikolai (Urss) 44'08"2; Damilano Maurizio (Italia) 45'24"0; Simonsen Bengt (Sve.) 45'43"4; Damilano Giorgio (Italia) 46'22"4; Pettersson Frank (Sve.) 46'39"6; Szalas Janos (Ungh.) 47'21"8; Lemerrier Alain (Fra.) 48'04"4; Cieslak Wiesian (Pol.) 49'27"6; Anderssen Erling (Nor.) 51'18"6; Nyring Allan (Dan) 51'18"6; Spiliopoulos Haralampos (Gre.) rit.

Tempi di passaggio: 1 km. 4'25"; 2 km. 8'53"; 3 km. 13'05"; 4 km. 17'25"; 5 km. 21'48"; 6 km. 26'08"; 7 km. 30'26"; 8 km. 34'43"; 9 km. 39'00".

ROMA, 7 settembre

ROMA - ALBANO - CASTELGANDOLFO

km. 32 marcia: Carpentieri (FF.GG.) 2.25'36"; Bellucci 2.25'37"; Pamich 2.27'21"; Zambaldo 2.29'21"; Di Nicola 2.31"; Bocconi 2.31'10"; Laudani 2.36'24"; Taddeo 2.37'53"; Marolda 2.41'55"; Capellari 2.43'40".

ARMANDO ZAMBALDO

LA MARCIA ATLETICA

DALLE NON COMPETITIVE ALL'AGONISMO



SPERLING & KUPFER EDITORI

E' uscito dopo lunga attesa il libro del campione italiano di marcia Armando Zambaldo «La marcia Atletica». La pubblicazione di notevole importanza uscita per la collana sportiva Sperling - Kupfer riempie un vuoto sulla tecnica della marcia moderna e completa l'altro interessante testo «I Marciatori», edito dalla stessa casa, per la collaborazione di Bollini e Withloch.

Il campione delle Fiamme Gialle ha puntualizzato, oltre alle nuove regole della marcia che fuggano molte delle perplessità sulla regolarità di certi «stili», tutta una serie di notizie tecniche che permettono di tracciare con linearità una delle «forme di marcia» ortodosse in vigore tra gli atleti dell'est, assurti in questi ultimi anni a suon di risultati a capi scuola.

Un capitolo di particolare interesse è quello riguardante l'alimentazione che permette soprattutto ai giovani di trovare un giusto equilibrio a tavola per meglio rendere nell'attività.

Molto apprezzati i bozzetti e le innumerevoli fotografie che mostrano i campioni di oggi nei loro dettagli tecnici.

Un'opera di notevole interesse che ci fa scoprire un Zambaldo preparato e pratico tecnico, oltre che mattatore del tacco-punta.



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

CAMPIONATI EUROPEI JUNIORES

ATENE, 22-23-24 AGOSTO 1975



ASTON MOORE (G.B.) vincitore del salto triplo.

MASCHILI

100: Bastians (Ger. O.) 10"52; Amoureux (Fr.) 10"53; Woronin (Pol.) 10"55; Guy (Fr.) 10"55; Bombardella 10"61; Heckel (Ger. O.) 10"65; Carbonell (Spa.) 10"70; Formaniewicz (Pol.) 10"87

200: Bastians (Ger. O.) 21"29; Machabey (Fr.) 21"40; Albertin (It.) e Gruse (Ger. O.) 21"53; Bombardella (Lus.) 21"56; Woronin (Pol.) 21"65

400: Galant (Pol.) 46"88; Hoffmann (G.B.) 47"27; Reimann (DDR) 47"41; Antczak (Pol.) 47"44; Knapic (Jug.) 47"59; Kemola (Fin.) 47"61

800: Gabrielli (Fra) 1'49"8; Konaris (Gre) 1'49"9; Mohler (Ger. Oc.) 1'50"; Busse (DDR) 1'50"2; Kormeling (Ola.) 1'51"5; Gammow (Urss) 1'51"8; Edwards (G.B.) 1'53"9; Forges (id.) 1'57"9

1500: Paunonen (Fin.) 3'44"8; Dimitryev (Urss) 3'45"1; Coe (G.B.) 3'45"2; Förster (DDR) 3'45"9; Kinaret (Fin.) 3'46"0; Saksvik (Nor.) 3'47"4; Bak (Pol.) 3'48"4; Abascal (Spa.) 3'48"8.

3000: Naessens (Bel.) 8'10"6; Ilg (Ger.) 8'15"0; Gonzales (Spa.) 8'17"0; Lapos (Ung.)



Premiazione del lancio del martello: 1° GERSTENBERG (RDT), 2° PLOGHAUS (RFT) 3° LITWINOW (Urss)

8'18"4; Holopainen (Fin.) 8'20"8; Tabor (Cec.) 8'21"8

5000: Tschernjuk (Urss) 14'18"0; Treacy (EIR) 14'19"2; Dimov (Urss) 14'20"6; Kunićki (Pol.) 14'20"6; Grommisch (Ger. O.) 14'20"8; Hagelsteens (Bel.) 14'28"8.

110 hs: Putschow (Urss) 14"07; Moracho (Spa.) 14"46; Wild (Sviz.) 14"50; Tschernwaney (Urss) 14"68; Hatton (G.B.) 14"72; Vukicevic (Jug.) 14"77; Bryggarr (Fin.) 14"86.

400 hs: Münch (DDR) 51"26; Beck (id.) 51"46; Alonso (Spa.) 51"57; Gullstrand (Sve) 51"73; Arkhipenko (Urss) 52"12; Schulting (Ola) 52"33; Meier (Svi) 52"72; Horsajada (Spa) 53"11

2000 hs: Morris (G.B.) 5'34"8; Sakalis (Gre.) 5'37"2; Ström (Sve.) 5'37"4; Krzysiek (Pol.) 5'38"2; Mintschev (Bul.) 5'40"4; Boloto (Urss) 5'41"0

Alto: Wszola (Pol.) 2,22; Andrejew (Urss) 2,20; Ferrari (It.) 2,16; Di Giorgio (It.) 2,14; Frommeyer (Dan.) 2,14; Peltola (Fin.) 2,12; Darras (Fra.) 2,12

Lungo: Dunecki (Pol.) 7,98; Věrschl (Ger. Oc.) 7,93 v.; Priscak (Cec.) 7,84 v.; Franke (Germ. E.) 7,83 v.; Lizon (id.) 7,83 v.; Vasile (Rom.) 7,82 v.; Sheryelyev (Urss) 7,81 v.; Veglia (Italia) 7,74 (+2,10).

Asta: Dolgow (Urss) 5,00; Böhm (Svi.) 4,80; Wostrikow (Urss) 4,80; Klimczyk (Pol.) 4



Ultimo giro per le finaliste degli 800 metri

4x400: DDR 3'08"7; Germania Ovest 3'09"; Polonia 3'09"7; Italia (Zanini, Bongiorno, Allegri, Magnani) 3'10"7; Gran Bretagna 3'11"5; Francia 3'13"4; Urss 3'13"8; Jugoslavia 3'15"2

Decathlon: Müller (DDR) 7.706 punti; Werthner (Aut.) 7.468; Novikov (Urss) 7.424; Kaukas (id.) 7.357; Schulze (Ger. O.) 7.300; Morih (Fra.) 7.297

km. 10 marcia: Wieser (DDR) 43'11"4; Pilarski (id.) 43'49"0; Vinichenko 44'08"2; M. Damilano (It.) 45'24"; Simonsen (Sve.) 45'43"4; G. Damilano (It.) 46'22"4

FEMMINILI

100: Koppetsch (DDR) 11"34; Oelsner (id.) 11"43; Clarke (G.B.) 11"53; Kostrikova (Urss) 11"68; Filip (Pol.) 11"70; Schenten (Germ. O.) 11"76.

200: Koppetsch (Ger. E.) 23"20; Clarke (G.B.) 23"85; Schintzel (Aut.) 23"93; Kondratyeva (Urss) 23"98; Witkowska (Pol.) 24"18; Steger (Ger. O.) 24"25

400: Brehmer (DDR) 51"27; Koch (id.) 51"60; Walz (Bel.) 52"55; Kulgunova (Urss) 52"62; Nowaczyk (Pol.) 53"32; Schinzel (Aut.) 53"60

800: Commandeur (Ola.) 2'01"6; Tomecic (Jug.) 2'06"1; Thijs (Bel.) 2'06"1; Ulrich (DDR) 2'06"5; Audibasic (Jug.) 2'07"7; Appleby (Irl.) 2'08"3; Kamps (Ola.) 2'08"8; Bakalar (Rom.) 2'09"4.

1500: Kuhse (DDR) 4'18"6; Olafsson (Dan.) 4'19"6; Dorio (It.) 4'19"6; Rasmussen (Dan.) 4'22"5; Peeters (Bel.) 4'23"5; Turtshunova (Urss) 4'25"1

100 hs: Lebeau (Fr.) 13"77; Glatte (G.E.) 13"98; Siska (Ung.) 14"07; Sichlav (Dan.) 14"25; Stolca (Rom.) 14"28; Lombardo (It.) 14"30.

Alto: Fedortschuk (Urss) 1,88; Sundqvist (Fin.) 1,86; Holzapfel (G.O.) 1,80; Dettamanti (It.) 1,78; Tveit (Nor.) 1,78; Priljepina (Urss) 1,78; 13) Dini (It.) 1,70

Lungo: Shidowa (Urss) 6,36; Grimm (DDR) 6,31; Spinu (Rom.) 6,30; Weigt (Ger. O.) 6,24; Hänel (id.) 6,13; Panait (Rom.) 6,13



ARI PAUNONEN (Finlandia) vincitore del titolo europeo sui 1500 metri.

Peso: Wesselinova (Bul.) 17,30; Iwanova (id.) 17,05; Kracik 16,21; Kharitonchina (Urss) 16,17; Khoroshilova (id.) 15,19; Kivi (Fin.) 14,42; Anzellotti (It.) 14,32

Disco: Wenzel (DDR) 55,06; Csoké (Ung.) 50,48; Ratcheva (Bul.) 50,46; Bludau (DDR) 49,76; Tomasovszky (Ung.) 46,82; Wiarda (Ola.) 44,54; Bano (It.) 43,60

Giavellotto: Blodniec (Urss) 60,62; Dryeova (Cec.) 57,44; Portnova (Urss) 55,62; Nikolova (Bulg.) 53,64; Sakorafa (Grec.) 53,18; Fuchs (Germ. O.) 52,26

4x100: DDR (Koppetsch, Oelsner, Sinzel, Brehmer) 44"05; Polonia 44"93; Germania O. 45"32; Urss 45"51; Svezia 46"88; Jugoslavia 47"77

4x400: Germania E. 3'33"7; Germania O. 3'37"9; Gran Bretagna 3'39"1; Belgio 3'39"2; Jugoslavia 3'43"0; Olanda 3'47"8

Pentathlon: Holzapfel (G.O.) 4450 punti; Seeger (id.) 4389; Prenner (Aust.) 4363; Schmidt (Ger.) 4313; Lechner (Aust.) 4162; Glatte (DDR) 4113; 9) Eppacher (It.) 3900

e 80; Elbel (DDR) 4,80; Reinbold (Ger. O.) 4,65

Triplo: Moore (G.B.) 16,16; Kotunow (Urss) 16,06; Srejavic (Jug.) 15,99; Perewalow (Urss) 15,96; Piapan (It.) 15,53; Zlatanov (Bul.) 15,51

Peso: Kisselew (Urss) 18,27; Höhne (DDR) 18,16; Viudes (Fra.) 17,36; Dybalsky (Pol.) 17,24; Levin (Urss) 16,91; Coquin (Fra.) 16,82.

Disco: Klink (Ger. E.) 55,48; Georgiew (Bul.) 54,84; Doghinyets (Urss) 53,70; Ghemijew (Bul.) 51,82; Saska (Ung.) 51,46; Juzyszyn (Pol.) 50,40; Lacchia (It.) 50,20

Giavellotto: Gromov (Urss) 77,92; Maussnest (Ger.) 76,00; Kopylov (Urss) 75,54; Kuentz (Fr.) 72,88; Milliez (Fr.) 72,68; Talemeter (Ger. O.) 71,86; 11) Casarsa (It.) 64,18

Martello: Gerstenberg (Ger. E.) 70,08; Ploghaus (Ger. O.) 65,90; Litwinow (Urss) 64 e 44; Schubert (Ger. O.) 61,18; Suriray (Fr.) 60,46; Binder (Rom.) 59,68

4x100: Francia 40"07; Germania Ovest 40"25; Spagna 40"52; Polonia 40"57; Urss 40"59; Svezia 40"96



GUY GABRIELLI (Francia) complimentato all'arrivo degli 800 dalla medaglia d'oro sui 100 hs. LAURENCE LEBEAU (Francia). Il francese ha corso in 1'49"8.



OLGA COMMANDEUR (Olanda) primatista del mondo juniores con 2'01"6 sugli 800 m.

CLASSIFICHE EUROPEE JUNIORES DOPO ATENE

MASCHILI

100 tempi elettrici: Ray (DDR) 10"37; Bastians (G.O.) 10"40; Amoureux (Fra.) 10"45; Carbonell (Spa.) 10"49; Guy (Fra.) 10"50; Woronin (Pol.) 10"55; Le Jancour (Fra.) 10"56; Gruse (G.O.) 10"56; Bombardella (Lux.) 10"61.

200 tempi elettrici: Ray (DDR) 21"04; Machabey (Fra.) 21"16; Bastians (G.O.) 21"18; De Choiseul (Fra.) 21"41; Albertin (It.) 21"49; Gisler (Urss) 21"52; Gruse (G.O.) 21"53; Bombardella (Lux.) 21"54; Arnau (Spa.) 21"60.

400: Galant (Pol.) 46"6; Schmidt (G.O.) 47"08; Llaister (Fra.) 47"12; Reimann (DDR) 47"14; Zander (G.O.) 47"20; Magnani (It.) 47"23; Jones (G.B.) 47"30; Hoffmann (G.O.) 47"43; Antczak (Pol.) 47"44; Röder (DDR) 47"49.

800: Nilsson (Sve.) 1'47"8; Aschwanden (Svi.) 1'49"1; Möhler (G.O.) 1'49"25; Körmeier (Ol.) 1'49"3; Paroczai (Ung.) 1'49"3; Sams (Fin.) 1'49"6; Bayer (DDR) 1'49"6; Liskow (Urss) 1'49"7.

1500: Paunonen (Fin.) 3'43"5; Förster (DDR) 3'44"7; Saksvik (Nor.) 3'45"1; Dimitryev (Urss) 3'45"1; Coe (G.B.) 3'45"2; Nilsson (Sve.) 3'45"7; Minow (DDR) 3'45"7; Truschinski (DDR) 3'45"7; Sams (Fra.) 3'45"9; Kinaré (Fin.) 3'46"0.

3000: Hagelstens (Bel.) 8'04"2; Paunonen (Fin.) 8'05"0; Krysiak (Pol.) 8'06"6; Geens (Bel.) 8'07"0; Holopainen (Fin.) 8'10"2; Naessens (Bel.) 8'10"6; Gonzales (Spa.) 8'10"8; Stache (Pol.) 8'11"0; Grommisch (G.O.) 8'11"2; Green (G.B.) 8'13"0.

5000: Gonzales (Spa.) 14'00"8; Treacy (Irl.) 14'04"6; Deegan (G.B.) 14'05"6; Muscardin (It.) 14'10"2; Strieder (G.O.) 14'11"0; Grommisch (id.) 14'12"2; Hagelstens (Bel.) 14'12"8; Dimow (Urss) 14'13"4; Jerochina (Urss) 14'13"6; Szenegető (Ung.) 14'15"8.

110 hs.: Tempi elettrici: Putschow (Urss) 14"07; Schneider (Svi.) 14"36; Moracho (Spa.) 14"39; Wild (Svi.) 14"40; Bryggare (Fin.) 14"46; Muders (G.O.) 14"61; Leconte (Fra.) 14"69; Hatton (G.B.) 14"71.

400 hs: Münch (DDR) 51"26; Beck (id.) 51"44; Archipenko (Urss) 51"50; Alonso (Spa.) 51"57; Horsajada (id.) 51"65; Gullstrand (Sve.) 51"73; Schulting (Ol.) 51"90; Schmidt (G.O.) 51"95; Wobanow (Urss) 51"90.

2000 hs: Morris (G.B.) 5'34"8; Truschinski (DDR) 5'35"2; Bortke (id.) 5'36"8; Sakalis (Gre.) 5'37"2; Gauthier (Fra.) 5'37"4; Strom (Sve.) 5'37"4; Krzysiek (Pol.) 5'38"2; Boloto (Urss) 5'38"6; Mintchev (Bul.) 5'39"6.

4x100: Francia 40"07; Germania Ovest 40"25; Spagna 40"52; Polonia 40"57; Urss 40"59; Svezia 40"87; Svizzera 40"96; Italia 41"05; DDR 41"07.

4x400: DDR 3'08"7; Germania Ovest 3'09"0; Polonia 3'09"7; Italia 3'10"7; Gran Bretagna 3'11"1; Francia 3'13"1; Urss 3'13"3; Spagna 3'13"8; Finlandia 3'14"2.

Alto: Wszola (Pol.) 2,23; Andrejew (Urss) 2,20; Ferrari (Ita.) 2,20; Jozow (Bul.) 2,18; Di Giorgio (Ita.) 2,17; Darras (Fra.) 2,15; Lauterbach (DDR) 2,15; Frommeyer (G.O.) 2,14; Wrzosek (Pol.) 2,14; Davito (Ita.) 2,14.

Asta: Wostrikow (Urss) 5,28; Dolgow (id.) 5,10; Klimczyk (Pol.) 5,05; Elbel (DDR) 5,03; Nanot (Fra.) 4,94; Holownia (Pol.) 4,90; Gutteridge (G.B.) 4,90; Reinbold (G.O.) 4,90; Pautrel (Fra.) 4,85; Oriol (Spa.) 4,82.



GABRIELLA DORIO e ANGELIKA KUHSE (RDT) un duello che rivedremo ancora.

Lungo: Dunecki (Pol.) 7,98; Verschl (G.O.) 7,81; Jaskulka (Pol.) 7,72; Vasile (Rom.) 7,72; Matoga (Pol.) 7,70; Priscac (Cec.) 7,67; Franke (DDR) 7,66; Lizon (id.) 7,65; Krivka (Cec.) 7,64; Lauterbach (DDR) 7,63.

Tripla: Moore (G.B.) 16,16; Srejavic (Jug.) 16,10; Kowtunow (Urss) 16,08; Perewalov (Urss) 16,00; Piapan (Ita.) 15,76; Drashow (Bul.) 15,68; Zlatanow (Bul.) 15,65; Klauka (DDR) 15,62; Schpak (Urss) 15,62; Weppler (G.O.) 15,56.

Peso: Kisselew (Urss) 18,80; Dybalski (Pol.) 18,76; Hoehne (DDR) 18,43; Viudes (Fra.) 17,36; Bergmann (DDR) 17,27; Lewin (Urss) 17,27; Toivonen (Fin.) 17,18; Zecchi (Ita.) 17,14; Krumm (DDR) 16,97; Roussew (Bul.) 16,87.

Disco: Klink (DDR) 57,92; Walwik (Nor.) 55,18; Gueorguiev (Bul.) 54,84; Douguitnets (Urss) 54,72; Juzyszyn (Pol.) 54,30; Bergmann (DDR) 54,08; Buxton (G.B.) 53 e 52; Berlep (G.O.) 53,40; Saskdi (Ung.) 53,18; Lacchia (Ita.) 51,92.

Martello: Gerstenberg (DDR) 70,58; Ploghaus (G.O.) 69,30; Radzins (Urss) 66,94; Steuk (DDR) 66,02; Litwinow (Urss) 64,46; Schubert (G.O.) 62,94; Gerullis (DDR) 62 e 90; Tarasjuk (Urss) 62,74; Weinart (Pol.) 62,54; Suriray (Fra.) 62,44.

Giavellotto: Gromows (Urss) 78,66; Mäussnest (G.O.) 78,22; Sinersaari (Fin.) 78,08; Tafelmeier (G.O.) 77,82; Kopylow (Urss) 76,44; Puuste (Urss) 75,98; Malle (G.O.) 75,88; Nasarow (Urss) 75,48; Milliez (Fra.) 73,96; Bösnecker (DDR) 73,72.

Decathlon: Müller (G.O.) 7706; Werthner (Aus) 7468; Gaebel (DDR) 7451; Kühne (DDR) 7439; Novikov (Urss) 7424; Schulze (G.O.) 7392; Kaukas (Urss) 7357; Morth (Fra.) 7297; Hocke (DDR) 7275; Schmidt (G.O.) 7166.

Marcia 10 km: Wieser (DDR) 41'46"8; Pilarski (id.) 41'57"0; Berner (id.) 42'03"4; Wenichenko (Urss) 44'08"2; Cieslak (Pol.) 44'21"8; Neudorf (DDR) 44'37"8; Damilano M. (Ita.) 44'47"8; Bönke (DDR) 44'56"8; Damilano G. (Ita.) 45'08"0.



BRIGITTE HOLZAPFEL m. 1,86 nell'alto del pentathlon.

FEMMINILI

100: Tempi elettrici: Koppetsch (DDR) 11" e 34; Oelsner (id.) 11"43; Brehmer (id.) 11"50; Clarke (G.B.) 11"53; Hareter (Aus.) 11"59; Kastrikova (Urss) 11"68; Kroening (DDR) 11"69; Filip (Pol.) 11"70; Schenten (G.O.) 11"76; Barnett (G.B.) 11"80

200: tempi elettrici: Koppetsch (DDR) 23" e 20; Brehmer (id.) 23"21; Clarke (G.B.) 23"48; Wallez (Bel.) 23"64; Sinzel (DDR) 23"72; Konratieva (Urss) 23"98; Witkowska (Pol.) 24"05; Steger (G.O.) 24"25

400: Brehmer (DDR) 50"84; Kolh (id.) 51" e 60; Wallez (Bel.) 52"55; Kulgunova (Urss) 52"62; Marquardt (DDR) 52"67; Klepp (id.) 52"85; Nowaczyk (Pol.) 53"32; Kroening (DDR) 53"41; Schinzel (Aus.) 53"60; Regel (DDR) 53"84

800: Commandeur (Ol.) 2'01"6; Kämpfert (DDR) 2'03"6; Kiernan (G.B.) 2'03"7; Ullrich (DDR) 2'04"3; Tomecic (Jug.) 2'04"5; Schiller (DDR) 2'04"5; Kuhse (id.) 2'04"7; Jarmuske (id.) 2'05"0; Dorio (Ita.) 2'05"5; Thijs (Bel.) 2'05"7

1500: Dorio (Ita.) 4'09"1; Kuhse (DDR) 4'17"2; Olafsson (Dan.) 4'17"3; Peters (Bel.) 4'18"3; Hjalmarsson (Sve.) 4'18"4; Jarmuske (DDR) 4'19"0; Tomecic (Jug.) 4'19"0; Lüdtke (DDR) 4'20"2; Steiert (G.O.) 4'21"4

100 hs: tempi elettrici: Lebeau (Fra.) 13" e 77; Glatte (DDR) 13"90 p; Clauss (id.) 13"91; Prenner (Aus.) 14"00; Siska (Ung.) 14"07; Seeger (DDR) 14"22; Sichlau (Dan.) 14"25

tempi manuali: Neumann (DDR) 13"4; Xalter (G.O.) 13"5; Stoica (Rom.) 13"6; Glatte (DDR) 13"7; Siska (Ung.) 13"7

4x100: tempi elettrici: DDR 44"05; Polonia 44"93; Germania Ovest 44"95; Urss 45"51 altri tempi manuali: Francia 46"0; Svezia 46"34; Jugoslavia 46"4; Romania 46"6

4x400: DDR 3'33"7; Germania O. 3'37"9; Gran Bretagna 3'39"1; Belgio 3'39"2; Romania 3'43"0; Jugoslavia 3'43"0; Urss 3'44"4; Polonia 3'44"5

Alto: Fedortschuk (Urss) 1.88; Holzapfel (G.O.) 1.86 p.; Sundquist (Fin.) 1.86; Andersson (Sve.) 1.84; Prilepina (Urss) 1.83; Schmidt (G.O.) 1.82; Küstner (id.) 1.82; Berg (DDR) 1.81; Butusowa (Urss) 1.81; Klementjonok (id.) 1.81

Lungo: Panait (Rom.) 6.38; Shidowa (Urss) 6.36; Gidova (id.) 6.36; Grimm (DDR) 6.34; Holzapfel (G.O.) 6.33 p.; Seeger (DDR) 6.33 p.; Schmidt (G.O.) 6.31; Hänel (id.) 6.30; Spinu (Rom.) 6.30

Peso: Vasselinova (Bul.) 17.30; Ivanova (Bul.) 17.05; Kracik (DDR) 16.65; Choroshilova (Urss) 16.49; Kharitonchina (Urss) 16.17; Dimitrova (Bul.) 15.75; Hess (DDR) 15.65; Reichardt (id.) 15.64; Becker 15.28; Smelewa (Urss) 15.15

Disco: Wenzel (DDR) 56.30; Bludau (id.) 54.80; Parow (id.) 51.76; Czoeko (Ung.) 51 e 34; Ratcheva (Bul.) 50.46; Dimitrova (id.) 50.32; Hernas (Pol.) 50.26; Rekeschat (DDR) 49.96; Kosyer (Urss) 49.84; Wiarda (Ol.) 49.58

Giavellotto: Blodnietse (Urss) 60.62; Dryeowa (Cec.) 58.84; Portnowa (Urss) 57.30 U. Richter (DDR) 56.32; Litwinowa (Urss) 54.60; Nikolowa (Bul.) 53.64; Pasternakewitsch (Urss) 53.50; Sakorafa (Gre.) 53.20; Egger (Svi.) 53.16; Repser (G.O.) 52.76

Pentathlon: Seeger (DDR) 4573; Holzapfel (G.O.) 4450; Prenner (Aus.) 4363; H. Schmidt (G.O.) 4313; Lechnel (Aus.) 4264; Hänel (G.O.) 4209; Weigt (id.) 4201; Reinhold (id.) 4189; Glatte (DDR) 5157; Siska (Ung.) 4126

MENO FORZA MA PIU' VELOCITA'!

osservazioni tecniche ad uno «stage» russo

di LORENZO GREMIGNI del Centro Studi Livornese di Atletica leggera

In tourné con alcuni atleti della mia società, l'Atletica Livorno, nell'Unione Sovietica ho avuto modo di essere presente alle gare organizzate a Doneckz in Ucraina come prima selezione a livello universitario in vista del meeting mondiale CUSI in programma a Roma in settembre.

Assenti i migliori in assoluto dell'URSS impegnati nella finale di Coppa Europa a Nizza o non appartenenti alle organizzazioni universitarie del Burevestnik ho tuttavia potuto assistere, ad una interessantissima gara di martello nel corso della quale Iorri Sedrik già primatista mondiale allievo della specialità ha scagliato l'attrezzo a metri 75,02 che costituisce il suo primato personale ed una misura di grandissimo rilievo in campo internazionale per un ventenne.

La gara, alla quale partecipavano con scarsa fortuna anche quattro dei miei atleti e cioè Santini, Ceccarini, Gori e Querci è stata caratterizzata dal fatto che ben quattro atleti hanno superato i settanta m. e con essi il limite olimpico per Montreal, a riprova dell'ottimo sviluppo della specialità nell'Unione Sovietica.

Oltre a Sedrik mi ha particolarmente

impressionato il ventitreenne Korosov che con un fisico dalle masse muscolari per niente pronunciate, dal peso di soli 94 kg. per 1,88 di altezza ha lanciato a 72,54 con la tecnica dei quattro giri, mentre gli anziani Misnovel (33 anni) e Sanciuk (28 anni) hanno ugualmente scagliato l'attrezzo oltre i 70 metri rispettivamente 70,72 e 70 m. e 56 cm.

Per ciò che riguarda la tecnica ho notato in particolare in tutti gli atleti, anche coloro che non hanno raggiunto le misure eccellenti dei compagni, una notevole ricerca di spazio nei preliminari con una nettissima torsione a destra mantenuta e aumentata nel secondo giro che permetteva loro di attaccare i giri con il martello molto largo e con un forte anticipo dianca destra. Inoltre, cosa del resto nella prassi normale, una fortissima, ma uniforme accelerazione, che li portava nel finale velocissimi e nella posizione migliore per sparare lontano. Indipendentemente dalla tecnica personale di ciascuno nei preliminari, chi molto in torsione di busto, chi molto indietro soprattutto con le braccia, chi con il martello alto dietro e chi con lo stesso molto basso dietro c'era tuttavia in tutti la ricerca di

allargarsi all'attacco dei giri che mi è sembrata la cosa fondamentale da notare.

Ho poi parlato, a mezzo dell'interprete Yuli Surianian, con Iori Sedrik al termine della gara che lo ha visto migliorare il suo personale con una serie tutta oltre i 71 metri e il secondo lancio a 74,26.

Sedrik è studente alla facoltà di cultura fisica a Kiev ed è allenato da Anatoly Bondarciuk il non dimenticato campione olimpico di Monaco tuttora capace di lanci oltre i 73 metri. E' alto m. 1,87 e pesa 100 kg. esatti.

Ho cercato di interrogare il ragazzo, molto gentile e ben disposto, sui suoi sistemi di allenamento durante l'anno e durante la stagione delle gare. Il tutto ovviamente a grandi linee e comunque penso che sia cosa interessante riferire del colloquio.

Alla domanda: « Quante volte ti alleni al giorno ed alla settimana nei vari periodi? » mi ha risposto testualmente: « Una o due volte al giorno a seconda dei periodi di preparazione generale o specifica, una media di quattro-cinque allenamenti alla settimana nel periodo agonistico ».

Mi ha poi suddiviso l'anno durante tutto il quale si allena in tre periodi. Uno di transizione che coincide con il mese di ottobre, uno di preparazione che va dall'inizio di novembre alla fine di aprile e che a sua volta si suddivide in due parti, una generale (novembre, dicembre e metà gennaio) ed una specifica (da metà gennaio a fine aprile). Infine il periodo agonistico che va dai primi di maggio a settembre con un breve periodo speciale che deve coincidere con quello delle gare più importanti e nel quale si deve raggiungere la massima forma. Una periodizzazione cioè molto simile alla nostra.

Relativamente al tipo di training mi ha detto che la base dei microcicli è costituita dalla tecnica, dalla forza e dallo speciale allenamento per la velocità e i salti. Oltre a questi

molti allenamenti di lanci vari con attrezzi di tutte le forme e dimensioni compreso « il martellone » coric di 16 kg. e, ovviamente ha detto, esercizi di flessibilità e scioltezza in gran numero tutti i giorni.

Mi ha poi spiegato che in inverno, secondo lui, si deve badare più agli esercizi didattici per la tecnica, mentre nel periodo agonistico si bada più ai lanci veri e propri. Che nelle sedute di lancio si applica il sistema delle serie di lanci (4 lanci alla volta con periodi di recupero). Le proporzioni tra tecnica, forza e velocità-salti variano a seconda dei periodi, ma la componente della velocità e dei salti è sempre ben presente nel processo annuale di allenamento per poter trasformare la forza accumulata negli esercizi con i bilancieri e varia dal 15 al 25% di ciascun microciclo.

Riguardo alla forza mi ha spiegato come secondo lui è valido il lavoro delle serie di poche ripetizioni a carico elevato nel periodo della ricerca della forza e del metodo a piramide in periodo agonistico pur se lui allunga il primo periodo, riguardo alla forza, perché è ancora

giovane. Infine mi ha parlato dei suoi record personali di alzate con il bilanciere che trascrivo: strappo 110 kg., squat totale 220 kg., girata 150 kg. Non sono ovviamente i soli esercizi che fa, ma li considera quelli base mentre nello stacco da terra siccome ha avuto qualche noia alla schiena si limita a lavorare con carichi ridotti con circa 160 kg. nella tirata non ha mai tentato il primato.

I record testimoniano come si possa lanciare lontano il martello anche con una forza elevata ma non eccezionalissima. 75,02 sono sempre una misura di alto valore internazionale e ottenuti con record di alzate nettamente inferiori a molti dei nostri atleti.

Io ad esempio ho due atleti Santini (60,94) e Ceccarini (55,40) che hanno forza maggiore come ad esempio 115 di strappo per entrambi, rispettivamente 250 e 230 di squat totale, 145 di girata ed allora si deve concludere, a mio parere, che si deve insistere su due linee parallele: il miglioramento della tecnica e soprattutto la trasformazione della forza in forza esplosiva senza la quale la forza tonica acquisita può ben poco.

**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

LA
VILLA
DI
PERCOTO
RISTORANTE

PERCOTO - PAVIA DI UDINE
Tel. 675039



musica ^{al}
notte



**LIQUORE
D'ERBE
RUSKA**

Natura
FORTE...
VERDE
Potere

RUSKA

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

CENTRO  SCARPA

POZZUOLO DEL FRIULI (UDINE) - VIA IV GENOVA

OLIMPIONICO
OLIMPIONICO
OLIMPIONICO

**TUTTO
PER LO
SPORT**

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

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

EVERGREEN • RUB-KOR



RUB-TAN • SUPERTAN