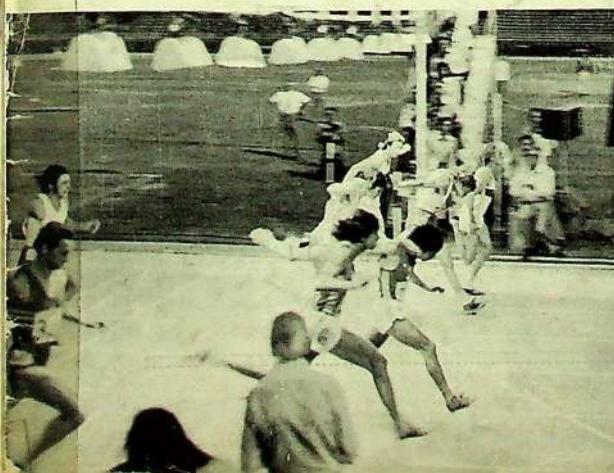
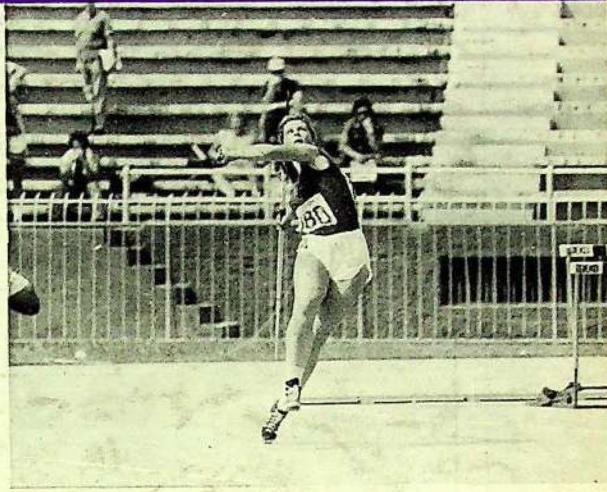


NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

15

ANNO III - N. 10 - OTTOBRE 1978 - L. 100

Rivista specializzata Ministro - Direttore responsabile Luciano Romano - Reg. Trib. Udine N. 387 del 26-1-1974 - Spese abb. pag. Gr. IV - Pubbl. inf. 70%



**GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE**



troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

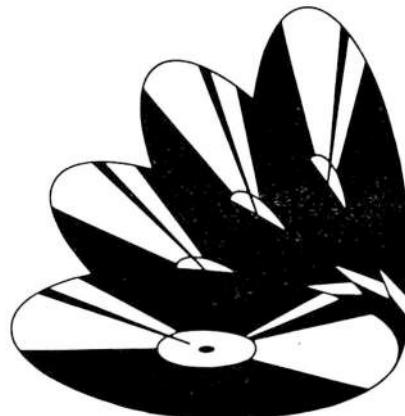
WAX Levi's
Wrangler LOLA 20

**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
Peg. Trib. Udine n. 327 del 26-1-1974
Sped. in abb. post. Gr. IV - Pubb. Inf. 70%

Anno III - N. 15 - Ottobre 1975

DIRETTORE RESPONSABILE:
LUCIANO ROMANO

HANNO COLLABORATO:

BALBONT LUC
BARELLA MAURO
CAUZ UGO
CENTRO STUDI LIVORNESI
COROSU FURIO
DANNISI GIORGIO
FRANZOLINI GIOVANNI
GORCZ KARL
GREMIGNI LORENZO
KUTASSI LASZLO
LIPOZ EZIO
MARCOWSKI BOGDAN
PAPAGEORGIU JANIS
ROMANO EZIO
VALENT ENNIO

In copertina: L'arrivo dei 100 metri agli Europei juniores ad Atene e LEOLITA BLODNICE

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:
Iulgi chlandetti - reana del rolale (udine)

sommario

-
- 2** Problemi sullo sviluppo della potenza nei saltatori in lungo di livello
di Vladimir Popov
-
- 5** Percy Cerutti
di Mel Watman
-
- 6** Un metodo per la costruzione della forza esplosiva
di I. Dobrowolskij e E. Golowin
-
- 8** La tecnica di rotazione nel getto del peso
di Werner Heger
-
- 9** Alexander Baryschnikow
di V. Alexejev
-
- 11** Brian Oldfield
di Brian Oldfield
-
- 12** Piste e Pedane
notiziario regionale
-
- 18** Controllo autonomo degli atleti
di D. Arosjev
-
- 21** Alcune ragioni per sperare
di Luc Balbont
-
- 24** Record mondiali ed europei juniores dopo Atene
-
- 26** Tuttomarcia
a cura di Furio Corosu
-
- 28** La pagina dei giovani: « La velocità »
a cura di Ugo Cauz
-
- 30** Christian Denis e le prove multiple in Francia
di Luc Balbont
-
- 32** Esperienze livornesi del microciclo
di Lorenzo Gremigni

problemi sullo sviluppo della potenza nei saltatori in lungo di livello

di VLADIMIR POPOV

da « Die Lehre der Leichtathletik » n. 49-50, 1973

a cura di Mauro Barella

INTRODUZIONE

L'allenamento specifico dei saltatori in lungo si basa sui seguenti principi:

- 1) Un complesso sviluppo delle capacità motorie con particolare attenzione agli aspetti più carenti e un'ottimale combinazione per stabilire riserve di forza, resistenza, e un grande miglioramento della mobilità, coordinazione e rilassamento.
- 2) Una lunga fase di sviluppo del gesto stesso per equilibrare le capacità motorie e per stabilizzare un alto livello di prestazione.
- 3) Una sequenza prestabilita nello sviluppo delle capacità motorie.

Nell'allenamento moderno gli esercizi per la forza sono associati alla corsa, i salti con gli esercizi di rilassamento, gli esercizi per la forza con quelli per la mobilità e infine quelli per la corsa con i salti e con gli specifici per la coordinazione.

ALLENAMENTO DELLA POTENZA

Il compito di sviluppare la potenza in un saltatore in lungo spetta ad una varietà di esercizi di condizionamento:

- 1) Esercizi con differenti tipi di carichi (giubbotto con pesi, pesi per caviglie, sacchetti di sabbia, scarpe di ferro, bilancieri, etc.). I carichi variano da 2 a 4 kg. per il giubbotto con pesi fino a 150-200 kg. per lo squat (figg. 1-5).
- 2) Esercizi con altri tipi di resistenze (figg. 6-7).
- 3) Esercizi condotti contro resistenze naturali, come corse e salti su e giù per le scale, o su superfici diverse (erba, sabbia, neve, etc.) o anche contro vento.
- 4) Esercizi condotti usando il peso del corpo dell'atleta stesso come carico: balzi consecutivi, salti in alto, salti in lungo in varie forme e combinazioni, stacchi di salto

in lungo con 1 o 2 piedi da fermo e con rincorsa.

- 5) Salti, compreso lo stesso salto in lungo, con l'uso di sovraccarichi.
- 6) Movimenti oscillatori con ampiezze differenti e con velocità variabile fino alla massima frequenza (figg. 8-9 e 10).
- 7) Lancio di pesi, martelli, palle mediche da diverse posizioni.
- 8) Innalzamenti sulla punta dei piedi con differenti posizioni di questi ultimi (fig. 17).
- 9) Salti in lungo da fermo (fig. 18).
- 10) Saltelli e balzi ripetuti (fig. 19).
- 11) Esercizi con i pesi, inclusi il salto dallo squat, lo squat, la spaccata (figg. 21-24).
- 12) Salti su appoggi di diversa altezza e viceversa (figg. 25-26).

13) Esercizi con il bilanciere (figg. 28-30).

Gli esercizi sono specifici per lo sviluppo delle componenti principali della potenza, richieste nel salto in lungo e precisamente:

- a) componente-forza usando sovraccarichi o resistenze dall'80% del massimale fino al massimale stesso;
- b) componente-velocità usando condizioni favorevoli come sprint in discesa o a favore di vento, rincorse e salti con rincorsa maggiore (3-4 appoggi) con stacco veloce e fase di volo appiattita;
- c) componente-forza veloce usando esercizi di corsa e di salto, salti in alto e in lungo con rincorse di diversa lunghezza e con leggero sovraccarico (giubbotto con pesi) ed esercizi di resistenza con carichi dal 30 al 70% del massimale.

Sono altresì da osservarsi i seguenti principi:

- 1) puntare allo sviluppo di specifici gruppi muscolari;
- 2) Controllare la corretta ampiezza e linearità del movimento e del ritmo;
- 3) Concentrarsi sul carattere esplosivo dell'esercizio la qualcosa giova allo sviluppo della forza specifica;
- 4) Non superare le 20-25 ripetizioni in una serie di esercizi di salto, le 10-15 ripetizioni in una serie con leggera resistenza, le 3-5 ripetizioni quando si lavora con una media resistenza, 1-2 ripetizioni quando sono usati carichi pesanti;
- 5) Usare solo carichi leggeri (giubbotto con pesi da 2-4 kg.) negli esercizi specifici di salto;
- 6) Incrementare gradualmente il carico e l'intensità degli esercizi (numero delle ripetizioni e carico).

All'inizio della fase di sviluppo della potenza vengono usati pesi fino al 50% del massimale; dopo un



BOB BEAMON

paio di mesi si arriva al 60-70%. I carichi pesanti (fino al 95% del massimale) sono consigliabili solo quando sia stato raggiunto un buon livello di forza.

ALLENAMENTO DI VELOCITA'

I metodi più efficaci per sviluppare la velocità pura e la resistenza alla velocità per migliorare la rincorsa del salto in lungo sono:

- 1) Camminare con le ginocchia alte;
- 2) correre con le ginocchia alte;

- 3) Esercizi di spostamento veloce delle gambe (figg. 11-13);
- 4) Esercizi per le braccia, con le braccia estese e piegate come nell'azione della corsa (figg. 14-15);
- 5) Azione della corsa a vuoto fino alla massima velocità (fig. 16);
- 6) Correre con le ginocchia alte con accentuata azione di spinta del piede di atterraggio;
- 7) Correre blandamente estendendo completamente tutte le articolazioni;
- 8) Passare gli ostacoli;
- 9) Accelerazioni con variazioni della frequenza degli appoggi, alternando 10 appoggi veloci a 10 meno veloci per una distanza di 100-200 metri;
- 10) Sprint e partenza in piano e in salita;
- 11) Allunghi ripetuti su varie distanze sia dai blocchi di partenza che lanciati.

Il metodo più efficiente per sviluppare la resistenza alla velocità è una ripetizione sistematica di allunghi su distanze da 150 a 300 metri basate su un programma di tempi e di velocità di corsa (tabella 1).



TABELLA 1

Tempi di corsa (in secondi) per differenti distanze per saltatori con un tempo da 10'8-11"2 secondi sui 100 metri. Tra parentesi il numero di ripetizioni.

Distanza (m)	Giug-Nov		Dicembre	Gen-Feb
	Ott-Nov	Mart-April	Mart	Marzo
150	(3 - 1)	(7 - 6)	(5 - 4)	(3 - 2)
	18'5 - 16'6	23 - 20	20 - 10	19 - 17'5
200	(4 - 2)	(10 - 8)	(7 - 5)	(4 - 3)
	26 - 23	32 - 29	29 - 26	26 - 25
300	(6 - 4)	(16 - 12)	(11 - 8)	(7 - 6)
	42 - 40	52 - 48	47 - 44	43 - 42

Il carico di corsa è più alto nei mesi di dicembre, marzo e aprile quando raggiunge il chilometro e mezzo giornaliero. Viene ridotto durante la stagione delle competizioni a soli 500 metri al giorno. In preparazione ad importanti competizioni indoor questo principio di ridurre il carico e incrementare l'intensità (la velocità) rimane inalterato, ma è sviluppato in un lasso di tempo più breve.

Si possono programmare diverse combinazioni per le distanze di corsa per ogni periodo di allenamento. Per esempio: 6x150 m.; 5x200 m.; 3x300 m.; 3x150 m. e 3x200 m.; 2x150 m. e 2x200 m. e 1x300 m.; 2 serie di 250 m. + 200 m. + 150 m. etc. Il tempo di recupero è basato sulla frequenza delle pulsazioni cardiache; si incomincerà l'allungo successivo quando questa sarà scesa a 110-120 pulsazioni al minuto.

La velocità pura è sviluppata mediante ripetizioni su distanze di 20-100 metri con partenza dai blocchi o lanciata. Con l'aumento della velocità si deve costantemente fare attenzione all'apparire dei segni di fatica o di indurimento nell'azione della corsa; quando uno di questi segni diventa apparente si deve subito ridurre la velocità.

E' consigliabile usare diverse combinazioni di distanze nell'allenamento della velocità. Per esempio: 20+40+60+80+100 metri, oppure 10x20 m., o 5x30 m. e 5x20 m., o 5x30 m. e 2x50 m., oppure 3x30+3x40+3x50 m., etc.

La frequenza degli appoggi è calcolata contando il numero di appoggi lungo una distanza prefissata e dividendo questo numero per il tempo impiegato a percorrerla. L'intensità è basata sulla velocità media (in m./sec.) su distanze differenti con partenza lanciata. In caso di partenza dai blocchi si deve aggiungere 1"0 sec. alla velocità media.

TABELLA 2

Velocità media con partenza lanciata su diverse distanze d'allenamento.

Velocità media (m./sec.)

		Distanza								
		20	40	60	100	150	200	250	300	
11.0	1.8	3.6	5.4	9.0						
10.5	1.9	3.8	5.7	9.5						
10.0	2.0	4.0	6.0	10.0	15.0	20.0				
9.5	2.1	4.2	6.3	10.5	15.7	21.0				
9.0	2.2	4.4	6.6	11.1	16.6	22.2	27.7	33.3		
8.5	2.35	4.7	7.0	11.7	17.6	23.5	29.3	35.2		
8.0	2.5	6.0	7.5	12.5	18.7	25.0	31.2	37.5		
7.5	2.65	5.3	8.0	13.3	20.0	26.6	33.3	40.0		
7.0	2.85	5.7	8.6	14.2	21.4	28.5	35.6	42.7		
6.5	3.07	6.1	9.2	15.4	23.1	30.7	38.5	46.2		
6.0					25.0	33.3	41.7	50.0		
5.5					27.2	36.3	45.4	54.4		

Per esempio, un'unità di allenamento consiste di 5x20 m. (2'0) con partenza lanciata, 5x40 m. (5'0) con partenza dai blocchi e 2x150m. (19'7 e 18'4). Il carico di allenamento è di 600 m. e l'intensità per i velocisti è di 10,0 m./sec. (20 m. con partenza lanciata in 2'0 e 40 m. con partenza da fermo in 5'0 con l'abbuono di 1'0). L'intensità per ripetizioni di 150 m. è di 8,25 m./sec. e l'intensità media del lavoro è di 9,12 m./sec.

L'ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI SALTO

Ricerche ed esperienze pratiche indicano un coefficiente matematico di correlazione tra il movimento dinamico allo stacco nel salto in lungo e quello cinetico. Miglioramenti notevoli nelle prestazioni possono essere espressi solamente dagli atleti che hanno sufficientemente sviluppato la loro potenza e possono farne uso (velocità massima, movimenti coordinati e fluidi al momento della massima contrazione dei muscoli).

Ricerche svolte riguardo le caratteristiche dello stacco mostrano che gli esercizi specifici di salto possono sviluppare un livello molto alto di potenza massimale se es-

si sono effettuati in condizioni simili a quelle dei salti di gara. Questo può essere ottenuto con l'uso di variazioni della velocità di rincorsa, dell'altezza degli ostacoli, etc.

Per esempio, un salto in lungo con 6 appoggi di rincorsa effettuato passando sopra un'asticella posta a 1,40-1,60 m. con un angolo di stacco di 22-27° ha lo stesso sviluppo caratteristico di potenza di un salto con 12 appoggi di rincorsa senza asticella. L'altezza dell'asticella deve essere adattata al singolo atleta in quanto una collocazione costante dell'asticella porta ad una riduzione della potenza sviluppata.

Le caratteristiche della potenza sviluppata sono riscontrate anche in esercizi quali i salti fino a toccare l'anello del canestro (fig. 38), i salti sul cavallo (fig. 36), i salti ripetuti, etc. nei quali si renda ottimale la velocità di rincorsa, la distanza o l'altezza degli ostacoli e l'angolo di stacco. La resa ottimale è raggiunta adattando ogni esercizio al singolo in modo da assicurare lo stimolo migliore possibile per la coordinazione neuro-muscolare.

Esempi di tali esercizi sono illustrati nelle figg. 32-40.

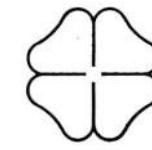
Essi includono esercizi imitativi del salto (figg. 31-35), salti su attrezzi ginnici o ostacoli (figg. 36-38) e esercizi di oscillazione (figg. 39 e 40).

Lo sviluppo della struttura della potenza include anche salti in lungo con varie lunghezze di rincorsa (da 6 a 24 appoggi) e un lungo lavoro di tecnica. Questo per il salto in lungo riguarda la misura, l'altezza, la struttura della parabola, il bilanciamento, l'atterraggio e il ritmo. L'intensità dei salti può essere valutata dalla Tabella 3.

TABELLA 3

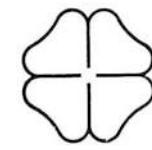
Valutazioni dell'intensità basate sulla lunghezza di rincorsa e sulla lunghezza del salto.

	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	9	7	6
12	830	825	820	815	810	800	790	775	760	745	730	710	690	670	650
11	800	795	790	785	780	770	760	745	730	715	700	685	670	650	630
10	770	765	760	755	750	745	735	725	710	695	680	665	650	630	610
9	740	735	730	725	720	715	705	695	685	675	660	645	630	610	590
8	710	705	700	695	690	685	680	670	660	650	640	625	610	590	570
7	680	675	670	665	660	655	650	645	640	630	620	605	590	570	550
6	650	645	640	635	630	625	620	615	610	600	590	580	570	550	530
5	-	-	-	610	605	600	595	590	585	580	570	560	550	540	525
4	-	-	-	-	565	560	555	550	545	540	535	530	520	510	500
3	-	-	-	-	-	530	525	520	515	510	505	500	470	465	450
2	-	-	-	-	-	500	500	495	495	490	485	480	470	465	450
1	-	-	-	-	-	480	480	475	475	470	465	450	450	445	430



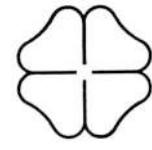
CALZE

FRA PRO
LE MIGLIORI



FRA PRO

CALZIFICIO
F.ILLI PROTASONI



FRA PRO

SEDE MILANO

FILIALE E STABILIMENTO:
21013 GALLARATE
VIA MONTEBELLO 6
TEL. 0331/790640

C.C.I.A.A. MILANO 77085
C.C.I.A.A. VARESE 124486

PERCY CERUTTI

di MEL WATMAN

da « Athletics Weekly » 6 settembre 1975, n. 36

Percy Wells Cerutty l'uomo che guidò John Landy e Herb Elliott al record del mondo sul miglio e sui 1500 e che divenne famoso e discusso nel mondo per i suoi non ortodossi metodi di allenamento, è morto nella sua amata Portsea (Victoria) il 14 agosto all'età di 80 anni.

« Mr. Controversia » (come è intitolata la sua biografia) non avrebbe suscitato tanto clamore se non avesse preso una fatale decisione nel 1939. L'anno seguente per motivi di salute iniziò a correre, anche se all'inizio non era capace di coprire per intero un miglio senza doversi fermare più volte, ma gradualmente riuscì a migliorare la sua lunghezza di corsa. All'età di 50 anni egli era capace di percorrere la sua prima maratona ed entro un anno divenne detentore del record per età su tale distanza dello Stato di Victoria con 2 ore e 58' e a percorrere 101 miglia in 23 $\frac{3}{4}$ ore.

Corse per l'ultima volta nel 1950 nel periodo in cui — dopo 10 anni di esaustivi studi sulla tecnica di corsa (sia degli animali che dell'uomo) — ritenne di poter passare nel campo d'allenatore per trasmettere le sue conoscenze. Egli si definiva « Percy Wells Cerutty - condizionatore di uomini », mentre formava il gruppo delle speranze olimpiche del 1952 a Portsea.

Quattro dei suoi otto atleti si qualificarono per i Giochi Olimpici di Helsinki, compreso il giovanissimo John Landy che in 18 mesi si era migliorato sul miglio da 4'47" a 4'10".

La stagione seguente avvenne l'exploit di Landy su questa distanza, allorquando si avvicinò di molto alla non ancora infranta barriera dei 4 minuti, risultato che portò Cerutty e i suoi metodi di allenamento all'attenzione dei tecnici di tutto il mondo. Cerutty sosteneva un allenamento coi pesi per i suoi mezzofondisti, e tale lavoro di resistenza con corse ripetute in salita di 80 piedi sulle dune sabbiose di Portsea.

Si scagliava contro le sedute di interval-training in pista affermando: « Tale allenamento è meccanico, stereotipato e a forme schema-

tiche, del tutto prive di fantasia e di gioia ».

Landy divenne un personaggio immortale nella storia del miglio nel 1954 quando stabilì il nuovo record del mondo con 3'57"9. I suoi risultati furono comunque eclissati dal prediletto di Cerutty: Herb Elliott che frantumò il record del mondo, divenne campione olimpico e rimase imbattuto sul miglio per ben nove stagioni. Cerutty vide per la prima volta Elliott vincere in 4'22" un miglio durante un meeting scolastico nel 1955. Chiamò Herb sotto la sua guida promettendogli di fargli battere il record del mondo entro il 1958. E ciò avvenne:

Herb andò sotto la barriera dei 4' sul miglio a 20 anni e stabilì i record del mondo nel 1958 sul miglio (3'54"5) e sui 1500 (3'36"0). Elliott scrisse di lui: « Percy mi aiutò nel cammino verso i record del mondo non unicamente e tanto migliorando la mia tecnica di corsa, bensì aiutandomi psicologicamente a svincolarmi da certi problemi e a liberare una potenza che solo vagamente pensavo di possedere. Egli era capace, da persona emotiva qual'era, di trasmettere le proprie sensazioni ai suoi atleti. Tutti noi finivamo per pendere dalle sue parole e dalle sue azioni ».

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

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



leggite e vestite
NUOVA ATLETICA DAL FRIULI



un metodo per la costruzione della forza esplosiva

di I. DOBROWOLSKIJ e E. GOLOWIN (Leningrado)

da « Die Lehre der Leichtathletik » n. 36-37, 1° ottobre 1974

a cura di Ugo Cauz

Il qui presentato metodo per la costruzione della forza esplosiva comprende la combinazione di differenti specie di funzioni muscolari, esattamente: una stimolazione positiva del lavoro dinamico attraverso brevi tensioni isometriche. Il rapporto dei modi di lavorare in questi esercizi statico-dinamici è il seguente: dopo due secondi di contrazione isometrica (80-90% del massimale) lo sportivo vince velocemente il carico (non superiore al 30% del massimale) in modo dinamico.

Per una tale combinazione di differenti modi di lavoro nella funzione muscolare viene usata una speciale apparecchiatura di allenamento (fig. 1), che rende possibile tanto la regolazione del carico che l'estensione dell'effetto sui diversi gruppi muscolari.

L'apparato di allenamento sostenuto su quattro montanti metallici verticali, che sono fissati su un basamento, serve qualche volta come « piattaforma ». La distanza tra le colonne di lato è di 40 mm. e in larghezza di 1,18 metri. Tra i montanti (che agiscono come rotaie guida) si trova la sbarra del bilanciere. La parte fondamentale per la combinazione del modo di lavoro muscolare sono i fissatori (morssetti), a cui sono attaccati gli ammortizzatori-elastici (molle). Ognuno dei fissatori mobili è applicato a un supporto, dove si trovano ad una distanza di 10 cm. i fori per la regolazione dell'altezza dei fissatori.

Il braccio di leva dei fissatori (su

cui è a contatto e premuta la sbarra del bilanciere attraverso l'azione dello sportivo) è più corta rispetto al braccio di leva che è direttamente a contatto con gli ammortizzatori (il rapporto può essere di 1:3 o 1:2), per cui la forza applicata alla sbarra deve essere più grande per continuare a muoversi verso l'alto. Se ciascun ammortizzatore è calcolato su una forza di 10 kg., la resistenza sulla più corta estremità dei fissatori così ammonta a 60 kg. (10x3x2).

Come esempio per la procedura di determinazione del carico per l'atleta in questo modo combinato di lavoro statico-dinamico, noi vogliamo partire con una base di prestazione massimale nello squat di 200 kg. noi sceglieremo la resistenza degli ammortizzatori di 20

kg., cosa che in definitiva dà un ammontare di spesa di forza, per la lunghezza del braccio di leva, di 120 kg. La sbarra del bilanciere viene ora caricata sino ad un peso totale di 60 kg. La resistenza globale per il lavoro statico della muscolatura a 180 kg. (120+60), che corrisponde al 90% della prestazione massimale nello squat. Non appena l'atleta vince questa resistenza, esegue una particolare « esplosione », e il rimanente peso (60 kg.) viene mosso verso l'alto alla massima velocità.

Un particolare importante degli esercizi statico-dinamici è la scelta della posizione di partenza del corpo. Qui viene utilizzato il positivo effetto del modo di lavoro statico sul dinamico, per cui devono venir gli esercizi anche adeguatamente combinati. Così si può per esempio nel piegamento delle gambe col bilanciere fermarsi ad un angolo di piegamento di 80-90°, dopo di che segue l'attivo riestendimento. Nello spingere la sbarra dalla posizione supina (panchina) il movimento può aver inizio da un angolo di 90° al gomito. In alcuni esercizi è auspicabile una massimale trasmissione di forza sulla possibilmente maggior ampiezza (percorso di lavoro). In questo abbassamento vengono eseguite le statiche contrazioni in differenti fasi dell'intero movimento. Così per esempio nel piegamento delle gambe col bilanciere sulle spalle viene eseguita una prima sosta statica con un angolo alle ginocchia di 40-60°, la seconda (esercizio sus-

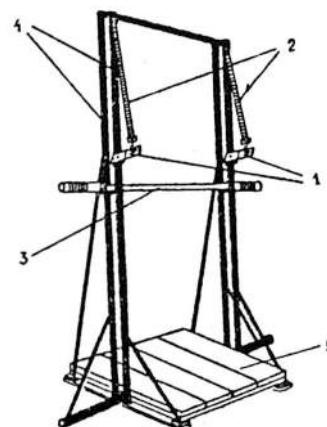


Fig. 1: Apparato di allenamento:
1 - fissatori; 2 - Ammortizzatori (molle); 3 - sbarra del bilanciere; 4 - supporti; 5 - basamento

lazione del gomito di 120°-140°, poi con uno di 80°-100°, quindi con 40°-60°.

4. Tirata come nello strappo. Il potenziamento statico avviene solo all'inizio del movimento. Per poter far ciò i fissatori vengono collocati sui montanti ad un'altezza di 15-25 cm. dal suolo.
5. Piegamento delle gambe col bilanciere sulle spalle.

Lo schema principale degli esercizi statico-dinamici con lo sfruttamento « dell'esplosione » al momento del superamento della resistenza può venir effettuato anche con l'aiuto di un compagno. Comunque è necessario che quest'ultimo una resistenza massimale mantenga per almeno due secondi, dopo di che improvvisamente lasci libero l'atleta per la sua esplosione.

Il compito dello sportivo sarà quello di compiere il movimento alla massima velocità possibile e lungo il maggior tragitto di lavoro.

Vogliamo tuttavia ricordare, che il miglior effetto d'allenamento per lo sviluppo della forza viene ottenuto con l'uso dell'apparato d'allenamento. Il numero delle ripetizioni nella prima serie può ammontare a 6-8. A un primo sguardo non sembra realizzabile uno sforzo con carico quasi massimale con l'80-90% per un numero di otto ripetizioni una di seguito all'altra. A questo riguardo non si deve dimenticare, che gli esercizi vengono effettuati all'apparato e questa grandezza della resistenza esiste solo per il lavoro statico della muscolatura. Il susseguente andamento va rapidamente verso l'**esplosione**, in cui il peso del bilanciere non varca il 30% del massimale.

In un allenamento per la costruzione della forza veloce possono particolari esercizi statico-dinamici venir messi assieme, come anche predisporre l'intero programma con questi esercizi. Il numero totale delle serie di un esercizio può arrivare sino a 3-5, mentre il numero degli esercizi possono giungere a 5-8.

NOTE DEL TRADUTTORE

Già in « Die Lehre der Leichtathletik » n. 34/72 comparve un abbozzo del lavoro di Dobrowolskij sull'argomento della costruzione della forza veloce con la combinazione

a tutti i lettori

Si avverte i lettori che i numeri arretrati di Nuova Atletica 1, 2, 3, 4, 10 e 13 sono esauriti.

Sono peraltro disponibili copie limitate dei numeri non sopraindicati.

Ci scusiamo di tale mancanza riproponendoci di pubblicare in futuro degli estratti « supplemento » degli articoli più interessanti, dei numeri esauriti.

di metodiche di lavoro muscolare. Qui accanto l'autore ne fa un metodo tanto per l'incremento della forza assoluta, quanto per quello della forza veloce (miglior: forza esplosiva). Questo doppio effetto non viene notoriamente conseguito presso un altro corrente metodo per la costruzione della forza esplosiva. Nel senso di una razionalizzazione dell'allenamento della forza alla relativa disciplina il metodo presentato è molto interessante. Si deve considerare, ma solo alla luce delle moderne tendenze dell'allenamento: cambio e combinazione di differenti varietà di tensioni muscolari e i conformi metodi per la più razionale estrazione delle naturali riserve di reazione dell'apparato neuro-muscolare. Inoltre appare essere la costruzione dell'illustrato apparato di allenamento poco dispendiosa.

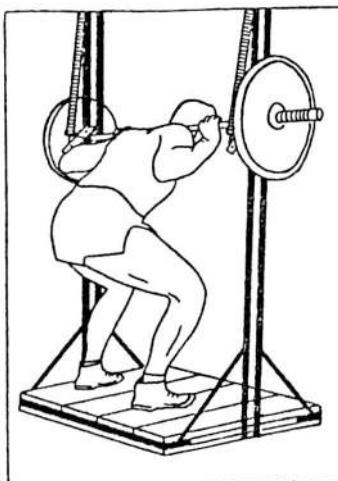


Fig. 2

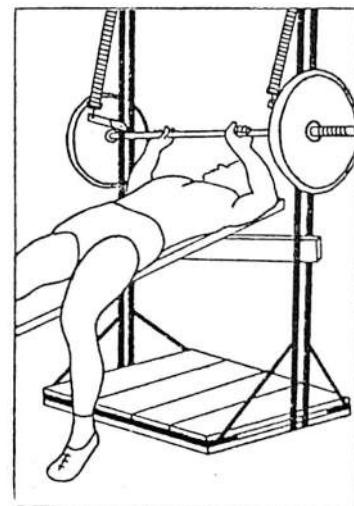


Fig. 3

la tecnica di rotazione nel getto del peso

di WERNER HEGER
Allenatore della D.L.V.

« Con questo numero ha inizio un'esauriente ed interessante rassegna delle più recenti pubblicazioni volte a studiare il problema della nuova tecnica rotatoria nel getto del peso. Frutto del lavoro di vari autori, questi studi appaiono a volte contraddittori, ma perciò preziosi per una più profonda analisi del problema ».

La Redazione

RIFLESSIONI PRELIMINARI

All'inizio della stagione invernale 1972, Alexander Barischnikow, poco conosciuto in campo internazionale, attriò l'attenzione generale grazie alle sue buone prestazioni: 19 - 19 m. 50. La cosiddetta « nuova tecnica di rotazione » grazie alla quale raggiunse questi limiti, non era per la verità interamente nuova. Klement Kerssenbrock presentò questa tecnica nell'opera di Toni Nett (Die Technik beim Stoss und Wurf) attraverso una fotosequenza risalente al 1961. La serie di fotografie mostra il lanciatore del peso cecoslovacco Malek. Come finora, nell'evoluzione di una nuova tecnica in ogni disciplina particolare di atletica leggera, è stato necessario realizzare una prestazione d'alto valore internazionale, prima che esperti e atleti s'occupassero di questa nuova successione di movimenti, in teoria e in pratica. Barischnikow non ha ottenuto alcuna medaglia olimpica, né è stato primatista mondiale. La sua prestazione di m. 21,70 sembra comunque valida per permettere un'analisi critica di questa « nuova tecnica » (praticata nuovamente dopo più di 10 anni).

Ricerche biomeccaniche esatte su questa nuova tecnica, sulle quali gli interessati potrebbero basarsi, verranno presentate prossimamente. Mentre Kerssenbrock afferma nelle sue riflessioni pratiche che dopo una rotazione viene raggiunta una più grande velocità iniziale per il lancio solo con un saltello intermedio, per l'allenatore di Barischnikow (Alexejev) la tecnica di rotazione non è che un prodotto del caso nato dalla sua esperienza personale con il lanciatore sovietico. In un'intervista Alexejev ha rilevato che utilizza il lancio del peso con una rotazione già da 20 anni come mezzo di allenamento. Poiché Barischnikow, a causa della sua taglia, non poteva sfruttare tutte le

sue possibilità in un cerchio troppo piccolo, Alexejev gli ha raccomandato questa tecnica. « Non è indicata per tutti gli atleti, ma è particolarmente conveniente per quelli di grossa taglia. Per i lanciatori, la cui altezza varia fra m. 1,85 e m. 1,90, la vecchia tecnica si rivela migliore ».

Se per Kerssenbrock sono riflessioni ben fondate sulla fisica a mostrare quali vantaggi può presentare la tecnica di rotazione, per Alexejev si tratta della sintesi di esperienze personali.

Le difficoltà sono grandi per gli atleti di grossa taglia che, in un cerchio troppo piccolo (m. 2,13) non possono sviluppare tutte le loro possibilità. Non risulta comunque evidente in che misura le difficoltà sono sopprese con una rotazione simile a quella del lanciatore del disco, che esige pur sempre più spazio per il saltello intermedio.

Barischnikow appoggia il piede destro, dopo la rotazione, ben oltre la metà del cerchio: perciò la posizione finale manca di spazio, la parte superiore del corpo è già troppo raddrizzata.

IL PARAGONE TRA LE FASI DI SPINTA

Se confrontate le fasi della spinta eseguita con la « nuova » e la « vecchia » tecnica, non si può affermare a priori quale sia evvenuta con la tecnica di rotazione e quale con il metodo O'Brien (posizione di partenza schiena rivolta alla fossa). I fotogrammi del movimento di spinta finale sono identici per le due tecniche.

I fotogrammi del movimento iniziale (rotazione), simile a quello del lancio del disco, paragonati a quelli della traslocazione si differenziano in modo netto. Se si confronta, nelle due tecniche, l'istante di posa della gamba d'appoggio

(tecnica O'Brien) e della gamba di slancio (tecnica di rotazione), è possibile in primo luogo affermare che con la tecnica di rotazione il tragitto percorso dal peso fino alla spinta finale è molto più lungo di quello con la tecnica O'Brien. In quest'ultima tecnica la traiettoria del peso segue una linea quasi retta, nella rotazione invece ha dapprima la forma di un semi-cerchio per poi seguire una linea retta.

Scopo primo della tecnica O'Brien è di ottenere una traiettoria d'accelerazione di una lunghezza e dirittura ottimali. La tecnica di rotazione ha allungato la traiettoria durante la quale il peso subisce un'accelerazione e per contro si scosta dalla linea retta. Se la deviazione dalla linea retta permette una migliore accelerazione e, per il suo tramite, una più grande velocità al momento della spinta finale, allora questa tecnica possiede un notevole vantaggio. Occorre però aggiungere questo: è il solo vantaggio possibile, d'altro canto significativo, del paragone fra le due tecniche.

Un altro eventuale vantaggio — in contraddizione con Alexejev — potrebbe favorire i lanciatori di piccola taglia. I rapporti di leve sfavorevoli possono essere compensati da un tragitto di accelerazione più lungo. I lanciatori di piccola taglia non incontrano praticamente alcuna difficoltà di spazio nel cerchio: possono dunque permettersi una rotazione più ampia corrispondente alla loro condizione anatomica come pure alla loro fisiologia muscolare presente. Un atleta di grande statura dispone di minor spazio durante una rotazione solo dopo un saltello intermedio. Gli svantaggi della tecnica di rotazione, paragonata alla tecnica O'Brien, restano soprattutto nella complessità della successione dei movimenti.

PARAGONE TRA LA TECNICA DI ROTAZIONE E LA TECNICA O'BRIEN

ROTAZIONE

O'BRIEN

1. - Durante tutta la rotazione la forza centrifuga obbliga il mantenimento del peso sulla sua traiettoria circolare con una forza d'opposizione corrispondente.

Conseguenza

Il peso è premuto molto forte contro il collo, che provoca una contrazione della muscolatura. Durante la rotazione possono prodursi piccole difficoltà d'equilibrio.

2. - L'importante accelerazione del peso proviene da un movimento circolare.

Conseguenza

E' molto difficile, partendo da una traiettoria di accelerazione circolare, raggiungere esattamente il punto che porta a una spinta rettilinea del braccio.

3. - Lo spazio per la spinta finale è sovente troppo piccolo a causa della rotazione che esige uno spazio conseguente.

Conseguenza

La mancanza di spazio per la posizione finale ha come conseguenza sia una flessione della gamba d'appoggio sia una posizione verticale del corpo. Il pericolo d'uscire dal cerchio è grande.

4. - Il movimento rotatorio del corpo continua con la spinta finale (rotazione).

Conseguenza

La spalla opposta non è fissa ciò che nella spinta finale anticipa il blocco e il movimento del corpo verso l'avanti.

5. - Il vantaggio possibile che consiste in una traiettoria di accelerazione più lunga è accompagnata da una fase di spinta relativamente lunga dovuta all'appoggio tardivo della gamba sinistra.

Rimane la domanda: è la traiettoria un po' più lunga accompagnata da una accelerazione iniziale circolare o la traiettoria più corta accompagnata da una « accelerazione intensa » anticipata che permette una velocità finale più grande?

Questo problema esige una risposta dalla biomeccanica!

Nonostante gli svantaggi previsti, la tecnica di rotazione eseguita in modo perfetto ha buone possibilità di fronte alla tecnica O'Brien.

Bibliografia:

NETT T.: Die Technik beim Stoss und Wurf. Berlin, 1961, pag. 43.
SHENKMAN, STEVE: Athletics Weekly, n. 44/72

ALEXANDER BARISCHNIKOW

di V. ALEXEJEV

da « Ljogkaja Atletika » n. 8, 1972

a cura di Karl Gorcz

Il russo Alexander Barischnikow è il maggior popolarizzatore della tecnica cosiddetta di traslocazione rotatoria del getto del peso. Questa tecnica venne ideata ed impiegata sin dal 1950 dal famoso allenatore sovietico V. Alexejev. Egli la insegnò a dei giovani lanciatori e anche se non ancora secondo i dettami tecnici attuali fece ottenere discreti miglioramenti dei risultati. Anche altri lanciatori usarono tale tecnica pur non ottenendo significativi miglioramenti. Ciò è da imputarsi a due ordini di ragioni:

- 1) l'esecuzione tecnica dei movimenti non era perfetta;
- 2) era poco conveniente per piccoli lanciatori, in quanto essi dispongono già di abbastanza spazio in pedana.

Per i lanciatori più alti (2 m. e più) non v'è abbastanza spazio in pedana per l'esecuzione della traslocazione lineare. Alexejev si convinse di ciò non appena cominciò a lavorare con Barischnikow, e ciò avvenne nel 1969. In quel periodo si decise ad insegnare ad Alexander la nuova tecnica, che egli aveva cominciato a sperimentare 20 anni prima.

La prima apparizione in campo internazionale di Barischnikow avvenne al termine della stagione '71 in Romania. Attualmente conta in tutto il mondo molti imitatori. La traslocazione circolare piacque moltissimo agli allenatori della Germania Federale, che per la prima volta poterono ammirare il sovietico durante un incontro con la loro nazionale ad Augusta. I giudici dell'incontro non ebbero nulla a ridire sulla ortodossia del lancio.

Quali sono i punti essenziali di questa tecnica? Il famoso allenatore russo V. Alexejev qui di seguito commenterà i fotogrammi presentati di un lancio del suo pupillo (anche se purtroppo l'esecuzione tecnica non è completamente corretta).

Figg. 1-3: si noti la libera e stabile posizione iniziale. Da notare l'oscillazione del braccio sx e la precisa fissazione del braccio che preme il peso contro il collo. Noterete che in questa variante tecnica è conveniente abbassare il gomito del braccio dx.

Nei fotogrammi 4-7 si può osservare un particolare che serve per la susseguente esecuzione della traslocazione circolare. Il braccio sx inizia ad essere innalzato verso l'alto, e cioè serve a creare una stabile posizione per i movimenti seguenti. E' molto importante qui evitare il marcato abbassamento del gomito dx.

Ftg. 8-12: l'atleta solleva non sufficientemente il braccio sx e non lo trasporta al livello della spalla sx che per di più crea più o meno incertezze al movimento di trasporto della gamba dx attorno l'asse della gamba sx-spalla sx.

Ftg. 13-18: l'atleta esegue l'oscillazione della gamba dx attorno all'asse sopra citato ed inizia il movimento di supinazione della mano sx. Nei ftg. 19-21 osserviamo il termine del moto di supinazione.

Ciò permette all'atleta di arrivare in una posizione più stabile sulla gamba dx, in maniera più « controllata » e « raccolta ».

Ftg. 22-24: si osserva qui la traiettoria della gamba sx nel suo moto che va a terminare nel piazzamento al suolo un attimo prima di iniziare lo sforzo finale. Bene vediamo qui il tragitto del braccio sx che inizia con la rotazione della mano verso l'alto-fuori.

Ftg. 25-26: il movimento del braccio sx è completato. E' creata dunque una posizione adatta ad iniziare un completo e potente finale.

Ftg. 27-29: l'atleta abbassa troppo prematuramente il suo braccio sx, creando di conseguenza un carico troppo elevato sui muscoli della parte dx dell'articolazione della spalla. In connessione col fatto che la gamba sx non arriva tempestivamente sul luogo dell'appoggio finale (ftg. 22-24), l'atleta è alquanto in ritardo con l'inizio dello sforzo finale e « slitta » dalla gamba dx sulla sx (ftg. 26-30).

Il momento dello sforzo finale è rappresentato nei ftg. 27-28. Qui comunque si può notare come vi sia una insufficientemente « morbida » entrata nel finale della parte inferiore del corpo e un'eccessiva tensione muscolare al livello delle spalle. Ciò è il risultato di alcuni errori commessi precedentemente. Ftg. 29-32: vi si osserva il tragitto

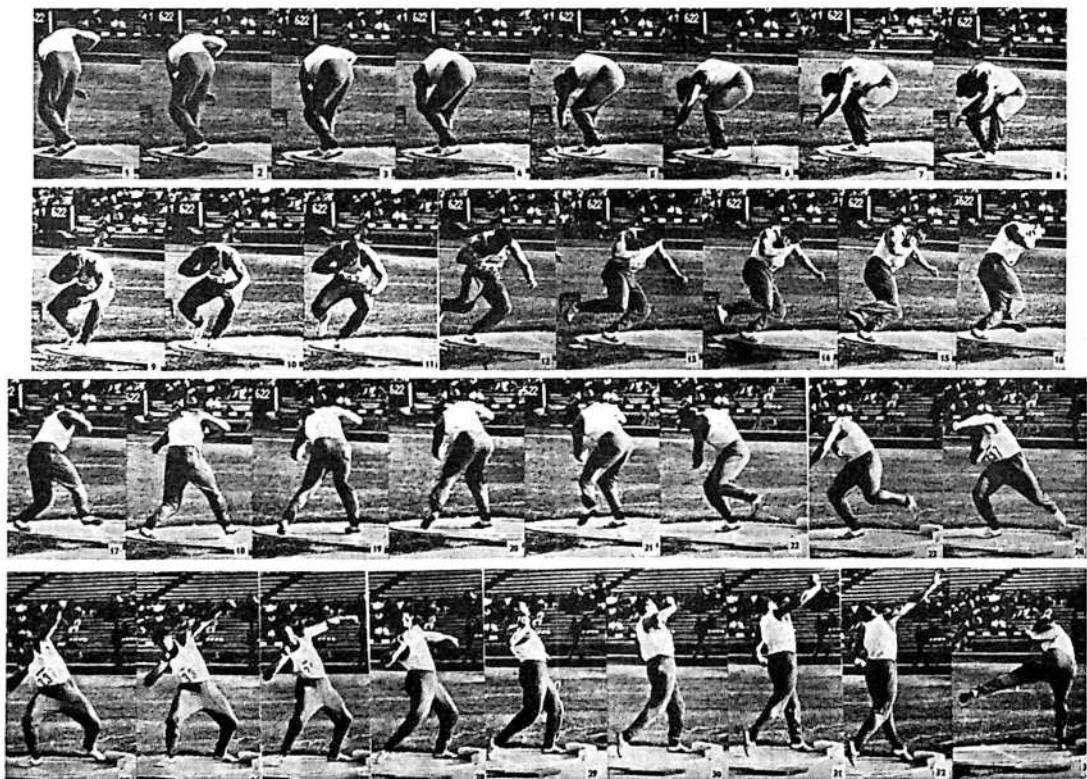
di spinta del peso, dal collo dell'atleta al rilascio, dove si osserva la rotazione in fuori della palma dx.

Ciò consente un più preciso ed attivo posizionamento del braccio e mano dx lungo l'asse del lancio.

Purtroppo l'atleta termina con una posizione troppo bassa e verso sinistra della spalla sx (ftg. 30-31).

Ciò è conseguenza delle imprecisioni riscontrate nei (ftg. 8-12). Nelle fasi seguenti comunque Barischnikow corregge alquanto l'errore attraverso un lavoro attivo delle gambe. Nel ftg. 33 si può osservare lo scambio attivo delle gambe.

Concludendo voglio dire che questa tecnica di getto del peso è conveniente per atleti piuttosto alti, e consiglio gli allenatori di non commettere il mio vecchio errore, allorquando iniziali ad insegnare tali tecniche ad atleti di piccola taglia. Questa nuova variante è sufficientemente complessa. Per molto tempo Alexander non riuscì ad « entrare » nel lancio commettendo numerosi errori. Al giorno d'oggi Barischnikow è molto migliorato ed ha affinato la sua tecnica di traslocazione circolare, ottenendo ottimi risultati nel getto del peso.



BRIAN OLDFIELD

di BRIAN OLDFIELD

foto di Dave Drennan

da « Track & Field News », n. 4
vol. 28, maggio 1975

Iniziai ad esplorare la tecnica rotatoria tre anni fa, per gioco, anche se già ai Campionati AAU del '68 vidi John Mc. Grath usare tale tecnica.

Ci provai e la prima volta ruzzolai a terra. Presto comunque scoprii che usando questo stile ottenevo misure migliori, anche se non avevo ancora la sensazione di capire a fondo le fasi fondamentali del lancio. Pur continuando a lanciare con la tecnica O'Brien, sapevo che la rotatoria era la migliore.

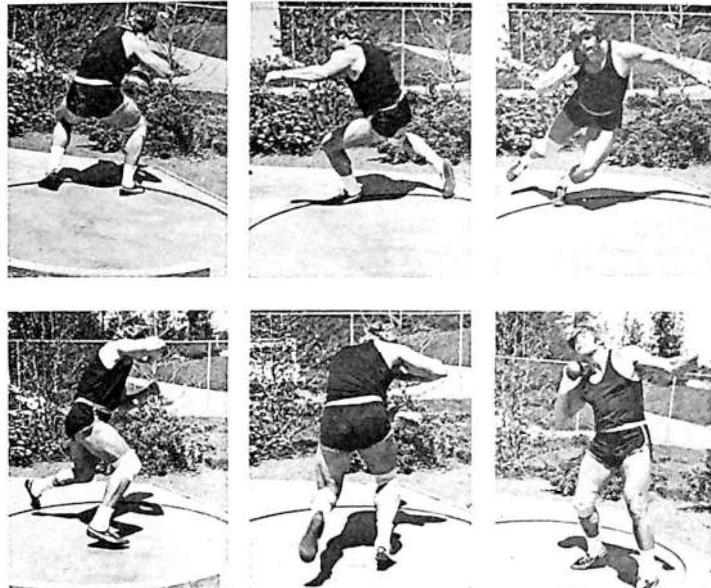
Così decisi di impegnarmi maggiormente nello studio e nell'analisi del gesto. Ben presto ne scoprii i segreti. Questo era lo stile, anche se mi ci vollero tre anni per impararlo bene. Facendo perno al centro della nostra pedana, noi possiamo aggiungere all'incirca 3 piedi di extra al movimento. Contrariamente a quanto afferma Barischnikow questa tecnica non è adatta ad atleti di grossa taglia, è più adatta a quelli di piccola taglia. Egli potrà adoperarla brillantemente in quel piccolo cerchio. Anch'io ad esempio lancierei senza alcun dubbio molto più lontano solo se potessi usufruire di una pedana più spaziosa. Ora analizzerò un lancio da me eseguito, sottolineando alcune delle caratteristiche di base di questa tecnica:

1) Qui è raffigurata la posizione iniziale con la schiena volta verso il centro del cerchio. Inizia la rotazione sul piede sx, nell'identico modo della partenza del lancio del disco. C'è una leggera rotazione della parte superiore del tronco a destra.

2) Inizia la rotazione similmente alla tecnica del disco, ruotando sul piede sinistro.

3) A metà strada della rotazione, con la gamba destra sollevata dal suolo e che viaggia verso il centro della pedana. Ciò dà l'importante guida lineare attraverso la pedana.

4) Il piede destro dovrebbe atterrare molto vicino al centro del cerchio, per iniziare l'esecuzione della rotazione di ulteriori 360°. E'



necessario atterrare sull'avampiede e mantenere tale atteggiamento durante l'intero moto di rotazione antiorario.

5) Siamo a mezza strada della rotazione finale. Notare l'anticipo delle anche rispetto al tronco. Il piede sinistro non è ancora arrivato al suolo. Quando il piede sinistro tocca il suolo, avverrà una leggera inclinazione verso la pedana per creare un arco di potenza. Allorché si raggiunge la posizione appena susseguente a quella mostrata qui nella foto, si è basilarmente nella medesima posizione della tecnica O'Brien. La posizione è la

stessa, anche se tu hai aggiunto tre piedi extra. Le anche slittano sul posto più facilmente con questa tecnica.

6) Quest'ultimo fotogramma illustra ancor più chiaramente l'analogia con la tecnica O'Brien (il mio piede non è completamente a posto qui). Le anche e il tronco sono arcuati completamente. Entrambi i talloni sono sollevati e i piedi ruotano velocemente verso l'avanti (non si vede qui), per consentire un buon abbandono dell'attrezzo. Nota come il braccio sx sia mantenuto in situ per prevenire rotazioni non desiderate.

NEL CUORE
DI UDINE
IL VOSTRO
GIOIELLIERE
DI FIDUCIA



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

PISTE E PEDANE

notiziario regionale

FRIULI - VENEZIA GIULIA

I RISULTATI

UDINE, 20-21 settembre 1975
CAMPIONATI REGIONALI ALLIEVI/E

Martello: Budai 59,28

Marcia km. 10: Strizzolo Flavio (Lib. Ud) 55'44"2;
400 hs: Floreani Andrea (Lib. Ud) 56"2
2000 hs.: Basso Wolfgango (S.G. Lib. Pn) 6'30"4
1.500: Dassi Cesario (Lib. Ud) 4'19"1
100 m.: Pizzinato Denis (S.G. Lib. Pn) 11"6
400: Pellegrini Giorgio (S.G. Lib. Pn) 52"
Martello: Budai Romeo (Lib. Ud) 59,28
Peso: D'Agostini Gianni (Lib. Ud) 14,06
Alto: Cusina Giuliano (CSI Ts) 1,95
Lungo: Crescia Piero (CUS Ts) 6,07
200: Pellegrini Giorgio (S.G. Lib. Pn) 23"2
110 hs: Floreani Andrea (Lib. Ud) 15"7
3000: Dassi Cesario (Lib. Ud) 9'23"8
800: Durli Ariano (Lib. Ud) 2'01"5
Asta: Fabris Ennio (Lib. Ud) 4,10
Triplo: Chiaradia Antonio (S.G. Lib. Pn) 12,7
Disco: Budai Romeo (Lib. Ud) 44,94
Giavellotto: Candusso Loris (Lib. Ud) 48,18
200: Pistrino Morena (Snia) 26"
100 hs: De Zorzi Gabriella (UGG) 16"1
800: Medvescek Marina (CSI Ts) 2'21"6
Alto: Bulfoni Donatella (Gulf Lib. Ud.) 1,73
Peso: Ambrosio Marinella (AA Pn) 10,86
1500: Coretti Lorella (CSI Ts) 5'06"8
100: Bubnich Patrizia (SGT) 12"7
400: Pistrino Morena (Snia) 59"
Giavell.: Ambrosio Marinella (AA Pn) 36,22
Disco: Tonini Orietta (Gulf Lib. Ud) 35,54
Lungo: Bertolin Serena (Lib. Ud) 5,23

UDINE, 27 settembre 1975
MEETING DEI FRIULANI

110 hs: Grandis (ASU) 14"7; Marion (CUS Ts) 15"2; Alberi (FF.OO.) 15"2
200: Lucchetti (Lib. Rimini) 22"3; Casagrande (UGG) 22"4; Pluzzi (Lib. Ud) 22"5
800: Cecotti (ASU) 1'53"5; Ortis (FF.OO.) 1'53"9
3000 hs: Novak (Olimpia) 9'52"2; Skarabot (N. Gorica) 11'06"2
5000: Medeossi (Lib. Ud) 15'27"8; Redolfi (Lib. Pn) 15'36"6; Bernik (Olimpia) 15'45"6
Marcia 10 km.: Zuccheri (Muggia) 52'18"2; Moncalvo (Muggia) 53'11"6; Bortolotti (S. Giacomo Ts)
Alto: Bergamo (C.C.) 2,13; Prezel (Celje) 2,10; Nonino (FF.GG) 2,05
Lungo: Siega (Tosi Tarvisio) 7,47; Iurza (Olimpia) 6,90; Marion (CUS Ts) 6,64
Disco: Simeon (Snia Mi) 51,74; Monforte (FF.GG.) 50,68; Mauro (Lib. Ud) 47,38
Giavellotto: Zalar Tono (Olimpia) 71,36; Pappalardo (V.F. Salerno) 69,00; Rigo (Lib. Pordenone) 62,14.

UDINE, 28 settembre 1975
COPPA CITTA' DI UDINE

100: Casagrande (Goriziana) 11"
400: Cecotti (ASU) 48"7; Marion (CUS Ts) 50"6
1500: Sacchi (Lib. Ud) 4'03"6
10000: Gardel (Lib. Ud) 34'04"6
400 hs: Giavedoni (FF.OO. Pd) 55"2



FERNANDO MAURO

Asta: Cagnelli (Lib. Ud) 4,45
Triplo: Zonta (Lib. Ud) 13,71
Martello: Bianchini (FF.GG.) 64,94; Pini (Fratellanza Modena) 64,88
Peso: De Nadai (FF.GG.) 17,16; Sintoni (Id.) 16,00
Disco: De Nadai (FF.GG.) 50,28; Monforte (Id.) 49,82; Mauro (Lib. Ud) 49,36
Staffetta 4x400: Goriziana (Pecorari - Caligaro - Franco - Bressan) 3'27"5
Classifica per società: Libertas Udine p. 82; Goriziana 25; Fiamme Gialle 21; CUS Trieste 18; Fiamme Oro 14; ASU 9.

LIVORNO, 4 ottobre 1975

Peso: Zecchi 17,33 (nuovo record regionale)

TARVISIO, 5 ottobre 1975
MEETING INTERREGIONALE

Lungo: Siega 7,88

Allievi, junior, senior
Asta allievi: Cavan 4,00; junior: Comesatti 4,00
Lungo femminile: Fiori 5,74; maschile: Siega 7,88 (nuovo primato regionale e migliore prestazione stagionale italiana).
Alto: Bruni 2,10
Disco: allievi: Tonini 37,10; j.: Fiorini 34,34; allievi: Coos 43,60; j.s. Mauro 48,94



Partenza degli 80 m. cat. ragazzi A., da destra: Gasparini, Mattaloni, Nicoletti e Buccino

UDINE, 5 ottobre 1975
CAMPIONATI REGIONALI RAGAZZI

Cat. A
Marcia km. 4: Marcetta (CUS Ts) 21'13"
80 hs: Pagliaro (CSI Ts) 12'5
80 piani: Breccia (CSI Ts) 9'7
2000 piani: De Monte (CSI Ts) 6'03"8
Asta: Colle (Lib. Ud) 3,00
Alto: Pino (Lib. Ud) 1,81
Lungo: Fantuzzo (Lib. Ud) 5,70
Peso: Borghese (ASU) 13,90
Disco: Baritussio (Tosi Tarvisio) 32,90

Cat. B
Marcia km. 4: Stellin (Lib. Gonars) 26'41"6
80 piani: Gubiani (Nuova Atletica) 10"6
2000 piani: Gasparo (CSI Ts) 6'42"
Alto: De Marchi (CSI Ts) 1,50
Lungo: Colja (Arie Go) 4,73
Peso: Marsich (Sauro Muggia) 11,74

SIRACUSA, 8 ottobre 1975
MEETING INTERNAZIONALE

Alto: Enzo Del Forno 2,22
(nuovo primato italiano;
prec. Del Forno 2,21)

ANCONA, 11-12 ottobre 1975
CAMPIONATI NAZIONALI LIBERTAS

Allievi:
Disco: 1) Budai (Udine) 44,34; 2) Coos (id.) 42,68
Giavellotto: 3) Candusso (Udine) 45,62
3.000: 4) Basso (Pordenone) 9'06"2
10 km. di marcia: 5) Strizzolo (Udine) in 52'26"6

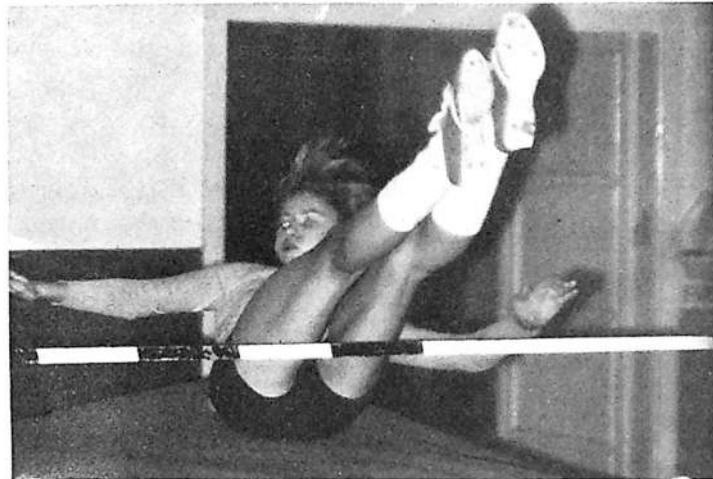
Allieve:
Disco: 1) Tonini (Udine) 36,16; 3) Perabò (id.) 33,62
200: 5) Chersevanic (Udine) 27"8
400: 1) Morassi (Udine) 61"7

Ragazzi:
Asta: 1) Colle (Udine) 3,30
Disco: 3) Marson (Sacile) 34,84
Peso: 4) Burlina (Manzano) 12,92
80 hs: Delli Zotti (Manzano) 12'8
80 m.: 6) Buccino (Udine) 9"9
Alto: 3) Pino (Udine) 1,75
Lungo: 4) Lazzarutti (Udine) 5,54

Ragazze:
Peso: 2) Pizzali (Udine) 10,78



CLAUDIO CASARSA in gara ad Atene



Donatella Bulfoni neoprimatista italiana allieve m. 1,78

BOLZANO, 12 ottobre 1975

Alto: Di Giorgio 2,00

ASTI, 18 ottobre 1975

CAMPIONATO ITALIANO ALLIEVI
OCTATHLON E PENTATHLON

Octathlon:

Classifiche: 1) Stecchi (Assi Giglio Rosso Firenze) p. 5.018 (11'5 nei 100, 6,30 lungo; 11,65 peso; 1,65 alto; 17'6 nei 110 hs; 34,00 disco; 4,40 asta, 37,96 giavellotto); 2) Filippini p. 4.848 (11'3; 6,60; 9,82; 1,75; 15'5; 30,72; 2,70; 45,82); 3) Cavallini p. 4.814 (11'5; 6,81; 10,29; 1,80; 15'5; 28,86; 2,70; 41,12); 4) Coos p. 4.66 (12'2; 5,51; 11,90; 1,70; 17'5; 40,06; 3,30; 42,68); 5) Cavagna 4.630; 6) Amadio 4.609; 7) Tarallo p. 4.521; 8) Vagani p. 4.445; 9) Mario p. 4.399; 10) Fabris p. 4,381; 11) Petia p. 4.375; 12) Contalbi p. 4.325; 13) Neri p. 4.240; 14) De Boni p. 4.135; 15) Nobile p. 4.053; 16) Regalia p. 3.970; 17) Francescon p. 3.887; 18) Senatore p. 3.866; 19) Gentilini p. 3.829; 20) Parigi p. 3.799; 21) Faraci p. 3.220 (3,80 asta).

Pentathlon:

1) Ferrario (Atl. Parente) p. 3.437 (16'11 110 hs; 10,19 peso; 1,55 alto; 5,24 lungo; 27'0 200 m.); 2) Bianchi p. 3.327 (16'2; 7,33; 1,68; 5,07; 26'8); 3) La Vergata p. 3.070 (16'2; 8,42; 1,48; 4,78; 27'6); 4) Mattioli p. 2.995 (16'5; 8,28; 1,48; 5,02; 29'0); 5) De Zorzi p. 2.811; 6) Mancini p. 2.765; 7) Balossini p. 2.736.

UDINE, 21 ottobre 1975

Alto femm. allieve: Bulfoni Donatella (Libertas Gualf Udine) 1,78 (nuovo primato italiano - prec. 1,77 Massenz)

Alto masch. allieve: Floreani Andrea (Lib. Udine) 1,88

Classifica assoluta di prove multiple per società:

femminile: 1) SSV Brunico p. 16.977; 2) CUS Firenze 15.898; 3) Assind. Atl. Brescia 15.490; 4) CUS Cagliari 15.323; 5) SAF Saronno 14.024; 6) CUS Bologna 14 mila 013

allieve: 1) Lib. Torino 6.133; 2) Atl. Cesano Maderno 6.020; 3) Lib. Firenze 5.655; 4) CUS Parma 5.415; 5) CUS Cagliari 5.296; 6) Libertas Pordenone 5.281

maschile assoluto: 1) Libertas Udine 30 mila 431; 2) Fiat 19.117

allievi: 1) Libertas Udine 9.418; 2) Atl. Riccardi 9.120; 3) Fiat OM Brescia 9.071; 4) Atl. Biemme 8.946; 5) Fiat Torino 8.180; 6) Quercia Rovereto 8.022

TRIESTE, 18 ottobre (campo Cologna)

1500: Seffilongo (CSI Ts) 4'16"4
Lungo: Crescina (CUS) 6,21

GORIZIA, 18 ottobre 1975

COPPA FABRETTO

Martello: Delli Compagni (CUS) 52,18

100: Casagrande (U.G.G.) 11'0

400: Cecotti (A.S.U.) 49"8

Peso: Zecchi (CUS) 17,36 (nuovo primato regionale assoluto - prec. Zecchi 17,33)

Lungo: Belladonna (CUS) 7,16; Grandis (ASU) 6,91

19 ottobre 1975

400 hs: Frisano (Lib. Ud) 56"9

200: Casagrande (U.G.G.) 22'3

Disco: Mauro (Lib. Udine) 49,06

5000: Fedel (Italcantieri) 15'59"

Tripla: Belladonna (CUS) 14,97



BRUNO ARTICO

BUENOS AIRES, 31 ottobre 1975

Tripla: 1) Siega 15,25

BUENOS AIRES, 1º novembre 1975

Lungo: 1) Siega 7,29

TRIESTE, 1º novembre 1975

CAMPIONATO RAGAZZI STAFFETTE

4x100 ragazzi cat. a): CSI Trieste squadra A (Alessio, Scapin, Pagliaro, Breccia) 46"6; Libertas Udine (Loner, Buccino, Giorgiutti, Belgase) 47"5; Nuova Atletica squadra A (Malisan, Castellani, Mattaloni, Gasparini) 47"9

4x100 ragazzi cat. b): Libertas Udine (Lauber, Perin, Rodolfi, Diplotti) 52"8; CSI Trieste (Di Marco, De Marchi, Orlini, Queriarza) 52"8; Nazario Sauro (Bruno, Minica, Marsich, Calligaris) 52"9

4x100 ragazze cat. a): S.G. Triestina squadra A (Lupidi, Dapretto, Piccini, Contento) 52"3; Italcantieri (Rocca, Giorgi, Seretti, Regolin) 54"7; 3) S.G. Triestina squadra B (Pavini, Bretz, Allegratti, Semec) 55"3

4x100 ragazze cat. b): U.G. Goriziana squa-

dra A (Ziani, Ciampa, Chionchio, Culot) 56"5; CSI Trieste (Myolin, Badini, Zucca, Amadei) 58"7; S.G. Triestina (Fonda, Serra, Lion, Bidoli) 58"8.

TRIESTE, 18 ottobre 1975

COPPA LIBERTAS

800: Durli Ariano 1'58"5 (nuovo record reg. allievi)

AVVISO AI LETTORI

Per dare ai lettori delle graduatorie complete e senza errori N. A. sospende temporaneamente la rubrica che sarà ripresa nel n. 16 con le classifiche finali per specialità e i relativi primati regionali assoluti e di categoria della stagione 1975.

il salto con l'asta

UGO CAUZ



prezzo L. 2.000

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



Relax per MASSIMO DI GIORGIO ad Atene

sartoria civile e militare

f.lli LONGO udine

PIAZZA LIBERTÀ 8 - TELEFONO 58813



NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

graduatorie sociali

80 m.: 9'8 Castellani Dario (a), Nicoletti Denis (a); 9'9 Gasparini Giacomo (a) e Mattaloni Claudio (a); 10'2 Malisan Gian Carlo; 10'4 Gubiani Riccardo (b); 10'6 Stokel Giuseppe (a); 10'7 Rodaro Michele (a); 11'0 Ughini Massimo (a); 11'1 Urli Maurizio (a); 11'3 Bordon Daniele (a) e Chiccaro Denis (a); 11'6 Perfler Alberto (a); 11'9 Hrobat Maurizio (a); 12'0 Cristofoli Claudio (b) e Ragogni Gian Carlo (a); 12'2 Ceccan Bruno (b) e Hrobat Luciano (b); 12'3 Missana Franco (b) e Pecile Giovanni (b); 12'4 Mansutti Oscar (b); 12'5 Eletto Mauro (b), Facchin Donato (b) e Bertolotti Claudio (b); 12'7 Saccavino Carlo (a) e Pignolo Gian Carlo (b); 12'8 Comodin William (b) e Di Sopra Giovanni (b); 12'9 Lavorenti Andrea (b); 13'2 Sepulcri Paolo (b), Faelia Maurizio (b) e Bertolotti Italio (b); 13'4 Hrobat Massimo (b); 13'5 Zuliani Alessandro (b); 13'9 Zanderigo Walter (b); 14'5 Di Bin Stefano (b)

80 hs.: 13'6 Pizzutti Roberto (a); 14'8 Muzzatti Claudio (a); 15'1 Chiccaro Denis (a); 16'2 Cozzi Massimo (a); 16'3 Colautti Marino (a); 16'8 Boaro Ivan (a); 17'2 Galizio Valentino (a); 18'2 Pavan Luciano (a)

Marcia km. 4: 25'41"4 Moro Firmino (b)

Disco: 31.20 Zuccolo Walter (a); 30.92 Zambolin Mosè (a); 27.46 Monti Daniele (a); 26.59 Cargnelutti Roberto (a); 23.26 Budai Marco (a); 22.98 Pizzutti Roberto (a); 20.90 Cappellaro Daniele (a)

Peso: 12.03 Zambolin Mosè (a); 11.79 Zuccolo Walter (a); 11.24 Cargnelutti Roberto (a); 10.96 Pascolo Dario (a); 9.12 Bertoli Paolo (a); 8.72 Ragogni Roberto (b); 8.58 Lai Ubaldo (a); 8.30 La Rocca Stefano (b); 6.69 Grossi Gianni (b); 4.65 Comuzzo Giorgio (b)

2000 piani: 6'24"6 Muzzatti Claudio (a); 6'42"5 Di Giusto Romano (a); 7'06"2 Candusso Marino (a); 7'32" Ceccan Bruno (b); 7'42"3 Bassi Giovanni (a); 7'48"5 Fantini Marco (a); 7'53"3 Costantini Giacomo (b); 8'00"6 Tombolan Pierluigi (a); 8'01"8 Cristofoli Claudio (b); 8'14"4 Fabbro Ezio (a); 8'18"7 Della Savia Pietro (a); 8'23"6 Valeri Luigi (a); 8'43"2 Bertolotti Emilio (b); 8'53"3 Cosmi Francesco (b)

Asta: 2.60 Colombo Walter (a) e Picco Aurelio (a); 2.30 Plozzer Claudio (a); 2.10 Di Monte Adriano (a)

4x100: 47"9 Malisan, Castellani, Mattaloni, Gasparini; 49"1 Malisan, Castellani, Nicoletti, Gasparini; 50"2 Pizzutti, Stokel, Nicoletti, Nussi; 51"8 Zuccolo, Stokel, Polisi, Hrobat

3x1.200: 11'19"5 Castellani, Di Giusto, Muzzatti; 11'39"5 Fantini, Soravutto, Candusso; 11'53"5 Ughini, Di Giusto, Muzzatti

Alto: 1.75 Feruglio Marco (a); 1.65 Colombo Walter (a); 1.60 Bon Marco (a);

1.50 Rodaro Michele (a) e Lostuzzo Giovanni (a); 1.40 Pigani Denis (b) e Piemonte Marco; 1.35 Centeleghe Enrico (a); 1.30 Toso Luca (b) e Cortiula Giuseppe (a), Rossi Alberto (b) e Goi Lucio (a); 1.25 Calligaris Giacomo (b); 1.20 Forgliai Bruno (b) e Tosoratto Giorgio (b)

Lungo: 5.59 Pizzutti Roberto (a); 5.32 Castellani Dario (a); 5.16 Gasparini Giacomo (a); 5.11 Lorenzutti Claudio (a); 5.03 Urli Maurizio (a); 4.91 Ughini Massimo (a); 4.84 Picco Aurelio (a); 4.81 Gubiani Riccardo (b); 4.60 Stokel Giuseppe (a); 4.45 Budai Marco (a); 4.34 Falcomer Bruno (a); 4.30 Regeni Claudio (a); 4.07 Cal-

ligaris Giacomo (b); 4.03 Felletig Roberto (b); 3.93 Buttazzoni Andrea (b); 3.83 Pigani Denis (b); 3.74 Corvo Paolo (b) e Visentini Maurizio (b); 3.73 Cristofoli Claudio (b); 3.65 Copetti Alessandro (b); 3.59 Perini Dario (b); 3.51 Forgiarini Bruno (b); 3.46 Feruglio Stefano (b) e Zamò Marco (b); 3.42 Toso Luca (b); 3.41 Biasutti Marco (b); 3.40 Sepulcri Paolo (b); 3.33 Comuzzi Alessandro (b); 3.32 Ceccon Bruno (b); 3.28 Celegini Stefano (b); 3.19 Zavattin Gianpietro (b); 3.12 Regeni Roberto (b); 3.09 Fabris Luigi (b); 3.07 Cappelletti Fabrizio (b) e Madaro Luigi (b); 2.96 Faella Maurizio (b); 2.50 Breccia Antonio

Triathlon ragazzi cat. b: p. 278 Gubiani R. (10'7, 1.20, 9.14); 120 p. Pigani D. (12', 1.30, 7.32); p. 60 Forgiarini B. (12'3, 1.20, 5.46); p. 60 Miani M. (12'4, 1.20, 4.11); p. 40 Ragogni R. (13'1, n.c., 8.46); p. 1 Pignolo G. e Comuzzo A.; p. 0 Cristofoli C., Feruglio S., Toso L., Mansutti O., Bernardino G., Feruglio D., Pecile G.

Triathlon ragazzi cat. a: 702 p. Castellani D. (10'2, 1.50, 11.77); 604 p. Pizzutti R. (10'2, 1.50, 10.00); 574 p. Zuccolo W. (10'7, 1.40, 10.52); 546 p. Nicoletti D. (10'1, 1.40, 9.68); 478 p. Mattaloni C. (10'2, 1.35, 9.33); 420 p. Malisan G. (10'4, 1.35, 8.97); 402 p. Lorenzutti C.; 378 p. Gasparini G.; 356 p. Zambolin M.; 350 p. Cargnelutti G.; 306 p. Bon M.; 278 p. Muzzatti; 272 p. Colombo W.; 237 p. Pascolo D.; 200 p. Stokel; 196 p. Chiccaro D.; 194 p. Ughini; 60 p. Hrobat e Polisi; 50 p. Stefanetti; 22 p. Ragogni G.; 1 p. Di Giusto R.



MUZZATTI campione provinciale ragazzi sui 2000 cat. A



GUBIANI campione regionale ragazzi sugli 80 metri categoria B.

CONSUNTIVO DELLA STAGIONE 1975

Chiusa una stagione agonistica tutto sommato interessante, l'atletica si ritira momentaneamente per la pausa invernale ed il pensiero corre già alle prove di campestre. Il letargo invernale dovrà servire a tirare le somme e a tentare di affrontare gli anni e i risolti problemi dell'atletica regionale; per una volta dimentichiamoci e limitiamoci ad un riesame dei risultati tecnici dell'annata trascorsa.

Un dato confortante è venuto dai risultati della categoria allievi, interessanti sia a livello di migliori prestazioni, sia come media dei risultati in molte specialità. Testimoniato il cospicuo miglioramento i 12 record regionali di categoria stabiliti in campo maschile.

Protagonisti in assoluto sono stati Janes, Gatti, Demadonna, Gretter e Prast, l'ostacolista allievo dell'SSV; fra le ragazze Loretta Resenterra, confermatasi ai vertici della velocità nazionale, vincendo nuovamente il titolo italiano juniores, la Rossi, Cristina Tomasini, seconda nella sua categoria solo alla Dorio, la Bertoldi e poi Elisabeth Eppacher, campionessa italiana junior nel pentathlon — terza ai campionati di categoria nel salto in lungo con il record regionale anche nel peso — 9° ai campionati continentali ad Atene, record naturalmente anche nel pentathlon. A seguire Christiana e Monica Mutschlechner, cardini delle staffette 4x800 e 4x1500, titolate a Viareggio, Barbara Bachlechner, record regionale 100 HS e pentathlon di valore anch'essa, e la Egger, ai vertici del mezzofondo.

Un bilancio confortante soprattutto per l'atletica femminile altoatesina, da tempo protagonista sulla scena nazionale.

Un gradino inferiore ma tutto sommato interessanti le prove di Setti, Vergadin — regionale juniores nel lungo, Geiser, sui limiti del primato regionale degli 800, seguito da una corte di mezzofondisti molto validi come Frassinella, Sighel, Saiani, Peron, Sterni. Poi Berloff, juniores trentino, terzo a Napoli nel peso e Indra, meranese, juniores pure lui, decatleta ai vertici nazionali di categoria.

Esaminando però le singole specialità emergono parecchie considerazioni non pri-



Per JAMES (CUS Trento) un anno di transizione (10'5 e 21'5)

ve di interrogativi. La velocità stenta a trovare elementi di valore, tuttavia pensiamo che l'anno prossimo sia quello buono, visti soprattutto i risultati degli allievi, regolari su «crono» di un certo livello, almeno per la nostra regione; da ricordare Pittalis, Trentin, Vedovelli, Putelli. Per i quattrocento il discorso si fa più difficile, visto la cronica deficienza di specialisti; Nadalini, che ha corso in 50'3, primato junior, ha preferito dedicare il già scarsissimo tempo che spende per l'allenamento a preparare il decathlon, riuscendo, a nostro avviso, la possibilità di diventare sicuro protagonista della specialità. A parte Bernasconi, lombardo tesserato per la Tridentum durante il servizio militare, l'unico elemento in grado d'imporci con tempi di rispetto sarebbe stato Janes; tuttavia il velocista del CUS ha avuto il suo daffare a tenere insieme il filo di una preparazione diverse volte interrotta da faticosi incidenti. Si è comunque confermato sui suoi limiti e si è guadagnato una maglia azzurra.

Fra le ragazze Loretta Resenterra si è confermata capace di esprimersi al meglio negli appuntamenti importanti, rivelando tuttavia di avere ancora bisogno di esperienza e di maggior convinzione.

Erika Rossi ha perduto per un soffio il titolo italiano sui 400 m., e questo testimonia la sua classe; ha tentato alcune uscite sugli 800 m. con ottimi risultati, ora non resta che attendere che strada sceglierà per il futuro. Dominatrici di quest'ultima specialità sono anche quest'anno le sorelle Mutschlechner di Brunico, delle quali si è ormai detto tutto. Per

il mezzofondo (1500-3000) Cristina Tomasini, roveretana, 17enne, si è imposta senza cedimenti in tutto l'arco della stagione, concludendo con due record regionali che rappresentano prestazioni rilevanti a livello internazionale per un'atleta della sua età.

Primattore del mezzofondo veloce è un altro roveretano, Massimo Gatti, 21enne allenato da D'Incà. Proprio a lui Gatti ha rubato i record regionali degli 800 e 1500, che un folto gruppo di mezzofondisti cercava da tempo di battere. L'atleta della Quercia è arrivato all'agonismo piuttosto tardi, e questo depone maggiormente a suo favore.

Demadonna, trentina della Voltolini, si è preparato con tenacia ed ha corso sui limiti di Gretter, e meglio di lui sui 5000, scendendo sotto il precedente limite nei 10 mila nella scia dell'atleta della Tridentum, per il quale i risultati parlano da soli.

Considerazioni positive sul mezzofondo, specialità che maggiormente si evolve nell'ambito dell'atletica regionale.

Lo testimoniano fra l'altro i lusinghieri risultati della categoria giovanile, 3 record migliorati (800, 1500 e 2000 hs), di cui i primi due addirittura per due volte da atleti diversi.

Protagonisti Kollmann, Resenterra, Ladurner, Scudiero, Parisi e Pilati.

Negli ostacoli dominio di Giordani, classe '46, a dimostrare che se vince sempre un atleta che non trova ormai più tempo per allenarsi, la crisi c'è ed è piuttosto profonda.

Astro nascente è invece Georg Prast, sedicenne dell'SSV di Bolzano; 14'9 il suo risultato, a concludere una stagione eccezionale per regolarità e livello di prestazioni. Terzo ai campionati a Verona, Prast è una speranza per il futuro; forse imboccherà la strada delle barriere basse, come molti, Giordani in testa, gli consigliano.



GEORG PRAST rivelazione degli ostacoli (foto zadra)



BARBARA BACHLECHNER ai vertici nazionali nel pentathlon (foto zadra)

Dietro di lui Ravelli, del CUS Trento, anche egli sotto il vecchio record e con molto tempo a disposizione per maturare.

Il salto in lungo offre tre atleti sopra i 7 metri: Setti, Vergadin e Varani, oltre a due allievi in grado di arrivarci in fretta, Mattedi e Raffaelli. Nel triplo è proprio quest'ultimo l'elemento di maggior valore, terzo ai campionati di categoria, primo fra i nati nel '59, Vergadin, brissinese, è atleta dotatissimo ma per il triplo tecnicamente inconsistente.

Il salto in alto, scomparso Raoss, manca di elementi in grado di superare la barriera dei due metri, misura ormai comune per l'atletica nazionale. Anche qui bisogna attendere che maturino i rincalzi.

L'asta, Cauz a parte (magari fosse a Trento sul serio!) vive su Desarini e la Benacense, Alberti in testa, a rappresentare una scuola che ha espresso grossi campioni. Di rilievo la misura di Betta, allievo, sesto ai campionati giovanili di Verona.

Nei lanci, come si diceva, Berloff ha dominato grazie ad un rilassamento di Menz, capofila abituale. Se lo junior del CUS vorrà seriamente impegnarsi, può far risultati di valore, vista anche la giovane età. Altra rivelazione è Cavagna, classe '59, della Quercia, distintosi nell'octathlon e dotato di buona velocità di base. Infine nel Decathlon il meranese Indra, sopra i 6.000 punti al primo anno junior, forte nei lanci ma piuttosto lento.

Per concludere le società, Quercia sopratutto, che con una squadra omogenea ha dominato i campionati regionali; poi il CUS Trento, soddisfacente al primo anno di attività. Gli allievi delle due squadre anche loro intesta, più o meno sullo stesso piano.

Ad approfittare della frammentarietà della situazione bolzanina l'S.C. Merano, che superata l'impostazione amatoregiale degli anni precedenti, sta avviando molti giovani a risultati interessanti.

In campo femminile SSV Brunico, che ha iniziato forse in ritardo una vasta azione per cercare validi rincalzi, poi l'ATAF e la SAF.

Enrico Giammarco

MIGLIORI RISULTATI STAGIONALI CATEGORIA ALLIEVI:

100: 11" Pittalis Maurizio (CUS Tn), 28 giugno Torino

200: 22"6 Vedovelli Alfred (Laufer Club), 31 agosto Innsbruck (*)

400: 51"7 Kollmann Gunther (S.C. Merano), 19 luglio Kempfen (D) (*)

800: 1'58"8 Kollmann Gunther (S.C. Merano), 7 settembre Trento (*)

1500: 4'05"2 Scudiero Marino (Quercia), 17 luglio Mantova (*)

3000: 8'50"6 Parisi Graziano (Quercia), 29 giugno Mantova

110 hs: 14"9 Prast Georg (L.G. SSV), 12 ottobre Bolzano (*)

400 hs: 58"8 Sonato Piergiorgio (Quercia), 15 maggio Mantova (*)

2000 hs: 6'04"8 Scudiero Marino (Quercia), 27 settembre Verona (*)

Alto: 1,88 Niccoli Luciano (Benacense), 4 ottobre Riva

Lungo: 6,78 Mattedi Moreno (CUS Tn), 25 settembre Mantova (*)

Triplo: 14,18 Raffaelli Alberto (Quercia), 10 giugno Trento (*)

Asta: 4,25 Betta Roberto (Benacense), 21 settembre Trento (*)

Peso: 13,95 Cavagna Piero (Quercia), 29 giugno Mantova



GRETTER e DEMADONNA primatotori sulle lunghe distanze

(foto zadra)

Disco: 40,40 Cavagna Piero (Quercia), 14 giugno Trento

Giavellotto: 50,48 Cavagna Piero (Quercia), 5 ottobre Rovereto

Martello: 38,88 De Franceschi Ivano (L.G. SSV), 20 settembre Trento

Octathlon: 4.730 p. Cavagna Piero (Quercia), 30 aprile-1° maggio Rovereto

10 km. di marcia: Barberi Gregorio 50'17"4 (Quercia), 1° giugno Trento

4x100: 44"5 Quercia, 29 giugno Mantova

4x400: 3'32"2 S.C. Merano, 14 settembre Trento (*)

N.B. - I risultati segnati con (*) costituiscono la miglior prestazione regionale di categoria.



MASSIMO GATTI (Quercia) primatista regionale sugli 800 e 1500 (foto zadra)

LE MIGLIORI PRESTAZIONI STAGIONALI ASSOLUTE

100: 10"5 Janes Andrea (CUS Tn), 28 settembre Bolzano

200: 21"5 Janes Andrea (CUS Tn), 3 giugno Mantova

400: 49"3 Bernasconi Fiorenzo (Tridentum) Milano

800: 1'53" Gatti Massimo (Quercia), 20 settembre Rovereto (record regionale prec. 1'53"2 Lanzi Mario, Battisti, 30-6-51 Milano; D'Incà Bruno, Quercia, 25-4-64 Milano)

1.500: 3'51"1 Gatti Massimo (Quercia), 21 settembre Bolzano (Primato regionale prec. 3'51"9 Grettet Primo, Tridentum, 3-6 Mantova)

5.000: 14'24"0 Demadonna Gianni (Voltolini) 10 luglio Mantova

10.000: 30'00"2 Grettet Primo (Tridentum) 4 giugno Conegliano (Tv) - (Primato reg. prec. 30'17"0 Grettet Primo, Tridentum, 14-5-72 Trento)

110 hs.: 15"4 Giordani Carlo (Quercia), 12 aprile Mantova

400 hs.: 55"9 Giordani Carlo (Quercia), 25 maggio Trento

3.000 hs.: 9'01"2 Grettet Primo (Tridentum), 7 giugno Milano

Alto: 1'96 Casagrande Alberto (j) (Bressanone), 23 luglio Riva

Lungo: 7,21 Setti Giuliano (Quercia), 24 maggio Trento

Asta: 4,50 Cauz Ugo (CUS Tn) 27 aprile Udine

Triplo: 13,90 Vergadin Fabio (j) (Bressanone), 25 maggio Trento

Peso: 14,54 Menz Norbert (Laufer Club), 18 ottobre Bolzano

Disco: 44,78 Mareso Gianni (SAB) 25 maggio Trento

Giavellotto: 62,24 Mair Roland (S.C. Merano), 9 agosto Merano

Martello: 52,58 Menz Norbert (Laufer Club) 18 ottobre Bolzano

Decathlon: 6.135 p. Indra Hubert (j) (S.C. Merano) 4-5 ottobre Merano

Marcia 10 km.: 51'50"8 Manfredi Tiziano (Quercia) 28 giugno Rovereto

4x100: 43"5 CUS Trento, 7 settembre Trento Fiamma Bolzano, 21 settembre Bolzano

4x400: 3'30"5 Voltolini Trento, 14 settembre Trento

controllo autonomo degli atleti

per la giusta applicazione dei testi di allenamento relativi

di D. AROSJEV

da « Die Lehre der Leichtathletik », n. 6 febbraio 1974

a cura di Giorgio Dannisi

OSSERVAZIONI PRELIMINARI

Dato che i controlli obiettivi relativi alla condizione di adattamento per mezzo di allenamenti e gare si rivelano complicati ed esigono l'impiego di molte apparecchiature, da molto tempo i migliori atleti del mondo sono soliti tenere un diario di allenamento.

In esso viene registrato tutto dall'atleta stesso, e così il diario è in grado di mostrare le esperienze fatte preservandolo da errori futuri, permettendogli di trovare la giusta pausa nei tempi di recupero, il giusto carico di allenamento, eccetera per una sempre maggiore efficienza del rendimento. L'allenamento nella sua pratica non sempre dà i risultati sperati nel ciclo annuale o addirittura in periodi più lunghi.

Per nessun atleta esiste la certezza del costante incremento lungo un periodo indeterminato, perché non si tiene conto del fatto che non esiste cosa che non si possa migliorare. Alcuni atleti si affidano molto spesso alla loro sensibilità e rifiutano ogni forma di controllo. Molti adottano però il sistema del controllo riportando per iscritto tutto quanto concerne il precedente allenamento, e ciò costituisce un aiuto notevole soprattutto psicologicamente. La Federazione di Atletica Leggera della Germania Federale ed il Comitato Federale per la promozione dello sport agonistico, hanno progettato un libro di allenamento che può essere adottato da tutti, sul quale sono state annotate tutte le possibili qualità da seguire.

Va sottolineato che ogni Paese deve inserire delle modifiche poiché probabilmente non esiste un

sistema di controllo autonomo che sia adatto per tutti.

In questo articolo viene descritto uno dei molti metodi usati con riferimento all'URSS. Molti lo riterranno complicato. Esso viene portato come un possibile esempio per stimolare la progettazione di altri metodi per il controllo autonomo di se stessi (Toni Nett).

« ... i cosiddetti fenomeni soggettivi sono obiettivi come tutti gli altri, per colui che li comprende ed è in grado di decifrarli » (Uchtomskij).

Per rapportare l'entità del carico di allenamento in corrispondenza della condizione dell'atleta, tale condizione deve essere giudicata e controllata obiettivamente fin dall'inizio. Naturalmente non si tratta di giudicare qualunque caratteristica della condizione dell'organismo, ma bensì delle caratteristiche essenziali per la condizione dell'allenamento, delle capacità di resa speciali, per la valutazione del grado di affaticamento, ecc. Purtroppo le possibilità di adottare i cosiddetti metodi obiettivi (procedure precise, strumentali e spesso fisiologiche) sono ancora insufficienti.

Attualmente però nel campo delle ricerche « uomo » esistono delle esperienze, che dimostrano la possibilità ed in alcune situazioni l'incertezza, dell'uso dei cosiddetti giudizi e controlli subobiettivi (controllo autonomo) per un'analisi obiettiva delle reazioni e della sensibilità dell'uomo.

Queste esperienze si riferiscono prevalentemente a lavori effettuati nel campo della psicofisica (Fechner 1860, Stevens 1936, Lewis e Galanter 1967 ed altri). In queste ricerche sono stati impiegati pre-

valentemente semplici metodi di misurazione del controllo e della valutazione autonoma, di norme in percentuali. Queste possono essere una piccola, grande o media grandezza oppure una grandezza di pertinenza per le caratteristiche da giudicare.

Il principale vantaggio di un controllo autonomo dipende dal fatto che:

1) non comporta nessun aggravio e può essere adottato qualsiasi volta lo si desideri ed in particolare in ogni fase di affaticamento e ristabilimento;

2) risponde direttamente alle domande che ci interessano durante la regolazione del lavoro di allenamento (quale è il livello delle capacità di resa, quale il livello dell'affaticamento, il grado di ristabilimento, ecc.).

L'idea della necessità del controllo autonomo si evidenzia sempre più nel campo dello sport (Syteschjow, Kwello, Arosjew, Osolin, Tschenjogin ed altri); in modo subiettivo viene giudicato lo stato di salute, la capacità di sera, il piacere di allenarsi e di gareggiare, la stanchezza (generale, locale, speciale, prima e dopo l'allenamento, al mattino, durante il giorno, ecc.), la profondità del sonno, la « sensibilità » (per l'acqua nel caso di nuotatori, della barca nel caso di rematori, degli attrezzi nel caso di lanciatori), l'appetito, ecc.

N.G. Osolin ha scritto nel 1970 su delle esperienze fruttuose nell'impiego del controllo e della valutazione autonoma nella squadra nazionale dell'URSS. Nel nostro lavoro con canoisti impieghiamo dal 1960 il controllo autonomo ed abbiamo rilevato dei successi negli atleti durante gli impegni agonistici più

ze ... ») che poi è stato espresso in secondi. La precisione della « prestazione » è stata controllata attraverso l'effettuazione di nuoto diretto sul percorso in questione e cioè in condizioni diverse di affaticamento.

Nelle pause tra il controllo della « predizione » gli atleti venivano informati del grado di precisione della loro valutazione. L'uso del metodo della predizione nella prestazione ci dà anche un'informazione ulteriore: la precisione raggiunta, poiché la sottovalutazione e la sopravalutazione sono importanti per la valutazione della condizione di resa dell'atleta.

Nella fig. 1 è stata riportata una delle varianti più facili ma sufficientemente espressiva della raffigurazione del controllo autogeno.

Nella serie numerica orizzontale superiore appaiono i dati relativi ai giorni. I gruppi di giorni sottolineati costituiscono nel nostro esempio i principali microcicli con un lavoro di allenamento speciale « pesante », che si alternano con i microcicli di riposo. Le linee verticali corrispondono al grado di affaticamento (tratteggiare: negli esercizi di lavoro di condizionamento generale) che è espresso in percentuale rispetto al massimo; la scala verticale delle percentuali si trova sul margine sinistro, ma se si usa carta millimetrata pratica mente non è necessaria.

Nell'intervallo per ogni giorno è registrata la curva dell'affaticamento corrispondente all'ora dell'allenamento (orario giornaliero dell'allenamento):

allenamento mattutino = nella prima metà;

allenamento serale = nella seconda metà dell'intervallo.

La curva unisce i valori del « piacere dell'allenamento » che vengono annotati giornalmente al mattino (in percentuale rispetto al massimo).

Allo stesso modo è possibile condurre un controllo più completo, inserendo nel procedimento non

solo altri valori del controllo autonomo ma anche alcuni valori obiettivi come il battito del polso al mattino, la durata del sonno, ecc. In ciò i valori più flessibili è opportuno unirli su un foglio come nella figura (per mezzo di diversi colori oppure altre forme di registrazione). Lo stesso foglio può essere completato inferiormente con i valori più stabili: durata e tipo del sonno, pulsazioni al mattino, peso, ecc., nei quali non interessa più il controllo della dinamica ma bensì le irregolarità che possono essere la causa o il segnale d'allarme di variazioni dei valori principali e dell'allenamento.

Ancora alcune considerazioni sulla scelta del controllo autonomo. Per principio ci si deve basare sull'appropriatezza e non si deve complicare inutilmente il campo del controllo autonomo.

Un controllo autonomo eccessivo, diminuisce come è noto, la capacità di guida istintiva e la naturalezza dell'allenamento. Per evitare questo è necessario:

1) per quanto è possibile facilitare il sistema di controllo autonomo scegliendone solamente i valori più importanti e trovando una forma espressiva per la loro raffigurazione;

2) immaginare se stessi divisi in due persone: nel ruolo dell'atleta che si allena e nel ruolo di un elemento del sistema di controllo.

Per il controllo della disposizione alla prestazione possono essere considerati numerosi controlli autonomi: predizione della prestazione, capacità di resa, desiderio di allenarsi e « sentimenti specifici ».

La particolarità del controllo autonomo delle capacità di resa e della disponibilità all'allenamento sono state descritte da N.G. Osolin (1970) in modo approfondito. Da parte nostra vengono aggiunti i seguenti punti:

capacità di resa: essa è la risposta alla domanda « come è stato l'allenamento? ecc. (grado di facilità e di difficoltà dei carichi di allenamento).

Si deve tenere in considerazione che la capacità di resa ha un carattere eterogeneo nell'allenamento con diversi tipi di atleti.

Si può facilmente e per un lungo periodo sopportare carichi simmetrici e non essere capaci di sostenere un lavoro d'intervallo.

Perciò è più facile rispondere alla domanda relativa alla capacità di resa se essa si riferisce al contenuto specifico dell'allenamento

importanti. Nel 1961 W. Golkow conquistò la vittoria nel canottaggio singolo in occasione dei Campionati dell'URSS, ed il 3° posto nei Campionati Europei, nei Campionati Mondiali del 1973 ha raggiunto il 2° posto nella stessa disciplina. Nel 1968 G. Galkow ha impostato il suo allenamento in base alle esperienze avute in passato ed alla curva della sua capacità di resa nel controllo autonomo; egli ha così riportato delle ottime prestazioni ed ha ottenuto il 3° posto a Città del Messico in occasione delle Olimpiadi malgrado avesse subito in quell'anno una malattia.

I nostri dati (raccolti da nuotatori e canoisti) dimostrano che con l'esperienza crescente aumenta anche la precisione del controllo autonomo.

L'attendibilità degli aspetti del controllo autonomo può essere rafforzata sensibilmente se effettuamo dei confronti con misurazioni obiettive. A tale scopo abbiamo usato per il controllo delle capacità di resa speciale il criterio « predizione della prestazione sportiva » (« come se dovesse in questo momento coprire un percorso stabilito nuotando con tutte le mie for-

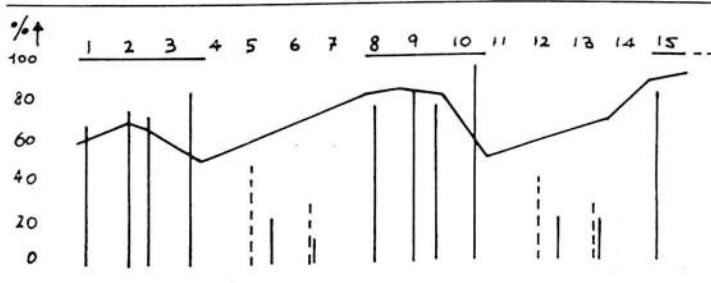


Fig. 1

conosciuto (l'unità di allenamento). a) Il desiderio all'allenamento ed alla gara: importante è di differenziare il grado e la direzione del desiderio o relativamente dell'esigenza dell'allenamento ed alla gara; su ciò ha richiamato l'attenzione anche Osolin (1970), perciò per una maggiore possibilità di localizzazione esatta, si dovrebbe giudicare il desiderio di eseguire il lavoro con il carico predisposto. Nella prima fase della gara è importante registrare anche le variazioni del desiderio alla gara.

Nella fase di allenamento precedente invece dovrebbe essere preso in considerazione il desiderio all'esecuzione di un carico specifico altamente intensivo; questo significa la scelta di una direzione concreta del desiderio all'allenamento ed alla gara che dipende dalla direzione dell'allenamento stesso.

Nella fig. 1 la dinamica del desiderio all'allenamento esprime la giusta costruzione dell'allenamento: il più difficile e specifico allenamento avviene sempre sulla base della grandissima esigenza di esso.

Le nostre ricerche dimostrano che il controllo autonomo del desiderio all'allenamento, della capacità di resa e della predizione di resa, sono collegati talmente tra di loro che per il controllo della prontezza specifica per il raggiungimento della prestazione occorre solo aumentare con una procedura molto semplice, il controllo autonomo del desiderio all'allenamento (come si può osservare dalla fig. 1) oppure della predizione di resa.

Questo si è dimostrato molto utile nel campo dell'atletica leggera.

b) Condizione generale: questo aiuta ad ottenere il controllo sullo stato di salute, dell'appetito e della profondità del sonno. Si deve osservare che nel controllo autonomo dello stato di salute sorgono le maggiori incertezze come per esempio la sensazione della freschezza e del buon umore, della prontezza nella prestazione (A.L. Koroljow 1967 ed altri).

Perciò nel nostro esperimento abbiamo rinunciato a questo tipo di controllo autonomo.

Molto più concreto perciò è il controllo della sensibilità dello stato di salute. In una variante molto semplice non usiamo questo valore di valutazione ma bensì registriamo solamente le sue deviazioni dalla norma (con osservazioni per ogni giorno). Se vengono registrati per ogni giorno altri elementi relativi a questo valore, in

questo caso si riferiscono solo al tipo e alla profondità del sonno. Per la valutazione autonoma degli effetti del carico d'allenamento giornaliero, consideriamo « il controllo autonomo della stanchezza ». Questa può avere molte varianti: corporea, psichica, specifica, locale oppure stanchezza generale, quest'ultima al mattino prima e dopo l'allenamento ecc.

Nell'esperimento ci occupiamo prevalentemente del « controllo autonomo della stanchezza » dopo l'allenamento, nel quale questo controllo non è stato eseguito immediatamente (per non incorrere nell'influenza rappresentata dagli esercizi che sono stati eseguiti alla fine dell'allenamento) ma bensì da una a due ore dopo, quando si poteva confrontare più facilmente i valori dell'allenamento con quelli dell'allenamento precedente.

A tale scopo abbiamo collegato il « controllo autonomo della stanchezza con l'immaginazione di come l'atleta si sia esaurito », questo significa quale parte delle sue possibilità abbia messo in opera nell'allenamento.

Un semplice esempio: un corridore ha eseguito un programma di allenamento di 20 km. in 80 minuti e crede ora che nella sua condizione attuale questo debba essere il suo limite, ciò significa che dovrebbe poter correre con lo stesso ritmo 40 km. In tal caso il controllo autonomo della sua stanchezza ammonterebbe al 50%.

Esistono anche altre varianti individuali. Lo stesso allenamento si può valutare anche in base alla velocità (ritmo): l'atleta crede di poter correre i 20 km. in 72 minuti al massimo. In questo caso la stanchezza però aumenta al 90%. La cosa principale è la scelta di idee possibilmente ben inquadrare (dimostrazioni) che contribuiscono ad un controllo autonomo uniforme.

Naturalmente si possono seguire le variazioni nel « controllo autonomo della stanchezza » solo nel quadro di un qualsiasi sistema di calcolo.

Tutti i valori del controllo autonomo finora mostrati li misuriamo in percentuali: dallo 0% (valore minimo oppure mancanza di stanchezza) fino al 100% (valore massimale della stanchezza, del desiderio all'allenamento, ecc.). Solo il controllo autonomo della predizione della prestazione viene fissato in minuti e secondi.

Se l'atleta non è in grado di farlo non prova nulla, non distingue il suo controllo autonomo (in %);

le percentuali possono essere sparse in punti dopo aver dato una interpretazione concreta dei parametri.

Nella seguente scala ci si può facilmente convincere che le risposte di persona poste su una scala di valori di sensitività uniforme si distinguono raramente per più di un'unità (R. Raitu, 1966):

0 - manca (stanchezza, ecc.)	0%
1 - appena percepibile	20%
2 - evidente	40%
3 - moderato	60%
4 - forte	80%
5 - massimale (insopportab.)	100%

In questo modo gli intervalli tra i gradi di valutazione aumentano al 20%. Per comprendere meglio anche la tendenza nelle variazioni del controllo del tono, si deve ogni volta confrontare il successivo valore del controllo autonomo con il valore precedente, anche nei valori massimali e minimi che facilitano la presentazione grafica.

Un controllo autonomo uniforme (giornaliero) può essere descritto graficamente; un controllo irregolare nel tempo, e dipendente dal piano di allenamento è meglio presentarlo per mezzo di un diagramma in colonna (linee verticali), come si può vedere nella fig. 1. Un controllo completo può comprendere anche la registrazione di valori obiettivi (a seconda del procedimento): durata del sonno, le pulsazioni del mattino (una pulsazione ridotta è molto favorevole per un corridore di corse lunghe) ed altro. Per mezzo di segni è utile registrare le influenze episodiche come la sauna, massaggi ed altro. Nelle osservazioni vengono registrati: i dolori ai muscoli, irregolarità nel seguire il piano di allenamento, osservazioni sulla tecnica, ecc.

In generale si può effermare che anche la più semplice variante nel controllo autonomo, può essere utile alla costruzione strategica dell'allenamento, e può contribuire al raggiungimento della « supercompensazione » per la gara o per qualsiasi altro termine (es. per i giorni nei quali il carico è più alto nel ciclo settimanale); inoltre aiuta a trovare più velocemente i tempi individuali del carico da adottare e del contenuto dell'allenamento, e ciò dal canto suo aiuta ad un'istabilimento tempestivo e per esperienza, ad una correzione più precisa dell'allenamento.

* Se poi la prestazione è stata raggiunta ciò non vuol dire che il merito sia esclusivamente del controllo autogeno * (Toni Nett).

alcune ragioni per sperare

di LUC BALBONT

nostro corrispondente da Parigi

Il 1975 non ha risparmiato i sostenitori dell'atletica francese; sicuramente il record mondiale di Guy Drut, e i 2,26 m. di Poaniewa sono prestazioni da podio olimpico. Ma quest'anno dobbiamo riconoscere con rammarico il regresso della nostra atletica sul piano internazionale, con il 3º posto (per poco) della nostra squadra nazionale in semifinale di Coppa Europa a Leipzig con un distacco di 26 punti dalla RDT (che ci aveva battuto solamente di 3 punti nella stessa prova nel '73 a Nizza) e di 17 punti dalla Finlandia (che noi avevamo dominato di 45 punti nel '66 e battuto di 2 punti a Oulu nel '70). Per la prima volta dunque dopo l'istituzione della Coppa Europa la Francia non è finalista e deve la sua partecipazione alla finale

solo al fatto di essere il Paese organizzatore.

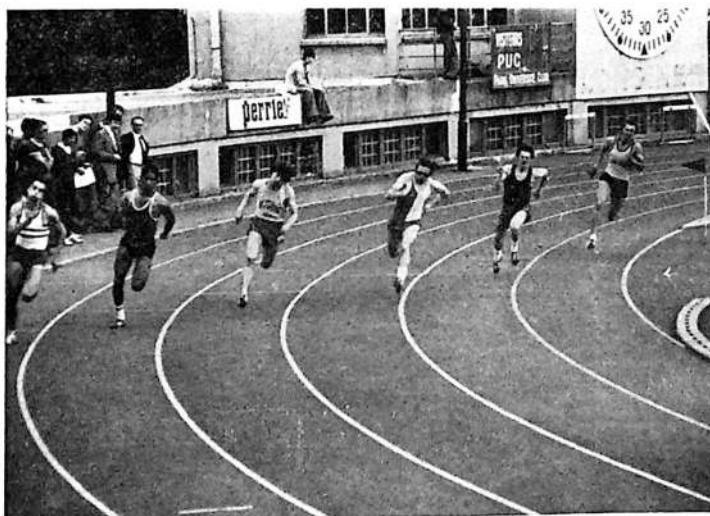
A Nizza un modesto 7º posto, con una sola vittoria individuale, quella di Drut sui 110 hs., contro un 6º posto nel '73 a Edimburgo dove peraltro non eravamo in un ambiente così favorevole. Ricorderò in breve la disfatta dei nostri rappresentanti contro i polacchi a Bydgoszcz (131 a 92) 39 punti su 2 uomini, molto di più del 1972 a Varsavia (—25) e a Colombes nel '73 (—27), due sconfitte su 3 uomini. Infine il 23 agosto a Bale, una disfatta di 9 punti contro la Svizzera (101 a 110) che una squadra francese juniores, come quella del '68 avrebbe certamente dominato. Così dunque a 1 anno dalle olimpiadi, le nostre possibilità di medaglie si restringono a Guy Drut



MARC MACHABEY medaglia d'argento nei 200 m. e medaglia d'oro nella 4x100.

sui 110 hs; forse Paul Poaniewa, miglior prestazione europea dell'anno nell'alto se è in buona giornata; e al decatleta Yves Leroy, se ritorna al livello dello scorso anno, nel quale realizzò 8.229 punti. Per il resto: i nostri sprinters segnano il passo e i records di Francia dei 100 m. (10" di Bambuck) dei 200 m. (20"4 di Bambuck) e della 4x100 m. (38"4 alle olimpiadi del Messico) risalgono tutti al '68. Sui 400 metri, dopo il '72 nessun francese ha corso in meno di 46". Quanto al mezzofondo e al fondo che permisero alla Francia di riportare strepitose vittorie internazionali (avendo uguagliato l'Urss nel 1963, battuto la Germania nel '62, l'Inghilterra nel '61 e nel '66, la Polonia nel '69, l'URSS nel '70) siamo diventati molto deboli dopo il ritiro di Jazy, Bernard, Bogey e Wadoux.

Anche la situazione dei lanciatori è triste al cospetto del record di Francia del giavellotto di Macquet (1961). I nostri saltatori al contrario sono in progresso, questo ci permette di raccogliere qualche buon punto negli incontri internazionali. I punti forti restano gli ostacolisti: Drut evidentemente, ma anche Jean Claude Nallet sui 400 hs., tra l'altro per il momento senza digni successori; e le prove multi-



ERIC GUY (in quarta corsia), JEAN JACQUES MATZ (in seconda corsia), MARC MACHABEY (in prima corsia): tre componenti della vittoriosa staffetta 4x100 di Atene, il quarto era AMOREUX.

ple, grazie alle strutture messe in atto da Christian Denis.

Fortunatamente le prove ed i risultati dei nostri giovani atleti ad Atene, nei recenti campionati d'Europa juniores, hanno ravvivato il fuoco dell'atletica francese e permesso di sperare in un suo miglioramento, delle belle promesse per i prossimi importanti appuntamenti. Nel '78 a Praga e a Mosca nell'80. Anche se i campionati del '75 non hanno raggiunto i livelli di quelli del '73 disputati a Duisburg, il nostro ritorno è stato permesso da una giovane squadra, che ha ottenuto 6 medaglie: 3 d'oro, 2 d'argento e 1 di bronzo, ma anche 17 piazzamenti nei primi otto: un risultato d'insieme di tutto rispetto dunque, realizzato da questi giovani futuri capofila della nostra atletica che meritano in questo fine di stagione d'essere citati nell'albo d'oro.

Innanzitutto i campioni d'Europa:

GUY GABRIELLI:

Medaglia d'oro sugli 800 m. in 1'49"9 nato il 17 marzo 1957

alto m. 1,77; pesa kg. 67

Società: A.S.P.P.T. Lille

Allenatore: Raymond Dubois

Nel primo anno da juniores, ha battuto tutti gli atleti juniores francesi, italiani, spagnoli, polacchi, inglesi nei vari incontri internazionali prima di consacrarsi campione ad Atene. Veloce (48"5 nei 400 m.) può essere il grande corridore di mezzofondo che da tempo attendevamo.

PROGRESSIONE: 1971 esordio; 1972 3'16"2 nei 1.200 m.; 1973 4'03"7 nei 1'500; 1974 3'58"4 nei 1500 m.; 1975 3'53"6 nei 1500 m. e 1'49"8 negli 800 m.



Arrivo della 4x100 vinta dai francesi in 40"07, AMOREUX leva le braccia al cielo

LAURENCE LEBEAU:

Medaglia d'oro nel 110 hs.

Nata il 4 giugno 1957 a Metz
alta m. 1,72; pesa 58 kg.

Società: Stade Messin Estudiant Club
allenatore: Marcel Maccagnan.

E' stata la sorpresa di questi giochi, nessuno l'attendeva sul più alto gradino del podio. In 13"67 invece si è affermata campionessa d'Europa, atleta completa, è soprattutto una pentatleta: con 4.107 punti detiene il record juniores di Francia (contro i 3.984 punti di Christine Debourse che costituiva il vecchio primato).

PROGRESSIONE: 1972: 12"2 nei 100 m.; 1.51 nell'alto; 1973: 11"9 nei 100 m.; 1,60 nell'alto; 1974 3.531 punti nel pentathlon, 14"4 nei 110 hs; 1,65 nell'alto; 1975: 4.107 punti nel pentathlon (14"; 10,40; 1,72; 5,68; 25"); 13"76 nei 100 hs; 1,76 nell'alto.

STAFFETTA 4x100

Medaglia d'oro davanti alla Germania Ovest in 40"07.

ERIC GUY: nato il 26 marzo del '57; 1,80; 72 kg., Società: U.S. Toul, Allenatore: M. Oliver.

PROGRESSIONE: '73 senza risultati; 1974: 10"3 nei 100 m.; 1975: 10"4 nei 100 m.; 21"56 nei 200 m.; 10"52 ad Atene in semifinale.

Guy è giunto 4º nella finale dei 100 m. fallendo la medaglia di bronzo per un centesimo di secondo.

JEAN-JAQUES MATZ: nato il 3 maggio '57; m. 1,70; kg. 66; Società: U.S. Oyonnax, Allenatore: M. Peil.

PROGRESSIONE: 1972: 17" nei 150 m.; '73 infuorito; 1974: 21"6 sui 200 m.; 1975: 10"6 sui 100 m. e 21"56 sui 200 m.

MARC MACHABEY: nato il 1º luglio '57; m. 1,90; kg. 75. Società: Stade Marseillais. PROGRESSIONE: 1973: 10"9 sui 100 m.; 1974: 10"8 e 21"0 sui 200 m.; 1975: 21"16 sui 200 m.

Marc Machabey ha conquistato inoltre la medaglia d'argento nei 200 metri alle spalle del tedesco Bastians. Va inoltre rilevato il 3º posto di S. Etienne nei campionati assoluti di Francia.

JEAN-CLAUDE AMOREUX: nato il 4 marzo 1956; m. 1,70; kg. 62. Società: C.A.S. Avignon, Allenatore: M. Derlon.

PROGRESSIONE: 1971: 9"3 (vento a favore) sugli 80 m.; 1972: 10"9 sui 100 m.; 1973 11"0 sui 100; 1974: 10"6 sui 100; 1975: 10"4 sui 100; 10"53 ad Atene in finale.

Anch'egli medaglia d'argento sui 100 metri individuali dietro al tedesco Bastians. Amoreux si è rivelato quest'inverno nell'incontro indoor Gran Bretagna-Francia dove si è imposto ai quotati Chauvelot e Sarteur nei 60 metri.

LUC VIUDES

Medaglia di bronzo nel peso con un lancio di m. 17,36 nato il 31 gennaio 1956 alto 1,90; pesa 98 kg.

società: Saint Quentin
allenatore: M.M. Clinn e Vincent
Un inatteso terzo posto e un bel avvenire per Viudes che è anche un discobolo di talento.

PROGRESSIONE: 1970: 17,56 peso kg. 4;
1972: 17,86 peso kg. 5; 1973: 18,45 peso
kg. 5 e 51,04 disco kg. 1,750; 1974: m.
17,34 peso kg. 6; 1975: m. 17,36 e 49,80
nel disco.



PHILIPPE DARRAS, sesto ad Atene con 2,12, il suo primato personale è m. 2,15

A queste sette medaglie si aggiungono il quarto posto di:

PHILIPPE KUENTZ nel giavellotto. Nato nel 1956; alto 1,78 e pesa 70 kg.. Metri 72,88 quest'anno.

I quinti posti di:

STEPHANE MILLIEZ nel giavellotto. Nato nel 56; alto 1,89 e pesa 83 kg. Metri 61,44 quest'anno. E' allenato dallo zio William Foureau, allenatore nazionale di martello.

I sexti posti di:

JEAN RENE COQUIN nel peso. Nato nel '56. Metri 16,82 ad Atene, ha migliorato il record di Francia della specialità (junior) con m. 17,67.

SERGE MORTH nel decathlon. 7297 punti, primo anno da juniores, ad Atene egli era al secondo posto prima del giavellotto, i 1500 metri gli sono risultati fatali.

PHILIPPE DARRAS nell'alto. Nato nel '56. Alto 1,85; pesa 80 kg. Metri 2,12 ad Atene. Metri 2,15 quest'anno, usa lo stile ventrale.

I settimi posti di:

YVAN NANOT nell'asta. Nato nel 1958. Alto 1,82; pesa 70 kg.. E' solamente allievo; sarà ancora juniores ai prossimi campionati d'Europa a Kiev nel '77; m. 4,94 nell'asta quest'anno e 6,521 punti nel pentathlon, queste due performances costituiscono i record di Francia allievi delle due specialità.

THIERRY WATRICE nei 5000 metri. Nato nel 1957. Alto 1,78; pesa 66 kg. 14'29"8 quest'anno, un lume di speranza per il fondo francese.

Infine gli ottavi posti di:

DELAUNE nel decathlon che con 7.027 punti ad Atene ha migliorato il suo record personale, malgrado una debolezza evidente nei lanci.

JOSIANE BELREPAYRE nei 200 m. Nata nel 1957. Alta 1,64; pesa 52 kg. 24"0 con vento favorevole nei 200 m., 24"7 elettrico.

ANNE DOROTHEE CORNILLE nei 100 hs. Nata nel 1958. Alta 1,73; pesa 57 kg. 14"49 quest'anno.



LAURENCE LABEAU (Francia) vincitrice dei 100 hs. e protagonista anche nel pentathlon

orsono contro una analoga formazione britannica. A conferma di questo buon risultato, il 7 settembre scorso le speranze francesi hanno battuto i giovani tedeschi dell'Ovest 214 a 196 riportando 11 vittorie individuali.

Pertanto se ci si riferisce all'esempio del 1968, si possono nutrire dubbi sull'avvenire di questa squadra '75 in quanto nel '68 dopo le promettenti vittorie sulla Germania (207 a 181) e sull'URSS (211 a 177) noi possedevamo i migliori juniores d'Europa con Accambray, Drut, Boxberger, Tracanelli, Brouzet, Ugolini, Gres, Metz, Bertould. Purtroppo essere miglior junior non vuol dire essere migliori senior. Cosa diventeranno questi giovani talenti?

Resteranno i migliori europei anche quando saranno seniori? Sapranno confermarsi o resteranno eterni speranze? In un Paese come la Francia dove l'educazione sportiva non è delle più brillanti, dove lo sport non usufruisce di solide strutture e di sufficienti aiuti materiali bisogna temere per l'avvenire sportivo di questi giovani? Attendiamo ancora cinque anni, e la risposta ci sarà data alle olimpiadi di Mosca.



SERGE MORTH sesto classificato nel decathlon

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

ATENE 75



Ultimo ostacolo per LAURENCE LEBEAU (Francia) vincitrice a sorpresa della finale in 13"76

DUISBURG 73

MEDAGLIERE DI ATENE 1975

	oro	arg.	bron.
1. R.D.T.	12	8	2
2. URSS	8	3	8
3. Germania F.	4	7	4
4. Francia	3	2	1
5. Polonia	3	1	2
6. G. Bretagna	2	2	3
7. Bulgaria	1	2	1
8. Finlandia	1	1	0
9. Belgio	1	0	2
10. Olanda	1	0	0
11. Grecia	0	2	0
12. Spagna	0	1	3
13. Austria	0	1	2
14. Ungheria	0	1	1
Cecoslovacchia	0	1	1
Jugoslavia	0	1	1
Svizzera	0	1	1
18. Irlanda	0	1	0
Danimarca	0	1	0
20. Italia	0	0	3
21. Romania	0	0	1
Svezia	0	0	1

Nazione	1	2	3	4	5	6	7	8	Punti
1. R.D.T.	12	8	2	5	2	1	0	0	210
2. URSS	8	3	8	9	3	4	3	0	193
3. Germ. F.	4	7	4	3	4	6	1	3	159
4. Polonia	3	1	2	5	3	2	2	2	92
5. Francia	3	2	1	2	2	4	2	3	81
6. Italia	0	0	3	4	1	3	5	3	65
7. G. Bretagna	2	2	3	0	2	0	1	1	59
8. Bulgaria	1	2	1	2	1	1	2	1	50
9. Finlandia	1	1	0	0	2	3	2	3	39
10. Spagna	0	1	3	0	0	0	3	3	34
11. Jugoslavia	0	1	1	0	3	2	0	2	33
12. Belgio	1	0	2	1	1	1	0	0	32
13. Austria	0	1	2	0	1	1	2	1	31
14. Ungheria	0	1	1	1	2	0	0	1	27
15. Romania	0	0	1	0	1	3	3	1	26
Svezia	0	0	1	1	2	1	1	1	26
17. Olanda	1	0	0	0	2	2	1	0	23
18. Svizzera	0	1	1	0	1	0	2	1	22
19. Grecia	0	2	0	0	1	0	1	1	21
20. Cecoslovacchia	0	1	1	0	0	1	0	4	20
21. Danimarca	0	1	0	2	0	0	0	0	17
22. Norvegia	0	0	0	0	1	1	1	3	12
23. Irlanda	0	1	0	0	0	1	0	0	10
24. Lussemburgo	0	0	0	0	2	0	0	0	8
25. Albania	0	0	0	0	0	1	1	1	3



CHRISTINA BREHMER (RDT) vincitrice dei 400 uno tra i più grossi talenti visti.

MONDIALI	FEMMINILI				EUROPEI
100 metri	11"1 R. Boyle AUSTRAL	68	11"2 M. Meyer RDT	71	
	11"1 S. Chivas CUBA	72			
200 metri	22"7 R. Boyle AUSTRAL	68	22"85 B. Eckert RDT	73	
400 metri	50"84 C. Brehmer RDT	75	50"84 C. Brehmer RDT	75	
800 metri	2'01"6 O. Commandeur OL	75	2'01"6 O. Commandeur OL	75	
1500 metri	4'06"7 G. Reiser CAN	72	4'07"5 J. Knutsson SVE	73	
100 hs	13"1 B. Eckert RDT	73	13"1 B. Eckert RDT	73	
Altro	1,92 U. Meyfarth G. FED	72	1,92 U. Meyfarth G. FED	72	
Lungo	6,77 M. Voelzke RDT	74	6,77 M. Voelzke RDT	74	
Peso	19,23 I. Schoknecht RDT	74	19,23 I. Schoknecht RDT	74	
Disco	63,26 E. Schlaak RDT	74	63,26 E. Schlaak RDT	74	
Giavellotto	62,54 J. Todten RDT	72	62,54 J. Todten RDT	72	
4x100	44"05 RDT	75	44"05 RDT	75	
4x400	3'33"7 RDT	75	3'33"7 RDT	75	
Pentathlon	4.573 A. Seeger RDT	75	4.573 A. Seeger RDT	75	

MEDAGLIERE DI DUISBURG 1973			
	oro	arg.	bron.
1. R.D.T.	21	8	6
2. URSS	4	3	5
3. Germania F.	2	6	5
4. G. Bretagna	2	3	3
5. Francia	1	4	2
6. Bulgaria	1	4	1
7. Svezia	1	2	2
8. Romania	1	2	1
9. Polonia	1	1	6
10. Spagna	1	1	0
11. Belgio	1	0	1
12. Ungheria	0	1	0
Olanda	0	1	0
14. Italia	0	0	2
15. Svizzera	0	0	1
Danimarca	0	0	1

Nazione	1	2	3	4	5	6	7	8	Punti
1. R.D.T.	21	8	6	6	1	1	0	0	297
2. Germ. F.	2	6	5	7	7	3	3	8	174
3. URSS	4	3	5	4	4	2	6	4	141
4. Polonia	1	1	6	5	3	7	0	1	110
5. G. Bretagna	2	3	3	2	3	2	5	5	98
6. Francia	1	4	2	2	3	3	3	3	88
7. Bulgaria	1	4	1	1	5	2	3	1	80
8. Svezia	1	2	2	0	2	1	1	0	47
9. Romania	1	2	1	1	0	2	1	0	41
10. Belgio	1	0	1	3	0	1	1	1	35
11. Ungheria	0	1	0	1	2	2	4	0	34
12. Italia	0	0	2	1	0	1	2	4	28
13. Cecoslovacchia	0	0	0	1	3	0	1	2	22
14. Spagna	1	1	0	0	0	1	1	1	21
15. Danimarca	0	0	1	0	1	2	0	0	16
16. Olanda	0	1	0	0	1	0	1	0	13
17. Svizzera	0	0	1	0	0	1	1	0	11
18. Jugoslavia	0	0	0	0	0	2	1	1	8
Grecia	0	0	0	0	1	1	0	1	8
Austria	0	0	0	0	2	0	0	0	8
21. Norvegia	0	0	0	1	0	0	0	1	6



ALEXANDER VOSTRIKOV (URSS) m. 5,28 quest'anno



KATHRIN WENZEL (RDT) vincitrice del titolo del lancio del disco



PAOLO PIAPAN una conferma del suo grande talento

RECORD MONDIALE	DOPO ATENE MASCHILI	EUROPEO
100 metri	9"96 H. Mc Tear USA	75
		10"1 A. Korneliuk URSS 69
		10"1 F.P. Hofmeister G.FED. 70
		10"1 H.I. Zenk RDT 71
200 metri	20"1 W.M. Turner USA	67
	20"1 M.M. Dill USA	71
400 metri	44"9 W. Collett USA	68
800 metri	1'44"9 J. Ryun USA	66
1500 metri	3'36"1 J. Ryun USA	66
3000 metri	7'58"0 G. Lindgren USA	65
5000 metri	13'37"4 D. Black G.B.	71
110 hs	13"3 A. Casanas CUBA	72
400 hs	50"07 J. Pietrzyczak POL	73
2000 siepi	5'28"14 F. Baumgartl RDT	73
4x100	39"5 RDT	73
4x400	3'06"77 RDT	73
Alto	2,25 V. Brumel URSS	61
Lungo	8,34 R. Williams USA	72
Tripla	17,40 P. Duenas CUBA	71
Asta	5,43 M. Tully USA	75
Peso	21,35 Semkev USA	74
Disco	62,04 K. Gardenkranz SVE	74
Martello	70,86 Y. Sedyczak URSS	74
Giavellotto	84,22 C. Clover G.B.	74
Decathlon	7.842 J. Zeilbauer AUS	71
10 km. marcia	42'39"0 K.H. Stadtmüller RDT	71
		42'39"0 K.H. Stadtmüller RDT 71

TUTTOMARCIA

a cura di FURIO COROSU

I RISULTATI

LOSANNA, 12 settembre 1975

GIRO DELLA SVIZZERA A TAPPE

Classifica finale: 1) Andruschenko (Urss) 29.06'45"; 2) Schlamov Yuri (id.) 29.10'33"; 3) Swetschnikov Vladimir (id.); 4) Young Cloin (G.B.) 30.17'46"; 5) Secci Bruno (Italia) 31.24'09"; 6) Stangl (Ger. Occ.); 7) Thruner (id.); 8) Adams (id.); 9) Bergmann (Svizzera); 10) Schwartan (Lussemburgo); 11) Heikmann (Germ. Occ.); 12) David (Francia); 13) Cijis (Olanda); 14) Colombo (Lussemburgo); 15) Bardy (Francia); 16) Trousel (id.); 17) Monen (Lussemburgo); 18) Meister (Svizzera); 19) Sansonnes (id.); 20) Valle'e (Francia).

LUINO, 14 settembre 1975

CAMPIONATO ITALIANO DI MARCIA

50 km.: 1) Vittorio Visini (C.C. Bo) 4.07'43"; 2) Vecchio 4.08'31"; 3) Pamich 4.12'23"; 4) Grecucci 4.15'24"; 5) Scussel 4.17'49"; 6) Valore 4.19'51"; 7) Bocconi 4.25'10"; 8) Lisi 4.27'47"; 9) Mancini 4.29'50"; 10) Rosso 4.31'42"; 11) Canini; 12) Elviretti; 13) Fabbri; 14) Penolazzi; 15) Gallarotti; 16) Morotti; 17) Casales; 18) Battistin; 19) Di Chio; 20) Bordoli; 21) Mario Zambaldo; 22) Peretti; 23) Ruggero Visini; 24) Di Isidoro; 25) Fortunati; 26) Quartino; 27) Luigi Zambaldo; 28) Pietro Pastorini; 29) Giuseppe Pastorini; 30) Bruno Zambaldo; 33) Formaggio (45 anni).

Classifica per società: 1) Carabinieri p. 178; 2) Fiamme Gialle 93; 3) Fiamme Oro 90; 4) Lib. Sesto 73; 5) Duina 70; 6) Milan Marcia 56; 7) Maurina 46; 8) Esso Club 38; 9) Foce Sanremo 34; 10) Villesse Bergamo 34; 11) Edera Forlì 28; 12) Marina Militare 24; 13) Virtus Bologna 18; 14) A.A.U. Creazza 8.

TORINO, 14 settembre 1975

Marcia 10 km.: (di passaggio): G. Damilano (J.) 46'09"; M. Damilano (J.) 46'09"4

Marcia 1 ora: Damilano Maurizio m. 13.131 e 97 (record italiano); Damilano G. m. 12.972 e 98.

Marcia 10 km. (di passaggio): Micco 47'14"; Casaloni 51'51"2; Durante 52'48"2. Marcia 1 ora: Micco m. 12.646,40 (record italiano).

MILANO, 14 settembre 1975

Allievi marcia km. 10: Sanseverino (Lib. Sesto) 48'46"6; Scopel 49'18"2; Turri 49'39"4; Lupi 49'42"6; Barzaghi 50'22"4; Galivianone 51'15"6.

MILANO, 14 settembre 1975

Campionati Regionali CSAI
Gandossi 47'11"8; Martina 47'55"6; Pansa 47'55"6.

MOLFETTA, 28 settembre 1975

MEMORIAL «POLI»

1) Cannone (J.) 12'45"6; 2) Di Chio 13'06"8.

COMO, 28 settembre 1975

TARGA LOMBARDA

1) Bellucci Sandro (FF.GG.) km. 20.600 in 1.38'44"; 2) Fabbri Giuseppe (Edera Forli) a 1'18"; 3) Scussel (C.C. Bologna) a 2'88; 4) Lisi (id.) 2'31"5) Carpentieri (FF.GG. Roma) a 3'25.

VERONA, 28 settembre 1975

CAMPIONATI ITALIANI ALLIEVI

Marcia 10 km.: Lopetuso (Fiamma Bitonto) 47'48"6; 2) Micco 48'24"6; 3) Altemura 48'45"2; 4) Sanseverino 48'57"2; 5) Steira 49'01"2; 6) Martina 49'20"6.

III COPPA CITTA' DI LIONELLO

5 ottobre 1975

km. 15 - classifica juniores e seniori:

1) Di Nicola (FF.OO.) 1.06'8; 2) M. Damilano (Virtus Cocco) 1.06'54"2; 3) Buccione (FF.GG.) 1.07'58"2; 4) Zambaldo 1.08'14"; 5) G. Damilano 1.08'25"8; 6) Marolda 1.09'09"2; 7) Grecucci 1.09'22"7; 8) Boccone 1.09'51"; 9) Mancini 1.10'34"8; 10) Laudanini 1.10'59"6.

Allievi km. 10: Lopetuso (Persia) 38'04"2; Martina (Ass. Brescia) 38'07"8; Pansa (id.) 39'03"4.

REGGIO EMILIA, 11 ottobre 1975

CAMPIONATI NAZIONALI CSAI

Micco (Fiat To) 47'18"; Lupi (Snia) 47'51"6

GRAND QUENILLY, 11 ottobre 1975

TROFEO LUGANO

20 km. di marcia: 1) Stadtmüller (RDT) 1.26'11"8; 2) Kannenberg (G.F.) 1.26'20"; 3) Frenkel (RDT) 1.26'54"; 4) Barth (Urss) 1.27'35"; 5) Visini (Italia) 1.27'38"; 6) A-



ABBO: ZAMBALDO non demorde sulle strade della «gioventù» e ritrova se stesso. Sarà quinto nella 20 km. del Trofeo Simoni

dams (G.B.) 1.27'46"; 7) Troytski (Urss) 1.27'59"; 8) Flynn (G.B.) 1.28'08"; 9) Ivanchenko (Urss) 1.28'39"; 10) Alekseyev (id.) 1'28'58"; 11) Reimann (RDT); 12) Zambaldo (Italia); 15) Carpentieri (id.); 21) Belucci (id.).

Classifica a squadre: 1) Repubblica Dem. Tedesca p. 71; 2) URSS 64; 3) Gran Bretagna 55; 4) Italia 54; 5) Germania Fed. 37; 6) Ungheria 33; 7) Svezia 29; 8) Francia 27; 9) Stati Uniti 8.

km. 50 di marcia: 1) Lyungin (Urss) 4.03'41"6; 2) Weidner (Ger. Fed.) 4.09'58"; 3) Shvyshenkov (Urss) 4.11'31"; 4) Warhurst 4.14'35"; 5) Vecchio (Italia) 4.15'42"; 6) Damovskylung 4.15'59"; 7) Schubert (G.F.) 4.16'01"; 8) Galina 4.16'30"; 9) Binder 4.18'08"; 10) Garcia 4.19'35"; 11) Syolm; 12) Dalmati; 13) Grecucci; 14) Pilarski; 15) Thorpe; 22) Scussel.

Classifica per nazioni: 1) URSS p. 117; 2) RDT 105; 3) Germ. Fed. e Gran Bretagna 102; 5) Italia 96; 6) Ungheria 76.

BOLOGNA, 18 ottobre 1975

10 km.: BORGO PANIGALE:

allievi: Neri 49'46"2
senior: Reitano 47'21"8

ANCONA, 11 ottobre 1975

CAMPIONATI ITALIANI LIBERTAS

10 km.: Benzi (Lib. Sesto) 49'35"4; Turri



A. ZAMBALDO uno dei migliori marciatori in senso assoluto che l'Italia abbia posseduto, non è giunto al Trofeo Lugano in perfette condizioni fisiche ed ha dovuto accontentarsi di un piazzamento discreto (dodicesimo) ma non certo consono al suo valore tecnico.

(id.) 49'50"7; Sanseverino (id.) 50'07"4; Dei Rocini (Pescara) 51'51"4; Strizzolo (Udine) 52'26"2

ROMA, 18 ottobre 1975

Campo Stella Polare di Ostia

10 km.: Pamich 44'45"6; Rao (j) 46'27"4; Gonella, Livio (j) 46'41"0; Pipini 47'18"2; Pettorino (j) 47'58"2; Gonella Luigi (j) 48'03"2;

allievi: Moccia 52'37"6; Petrucciano 52'49"2

TORINO, 26 ottobre 1975

10 km.: Micco 51'28"6; Maino 52'33"2; Durante 54'55"4

GORIZIA, 26 ottobre 1975

TROFEO MEMORIAL GAETANO SIMONI
IV PROVA CDS seniori

III PROVA CDS juniores

1) Zambaldo (FF.GG) 1.28'52"8; 2) Carpenteri (id.) 1.29'47"; 3) Bellucci (id.) 1.30'02"2; 4) Grecucci (id.) 1.30'08"; 5) Pamich (Fernet Branca) 1.30'59"6; 6) Di Chio 1.32'39"8; 7) De Nicola 1.33'35"; 8) Boccone 1.34'02"2; 9) Scussel 1.35'04"2; 10) Laudani 1.35'29"; 11) Fabbri; 12) Mancini; 13) Farinaccio; 14) Pipini; 15) Penolazzi; 16) Taddeo; 17) Rao (j); 18) Gabrini; 19) De Masis (j); 20) Gonella (j)

Classifica a squadre - seniori, valevole per l'assegnazione del titolo italiano:

1) Fiamme Gialle 242; 2) Fiamme Oro 130; 3) Carabinieri 126
juniores: 1) Fiamme Gialle 229; 2) Avis Barletta 80; 3) A.S. Ascoli 48
classifica assoluta: 1) Fiamme Gialle 471; 2) Fiamme Oro 130; 3) Carabinieri Bologna 126; 4) Avis Barletta 80; 5) Centro Lazio Marcia 77; 6) A.S. Ascoli 48

FIRENZE, 31 ottobre 1975

10 km.: Pezzatini 45'48"2 (j) (nuovo primato regionale assoluto).

MILANO, 2 novembre 1975

Allievi: Visani (A. Faenza) 50'18"8
Senior km.: Fabbri (Edera Forli) 44'55"; Boccone 46'13"2; Casales 47'13"6; Morotti 49'43"2.

ROMA, 5 novembre 1975

GIRO DI ROMA

km. 20: Bautista (Messico) 1.29'29"; Collin (id.) 1.30'50"; Lelievre (Francia) 1.31'18"; Fabbri (Edera Forli) a 2'21"; Carpenteri (FF.GG.) a 3'14"; Pamich (Fernet Branca) a 3'35"; Grecucci (FF.GG.) 4'12"; Bellucci (id.) a 4'48"; Cannone (Avis Barletta) a 5'50"; Moulinette (Francia); Di Chio; Buccione; Muller; Taddeo; Cusla.

VICENZA, 1° novembre 1975

Visini mondiale sulle 20 miglia

30 km.: Visini Vittorio (C.C. Bo) 2.16'59"4 primato italiano, prec. Abdom Pamich, '63, 2.22'11"8

20 miglia (km. 32,187): Visini Vittorio in 2.27'38"6 primato italiano e mondiale (primato mondiale prec.: Weldner G., Amburgo '74, 2.30'38"6; miglior prestazione italiana: A. Pamich in 2.33'05"4)

2 ore di marcia: km. 26,430 e 90 record italiano Visini, Vicenza 74, km. 26.488.

Passaggi: 5 km. 22'27"; 10 km. 44'43"; 15 km.: 1.07'23"; 20 km. 1'29'55".

GRECIA: statistiche

L'atletica in Grecia non è certamente a livelli internazionali di rilievo, di conseguenza la disciplina della marcia ha un valore esattamente proporzionale alla sua matrice.

I marciatori sono pochi, ed un certo isolazionismo dovuto a problemi extra-sportivi ha nuocuto alla crescita tecnica della specialità.

I dati che vi riportiamo sono relativi al '74, ma da essi ci si può fare un'idea concreta della marcia ellenica.

La curiosità più rilevante è come in Grecia si dia molta importanza alla velocità e non si disputino gare superiori a 20 km.

Malgrado la sparuta partecipazione, sono stati classificati tra tutte le categorie meno di cento atleti, vi sono elementi di particolare interesse. Primo fra tutti, l'allievo Spiliopoulos Haral, che vanta un primato di 46'31"6 sui 10 km., e poi i fratelli Karayorgos, Aristid del '51 e Hristos del '53, dotati di fisici possenti ma molto piccoli di statura, con primati interessanti sia sui 10 che sui 20 chilometri.

Attraverso le medie statistiche si può rilevare che la specialità sta progredendo molto lentamente ed è quindi solo al contatto con le forze emergenti europee che la Grecia può maturare.

Speriamo che i campionati juniores, che Atene ha degnamente ospitato, possano essere uno stimolo per il futuro.

RECORD NAZIONALI SU PISTA

m. 3.000: Karayorgos Hristos (53) 12'33" Atene 1974; juniores Karayorgos Hristos 13'23", Faliron 1972; allievi Spiliopoulos Haral (58) 13'32", Faliron 1974

5 km.: Ververidis Dimosthen (47) 21'57"4, Salonicco 1973; jun. allievi: Spiliopoulos Haral (58) 22'54", Faliron 1974

10 km.: Hadjilaios Stavros (40) 45'24"8, Atene 1973; jun. allievi: Spiliopoulos Haral (58) 46'31"6, Faliron 1974

20 km.: Hadjilaios Stavros (40) 1.37'16"2, Bruxelles 1963.

SU STRADA

10 km.: Fakiolas Yeorgios (36) 44'45", Faliron 1973

15 km.: Fakiolas Yeorgios 1.07'12", Faliron 1973

20 km.: Fakiolas Yeorgios 1.30'44", Faliron 1973; juniores: Karayorgos Hristos (53) 1.38'29"2, Faliron 1972; allievi: Spiliopoulos Haral (58) 1.45'55", Faliron 1973

25 km.: Bondikoulis Dimitrou (38) 2.15'57"8, Yerakas 1963

50 km.: Avramidis Andonios (32) 5.10'51", Faliron 1959

NEL 1974

20 km. su strada: Karayorgos Aristidis 1.32'16"; Fakiolas Yeorgios 1.32'24"; Karayorgos Hristos 1.34'35"

10 km. su pista: Karayorgos Aristidis 45'34"8; Karayorgos Hristos 45'34"8; Spiliopoulos Haral 46'31"6

5 km. su pista: Spiliopoulos Haral (allievo) 22'54"; Stavrou Trifon (allievo) 24'35"; Mentreios Triandafilos (allievo) 24'53"; di passaggio: Karayorgos Aristidis 21'35"6; Karayorgos Hristos 21'35"6

3 km. su pista: Karayorgos Hristos 12'33"; Karayorgos Aristidis 12'33"

CAMPIONATI NAZIONALI

20 km. su strada assoluti: Fakiolas 1.34'09"2

10 km. pista - junior: Spiliopoulos 47'07"2
5 km. pista - allievi: Spiliopoulos 22'54"

la pagina dei giovani

a cura di UGO CAUZ

(parte settima)

LA VELOCITÀ'

Ci sono tre tipi di velocità:

- 1) **Velocità di reazione**, che potremo definire come la capacità di reagire il più velocemente possibile con un movimento ad uno stimolo (per esempio nella scherma).
- 2) **Velocità nell'imprimere un movimento**, che è la capacità d'imprimere un movimento veloce (per esempio nella corsa veloce).
- 3) **Resistenza alla velocità**, che è la capacità di non lasciar abbassare un'alta velocità di propulsione su brevi distanze o anche di mantenere, presso gare di lunga durata, intatta la capacità di potersi esprimere sempre alla massima velocità (ad esempio nella specialità dei giochi con la palla).

SVILUPPA TUTTI I TIPI DI VELOCITÀ'

I 100 metri piani dell'atletica leggera sono una tipica espressione di velocità (fig. 33). Comunque una tale prestazione non è dovuta ad un solo tipo di velocità.

L'atleta in primo luogo deve possedere alla partenza un'ottima velocità di reazione alla sparo della pistola. Quindi sfruttando la propria forza veloce deve accelerare sino al raggiungimento della massima velocità. Questa può venir mantenuta dallo sprinter solo per un breve percorso compreso tra i 30 e 60 metri (figura 33). Da qui in avanti fanno la loro comparsa i primi fenomeni di affaticamento, che inevitabilmente conducono alla diminuzione della velocità. Uno sprinter deve possedere oltre ad una buona velocità un'elevata capacità di ripetizione degli stimoli di velocità, per meglio lottare contro i fenomeni dell'affaticamento.

Tu puoi dall'esempio sopra riportato osservare come tutti e tre i tipi di

velocità siano strettamente concatenati e come debbano essere tutti sviluppati al massimo grado.

COME NASCE LA VELOCITÀ?

Per la velocità del movimento è essenziale un'alta velocità di conduzione nervosa, che provoca e scatena nel minor tempo possibile la contrazione muscolare.

In rapida successione devono venir sviluppati dal sistema nervoso centrale sempre nuovi impulsi, allo scopo di rendere possibile ed attuabile un'alta frequenza del movimento (veloce successione dei movimenti). Questa notevole richiesta e dispendio energetico conduce rapidamente all'esaurimento del sistema nervoso. Quindi allo scopo

di migliorare il coordinamento delle azioni muscolari, deve esserci un fine accordo d'azione dei centri nervosi.

Nel corso del movimento i muscoli producono diverse azioni contrarie: se si contrae un muscolo (agonista) si decontrae quello che genera il moto nel verso opposto (muscolo antagonista). Quanto migliore è il rilassamento di un muscolo, tanto minore è la resistenza che egli oppone e tanto maggiore potrà essere la velocità del movimento e la sua ampiezza. Ciò significa che l'esatto movimento sportivo deve venir accuratamente controllato.

Un ruolo essenziale gioca la capacità di distensione della muscolatura dopo la contrazione. Questa capacità di distensione favorisce l'irrorazione sanguigna e quindi il recupero. Una muscolatura rilassata è quindi nella condizione di lavo-

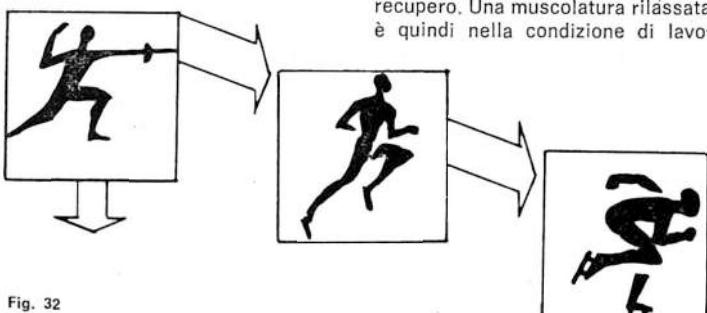


Fig. 32

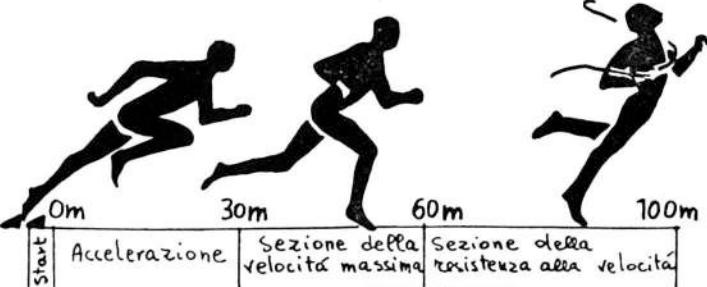


Fig. 33

rare per lungo tempo alla massima velocità.

La muscolatura, per eseguire movimenti veloci, abbisogna di sostanze energetiche, che devono essere prontamente disponibili. Il carico e la richiesta energetica dovuta ad un movimento veloce, è così elevata che il necessario ammontare di sostanze zuccherine per la produzione di energia, non è immediatamente disponibile, per cui un debito di queste sostanze (sino al 95%) viene contratto dall'organismo.

Con ciò si formano prodotti di rifiuto (principalmente acido lattico) che conducono a disturbi del ricambio energetico e che devono venir al più presto neutralizzati.

Il purificatore di queste sostanze di rifiuto è l'ossigeno. Esso viene trasportato dal sangue, che lo fa suo attraverso la respirazione susseguente all'esercizio. L'ammontare della quantità di ossigeno necessario a neutralizzare gli effetti dell'esercizio, prende il nome di: debito di ossigeno. La grandezza di questo debito di ossigeno tu la puoi approssimativamente determinare, misurando il tempo intercorrente tra il termine dell'esercizio e il ritorno alla calma della respirazione susseguente (frequenti e profonde respirazioni).

Corri le seguenti distanze col massimo impegno e riporta a fianco il tempo necessario per il ritorno alla calma della respirazione:

- 60 metri ...
- 500 metri

Confronta i risultati. Dopo quale percorso la respirazione si protrae più a lungo?

L'allenamento per la velocità comprende tre tipi di esercizi:

1) **Esercizi di reazione:** per il miglioramento della reattività del sistema nervoso e muscolare (partenze dai blocchi o gare contro avversari).

2) **Esercizi di accelerazione:** per il miglioramento della capacità di accelerazione.

3) **Esercizi di corsa veloce:** per il miglioramento della velocità di corsa.

ESERCIZI ESEMPLIFICATIVI

Scopo dell'allenamento: velocità e resistenza alla velocità per la corsa dei 100 m. piani

Metodo di allenamento: allenamento di corsa secondo il metodo delle ripetute.

Numero delle serie: 10 corse veloci.

Pausa tra le serie:

TAB. 7: ALLENAMENTO DI VELOCITA'

Scopo dell'allenamento	Velocità	Resistenza alla velocità	
Metodi di allenamento	Metodo delle ripetizioni	Metodo delle ripetizioni	
Intensità	Alta e molto alta	Alta e molto alta	
Volume	<p>5-10 ripetute lunghezza di corsa più breve della distanza di gara</p> <p>Questo può essere svolto anche in serie: (es. per un corridore di 100 m.):</p> <p>4 x 15 m. 2 x 30 m. 2 x 60 m. 1 x 100</p>	<p>5-10 ripetute lunghezza di corsa più lunga della distanza di gara</p> <p>Questo può venir svolto anche in serie: (es. per un corridore di 100 m.)</p>	<p>Alta velocità</p> <p>Lunghezza del percorso 70-200% della distanza di gara: 2 x 80 2 x 100 2 x 150 1 x 200</p> <p>Altissima velocità</p> <p>Lunghezza del percorso 110-130% della distanza di gara: 2 x 100 2 x 110 2 x 120</p>
Pause	Recupero completo (da 4 a 6 Minuti); strutturazione della pausa attiva e passiva		

TAB. 8: ALLENAMENTO DI VELOCITA'

	Lunghezza del percorso	Ripetizioni	Lunghezza delle pause
ESERCIZI DI REAZIONE: Skipping alto (1) Appoggiati ad un sostegno Skipping alto-avanti (2)	---	---	---
ESERCIZI DI ACCELERAZIONE: 1. Partenze (carponi) 2. Sprint (da in piedi)	5 m. 15 m.	8 4	1 min. 2 min.
ESERCIZI DI CORSA: 3. Corse sul ritmo (partenza in piedi) 4. Corse sul ritmo (dal trotto) 5. Corse sul ritmo (dal trotto)	30 m. 30 m. 60 m.	3 3 2	2-4 min. 2-4 min. 4-6 min.
ESERCIZI DI RESISTENZA ALLA VELOCITA': 6. Corse sul ritmo (partenza in piedi) 7. Corse sul ritmo (partenza in piedi)	100 m. 120 m.	1 1	5-7 min. 5-7 min.

completo recupero con esercizi di rilassamento.

Ritmo dell'esercizio: da veloce a molto veloce.

Da solo predisponiti un programma di allenamento e deriva in rapporto alla tua età la più appropriata lunghezza di gara.

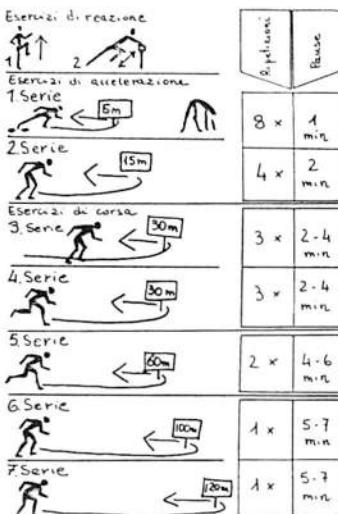


Fig. 34

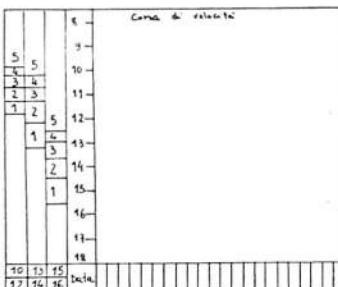


Fig. 35

Usa gli esercizi inseriti nella fig. 34 e riferiscili alla tabella 8. Il carico complessivo dell'allenamento determinalo rifacendoti alla Tab. 1 (n. 11 della nostra rivista).

Gli sportivi che usano il pallone devono correre in allenamento distanze comprese tra i 30 e 60 metri. Poi tali distanze verranno coperte col pallone e quindi con tiro finale in porta.

EVITA GLI INCIDENTI

L'allenamento di velocità sottopone la muscolatura e i tendini ad un duro sforzo. Riscaldati accuratamente prima di ogni allenamento e bada che la muscolatura sia costantemente rilassata. Rilassala ed allungala con l'uso di appropriati esercizi di corsa.

CONTROLLATI DA SOLO

Sottoponiti regolarmente a test di velocità sui 60 e 100 metri ed annota i risultati ottenuti sul diagramma della fig. 35.

Già dalla fig. 27 hai imparato ad usare questo tipo di tabella.

(7 - continual)

CHRISTIAN DENIS E LE PROVE MULTIPLE IN FRANCIA

di LUC BALBONI

a cura di G. Dennis

Se dopo i risultati della semifinale di Coppa Europa dobbiamo riconoscere che il livello delle nostre punte tende ad un progressivo calo, non altrettanto si può dire delle prove multiple che fortunatamente non lesina soddisfazioni con: Yves Leroy, capofila del decathlon con 8.229 p., il suo secondo posto ai Campionati Europei di Roma è molto eloquente; Philipp Bobin con un personale di 7.745 punti al primo anno tra i seniori con un record juniores di 7.596 punti; Serge Morth il quale dopo solo quattro decathlon è giunto a 7.297 punti con cui si è classificato sesto ai Campionati Europei Juniores di Atene e quindi con un margine di miglioramento notevole; infine il più giovane essendo nato nel 1958 è Yvon Nanot 6.521 punti nel nonathlon quest'anno con delle prestazioni di alto livello quali 44,94 nel lancio del disco, 4,94 nel salto con l'asta, 1,90 nel salto in alto, 6,41 nel salto in lungo.

A questi si debbono aggiungere Shoebel 7.569 punti, Ierouge 7.597 punti e gli juniores Dubois 6.498 punti e Delaune 6.910 punti.

Il merito di questa bella serie di prestazioni è anche di Christian Dennis che dalla sua nomina a capo settore delle prove multiple ha saputo dare un'energica scossa alla specialità.

Christian Denis durante un raduno interregionale degli allenatori CREPS di Parigi, ha tenuto una conferenza durante la quale ha trasmesso ai colleghi le proprie esperienze ed ecco il resoconto della sua relazione.

« Dopo aver rilevato le ingiustizie della tabella dei punteggi per quello che concerne i concorsi rapportati alle corse e della necessità di una sua revisione, egli ha fatto un raffronto tra i livelli mondiali e nazionali per quanto riguarda il decathlon ed il pentathlon femminile;

Decathlon: livello mondiale 8.250 p.

100 m.	10"6
lungo	7,36
peso	14,94
alto	1,94
400 m.	48"76
110 hs.	14"6
disco	44,60
asta	4,60
giavellotto	65,56
1500 m.	4'36"

livello francese: 7 400 punti

100 m.	11"0
lungo	6,90
peso	13,90
alto	1,90
400 m.	50"0
110 hs	15"3
disco	38,0
asta	4,40
giavellotto	55,0
1500 m.	4'40"



CHRISTINE DEBOURSE detentrice del record francese del pentathlon con p. 4.437

mite l'impostazione tecnica, aggiungendo a questo la pratica di una muscolazione dinamica.

La Francia come altri Paesi, si ispira a questa metodica e si insiste in particolare su:

- 1) impostazione del bacino (alto, dritto);
- 2) acquisizione del ritmo;
- 3) ricerca dei fattori comuni nel lavorare simultaneamente nei 3 lanci e cioè:
 - ritmo del finale (lungo, corto);
 - avanzamento degli appoggi, stiramento, blocco;
 - passaggio del bacino, ecc.

Muscolazione: pesante ai longilini e dinamica ai brevilinei.

Christian Denis, ha messo in seguito l'accento sugli allenamenti per il giovane decatleta che si avvia a questa disciplina.

Egli afferma che è necessario insistere soprattutto su di un lavoro a base di endurance sull'apprendimento tecnico.

In particolare è consigliato il lavoro sugli ostacoli molto importante per la mobilità del bacino e per la coordinazione.

Nei cadetti del secondo anno e negli Junior del primo anno:

Lavoro di base: salto con l'asta ed ostacoli.

Ad ogni seduta ostacoli, più una seduta riservata esclusivamente al

salto con l'asta, lasciando da parte il salto in alto ed il salto in lungo.

Negli Junior secondo anno e Senior primo anno:

dominante asta ed ostacoli, aggiungere un lavoro frazionato per i 400 metri. Ma attenzione, fintanto che il giovane progredisce nella crescita è necessario continuare il lavoro fondamentale e di tecnica, quindi progressivamente si aggiunge un lavoro di intensità.

Per ciò che riguarda il pentathlon, il lavoro deve tener presente dei seguenti fattori:

- 1) impostazione corretta del bacino;
- 2) ricerca del ritmo;
- 3) lavoro dei fattori comuni ai lanci.

Christian Denis ha poi esaminato il decathlon gara per gara nelle due giornate di competizione con delle raccomandazioni per mantenersi nelle condizioni migliori.

I 100 metri, il salto in lungo, il getto del peso ed il salto in alto creano relativi problemi rispetto ai 400 metri che dal punto di vista psicofisico e del dispendio energetico è certamente la più impegnativa. Dopo i 400 metri effettuare una corsa lunga e lenta per favorire un migliore recupero.

Il giorno seguente per affrontare i 110 ad ostacoli è bene riscaldarsi 30' prima dell'inizio della prova. Il disco, che è collocato tra le due più difficili prove (ostacoli ed asta), da un'indicazione della forza psicologica dell'atleta che deve effettuare un buon primo lancio per affrontare l'asta con uno spirito tranquillo.

Per quanto concerne il riscaldamento, è preferibile «mantenersi caldi» piuttosto che riscaldarsi ad ogni prova. Dopo l'asta, per il gavellotto è opportuno effettuare un riscaldamento specifico per la spalla.

Per i 1500 metri l'allenatore deve dare all'atleta una tabella dei tempi di passaggio ogni 500 metri in funzione della prestazione voluta, con i primi 500 metri percorsi lentamente rispetto agli altri.

A queste raccomandazioni si aggiungono quella della preparazione mentale del decatleta che deve temprarsi da solo a rafforzare la propria volitività.

Al termine della sua conferenza Christian Denis ha risposto alle molte domande che gli sono state rivolte dagli allenatori presenti molti dei quali dediti da poco alla cura di questa disciplina.



YVES LEROY medaglia d'argento ai campionati europei di Roma ('74). Record personale (8.229 punti) una delle più concrete speranze per Montreal.

Possiamo constatare un livello abbastanza buono nelle corse e nei salti, mentre si riscontra un notevole ritardo nelle specialità dei lanci che fa perdere un numero di punti preziosi.

Pentathlon: livello mondiale

4.620 punti

100 hs.	13"6
lungo	6,30
peso	13,50
alto	1,75
200 m.	24"0

livello francese: 4.124 punti

100 hs.	14"2
lungo	5,80
peso	11,80
alto	1,70
200 m.	25"8

Si osserva un punto forte nei salti, abbastanza accettabile nelle corse e decisamente scadente nei lanci.

Dando uno sguardo al passato si è notato che ai decathlon accadevano atleti limitati nelle specialità singole; Christian Denis ha analizzato l'evoluzione nei metodi di allenamento per le prove multiple citando i Paesi precursori in questa disciplina.

— per primi gli Stati Uniti avevano adottato il metodo di preparazione specifico per ogni specialità del decathlon; in seguito la Germania Federale visse il suo apogeo con un metodo di allenamento basato sulla trasformazione di impulsi di corsa in impulsi di salto, che prevaleva sul lavoro di muscolazione per i lanci. Infine i metodi russi e polacchi, più recenti questi ultimi, in cui predominano la corsa, concentrandosi in particolare sull'impostazione del bacino: impostazione alta del bacino per trasformare gli impulsi della corsa più facilmente in impulsi di salto, per concludere con la ricerca del gesto più appropriato tra-

esperienze livornesi del microciclo

di LORENZO GREMIGNI

a cura del CENTRO STUDI LIVORNESE di Atletica Leggera

A conoscenza di alcuni studi teorico-pratici sulla metodologia di allenamento, relativa alla preparazione specifica alle gare nell'ultimo mese che precede l'impegno di maggiore importanza, compiuto in URSS da A. Komarowa e G. Titow ho voluto sperimentare per il mio atleta lanciatore di peso Paolo Marconcini la prima variante di questo studio che presupponeva una intensità di carico e di massa di lavoro del 140% nella prima settimana, dell'80% nella seconda, del 100% nella terza e del 50% nella quarta. Con questo tipo di allenamento si tendeva ad aumentare la massa del carico di allenamento almeno nella prima settimana di lavoro (circa il 40%) data la conosciuta importanza di grandi carichi di allenamento per lo sviluppo della condizione generale ed inoltre si cercava di far raggiungere, al momento opportuno, alla supercompensazione il livello maggiore possibile che portasse ad un accresciuto livello funzionale dell'atleta e quindi a un miglior risultato in gara.

Si è controllato tale tipo di periodizzazione mensile (mesociclo) attraverso alcuni test inseriti al termine di ogni microciclo. I test che facevamo fare all'atleta erano i seguenti: per la forza veloce il salto in lungo e il salto triplo da fermi e il lancio dorsale della palla da kg. 7,257 sopra la testa, per la forza l'esercizio classico della panchina (bench-press) unito a quello della distensione per dietro stando seduti.

Non abbiamo creduto opportuno inserire l'esercizio dello squat totale poiché si aveva un certo timore di danni al rachide e d'altra parte il semisquat può essere difficilmente indicativo non potendosi calcolare precisamente da parte nostra l'angolatura a cui veniva effettuato. Il tutto finalizzato per la gara prevista per il giorno 3 settembre '75.

Tale ciclo di lavoro è iniziato il giorno 5 agosto 1975 e quindi è durato 30 giorni e non quattro settimane precise, ma si deve tener presente un giorno obbligatorio di ri-

poso per il 15 agosto (ferragosto) in cui il campo sportivo era chiuso ed una gara caduta il giorno 8 agosto e che l'atleta ha disputato ottenendo la misura di 17,28 m. Il concetto generale dei microcicli era quello di dedicare nella prima settimana particolare attenzione all'allenamento della forza lavorando meno sul perfezionamento della tecnica, nella seconda di dare la maggiore importanza all'allenamento della forza veloce e della tecnica, nella terza di accentuare ulteriormente il lavoro di forza veloce e di tecnica facendo divenire quello con i pesi di mantenimento con lavoro a piramide, nella quarta era data la preferenza all'allenamento della forza rapida e della forza pura, cercando di alleggerire quello di tecnica per far mantenere la freschezza nervosa all'atleta.

I dati iniziali, relativi ai test già citati erano i seguenti: panca 160, distensione dietro 85, lungo da fermo 2,97, triplo a piedi alterni da fermo 8,61, lancio dorsale 16,98. Al momento il record stagionale dell'atleta era di 17,13 m., ottenuto a fine giugno a Viareggio.

Al termine della prima settimana di lavoro posta al 12 agosto, il Marconcini otteneva nelle prove controllate dei risultati notevolmente inferiori ai suoi livelli precedenti sia nella forza che nella forza veloce pur se, ad inizio settimana, e cioè al quarto giorno riusciva in gara a lanciare a 17,28, suo nuovo primato stagionale. Questi i risultati: panca 155, distensione dietro 82, lungo da fermo 2,89 (su 8 prove), triplo da fermo (otto prove) 8,45, lancio dorsale 16,84.

Al termine della seconda settimana i miglioramenti nel ripristino dei valori non era ancora completo: questi i dati: panca 158, distensione dietro 80, lungo da fermo 2,94, triplo da fermo 8,55, lancio dorsale 16,96.

Al termine della terza settimana i valori erano stati completamente ripristinati e in qualche caso migliorati. Ecco i risultati dei test: panca 160, distensione dietro 90,

lungo da fermo 3,01, triplo da fermo 8,60, lancio dorsale 17,08. Ci fu poi la settimana della gara nella quale i test furono effettuati rispettivamente due e tre giorni prima della stessa per la forza pura e la forza veloce.

Ebbene in panca Marconcini fece il proprio record a 165, nella distensione dietro rimase a 90, nel lungo da fermo saltò 3,02, nel triplo ugualmente da fermo a 8,63 e nel lancio della palla dorsale a 17,28. In gara ottenne 17,53 con altri due lanci a 17,24 e 17,30, un quarto a 16,94, un nullo sbagliato completamente e l'ultimo lancio ormai scarico per il record ottenuto al quinto lancio a 16,71.

E' indubbio quindi che il tipo di preparazione sperimentato ha dato frutti copiosi e notevoli non solo nei test di controllo, che pure sono importanti, ma soprattutto nel risultato specifico di gara che ci sembra il criterio principale per la valutazione dell'efficacia dell'allenamento.

A titolo di esemplificazione riportiamo i microcicli di allenamento dell'atleta:

Agosto

PRIMO MICROCICLO

Martedì 5. Forza (quattro esercizi 4x4x90%); mercoledì 6: tecnica più lanci vari con attrezzi da kg. 6, 7 $\frac{1}{4}$, 8; giovedì 7: Forza (solo 3 esercizi 3x4x90% in considerazione della gara del giorno dopo); venerdì 8: gara a metri 17,28 (nel riscaldamento lancio da fermo a 15,76 misurato a fine gara); sabato 9: Forza come il martedì 5; domenica 10 (mattina): lanci di attrezzi vari e di vario peso, salti brevi, lunghi e in basso; lunedì 11: forza come il martedì 5; martedì 12: Tests.

SECONDO MICROCICLO

Mercoledì 13: forza come gli altri precedenti; giovedì 14: tecnica; venerdì 15 riposo; sabato 16: lanci di attrezzi vari e di vario peso, salti brevi e in basso; domenica 17: 30' di addestramento tecnico più 2 esercizi di forza (3x3x95%); lunedì 18: lanci vari e salti come il

SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

F.LLI BONORA - UDINE

giorno 16; martedì 19: tecnica; mercoledì 20: tests.

TERZO MICROCICLO

Giovedì 21: tecnica; venerdì 22: salti brevi e lunghi e lanci di attrezzi vari e di vario peso; sabato 23: tecnica; domenica 24: forza (tre soli esercizi in piramide a base stretta); lunedì 25: tecnica; martedì 26: salti brevi e velocità più qualche lancio di attrezzi di peso vario; mercoledì 27: tests.

QUARTO MICROCICLO:

Giovedì 28: tecnica; venerdì 29: riposo; sabato 30: salti brevi più qualche lancio di attrezzi di peso vario; domenica 31: forza (esercizi di tono 2 soli esercizi alla panca e di distensione dietro, lasciando le gambe agli esercizi di salto, con 3 serie di 2 ripetizioni aumentando il carico dall'85%, al 90% e al 95%); lunedì 1° settembre: ginnastica di flessibilità e 30' di ripasso tecnico con palla medica da kg. 2 accentuando il tema della velocità di traslocazione in pedana; martedì 2: riposo; mercoledì 3: gara a m. 17,53 record personale. Ci sembra ovvio ricordare che la quantità e l'intensità degli allenamenti singoli e cioè il volume delle esercitazioni e l'impegno richiesto erano in conseguenza dei principi generali sopra citati per cui non mi è sembrato opportuno segnalare addirittura il numero dei lanci di tecnica, dei lanci di attrezzi vari da tutte le posizioni, dei salti di ogni tipo.

Non è con queste note che io voglia indicare un metodo sicuro per programmare un risultato di spicco in una occasione predisposta in partenza poiché tutto dipende dalle caratteristiche di ogni singolo atleta, caratteristiche sia tecniche che fisiche e psicologiche. Tuttavia mi sembrava opportuno fare conoscere questa mia esperienza a livello di un atleta nazionale pur reduce da due anni di regresso tecnico, fisico e psicologico culminati a fine febbraio con il cambio dell'allenatore (è venuto appunto sotto la mia guida) e la ripresa degli allenamenti dopo 40 giorni di stasi.

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

Ditta iscritta all'Albo Nazionale Fornitori Ministero della Difesa

TELEFONI:
22116 Negozio
57986 Stabilimento



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

MATERIALI PLASTICI GONFIABILI PER SPIAGGIA E CAMPEGGIO, BATTI
TELLI 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

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

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

NON CHIACCHERE
MA FATTI!

FIMOS
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