

NUOVA ATLETICA

DAL FRIULI

16

ANNO III - N. 16 - DICEMBRE 1975 - L. 700

Rivista specializzata biatletica - Direttore responsabile Luciano Romano - Reg. Trib. Udine N. 327 del 28-1-1974 - Sped. abb. post. Gr. IV - Pubbl. inf. 70%





GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE

troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

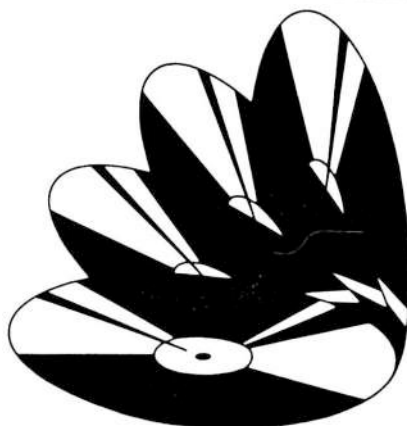
WAX Levi's
Wrangler **LOLA**
20

**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

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

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

Anno III - N. 16 - Dicembre 1975

DIRETTORE RESPONSABILE:
LUCIANO ROMANO

HANNO COLLABORATO:

BALBONT LUC
CASAROTTO ANGELA
CAUZ UGO
CENTRO STUDI LIVORNESE
COROSU FURIO
DANNISI GIORGIO
GORCZ KARL
GREMIGNI LORENZO
KUTASSI LASZLO
LIPOTT EZIO
MARCOWSKI BOGDAN
PAPAGEORGIU JANIS
VALENT ENNIO

In copertina: MAURIZIO SIEGA 7,88 secondi
da prestazione italiana d'ogni tempo.

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 roiale (udine)

sommario

-
- 2** Sono campi di bocce la metà delle attrezzature sportive
di Sergio Veccia
-
- 4** Lunghezza e frequenza del passo
di A. Artinuk
-
- 5** Performance per tutte le età (primati inglesi)
di D. Cocksedge
-
- 6** Il moderno training negli 800 metri femminili
di F.P. Suslow
-
- 8** Tecnica rotatoria nel getto del peso
di Klement Kerssenbrock (Praga)
-
- 10** Piste e Pedane
notiziario regionale
-
- 18** Ricerca sulle motivazioni di scelta della pratica sportiva nell'ambito scolastico
-
- 23** La stagione di cross francese
di Luc Balbont
-
- 25** La pagina dei giovani: « La resistenza »
a cura di Ugo Cauz
-
- 28** Metodi di allenamento del « velocista »
di Lorenzo Gremigni
-
- 30** Forza muscolare e processo di sviluppo delle funzioni del movimento
di W.W. Kusnezow
-
- 32** Getto del peso femminile
di P.C. Tissot
-

sono campi di bocce la metà delle attrezzature sportive

di SERGIO VECCIA

Più di 500 bambini muoiono ogni anno nel nostro Paese travolti dalle macchine mentre giocano per le strade; metà dei ragazzi che frequentano la scuola dell'obbligo soffre di deformazioni allo scheletro e le nostre città sono le ultime in senso assoluto in fatto di verde pubblico con una media che non supera i tre metri quadrati, contro gli 11 di Mosca, i 20 di Londra, gli 80 di Stoccolma.

Sono pochi dati che forniscono tuttavia un quadro sin troppo significante di una realtà che è sotto gli occhi di tutti: se ne è discusso a Genova al convegno cittadino dello sport promosso dall'Amministrazione comunale per individuare le linee di intervento dell'Ente locale per fare dello sport un vero servizio sociale. Oggi in Italia solo un giovane su sedici può praticare una disciplina sportiva e questo dato non è ancora sufficiente a chiarire la drammaticità della situazione.

Il convegno è stato infatti aperto da una relazione dell'assessore comunale allo sport, Pozzoli, il quale ha fornito altri elementi: nel nostro Paese abbiamo ad esempio 34.936 attrezzature sportive, un dato che si ridimensiona rapidamente se pensiamo che la metà (per l'esattezza 17.033) sono semplici campi di bocce, indispensabili ma certo non in grado di soddisfare le esigenze degli sportivi praticanti.

E su questo punto il dibattito protrattosi sino a tarda sera, con una cinquantina di interventi estremamente vivaci che hanno seguito le altre comunicazioni di apertura (dell'on. Giorgio Bini su «Lo sport e la scuola»; del professor Filippo Peschiera su «Lo sport e gli organi del decentramento»; dell'archi-

tetto Bruno Gabrielli su «Lo sport e le strutture urbanistiche») ha messo subito in luce le varie concezioni.

LO SPORT COME MERCE DI CONSUMO

Da un lato quella che ha retto lo sport sino ai nostri giorni, basata sull'agonismo esasperato, sulla competizione, sul modello dello sfruttamento capitalistico dell'atleta visto come una merce di consumo. Dall'altra la visione di uno sport creativo, che privilegia l'aspetto lucido, di gioco e favorisce quindi una pratica di massa senza tener in alcun conto i risultati.

E questo confronto, molto proficuo, ha sottolineato anche la validità dell'iniziativa promossa dal Comune concretizzata nell'istituzione di una consulta permanente per lo sport, innestandosi in una serie di proposte che anche l'Amministrazione provinciale sta predisponendo a livello di zona.

Il confronto ha messo in luce anche i sacrifici dei dirigenti delle piccole società, spesso impegnati sino al limite delle loro forze, per poter garantire, in una situazione così drammatica, la pratica sportiva ad un numero non molto vasto di atleti. Un sacrificio tuttavia che non trova spesso sbocchi positivi proprio per la carenza di strutture e per una certa accentuazione del carattere professionistico dello sport.

Il momento unitario del dibattito è stato però espresso dalla consapevolezza, emersa dai vari interventi, dell'esigenza di intendere lo sport come un diritto civile, un servizio sociale e pubblico. Ne sono stati significativamente testimoni i giovani: non a caso uno di

loro, Morchio, è intervenuto leggendo un documento unitario elaborato congiuntamente dai movimenti giovanili comunista, socialista, repubblicano, democristiano e della gioventù aclista, che sottolinea la drammaticità del problema della violenza dei giovani e la lega agli aspetti sociali, alle implicazioni derivanti dal tipo di società in cui viviamo ed alla mancanza anche di una possibilità di pratica sportiva di massa.

VINCOLATE 1.600 AREE

Se questi sono i temi di fondo occorre altresì dire che al convegno, in modo pressoché unanime, si è posta sotto accusa la scuola e certamente non soltanto per il fatto che fondi stanziati per la pratica sportiva non vengono utilizzati. Il fatto è che per troppi giovani — come aveva ricordato nel suo intervento l'on. Bini — l'unico approccio allo sport avviene nella forma di spettatori, o di commentatori degli eventi sportivi mentre nella scuola elementare manca del tutto ogni pratica sportiva che potrebbe contribuire ad eliminare i paramorfismi di cui sono affetti circa cinque milioni di bambini.

Il discorso sulla ginnastica e sullo sport nella scuola e tra gli adulti non avrebbe però senso se non contenesse anche un riferimento al tipo di azione culturale ed ideale che deve essere perseguito per affermare una nuova concezione del ruolo ed il significato stesso dello sport.

E' un'azione che deve trovare appunto nella scuola uno dei suoi cardini per superare il semplice aspetto della ginnastica e dello sport come difesa e rimedio per giungere ad una diversa considerazione

del corpo e dell'attività corporea. « In una scuola che lavora fin dai primi giorni, imponendo i grembiuli di colore diverso, per separare i sessi ed assegnare ruoli sociali diversi secondo il sesso — ha detto l'on. Bini — ci sarebbe da stupirsi che i programmi di educazione fisica non dessero il loro contributo a questa operazione separante ».

Un limite che si è riscontrato anche nel convegno, vista la quasi assoluta mancanza di partecipazione femminile (ed anche delle organizzazioni sindacali): il fatto è che non si pratica lo sport come un'attività gioiosa, come gioco ed espressione avente dignità ed autonomia, in cui un giovane pensi al suo corpo come a qualcosa che vale in sé e non in funzione del mercato.

Così dal convegno è emersa anche l'importanza della partecipazione democratica, dei Consigli di quartiere, alla gestione delle strutture scolastiche e sportive i cui progetti devono tener conto di queste nuove esigenze. Si è da più parti ribadito come debbano essere banditi gli impianti faraonici, costosi, per far posto ad una rete capillare di strutture polivalenti, spazi protetti nei quali sia possibile la pratica sportiva.

In questo senso il Comune di Genova si è già mosso: recuperando anni di ritardo e nonostante la devastazione delle risorse territoriali, il vincolo di 1.600 aree per l'adeguamento dei servizi di quartiere ha anche il significato di porre appunto le premesse affinché sia possibile realizzare un programma di iniziative volte al conseguimento della massima diffusione della pratica sportiva.

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

Tutti coloro che intendono
acquistarla
possono spedire l'importo sul
C/C/P. n. 24/2648
intestato a
Giorgio Dannisi
33103 Udine, Via T. Vecellio



leggete e vestite NUOVA ATLETICA DAL FRIULI



NEL CUORE
DI UDINE
IL VOSTRO
GIOIELLIERE
DI FIDUCIA



VIA CANSIANI
(ang. via Rialto)

UDINE

TEL. 57016

lunghezza del passo e frequenza del passo

di A. ARTINUK

da « Ljogkaja Atletika » n. 10, 1973

a cura di Karl Gorcz

Lo scopo di questo studio è di investigare su questi problemi:

1) Come avviene il cambiamento nella lunghezza e nella frequenza del passo nell'arco di più anni d'allenamento con l'incremento della qualificazione dell'atleta?

2) Come varia la velocità di corsa col variare di una o dell'altra componente?

3) Qual'è la relazione tra lunghezza del passo e frequenza in corse d'allenamento o di gara, negli sportivi di diverse qualificazioni?

4) E' possibile differenziare l'apporto allo sviluppo di ciascuna componente separata?

Come risultato dell'analisi di correlazione, tra lunghezza del passo, ritmo e risultati concreti dei corridori di differenti qualificazioni (II classe, maestro di sport, classe internazionale), si riscontrò che la correlazione tra ritmo e risultati della corsa era di 0,83 (forte correlazione). Quella tra lunghezza del passo e risultati della corsa era di 0,26 (correlazione molto bassa). Guardando alla dinamica della corsa in relazione al cambiamento di una o dell'altra componente separatamente, è possibile notare che, per esempio, con una lunghezza del passo di cm. 160 e un ritmo di 2,5 passi/sec., la velocità sarà di 4 m./sec. Per incrementare la velocità a 4,5 m./sec. è possibile agire su entrambi separatamente, incrementando la lunghezza del passo di 20 cm. o mantenendo quest'ultima fissa ed incrementando il ritmo di 0,31 passi/sec. E' anche possibile agire su entrambi i fattori contemporaneamente cioè aumentando la lunghezza del passo di cm. 6,33 e la frequenza di 0,1 passi/sec.

La correlazione nel caso di una lunghezza del passo maggiore diventa diversa. Con una lunghezza del passo di cm. 250 e un ritmo di

2,5 passi/sec., l'atleta raggiunge una velocità di 6,25 m./sec.. Per incrementare la velocità di 0,5 m./sec. (cioè a 6,75 m./sec.), è necessario incrementare la lunghezza del passo di 20 cm. o il ritmo, con la precedente lunghezza del passo, solo di 0,2 passi/sec.

Noi vedremo ora questa relazione con una più alta velocità di corsa (lunghezza del passo cm. 170 e un ritmo di 5 passi/sec. e velocità uguale a 8,5 m./sec.) Per incrementare la velocità a 9 m./sec. è necessario incrementare la lunghezza del passo di 10 cm. o portare la frequenza dei passi a 5,3 passi/sec. In questo caso un ritmo di 0,1 passi/sec. avrà il medesimo valore di cm. 3,3 nella lunghezza del passo. Con una lunghezza del passo di cm. 250 e una frequenza di 4,6 passi/sec. la velocità risulterà di 11,5 m./sec. Per ottenere una velocità di 12 m./sec. è necessario incrementare la lunghezza del passo di cm. 10 o il ritmo sino a 4,8 passi/sec. In questo caso, al ritmo di 0,1 passi/sec. corrisponderà un allungamento del passo di cm. 5.

Qui c'è un caso evidente. Se il corridore con una lunghezza del passo di cm. 160 ha un risultato di 2'02" sugli 800 allora il ritmo medio è di 4,1 passi/sec. Per ottenere un risultato di 1'49" è necessario incrementare la lunghezza del passo sino a cm. 180 o portare il ritmo a 4,6 passi/sec. ma se l'atleta possiede una lunghezza del passo di cm. 2,10 con un record di 2'02"0 (ritmo medio 3,1 passi/sec.), allora per migliorarsi a 1'49"0 dovrà incrementare il suo ritmo sino a 3,5 passi/sec. o la lunghezza del passo sino a cm. 236.

Così un aumento della lunghezza del passo da 150 a 200 cm. è conveniente per migliorare la prestazione della corsa. Ma con una lunghezza del passo superiore ai 2 metri, si potrà agire meglio sulla

velocità agendo sul ritmo. Nel primo caso era necessario incrementare il ritmo di 0,5 passi/sec., nel secondo di 0,4 passi/sec., mentre la lunghezza del passo dovrà in questi casi essere incrementata di 20 e 26 cm. rispettivamente.

Naturalmente sorge una domanda: quale di queste due componenti è decisiva? Uno studio della correlazione tra lunghezza del passo e frequenza mostrò che nella stragrande maggioranza dei casi, un calo della velocità di corsa è accompagnato ad un calo della frequenza, e ad un incremento della lunghezza del passo. Ciò mostra la decisiva importanza del ritmo per l'incremento e il mantenimento della velocità. Ciò è verificato anche ai primi sintomi di fatica, allorché il corridore è sì capace di mantenere grandi lunghezze del passo, con un chiaro calo comunque del ritmo. Alcune volte si può osservare un calo della lunghezza del passo nel processo della corsa per la stabilizzazione della velocità, e ciò può essere considerato come riflesso modificante per mantenere la velocità e non è legato con la fatica.

Le analisi matematiche e biometriche confermano che la componente decisiva della velocità è il ritmo. A convalida di ciò si può portare l'esempio degli ostacoli, dove i migliori risultati sono raggiunti con un incremento del ritmo di corsa in quanto la lunghezza del passo è predeterminata a seconda della diversa qualificazione dell'atleta (III classe, sino al detentore del record mondiale) da una condizione: il piazzamento dell'ostacolo. Questo è particolarmente il caso dei 400 hs. dove esistono grandi possibilità di variazione della velocità agendo sulla frequenza o lunghezza del passo. Anche qui del resto gli atleti preferiscono variare il ritmo. Il mutuo legame sopra descritto può essere ben chiarificato qui di seguito. Il pluricampione e detentore del record dell'URSS E. Ozolin, sui 100 m. con 10"6, aveva una lunghezza del passo di m. 2,17 e un ritmo di 4,32 m./sec. (Ionov-Cherny-aev, 1968).

In accordo con i nostri dati, se l'atleta incrementa il suo ritmo a 4,66 passi/sec., mantenendo ferma la lunghezza del passo, egli potrà ottenere un risultato di 10,0-10,1 sec. Per ottenere lo stesso risultato agendo sulla lunghezza del passo quest'ultimo doveva salire sino a 234 cm., che nel caso specifico, era molto più complesso incrementare rispetto al suindicato ritmo.

PERFORMANCE PER TUTTE LE ETA' (primati inglesi)

a cura di D. Cocksedge

da « Athletics Weekly », ottobre 1975, n. 42

100 METRES

13	11.5	Dudley James	1971
14	11.1	Malcolm Fitter	1974
15	11.0	David Martin	1969
11.0		David Artley	1970
11.0		James Christie	1973
11.0		Kevin Davies	1973
16	10.7	Robert Munns	1970
10.7		Stephen Green	1972
17	10.6	David Jenkins	1970
10.6		Stephen Green	1973
18	10.3	Peter Radford	1958
19	10.3	Peter Radford	1959
10.3		Martin Reynolds	1968

200 METRES

(* 220y time less 0.1 sec)			
13	23.7	Ian Johnston	1971
14	22.7*	Edward Osborn	1959
15	22.1*	John Lockwood	1936
22.1*		John Harrison	1965
16	21.5	Stephen Green	1972
17	21.1	David Jenkins	1970
18	20.8	Peter Radford	1958
19	20.6	David Jenkins	1971

400 METRES

(* 440y time less 0.3 sec)			
13	53.4	Steven Booth	1973
14	51.2	Wayne Tarquini	1971
15	49.5*	John Harrison	1965
16	48.3	Peter Beaven	1970
17	46.5	David Jenkins	1969
18	46.4	David Jenkins	1971
19	45.5	David Jenkins	1971

800 METRES

13	1:59.4	Stephen Greaves	1971
14	1:56.5	Andrew Barnett	1970
15	1:52.5	Malcolm Edwards	1973
16	1:51.1	Malcolm Edwards	1974
17	1:47.3	Steven Overt	1973
18	1:45.8	Steven Overt	1974
19	Inferior to age-18 record,		

1500 METRES

(* 1500m time during mile race)			
13	4:08.2	Andrew Barnett	1969
14	3:59.0	Andrew Barnett	1970
15	3:56.5	Richard Callan	1971
16	3:48.7	David Glassborow	1971
17	3:44.8*	Steven Overt	1973
18	3:43.1	Paul Lawther	1974
19	3:39.5*	Steven Overt	1975

MILE

13	4:29.0	Andrew Barnett	1969
14	4:24.1	Andrew Barnett	1970
15	4:15.0	Andrew Barnett	1971
16	4:06.7	Barrie Williams	1972
17	4:00.0	Steven Overt	1973
18	3:59.4	Steven Overt	1974
19	3:57.0	Steven Overt	1975

3000 METRES

(* 3km time during 2 Mile race)			
12	9:12.0	Andrew Barnett	1968
13	Inferior to age-12 record		
14	8:46.0	Iain Ray	1972
15	8:35.6	Kevin Steere	1970
16	8:13.4	Barrie Moss	1972
17	8:05.8	Kevin Steere	1972
18	8:00.8	David Black	1971
19	7:51.0*	David Black	1972

5000 METRES

14	15:15.2	Jeremy Lothian	1974
15	14:53.8	David Beaver	1975
16	14:30.6	Nicholas Lees	1974
17	14:26.8	David Black	1970
18	13:37.4	David Black	1971
19	13:28.0	David Black	1972

10,000 METRES

15	31:19.8	Laurence Reilly	1970
16	31:05.0	Malcolm Prince	1973
17	29:56.4	Anthony Staynings	1971
18	29:38.6	Raymond Crabb	1973
19	28:24.4	David Bedford	1969

2000 METRES STEEPLECHASE

15	5:59.4	David Glassborow	1970
16	5:48.4	John Wheway	1968
17	5:38.2	John Tierney	1973
18	5:34.6	Michael Morris	1975
19	Inferior to age-18 record		

3000 METRES STEEPLECHASE

15	9:50.6	Paul Fairclough	1974
16	9:21.6	John Davies	1969
17	9:06.0	John Wheway	1969
18	8:51.0	Anthony Staynings	1972
19	8:42.0	Andrew Holden	1968

110 METRES HURDLES (3'6")

16	15.2	Peter Kelly	1970
15.2		Anthony James	1973
17	14.6y	Andrew Todd	1966
14.6		Peter Kelly	1971
18	14.2	Berwyn Price	1970
19	13.9	Alan Pascoe	1967

400 METRES HURDLES

15	57.0	Hugh Evans	1972
16	55.0	Peter Kelly	1970
17	53.7	Wilbert Greaves	1975
18	52.6	Wilbert Greaves	1975
19	51.1	Andrew Todd	1967

HIGH JUMP

14	1.86/6'11"	Brian Burgess	1972
15	2.02/6'7 1/2"	Milton Palmer	1974
16	2.03/6'8"	Brian Burgess	1974
17	2.03/6'8"	David Brewster	1975
17	2.07/6'9 1/2"	Brian Burgess	1974
18	2.10/6'10 1/2"	Brian Burgess	1975

POLE VAULT

13	3.20/10'6"	Philip Hamberger	1970
14	3.50/11'5 1/2"	David Anderson	1972
15	3.80/12'5 1/2"	Keith Stock	1973
3.80i		Keith Stock	1973
16	4.53/14'10 1/2"	Keith Stock	1973
17	4.67/15'4"	Keith Stock	1974
18	4.96/16'3 1/2"	Jeff Gutteridge	1975
19	5.10/16'8 1/2"	Brian Hooper	1972

LONG JUMP

14	6.77/22'2 1/2"	Eric Wood	1957
15	6.88/22'7"	Neil Greenberry	1968
16	7.07/23'2 1/2"	Ian Hardie	1970
17	7.45/24'5 1/2"	Angus McKenzie	1972

18	Inferior to age-17 record		
19	7.76/25'5 1/2"	Geoffrey Hignett	1970

TRIPLE JUMP

12	12.57/41'3"	Rigsby Agoreyo	1969
13	12.95/42'5 1/2"	Rigsby Agoreyo	1970
14	13.95/45'9 1/2"	Frank Attoh	1971
15	14.51/47'7 1/2"	Peter Dale	1968
16	14.81/48'7 1/2"	Frank Attoh	1973
17	15.44/50'8"	Frank Attoh	1974
18	15.65/51'4 1/2"	Aston Moore	1974
19	16.24/53'3 1/2"	Aston Moore	1975

SHOT (16 lb)

16	14.74/48'4 1/2"	Geoffrey Capes	1966
17	15.92/52'2 1/2"	Geoffrey Capes	1967
18	16.80/55'1 1/2"	Geoffrey Capes	1968
19	17.78/58'4 1/2"	Alan Carter	1964

DISCUS (2 Kilo)

15	42.64/139'11"	Guy Dirkin	1968
16	45.60/149'7"	John Turton	1970
17	48.72/159'10"	Guy Dirkin	1970
18	51.10/167'8"	Mike Lindsay	1957
19	57.56/188'10"	Peter Tancred	1969

HAMMER (16 lb)

16	52.90/173'7"	Philip Scott	1972
17	56.52/185'5"	Philip Scott	1973
18	59.14/194'0"	Ian Chipchase	1970
19	64.14/210'5"	Ian Chipchase	1971

JAVELIN

15	59.24/194'4"	Adrian Tew	1967
16	65.26/214'1"	Nigel Sherlock	1964
17	77.58/254'6"	Charles Clover	1972
18	84.92/278'7"	Charles Clover	1974

DECATILION

14	4009	Kevin Shearon	1974
15	4956	Andrew Taylor	1974
16	6685	Francis Thompson	1975
17	7100	Francis Thompson	1975
18	Inferior to age-17 record		
19	Inferior to age-17 record		

Additions and/or amendments gratefully received by Dave Cocksedge at 4 Appach Road, London SW2 2LB.



MALCOLM EDWARDS (105), 1'51"1 sugli 800 metri (foto mike street)

WILBERT GREAVES in azione ad A-tenz, 52"6 nei 400 m. ad ostacoli (foto mike street)



il moderno training negli 800 metri femminili

di F.P. SUSLOW

tratto dalla rivista tedesca «Leistungssport»

a cura di Angela Casarotto

F.P. Suslow è l'allenatore federale dell'U.R.S.S. per il mezzofondo femminile. Egli tenne questa relazione al congresso «Analisi delle Olimpiadi» nel marzo 1973 a Mainz.

Nel 1960 la corsa degli 800 m. femminili venne ammessa nel programma dei Giochi Olimpici.

Si può a ragione affermare che questa disciplina, da allora, ha fatto un notevole balzo in avanti — allo stesso modo la sua popolarità fra le atlete è cresciuta e con essa anche la teoria e la metodica di allenamento.

Il record mondiale ed olimpico è stato migliorato in questo periodo di 5,8 sec., mentre l'incremento delle prestazioni degli uomini resta molto modesto: compreso tra 1,4 e 2,0 sec.

Sempre in questo lasso di tempo l'elenco delle primatiste mondiali e delle vincitrici delle competizioni più importanti sugli 800 m. presenta nomi di atlete rappresentanti quasi tutti i continenti: Europa, Asia, America e Australia. Per questa ragione alle gare importanti si è avuta un'aspra concorrenza ed una lotta serrata tra le rappresentanti delle diverse «scuole» e metodiche di allenamento. Questo fatto dimostra che specialisti di molti Paesi del mondo hanno dato il loro contributo all'evoluzione della metodica degli 800 m.

Per lungo tempo gli specialisti si sono chiesti quali fossero gli effetti prodotti dal carico di allenamento unito alle particolarità dell'organismo femminile.

Ci fu la teoria della «debolezza» del sesso femminile: questa si basava sull'impossibilità delle donne di sostenere un carico di allenamento di notevole durata e della più alta intensità, sulla necessità di interrompere completamente l'allenamento nel periodo mestruale, sulla limitatezza del volume degli esercizi di forza, ecc.

Attualmente molte di queste restrizioni sono state confutate. I successi della biologia ci hanno dimostrato che le donne e soprattutto le madri sono tenaci e resistenti

sia nella vita di ogni giorno sia nello sport.

Non ci sono sino ad oggi serie ricerche scientifiche che provino la necessità di diminuire il volume del lavoro nell'allenamento delle mezzofondiste. Perciò oggi le migliori atlete del mondo si allenano esattamente come gli uomini.

A causa dell'inferiore velocità la quantità dei chilometri percorsi da una donna è minore in rapporto a quella degli uomini. Tenendo presente che circa il 90% del chilometraggio totale è costituito da corsa lenta e che un uomo in un'ora percorre circa 15 km. mentre una donna solo 12-13 km., si può affermare che, per un uguale tempo di allenamento, la quantità di chilometri percorsi da una atleta è complessivamente inferiore del 15-20 per cento. Si è anche constatato che le sportive non devono interrompere, senza una prescrizione medica, il loro allenamento nel periodo mestruale, anzi le gare importanti possono coincidere anche con le mestruazioni.

Soltanto la quantità della corsa è, di solito, diminuita un po' in questo periodo.

In questo modo il volume di lavoro nel ciclo annuale e mensile di allenamento è, nelle donne, dal 15-20% inferiore rispetto a quello degli uomini di pari livello, mentre il dispendio di tempo è uguale.

Negli ultimi anni sono stati applicati degli esercizi di potenziamento anche per le mezzofondiste di classe elevata; questi esercizi comprendono prevalentemente vari tipi di corsa: in salita, su terreno morbido, nella neve — come riequilibranti degli esercizi con carico. Comunque i miglioramenti delle prestazioni sugli 800 m. hanno stimolato il perfezionamento dei metodi di allenamento.

Già da lungo tempo le principali

metodiche sono conosciute a livello internazionale, esse cioè non sono più «segreti» di singole «scuole», allenatori e sportivi.

I successi dell'allenamento e delle gare dipendono essenzialmente da due fattori:

1. dal sistematico aumento del carico di allenamento da un anno all'altro;
2. dalla ben precisa programmazione di esso nei diversi periodi di tempo o dalla razionale struttura del training.

Vogliamo accennare brevemente a ciò. Negli ultimi anni è stato osservato un progressivo aumento del chilometraggio totale. Questo aumento si è potuto notare sia nel lavoro svolto dalla singola atleta, sia da una generazione all'altra delle migliori, sia nelle mezzofondiste in generale. Diversi sono i metodi per incrementare il lavoro: attraverso la corsa lenta nel periodo di preparazione, con l'aumento della percentuale di corsa lunga nel periodo agonistico, particolarmente nei microcicli che niente hanno a che fare con la preparazione o il recupero di una gara. Nel restante microciclo del periodo agonistico la quantità della corsa giunge fino all'80%, qualche volta supera anche il massimo raggiunto nel periodo di preparazione.

Dunque il metodo del Marathon-training di Lydiard oggi è stato trasferito con successo anche nella preparazione delle donne. Il carico complessivo comprende attualmente dai 2.500 ai 3.500 km. all'anno, dai 200 ai 400 km. al mese, dai 50 ai 120 km. alla settimana.

Il successo delle mezzofondiste europee ai Giochi Olimpici di Monaco, cioè delle atlete dell'U.R.S.S., R. D.T., Bulgaria, ecc., dimostra che l'aumento del chilometraggio totale è dovuto all'aumento della corsa lenta specialmente nel periodo

di preparazione e che questa corsa è, per i sistemi cardio-circolatorio e respiratorio, un mezzo di allenamento più efficace del metodo ad intervalli, che ancora oggi è ampiamente diffuso negli U.S.A. Alla base di un incremento del chilometraggio totale si ha una diminuzione della porzione di lavoro anaerobico (con frequenza cardiaca di oltre 180-185 battiti al minuto e con una velocità dell'85% e più di quella massima raggiungibile sulla distanza). Questa diminuzione si è avuta sia in quantità assoluta sia in percentuale. Il lavoro in anaerobia copre attualmente il 6-9% del carico complessivo nella corsa.

Negli ultimi anni la percentuale di corsa lenta, con una frequenza di polso al di sotto dei 130 battiti al minuto e con una velocità al di sotto dei 3 m./sec., è stata diminuita. Ciò si ebbe attraverso la diminuzione della corsa intervallata. Allo stesso modo si diminuì la quantità di corsa nel riscaldamento, nel defaticamento e negli intervalli di recupero.

Inoltre aumentò considerevolmente la velocità media della corsa lunga e della corsa campestre (corsa nei boschi). Attraverso la corsa nei boschi ed in campagna — oltre alla soluzione del problema del recupero dopo un intenso lavoro di allenamento — venne raggiunto un altro importante scopo: sviluppare il sistema cardio-circolatorio e respiratorio e costruire una base di condizionamento solida per l'allenamento delle atlete.

Il carico complessivo di questo aumento di velocità fino a 3,4-3,6 m./sec. (frequenza di polso che può arrivare fino a 150-160 battiti al minuto) comprendeva ora la corsa eseguita al di sotto del limite di sostentamento aerobico. La diminuzione della percentuale di corsa in anaerobia portò a un significativo aumento del lavoro col pol-

so da 150 a 180 battiti al minuto; tutto ciò viene superato con un'attività sottomassimale e massimale dei sistemi cardio-circolatorio e respiratorio (sostentamento aerobico-anaerobico).

I nuovi metodi di allenamento comprendevano, ad esempio, delle corse a tempo con una velocità da 3,8 a 4,2 m./sec. Sempre più frequentemente nel periodo di preparazione venivano eseguite corse lente in campagna (3,5-3,8 m./sec.) e corse su distanze da 800 a 2.000 metri con velocità quasi critica di 4,7-5,1 m./sec. Ciò che giocò un ruolo decisivo nell'incremento dell'allenamento fu l'aumento del lavoro in aero-anaerobia. La riduzione della percentuale di corsa ad intervalli — con un piccolo aumento di velocità sul tempo abituale del percorso — si osserverà anche nel periodo agonistico. La corsa ad intervalli, nel periodo delle gare, viene eseguita attualmente 3-4 volte alla settimana nell'allenamento principale. L'aumento del carico di allenamento sarà dunque garantito da una razionale combinazione di corsa lenta, corsa a intervalli e corse sul ritmo.

L'aumento di intensità dell'allenamento si avrà attraverso l'incremento della velocità intermedia della corsa lenta.

LA CICLIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Abitualmente, nella pratica, si distinguono macrocicli (o macrostrutture) della durata di un anno, mesocicli da 2-6 settimane (cicli di un mese circa) e microcicli di 1 settimana. Ogni struttura o ogni ciclo ha nel programma di allenamento una sua funzione ben precisa. Qualche nota sul macrociclo.

Attualmente gli specialisti discutono sull'utilità e, per conseguenza, sulla necessità delle gare invernali per i mezzofondisti. Noi

pensiamo che l'attività agonistica invernale rappresenti soltanto un singolo momento del periodo di preparazione, diversamente dai nuotatori e dai rappresentanti di altri sport, che programmano il loro ciclo annuale su 2 cicli semestrali (macrocicli).

Il momento agonistico invernale è un mesociclo di 3-6 settimane al massimo, nel cui corso l'organismo dell'atleta passa da un lavoro faticoso e di notevole quantità ad uno più intenso, che si otterrà attraverso le necessarie variazioni dell'allenamento. Nel corso delle gare invernali, indoor o di cross, si ha, nel processo di allenamento, una modificazione tale per cui sarà rispettato il necessario incremento dello stato di allenamento stesso.

Sebbene il moderno training del mezzofondista sia contrassegnato da una notevole quantità di lavoro nel periodo di preparazione, la durata di questo lavoro non può oltrepassare le 6-8 settimane. Se il periodo agonistico invernale manca, questo lavoro deve essere continuato per oltre 20 settimane, anche se può portare a un sovraccarico dell'organismo delle atlete. In questo caso si dovranno programmare grosse percentuali di lavoro nella seconda metà dell'inverno o in primavera, per giungere al culmine della stagione in piena forma. Il momento dell'attività agonistica invernale rende possibile dunque l'incremento della condizione di allenamento, l'applicazione delle necessarie modificazioni nella programmazione dell'allenamento stesso, la sua variabilità e l'uso di un notevole volume di chilometri nei due periodi prima e dopo il momento agonistico.

Un simile programma di allenamento è stato applicato da: N. Sabaite, G. Hoffmeister, I. Silai, S. Slatewa, e fra gli uomini da E. Arshanow, K. Keino, D. Fromm e altri.



CALZE

FRA PRO

LE MIGLIORI

CALZIFICIO F.LLI PROTASONI

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

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

tecnica rotatoria nel getto del peso

di KLEMENT KERSSENBROCK (Praga)

da « Die Lehre der Leichtathletik » n. 36-37, settembre-ottobre 1975

Traduzione di Ugo Cauz

A. Barischnikow si presentò all'attenzione mondiale nel 1972 allorché stabilì il nuovo record dell'U.R.S.S. (20,54) usando una nuova tecnica di getto del peso: la tecnica rotatoria. Egli con questo exploit si migliorò di ben 1,34 m. rispetto alla sua precedente prestazione annuale. Incrementò ulteriormente la sua gittata nel 1974, anno in cui stabilì il nuovo record europeo con 21,70 a soli 12 centimetri da quello del mondo.

Solo marginalmente ricordiamo la prestazione di 22,11 e 22,86 del professionista americano Brian Oldfield in quanto non si conosce la reale attendibilità dei giudici di gara e non si sa di controlli antidoping effettuati sugli atleti. E' comunque interessante ricordare come lo stesso Oldfield in allenamento prima dei Giochi di Monaco con questa tecnica rotatoria raggiunse i 21,92. E questo senza una preparazione specifica.

Per completezza devo ricordare alcuni isolati tentativi di impiego di tale tecnica già nel 1960. I risultati furono nel complesso positivi, tuttavia non furono bastevoli a convincere la gran parte dei lanciatori ad usare tale nuova tecnica (vedere: Toni Nett: Die Technik beim Stoss und Wurf, Berlin, 1961, pag. 42).

Alexander Barischnikow (1,98 x 122 kg.) venne portato alla tecnica rotatoria dal suo allenatore V. Ale-

xeev, a causa della sua taglia corporea che lo costringeva in ristrettezze nel cerchio della pedana. I suoi miglioramenti sono già stati ricordati sopra. Il record stabilito ad Ausburg nel 1972 è qui presentato. Ed è appunto con l'ausilio di adatti rilevamenti filmici forniti da Toni Nett, a scopo di studio, che poterono venir determinati i seguenti problemi con accettabile accuratezza:

ANALISI DEL DECORSO TECNICO (fig. 1)

1) Doppio appoggio nella parte posteriore della pedana (A-B)

Il lanciatore in piedi nella parte posteriore della pedana con gambe leggermente divaricate e con la schiena nella direzione di lancio. Per prima cosa ruota il tronco verso destra, poi ruota abbassandosi (piegamento delle ginocchia), chinandosi in avanti. Come inizia la rotazione si mettono contemporaneamente in azione entrambi i piedi sulla pedana verso sinistra, similmente alla rotazione nel lancio

del disco. Il grande raggio di rotazione del peso e la grande velocità angolare, conseguenza dell'impulso rotatorio delle gambe e dell'oscillazione del tronco, garantiscono una più alta velocità iniziale del peso.

2) Appoggio singolo nella parte posteriore della pedana (B-C)

Dopo la spinta della gamba destra sulla pedana sono terminate nella consueta tecnica dorsale tutte le possibilità di accelerazione.

Nella tecnica rotatoria di contro ha luogo dopo il contatto della gamba destra un più lungo contatto della sinistra. In questo modo lo sportivo può essere sottoposto (e di conseguenza il peso) ad una più lunga accelerazione.

3) Fase di volo (C-D)

Nella breve fase di volo si mantiene la velocità grazie alla forza di inerzia. Limitate perdite dovute alla resistenza dell'aria possono venir trascurate.

4) Appoggio singolo a centro pedana (D-E)

L'atleta giunge al centro della pedana sulla gamba destra piegata e continua la rotazione attivando i polpacci. Capo e tronco sono inclinati in avanti. Così lo sportivo viene a trovarsi in appoggio singolo e in una posizione svantaggiosa per l'inserimento di un più lungo impulso di rotazione. Così per l'attrito della suola della scarpa sulla superficie della pedana, egli subisce un alto freno che porta ad un considerevole calo della velocità del peso.

5) Doppio appoggio nella parte anteriore della pedana (E-F)

Proprio dopo il contatto col suolo del piede sinistro nella parte anteriore della pedana rinasce la possibilità di riprendere ad accelerare il peso. La spesa di spinta è tipicamente per l'inserimento della rotazione: il percepito allontanamento è più ristretto rispetto alla tecnica normale, le spalle sono anticipate rispetto al bacino. In questa posizione riesce bene Barischnikow, cioè a far fare una lunga traiettoria e di conseguenza un lungo accompagnamento sulla pedana del peso sino al distacco lontano. Il lancio termina col cambio dei piedi.

CONFORMAZIONE DELLA TRAIETTORIA DEL PESO CON VEDUTA DALL'ALTO (fig. 2)

All'inizio del lancio la traiettoria assume un aspetto di ampio arco (A-C). Al centro della pedana durante la reale rotazione la traiettoria assume una conformazione

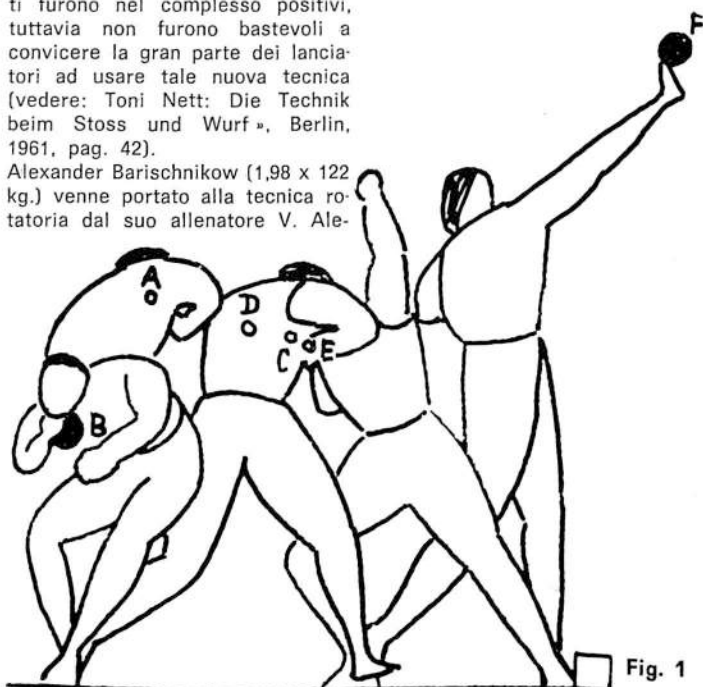


Fig. 1

molto simile ad un laccio (C-E). Nella fase di spinta segue un percorso rettilineo (E-F).

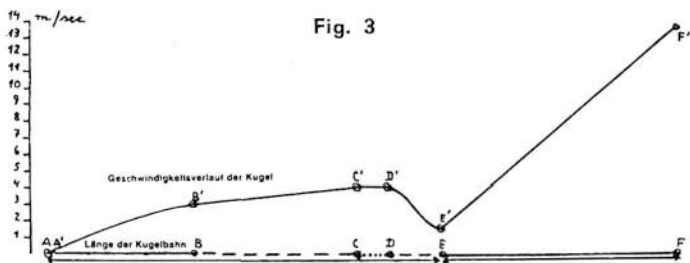
DETERMINAZIONE DELLA REALE LUNGHEZZA DELLA TRAIETTORIA DEL PESO (fig. 3)

La traiettoria del peso non segue un decorso parallelo alla superficie di rotazione, bensì assume un decorso ondulatorio, e la sua lunghezza non è identica a quella rilevabile nella fig. 2.

Nella parte A-B (vedere la figura 1) la traiettoria è in discesa, nella parte B-C in salita, da C ad E pressoché piana e da E-F di nuovo considerevolmente in salita (circa 40°). In considerazione di questo differente andamento della traiettoria del peso, si può valutare una lunghezza totale di m. 4,82, di cui la rotazione A-E m. 3 e per la fase di spinta E-F m. 1,82.

DETERMINAZIONE DEL DECORSO DELLA VELOCITA' DEL PESO (fig. 3)

Sulla base della velocità di scorrimento della pellicola che era conosciuta siamo stati in grado di determinare il decorso della velocità del peso lungo la traiettoria. Già nel doppio appoggio preparatorio nella parte A-B la velocità del peso assume un valore di 3 m/sec., mentre nella susseguente fase di appoggio singolo nella parte B-C essa arriva sino a 4 m/sec. Nella breve fase di volo (C-D) la velocità resta per lo più immutata. Una grossa perdita di velocità è stata riscontrata durante la fase di singolo appoggio, destro, al centro della pedana. In questa fase la velocità cala per il già sopra menzionato fenomeno di attrito



(parte D-E), con riduzione della stessa a 1,4 m/sec. Appena dopo il raggiungimento della posizione di doppio appoggio nella parte E-F si assiste ad un innalzamento della velocità. Questa raggiunge al momento decisivo del lancio un valore prossimo ai 13,5 m./sec.

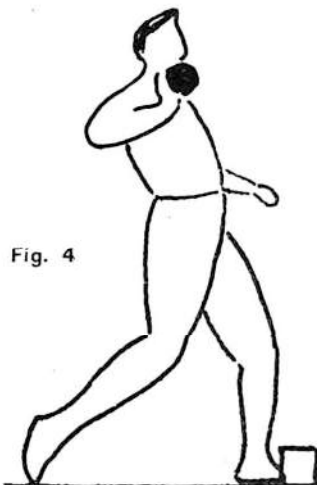
I risultati sopra riportati sono ampiamente in accordo con quelli di altri autori: nella prima metà della rotazione viene raggiunta una più alta velocità del peso rispetto alla seconda metà. Nonostante la grossa perdita di velocità viene raggiunta ugualmente una maggior velocità finale di lancio.

CONCLUSIONI

La nostra osservazione deve occuparsi dei seguenti quesiti:

1. La ragione del più alto incremento di velocità nella fase finale del lancio. Il fatto che Barischn'kow poté incrementare la velocità di 12,1 m./sec. nel finale del lancio, mentre Feuerbach (Usa) nel suo lancio del record del mondo di 11,3 m/sec., non è da ignorare. La ragione di questo progresso è secondo le mie vedute da ricercare nel campo strettamente fisiologico.

Si deve considerare comunque che



nella tecnica rotatoria si assiste ad un più facile «disordine» di tempismo tra bacino e spalle ed inoltre anche ad una maggiore tensione iniziale della muscolatura interessata. Il risultato è una singolarmente esplosiva fase terminale del lancio.

2. Difficoltà del successo

Il numero di prove non riuscite è nella tecnica rotatoria effettivamente davvero alto. Il fondamento di ciò deve essere ricercato nel fatto che all'atleta si richiede un maggior senso di orientamento e un più elevato e fine tempismo per collocare il peso da una traiettoria circolare, ad una rettilinea. Inoltre il lanciatore deve far fronte al sorgere della forza centrifuga. Ciò può provocare un' appropriata tensione iniziale della muscolatura del braccio, ma anche una inadeguata deviazione del peso.

Il minimo ritardo o anticipo riduce l'ottimale possibilità di entrata. In Barischn'kow (fig. 4) è da osservare che attese a lungo prima di entrare col braccio nella fase finale. E' qui ben illustrato il suo inserimento anticipato del petto rispetto al braccio che rende ottimale la fase finale. Un tale comportamento può essere considerato come ottimale sia sotto il punto di vista fisiologico (tensione iniziale), che fisico (tangente al corpo).

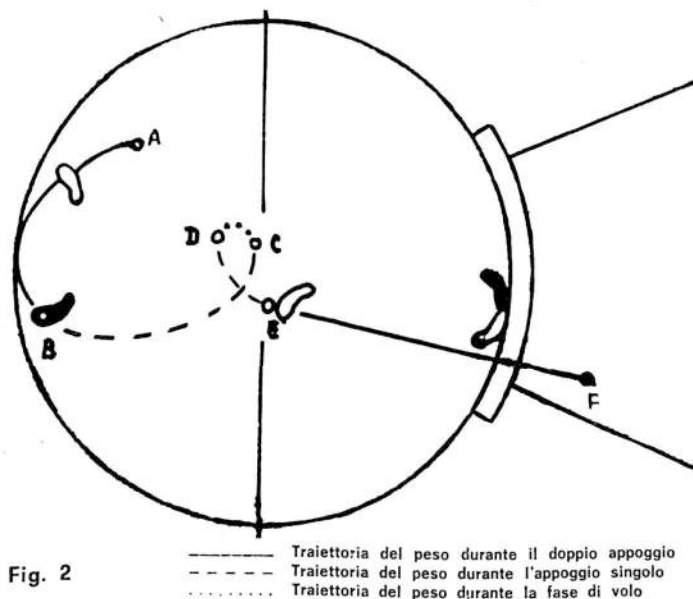


Fig. 2

PISTE E PEDANE

notiziario regionale

FRIULI-VENEZIA GIULIA

L'ATLETICA IN VAL RESIA

La Val Resia è situata alle pendici del Monte Canin, da cui nasce il torrente che dà il nome all'intera vallata, ricca di tradizioni folcloristiche che destano l'interesse di eminenti studiosi.

Il dialetto tuttora parlato dai valigiani certifica concretamente la provenienza delle sue genti di origine slava-russa-croata.

Con l'avvento dei Giochi della Gioventù, anche nell'ambito Resiano si è sentita la necessità di fondare una Associazione Sportiva Locale.

Si è costituita così in data 24 marzo 1973 l'Associazione Sportiva « Val Resia ».

Trovandosi sprovvisti dei più elementari impianti e attrezzature sportive, la società si è adeguata a curare in prevalenza l'atletica leggera, in particolare modo le corse di mezzo fondo.

La società cura ed avvia annualmente alle varie discipline dell'atletica circa 30 giovani, ottenendo ottimi risultati.

Fin dall'inizio dell'attività i mezzofondisti resiani si sono fatti onore conquistando in diverse gare le prime posizioni.

Oltre a partecipare a tutte le manifestazioni regionali, la società organizza in loco i Giochi della Gioventù, una marcia in montagna ed un incontro regionale di Atletica Leggera (in memoria di un suo dirigente tragicamente scomparso) denominato « Memorial Billiani ». A coronamento dell'intenso lavoro svolto nella preparazione atletica dei giovani, i dirigenti dell'Associazione Sportiva « Val Resia » hanno avuto la soddisfazione di avere quest'anno due rappresentanti dell'atletica resiana inclusi nella rappresentativa Provinciale C.S.I. di Udine, alla fase interregionale che si è svolta il 5 ottobre a Rovereto di Trento.

Indirizzo: via Gniva 18 - Oseacco - 33010 Resia (Udine).

Colori sociali: Rosso-blu.

Anno di fondazione: 1973

I quadri sociali sono così formati: presidente: Di Lenardo Aldo; Vice-presidente: Di Lenardo Antonio; Segretario: Pugnetti Gino; Consiglieri: Di Lenardo Sergio, Di Lenardo Vittorio, Di Lenardo Silvio; Di Lenardo Dino, Di Lenardo Giovanni, Folladore Richelmo, Copetti Riccardo.

Tesserati 33, così suddivisi:

5 allievi	15 ragazzi
2 juniores	7 ragazze.
4 seniores	



Giovani leve della Val Resia impegnate in una campestre.

fratelli
LONGO



sartoria civile e militare

33100 UDINE
PIAZZA LIBERTA 8 - TEL. 0432/58813

TARVISIO, 5 OTTOBRE 1975

Siega Maurizio con metri 7,88 ha stabilito la miglior prestazione italiana di tutti i tempi, dopo il 7,91 di Giuseppe Gentile, che risalì all'ormai lontano 17 agosto 1968 di Chorzow.

Così la sua serie: 7,51, 7,64, 7,88, due rinunce per ricaricarsi e 7,54 in conclusione.

Da rilevare che il salto di metri 7,88 è effettivamente di metri 7,94 come risulta dalle registrazioni cinematografiche.

Così anche il portacolori della U.S. Mario Tosi di Tarvisio ha superato il minimo olimpico e si è prenotato il posto per le Olimpiadi di Montreal.

E' chiaro che la FIDAL vorrà avere una verifica ad alti livelli durante la prima fase della prossima stagione agonistica, ma siamo convinti che questo particolare risulterà una pura formalità, poiché il risultato conseguito darà valide motivazioni per sostenere la dura preparazione invernale che gli ha programmato il suo allenatore Baraldo Luciano.

Grazie anche ai dati tecnici rilevati con tre cineprese ad alta velocità e fotocellule, che controllarono la velocità allo stacco durante la gara del 7,88, il prof. Baraldo avrà dei validi suggerimenti per impostare il lavoro tecnico, valida premessa a prestazioni di rilievo internazionale.



Intanto Siega è andato a Buenos Aires e ha vinto nel meeting «Peron» sia il salto in lungo, sia il triplo (7,29 e 15,25), su una pedana di tennisolite, che ha fatto fermare anche Rudy Bergamo alla quota di metri 2,05.

Da notare che nel lungo si è classificato terzo un certo «signor Lepik» (URSS), accreditato quest'anno di mt. 7,80.

Chi è Maurizio Siega.

E' nato a Palmanova il 29 ottobre 1954; è alto m. 1,78 per un peso forma di kg. 65. Gareggia per le Fiamme Oro di Padova, dove si è recentemente trasferito per adempiere agli obblighi di leva. Il suo allenatore è il prof. Baraldo, diplomato ISEF con 110 e lode e tecnico specialista del Friuli-Venezia Giulia dei salti in lungo e triplo.

Ecco la sua progressione:

1968: (14 anni) 4,80; (15 anni): 5,40; (16 anni): 5,90; (17 anni): 6,74; (18 anni): 7,41; 1973 (19 anni): 7,57 e 14,17; 1974 (20 anni) indoor: 7,59 (7,54 all'aperto); 1975: 7,88 e 16,02 di triplo.

E' il sedicesimo in Europa a parimerito con Anatoli Ilin (URSS), Jan Leitner (CSK); al limite dei 21 anni è il terzo in Europa, dietro a Peter Duneck (Polonia) con m. 7,98 campione europeo junior e Roy Mitchell (Gran Bretagna) con m. 7,90.

Indirizzo: Via Machiavelli 3 - Trieste - Tel. 38174.

Anno di fondazione: 1904.

Colori sociali: rosso-nero.

Presidente: sig. Oliviero Fragiaco-mo.

Attività: Sezione atletica leggera femminile con 51 tesserate divise per categoria:

3 juniores

13 allieve

29 ragazze categoria «A» e «B»

6 ragazze categoria «C».

Attualmente l'Associazione Sportiva Edera pratica l'atletica leggera, il nuoto maschile e femminile e il pattinaggio artistico.

Ricordiamo i numerosi premi CONI riconosciuti e il conferimento «Stella d'Oro al Merito Sportivo» del 7 maggio 1969.

Da ricordare il quinto posto ottenuto in batteria sugli 800 metri da Simonetti Loredana ai Campionati Europei di Berna del 1954.

Loredana Simonetti fu campionessa italiana sia di corsa campestre che primatista degli 800 metri negli anni 1954 e precedenti. Nel '54 portò il primato italiano a 2'16"5 il 18 luglio a Milano e lo eguagliò poi a Berna ai campionati Europei (primato precedente: Simonetti 2'18"7 stabilito a Roma nel '53). La Marchionni Imperia a Padova il 2-3

ottobre stabiliva il primato personale e sociale nel lancio del giavellotto con m. 40,08, con questa misura era al terzo posto nelle classifiche italiane a poca distanza dalla primatista Ada Turci.

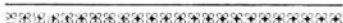
Altre prestazioni ai Campionati Italiani Assoluti: la Fozzer Nives negli 800 in 2'22"6 a Lucca nel '51 e nei 400 ad Ancona in 59"7, la Gustini Loretta nel peso con m. 11,43 e nel disco con m. 34,46. La Sulcich Mariuccia nei 100 in 12"7 nel 1952 a Torino e 26"2 a Pisa nei 200 m. nel '53. Infine da segnalare la staffetta 4x100 agli assoluti di Roma nel 1953 con Faeli-Gustini-Simonetti-Sulcich in 51"3.

L'Edera, dopo il 1945, praticò l'atletica leggera nel settore maschile per diversi anni ed ebbe dei campioni quali: Filiput Armando nei 400 hs., Pellarini Fulvio nel salto triplo e Kressevich Giuseppe nella marcia e diversi altri di minor valore.

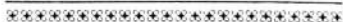
L'Edera ha organizzato un incontro femminile Edera-Radenthein (Carinzia) il 25 luglio 1954 a Trieste ed il ritorno a Radenthein il 12 settembre 1954.

Inoltre ha organizzato, con la sezione maschile, diversi giri della città di Trieste sia di corsa che di marcia.

Tabor Livio



M. MARCETTA (CUS Trieste) il promettentissimo marciatore che esordirà nel '76 tra gli allievi.



ANNUARIO DELL'ATLETICA LEGGERA DEL FRIULI-V.G. 1975

Una completa rassegna dei risultati della passata stagione seniores, juniores, allievi, ragazzi A-B, maschili-femminili compendiate dalle statistiche cronologiche dei primati regionali e dai dati relativi alle società, ai giudici, ai campi di gara



Per acquistare l'annuario si possono inviare L. 1.000 più le spese di spedizione al Comitato regionale Friuli-Venezia Giulia, FIDAL, via del Teatro 2 - 34100 Trieste o alla redazione di questa Rivista.



Il presidente Corosu rivolge il benvenuto ai presenti.



L'assessore Bertoli durante la premiazione.

L'ASSEMBLEA DI «NUOVA ATLETICA DAL FRIULI»

Si è svolta nei giorni scorsi presso l'aula magna dell'Istituto Renati l'assemblea annuale di Nuova Atletica dal Friuli.

Il direttore del collegio dott. Lenisa ha ricevuto gli amici di Nuova Atletica, le autorità, gli atleti e i genitori ricordando che questo atto di ospitalità non era solo una forma di cortesia, ma un attestato di riconoscenza verso questa società che opera presso il collegio per l'organizzazione e la crescita sportiva dei ragazzi.

Il presidente, dott. Furio Corosu ha poi preso la parola chiarendo lo spirito della riunione volta a facilitare il colloquio tra autorità sportive, dirigenti sociali, atleti e i loro genitori.

Ha proseguito ricordando quanto sia importante per le giovani società impegnate in un inserimento socio-sportivo trovare la giusta dimensione che permetta loro di raggiungere gli obiettivi agonistici senza mai dimenticare il ragazzo ed i suoi problemi ambientali. Il dirigente del sodalizio udinese ha concluso ricordando le realizzazioni più importanti della società nel '75: gli interventi presso i collegi Bearzi, Renati in città e di Rubignacco per la organizzazione di corsi e gare di avviamento all'atletica leggera, l'organizzazione di alcuni interessanti convegni sullo sport patrocinati dall'assessorato regionale, la partecipazione dei suoi qualificati tecnici sig. Ennio Valent, prof. Giorgio Dannisi, prof. Ugo Cauz al corso di biomeccanica a Budapest presso il centro di educazione fisica magiaro, il raduno montano a Paluzza concluso con l'

organizzazione con la locale pro loco del Primo Meeting Città di Paluzza a cui hanno partecipato atleti di valore nazionale.

L'assessore prof. Renato Bertoli ha quindi preso la parola ricordando l'importanza del lavoro effettuato dalla società che malgrado le difficoltà organizzative delle imprese finora concluse ha dimostrato la propria serietà e capacità. Il coordinatore dell'educazione fisica del provveditorato di Udine prof. Zamparo ha preso atto del meri-

torio lavoro nella scuola ed ha spronato Nuova Atletica ad inserirsi nella scuola elementare. Il dottor Deganutti segretario del CONI ha riconosciuto i meriti agonistici del sodalizio, esprimendosi in maniera lusinghiera per i contenuti che animano la società e che non possono essere che una valida garanzia per il futuro.

Al termine si è svolta la premiazione degli atleti che si sono messi in luce durante la passata stagione.

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

CAMPIONATI REGIONALI DI CROSS

Domenica 14 dicembre si sono svolti presso il lago di Varna, a Bressanone, i campionati regionali di corsa campestre. Le gare, tutto sommato interessanti, non erano certo iniziate sotto i migliori auspici. In primo luogo la data, imposta dalla FIDAL per ragioni di « programmazione olimpica », era evidentemente sbagliata, perché costringeva gli atleti a partecipare ai campionati di categoria con una sola gara alle spalle e con una preparazione limitata o comunque forzata.

Poi il percorso scelto, assolutamente inadeguato all'importanza della gara. Con tutti i campi e prati che ci sono nella conca di Bressanone, si è scelta una stradina stretta abbastanza da rendere difficoltosi i sorpassi; il percorso inoltre era per metà durissimo e per metà ricoperto da neve ghiacciata, il che ha reso problematica la scelta dei chiodi, e messo in evidente difficoltà molti concorrenti.

E' opinione comune che, ricono-

sciuti i meriti organizzativi alla neonata società brissinese, la FIDAL regionale avrebbe dovuto senz'altro intervenire a questo proposito.

Venendo alle gare, fra le allieve ha vinto nettamente la Ladurner, meranese, che si era già distinta lo scorso anno sugli 800 metri, davanti a Tragust, Nocker e Dell'Antonia, che formano un gruppo piuttosto omogeneo nei valori. Cristina Tomasini ha fatto corsa a sé fra le Junior, dimostrando ampiamente, anche alla luce dei tempi di passaggio di essere più forte delle Senior che l'hanno seguita; Lovisolo e Egger si sono subito staccate dal gruppo e hanno proceduto insieme fino allo sprint finale che l'ex atleta dell'Alco si è aggiudicata senza difficoltà.

Fra gli allievi si è affermato nettamente Pilati, ripetendo il successo dell'anno scorso e confermandosi il più forte sulle lunghe distanze in regione.

Dietro di lui Paissan, Antoniazzi ed i giovani mezzofondisti distintisi lo scorso anno fra i Ragazzi.

Assente Spadaro, fra gli Junior ha vinto nettamente Scudiero su Delleva, uscito di gara Parisi, che aveva speso tutto ad un giro prima della fine, ritenendo di aver concluso la gara. Così ha fatto anche il vincitore, che però ha trovato la freschezza sufficiente per ripartire.

Senza storia la gara dei Senior: Gretter è partito forte, e Tomasini è andato a prenderlo a metà gara, per finire poi appaiati al traguardo.

Dietro a loro Andergassen e Monsorno, due bolzanini ormai vicini alle corse in montagna, e Gatti, recordman del mezzofondo veloce, che sta dimostrando doti di tenuta sorprendenti. L'azzurro Aldo Tomasini, lasciata l'Alco Rieti, è rimpatriato, ma per disappoi con la sua vecchia società, la Quercia di Rovereto, è andato ad ingrossare le file della Tridentum di Gretter, che ha completato il successo con il sesto posto di Sighel, in verità molto a disagio con i chiodi. Fra le società, successo della Quercia Rovereto e della SSV Brunico.



MARINO SCUDIERO

(foto zadra)

CLAUDIO PILATI

Allievo 1959. Tesserato per il CUS Trento.

E' necessario dedicargli qualche riga dopo la conquista del titolo regionale di corsa campestre a Bressanone. E' nato e vive a Cles, in val di Non, studia all'ITI di Trento ed aiuta il padre nel lavoro.

Ha iniziato nella categoria Ragazzi, ha al suo attivo due titoli regionali di Corsa Campestre 75-76, più il titolo della mezz' ora di corsa su pista ed un dodicesimo posto a Verona nella maratona dei campionati allievi.

Si allena con Endrizzi, studente ISEF e futuro tecnico, che lo ha aiutato a ridurre una certa rigidità articolare che aveva evidenziato da Ragazzo; ora ha una corsa economica e molto redditizia, oltre ad una fortissima progressione in salita. E' un po' debole allo sprint, ma attualmente imbattibile, in regione, sulle lunghe distanze. Per ragioni di tempo non si allena mai in pista, ma anche in queste prove ha dimostrato una notevole regolarità.

CLASSIFICHE MASCHILI

Allievi:

Pilati (Cus Trento)
Paissan (Votolini)
Antoniazzi (SAB)

Juniore

Scudiero (Quercia)
Delleva (Cus Trento)
Covi (Tridentum)

Seniores:

Tomasini (Tridentum)
Gretter (Tridentum)
Andergassen (Läufer club)

CLASSIFICHE FEMMINILI

Allieve:

Ladurner (SC Merano)
Tragust (Venosta)
Nocker (SSV Brunico)

Juniore:

Tomasini (Quercia)
Casali (Merano)
Sparer (SAF Bolzano)

Seniores:

Lovisolo (ATAF)
Egger (SC Merano)
Mutschlechner (SSV Brunico)



PRIMO GRETTET

(foto zadra)

NOTIZIE CUS TRENTO

Si è svolta in dicembre l'assemblea del CUS Trento, dove si è fatto un sommario bilancio dell'attività svolta; il settore atletica, ha poi programmato la propria riunione per gennaio, delineando alcuni punti programmatici per l'attività della prossima stagione.

Per prima cosa il bilancio, che senza essere quello ideale per un'attività di un certo livello, è comunque decisamente superiore a quello dello scorso anno, e verrà rimpinguato da un'iniziativa di autofinanziamento tramite delle tessere in convenzione con dei negozi. Trovatosi in ritardo rispetto a molti altri CUS, la società trentina deve ora imporsi per ottenere quei finanziamenti che le spettano. La situazione attuale è comunque nettamente migliore di quella media delle società cittadine e regionali.

L'attività sarà soprattutto concentrata nelle riunioni interregionali, in alcune gare nazionali, Campionati di società e regionali, due trasferite all'estero. Inoltre il CUS esordirà in campo organizzativo promuovendo un Trofeo ed un triangolare fra CUS, oltre alle solite gare infrasettimanali nelle pause di calendario. Si organizzerà inoltre uno « stage » di allenamento, probabilmente a Predazzo; per riunire le fila dopo la pausa estiva, preparare il fine stagione e sviluppare i rapporti nella squadra.

L'attività invernale è garantita dall'agibilità di due palestre, anche se sussiste qualche problema per l'attività di muscolazione dei lanciatori.

Il settore tecnico è stato ampliato con la collaborazione del prof. Larentis, che affianca Postal, Guidolin e Bortolamedi curando il settore salti; il CUS si avvale inoltre della collaborazione di un gruppo di studenti ISEF, a disposizione per offrire la maggior assistenza tecnica possibile.

Una novità si registra nella costituzione del settore femminile, composto per quest'anno solo da allieve, alcune delle quali si sono imposte lo scorso anno nella categoria giovanile. La costituzione di questa sezione è stata avversata, come era prevedibile, da quegli elementi nell'ambiente che ostinatamente si ostinano a considerare l'atleta come una proprietà, negando la libertà di scelta, diritto fondamentale di un dilettante a tutti gli effetti. La proposta più in-

teressante per una prospettiva di sviluppo dell'atletica cittadina, vede il CUS protagonista solo di riflesso: si tratta della decisione presa dagli insegnanti di educazione fisica della città di affiliare i gruppi sportivi della scuola dell'obbligo al settore propaganda della FIDAL, aderendo ad un'attività promozionale di massa, che avrebbe continuità per alcuni mesi, a differenza di quella scolastica.

Si verrebbe così a determinare un passo decisivo verso la possibile unione fra scuola e mondo sportivo, che, come abbiamo già detto, è l'unica strada praticabile di sviluppo per l'atletica. A questo punto il CUS si inserirebbe garantendo, al di là degli interessi di squadra, un'assistenza tecnica qualificata da parte di studenti ISEF e tecnici del settore, che si affiancherebbe all'attività formativa e promozionale dell'insegnante.

Questa, in sintesi, la proposta, che verrà senz'altro ampliata e riportata nella sua complessità. Da rilevare comunque che è solo su questa strada che l'atletica può trovare nuova linfa vitale per crescere e svilupparsi come attività promozionale di massa, come sviluppo tecnico (se ne parlerà an-

cora) e come fattore educativo. I tradizionali canali di rifornimento dell'atletica trentina, quello oratorio, quello campanilistico, l'attività promozionale non scolastica, l'attività comprensoriale del C.S.I., se pur per molti versi importantissima, e per ultima arrivata, e forse la più negativa, l'attività delle marce in montagna, non competitive, corse su strada, etc., non sono evidentemente nient'altro che paliativi. Non si può prescindere da quell'essenziale struttura educativa che è la scuola, tramite la quale lo sport assume una dimensione sociale non distorta. Così il tecnico può condurre progressivamente all'agonismo un soggetto giovane che ha già passato nella scuola un momento importante di condizionamento atletico, sulla capillarizzazione, la mobilità articolare, alcuni meccanismi motori di base, il riscaldamento ed in generale il tessuto necessario per innestare la progressione tecnica ed agonistica. (Questo discorso evidentemente è da farsi agli insegnanti di Educazione Fisica, nell'interesse anche dello sport nazionale, in un'attività di condizionamento dei giovani nella quale siamo alla retroguardia in Europa).

E' una proposta fondamentale questa, che riprenderemo sicuramente in un discorso più approfondito nel futuro, possibilmente in una tavola rotonda.

E.G.

**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

1975: STAGIONE D'ORO PER PAVIA E PROVINCIA

di ERARDO COSTA

Da tempi remoti lungo le rive del Ticino si ama praticare della buona atletica: i vecchi raccontano di Luigi Facelli che provava e riprovava gli ostacoli sulla pista del Comunale; sempre allo stadio del calcio si ritrovavano negli anni cinquanta dei baldi universitari fra cui spiccava un certo Giuliano Gemi, 3 volte campione Italiano Universitario e due volte azzurro contro Grecia e Germania Ovest.

Seguendo gli umori di un'annata che sembra prediligere i «revivals» ecco Pavia rifarsi a tradizioni ormai dimenticate e sfornare in un solo anno 5 titoli italiani nelle varie categorie, frutto di un certo lavoro di base che dura almeno da un quinquennio e che comincia ad esprimersi in una discreta messe di risultati di valore.

In tutta la provincia si muovono attualmente, coordinate da una ec-

cellente FIDAL locale, numerose società indigene e «straniere», alcune praticanti solo attività a livello di Settore Propaganda, altre che si occupano di tutte le categorie; ne risulta un'attività vastissima dal punto di vista tecnico-agonistico-organizzativo tale da porre Pavia al 2° posto in Lombardia dopo Milano per numero di riunioni organizzate nel 1975 (ben 97).

Atleta dell'anno è senz'altro Bruno Magnani (classe 1956) studente dell'ultimo anno dell'ITI, tesserato per la Nuova Atletica Duina di Milano, campione Italiano Juniores e assoluto degli 800, primatista Junior dei 400 con 47"23, pedina importante della 4x400 azzurra. Magnani, eccellente protagonista della stagione italiana dei 400 e degli 800 ha vinto da dominatore a Poiriers nel Criterium Internazionale Studentesco; unico neo della sua stagione è risultata la gara degli 800 ad Atene agli Europei Juniores dove, a causa di un malessere, non è riuscito ad entrare in finale dove poteva chiaramente puntare ad una medaglia. Le spiccate doti di cui è in possesso e la meticolosità con cui si sta attualmente allenando lo presentano come un serio candidato ad una maglietta azzurra per Montreal.

Un altro atleta deciso a farsi valere nella prossima stagione è Pietro Farina, ventenne del Cus Pavia, sorpresa della velocità lombarda nella scorsa stagione; il cussino, balzato alla ribalta con la doppietta 10"6 e 21"5 meritandosi la convocazione per la Nazionale under 23 contro Algeria e Turchia, è in grado di migliorare ulteriormente, dato che, solamente da due anni, ha scoperto l'atletica «seria».

Dicevamo prima delle numerose società sparse nella provincia: portacolori di una di queste, l'Atletica Parente di Casorate Primo, è Antonella Ferrario, campionessa italiana allieve dei 100 hs. a Cremona e del Pentathlon ad Asti. Non



Il velocista PIETRO FARINA (10"6 e 21"5) convocato per la Nazionale Under 23

ci fosse stato il cronometraggio elettronico sarebbe di quest'ult' ma specialità anche primatista italiana allieve: il 15"69 nei 100 hs. e il 25"9 nei 200, ottenuti nel pentathlon di Zurigo le hanno impedito per tre punti di superare il limite della Aldrighetti.

(Questi gli altri suoi parziali: peso 10,82; alto 1,58; Lungo 5,43).

Il 5° ed ultimo titolo italiano è stato conquistato da Angelo Albanesi del Cus Pavia, dominatore incontrastato della Maratonina dei Campionati Allievi di Verona ed autore di un notevole 8'40"2 sui 3.000.

Altri tre atleti pavesi hanno mancato un titolo di categoria per il classico pelo; parliamo di Massimo



ANGELO ALBANESI campione italiano allievi di Maratonina.

Garoni secondo a spalla in 10''7 nei 100 Allievi di Verona, di Luigi Scevola, grosso talento dell'Iriense Voghera secondo sui 110 hs. sempre a Verona in 15''1, di Giuseppe Di Santi del Cus Pavia, secondo in 11''3 negli 80 hs. nella Finale Nazionale del Settore Propaganda a Lignano Sabbiadoro.

E' mancato all'appuntamento stagionale Antonio Siena del Cus Pavia, protagonista con 7,50 della stagione giovanile '74 del lungo; un infortunio lo ha bloccato in una gara d'apertura consentendogli un solo balzo di 7,12. Importante ritorno per l'altro cussino Sergio Rossi, finalmente sceso a 1'52''9 sugli 800 dopo alcune stagioni incerte. Buone le prove di Bellotti della Riccardi Milano con 2,03 in alto, di Luigi Filipponi (Norditalia Milano) con 51,28 nel disco e di Lorenza Celè (Cus Pavia) con 5,71 in lungo.

La stagione è risultata particolarmente densa di soddisfazioni per il settore della velocità allievi che presenta questi consuntivi:

100 METRI

Garoni Massimo (58), Riccardi Mi, 10''7
Forni Paolo (59), Norditalia Mi, 10''8
Chiesa Italo (59), Iriense Voghera 10''9

200 METRI

Garoni Massimo (58), Riccardi Mi, 22''7
Forni Paolo (59), Norditalia Mi, 22''8
Chiesa Italo (59), Iriense Voghera, 23''0
Bricchi Angelo (59), Cus Pavia, 23''4
Longinari Riccardo (58), Cus Pavia, 23''4

400 METRI

Librale Antonio (59), Norditalia Mi, 50''9
Longinari Riccardo (58), Cus Pavia, 51''4
Campari Oscar (58), Norditalia Mi, 51''8
Bossi Enrico (59), Cus Pavia, 51''9



ANTONELLA FERRARIO (Atletica Parente) campionessa italiana allieve di pentathlon e dei 100 hs.

Per concludere segnaliamo le liste stagionali:

MIGLIORI PRESTAZIONI ASSOLUTE:

100: Farina Pietro, Cus Pavia, 10''6
200: Farina Pietro, Cus Pavia, 21''5
400: Magnani Bruno, Nuova Atl. Duina Milano, 47''23
800: Magnani Bruno, Nuova Atl. Duina Milano, 1'49''76
1500: Colli Alberto, Riccardi Mi, 4'03''5
5.000: Colli Alberto, Riccardi Mi, 15'17''8
10.000: Colli Alberto, Riccardi Mi, 31'42''2

3.000 hs.: disputata con scarso successo

110 hs.: Ruffini Enzo, Riccardi Mi, 15''1

400 hs.: Bresciani Renato, Cus Pavia, 56''3

Alto: Bellotti Mario, Riccardi Mi, 2,03

Asta: Rovida Roberto, Nuova Atl. Duina Milano 3,60

Lungo: Siena Antonio, Cus Pavia, 7,12

Tripla: Della Valle Graziano, Riccardi Mi, 14,43

Disco: Filipponi Luigi, Norditalia Mi, 51,28

Giavellotto: disputata con scarso successo

Martello: disputata con scarso successo

Peso: Pireddu Giuseppe, Cus Pavia, 11,80

4x100: Rossi, Farina, Rolandi, Morandi (Cus Pavia) 43''36

4x400: Bresciani, Farina, Giani, Rossi (Cus Pavia) 3'29''

Dccathlon: non disputato

M.GLIORI RISULTATI STAGIONALI ALLIEVI

100: Garoni Massimo, Riccardi Mi, 10''7

200: Garoni Massimo, Riccardi Mi, 22''7

400: Librale Antonio, Norditalia Mi, 50''9

800: Soncin Antonio, Norditalia Mi, 1'58''9

1500: Soncin Antonio, Norditalia Mi, 4'06''8

3.000: Albanesi Angelo, Cus Pavia, 8'40''2

2000 hs.: Albanesi Angelo, Cus Pavia,

30' di corsa: Albanesi Angelo, Cus Pavia, 9 304 metri

110 hs.: Scevola Luigi, Iriense Vogh., 14''9

400 hs.: Zuffi P. Luigi, Nuova Atl. Duina Milano 57''7

Alto: Portalupi Franco, Norditalia Mi, 1,90

Asta: Rovida Roberto, N.A.D. Mi, 3,60

Lungo: Rosati Giorgio, Cus Pavia, 6,55

Tripla: Archetti Marco, N.A.D. Mi, 13,20

Disco: Merli Claudio, Norditalia Mi, 40,44

Giavellotto: Francescone Giorgio, Norditalia Mi, 45,14

Martello: Manidi Augusto, N.A.D. Mi, 35,80

Peso: Karaziris Costantino, Norditalia Mi, 12,59

4x100: Cus Pavia 46''4

4x400: Cus Pavia 3'32''9

Octathlon: non disputato

**F.LLI
BONORA
UDINE**

SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

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

Ditta iscritta all'Albo Nazionale Fornitori Ministero della Difesa

TELEFONI:
22116 Negozio
57986 Stabilimento



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

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

RICAMIFICIO PROPRIO

ricerca sulle motivazioni di scelta della pratica sportiva nell'ambito scolastico

presentata durante i corsi abilitanti ordinari nel Friuli-Venezia Giulia

Lavoro inedito di BERTOLUTTI Carla; BULFONI Francesco; DANNISI Giorgio; DE FRANZONI Ugo, DE LORENZI Roberto; DEGANUTTI Roberto; PERTEI Carmen

Con la collaborazione del sociologo dott. Furio Corosu

INTRODUZIONE

Ciò che ci si è proposti attraverso l'inchiesta che in seguito esporremo nei dettagli, consiste nel rilevare in che misura l'attività sportiva che viene praticata dentro e fuori dalla scuola è favorita o inibita dalle condizioni di carattere strutturale, ambientale ed altre, e quanto questi molteplici fattori condizionano il ragazzo nella sua scelta di una pratica sportiva a scapito di un'altra.

L'indagine è stata operata su un numero di 70 ragazzi delle scuole medie inferiori con un'età media di 12,9 anni. La sede in cui abbiamo operato è stata prevalentemente la scuola, ad eccezione di 15 ragazzi che sono stati intervistati al di fuori della scuola in ambiente non sportivo ed altri 15 che sono stati intervistati in un ambiente sportivo extra scolastico.

Gli intervistatori erano costituiti da un gruppo di insegnanti di Educazione Fisica che operano nelle scuole medie inferiori nell'ambito della provincia di Udine.

1) L'INCHIESTA

L'inchiesta verteva su un questionario che riportiamo qui a lato, elaborato in collaborazione con un sociologo, che i ragazzi dovevano compilare con allegate una serie di 12 vignette collegate al test sull'aggressività di Rosenzweig, la cui meccanica sarà spiegata più avanti. Ai ragazzi veniva consegnato anche un foglio bianco su cui dovevano riprodurre graficamente la propria persona. Anche questo test denominato « Draw a Person Test » come il precedente serviva per avere un quadro più completo della personalità di ogni ragazzo preso in considerazione.

Il criterio di scelta dei ragazzi sottoposti alla prova è stato casuale per cercare di rendere più veritiero possibile l'esito dell'inchiesta.

2) QUESTIONARIO

- 1) Cognome Nome Classe
- 2) Età
- 3) Statura Peso kg.
- 4) Hai dei fratelli?
- 5) Come si chiamano i tuoi genitori?
- 6) Dove abiti (in che paese ed in che via)?
- 7) Descrivi brevemente la tua casa:
- 8) Quanti abitanti ha il tuo paese o città?
- 9) A che ora ti alzi al mattino per andare a scuola, ed a che ora rientri a casa?
- 10) Descrivi la tua scuola
- 11) Qual'è il tuo profitto scolastico? insufficiente o discreto o buono oppure ottimo?
- 12) Quali sono le materie che ti interessano di più?
- 13) Che sport praticano i tuoi compaesani ed i tuoi amici?
- 14) A quale disciplina sportiva pensi di essere più adatto?
- 15) Quale sport ti piace praticare?
- 16) Pratichi qualche sport?
- 17) Se NO che cosa te lo impedisce?
- 18) Quanto tempo dedichi allo studio e quanto alla pratica sportiva?
- 19) Che cosa ne pensano della tua attività sportiva i tuoi genitori? Ed i tuoi insegnanti?
- 20) Descrivi l'ambiente dove si svolgono le lezioni di Educazione Fisica
- 21) Nell'ora di Educazione Fisica che cosa ti interessa di più?
- 22) Che cosa non ti interessa o non ti piace di quello che l'insegnante di Educazione Fisica ti propone?
- 23) Il tempo dedicato all'Educazione Fisica nell'ambito scolastico lo ritieni sufficiente? SI o NO (segna con un trattino la tua risposta)
- 24) Quanto tempo dedichereesti all'Educazione Fisica nella scuola e che cosa suggeriresti di fare?

Come si può osservare le domande nel loro ordine cronologico cercano di inquadrare il soggetto sotto molteplici aspetti. Esse indagano per

quanto sinteticamente, sull'ambiente familiare, sull'ambiente sociale che lo circonda (il paese o la città) e sull'ambiente scolastico per

arrivare progressivamente dopo un primo quadro che possiamo definire « ambientale-strutturale » a domande sempre più specifiche relative a studio e sport che coinvolgono sempre più direttamente l'intervistato sull'argomento principe della nostra indagine. Abbiamo cercato con alcune domande di coinvolgere i genitori e gli insegnanti che rappresentano, specie i primi, un'importante figura nel condizionamento favorevole o sfavorevole dei giovani verso l'attività sportiva nella scuola e fuori. Dopo un'ulteriore richiamo alle condizioni ambientali con particolare riferimento a quelle in cui si svolgono le lezioni di Educazione Fisica abbiamo posto alcune domande che mettessero i ragazzi in u-

na situazione di responsabilità chiedendo loro di criticare, togliendo, aggiungendo, o proponendo, una qualche alternativa.

3) ELABORAZIONE E RISULTATI DEL QUESTIONARIO

Il questionario una volta compilato è stato sottoposto ad ulteriore processo di sintesi, relativamente alle domande ed alle risposte. Abbiamo ridotto le prime ad un numero di 12 eliminando alcune (utili soprattutto per collegarsi ai test psicologici ai fini dell'inquadramento della personalità), ed abbinandone altre che si sembravano fortemente correlate tra di loro. Per poter o tenere delle conclusioni a carattere statistico, abbiamo sin-

tetizzato al massimo anche le risposte. Portiamo a questo proposito alcuni esempi:

D. Quali sono le materie che ti interessano di più?

Le risposte del questionario spesso consistevano nell'elencazione di una serie di materie che abbiamo così sintetizzato: SC (scientifiche), Lett. (letterarie), E.F. (educazione fisica).

D. Quanto tempo dedichi allo studio e quanto alla pratica sportiva? Sintesi della domanda: Sport-Studio. Sintesi della risposta: ST+ (studio più), oppure Sp+ (sport più).

Riportiamo di seguito uno specchio riassuntivo con l'esito delle risposte.

1 GIUDIZIO	2 MATERIE	3 SPORT PAESANI	4 SPORT PRATICATO	5 SPORT CHE TI PIACEREBBE PRATICARE	6 IMPEDIMENTI ALLA PRATICA SPORTIVA
D 65,7% B 22,85% O 7,14% I 4,02%	SC. EF. 30% SC. 24,2% SC. LETT. EF. 24,1% EF. 10,57% LETT. EF. 2,85% LETT. 2,85%	CALCIO 85,7% 14,29% si sono pronunciati per atletica, nuoto, basket, pallavolo ed altri.	45,7% Calcio 18,6% Atletica 4,29% Basket 4,29% Ciclismo 2,86% Nuoto 1,43% Pallavolo 1,43% Bocce 21,4% Non praticano sport	46,6% Calcio 20% Atletica 7,2% Corsa prolungata 5,72% Basket 5,72% Pallavolo 4,28% Ciclismo 4,27% Nuoto 1,42% Tennis 1,42% Paracadutismo 9,8% Non ha risposto	10% Lavoro-Genitori (in stretto rapporto il NO dei genitori con gli impedimenti di lavoro) 7,2% Volontari 5,72% Causa della locazione lontana dai centri di attività sportiva 2,86% Causa dello studio 1,42% Impedimenti dovuti a dolore fisico 72,9% non hanno impedimenti
D Discreto B Buono O Ottimo I Insufficiente	SC. Scientifiche LETT. Letterarie EF. Educazione Fisica				
7 SPORT-STUDIO	8 GENITORI INSEGNANTI	9 LOCAZIONE ATTIVITA' NELLA SCUOLA	10 INTERESSI NON INTERESSI	11 TEMPO SUFF. TEMPO INSUFF.	12 ALTERNATIVE
40% Sport magg. Studio min. 35,7% Studio magg. Sport min. 18,5% Sport = Studio 1,44% Sport poco Studio poco 4,2% Non risposto	GENITORI 50% Genitori favorevoli 15,5% Genitori Contrari 4,2% Parzialmente contrari 4,2% Genitori parzialmente favorevoli 2,8% Genitori indifferenti 21,4% Non risposto INSEGNANTI 2,8% Contrari 2,8% Favorevoli 94,2% Non risposto	40% All'aperto 47% In palestra 11,5% Palestra adattata 1,5% Non risposto	INTERESSI 21,4% Atletica 15,7% Calcio 17,2% Tutti gli sport 12,9% Corsa prolungata 11,5% Pallavolo 5,7% Giochi ludici 2,86% Calcio svedese 1,43% Pallamano 1,43% Basket 10% Non risposto NON INTERESSI 20% Corsa prol. 11,5% Pallavolo 10% Ginnastica 4,2% Giochi ludici 1,43% Basket 1,43% Teoria 48,6% Non risposto	61,4% Tempo ins. 38,6% Tempo suff.	44,3% Più tempo all'attività sportiva 11,4% + calcio 5,71% Chiedono una palestra 5,71% + pallavolo 2,86% Lavoro all'aperto e corsa 2,86% Gioco 2,86% Più autoreponsabilità 21,42% Non risposto

Come si può osservare per le risposte con il minor numero di soluzioni abbiamo calcolato anche il risultato in percentuale per avere un quadro ancor più dettagliato ai fini delle nostre considerazioni.

4) PRESENTAZIONE DEI TEST PSICOLOGICI

Per la ricerca abbiamo usato il « metodo » dei Test di Rosenzweig, per rilevare l'aggressività degli allievi presentando delle vignette con dei contenuti ridimensionati, simili ma non uguali a quelli originali. Per quanto concerne la valutazione, non viene usato il sistema finale del Rosenzweig « delle percentuali » ma vengono solo esemplificati statisticamente « direzione dell'aggressività » e « tipo di reazione », elementi necessari per individuare i dati di Hp. che prevedono un parallelo caratteriale (aggressivo-timido) con la scelta (agonistica-non agonistica).

Di seguito riportiamo per esteso le funzioni e le qualità del test di Rosenzweig.

Rosenzweig picture-frustration study

Lo « studio della frustrazione mediante i disegni di Rosenzweig » Rosenzweig picture-frustration study (P-F) fu elaborato in base alla teo-

ria dell'autore sulla frustrazione e sull'aggressività.

Il reattivo combina materiale pittorico e verbale; esso è disponibile in una forma per i bambini (dai 4 ai 13 anni) e in una forma per adulti (dai 14 in su). Ogni forma consta di una serie di disegni simili a cartoni animati raffiguranti due personaggi principali; uno di essi è implicato in una comune situazione di moderata frustrazione; l'altro dice qualcosa che provoca la frustrazione o richiama l'attenzione sulle circostanze che hanno provocato la frustrazione. Si invita il soggetto a scrivere, sulla casella in bianco, la risposta dell'individuo frustrato, gli si raccomanda di scrivere la primissima risposta che gli viene in mente. Le situazioni di frustrazione sono di due tipi:

a) la prima comporta qualche ostacolo, personale o impersonale che impedisce, delude, priva o comunque contrasta l'individuo direttamente;

b) la seconda prevede che l'individuo venga offeso, accusato o altrimenti incolpato da un'altra persona.

La Picture-Frustration study si basa sul presupposto che il soggetto si identifichi, in ogni disegno, col personaggio frustrato e proietti le

sue reazioni tendenziali nella risposta.

Nel punteggio del reattivo, ogni risposta viene classificata con riferimento al tipo della reazione e della direzione dell'aggressività. Il tipo di reazione comprende: « dominio dell'ostacolo », in cui la causa della frustrazione viene posta in rilievo nella risposta; « autodifesa » in cui l'attenzione viene posta soprattutto sulla protezione dell'individuo frustrato; « persistenza del bisogno » in cui è d'importanza fondamentale la soluzione del problema che ha causato la frustrazione. La direzione dell'aggressività viene valutata in:

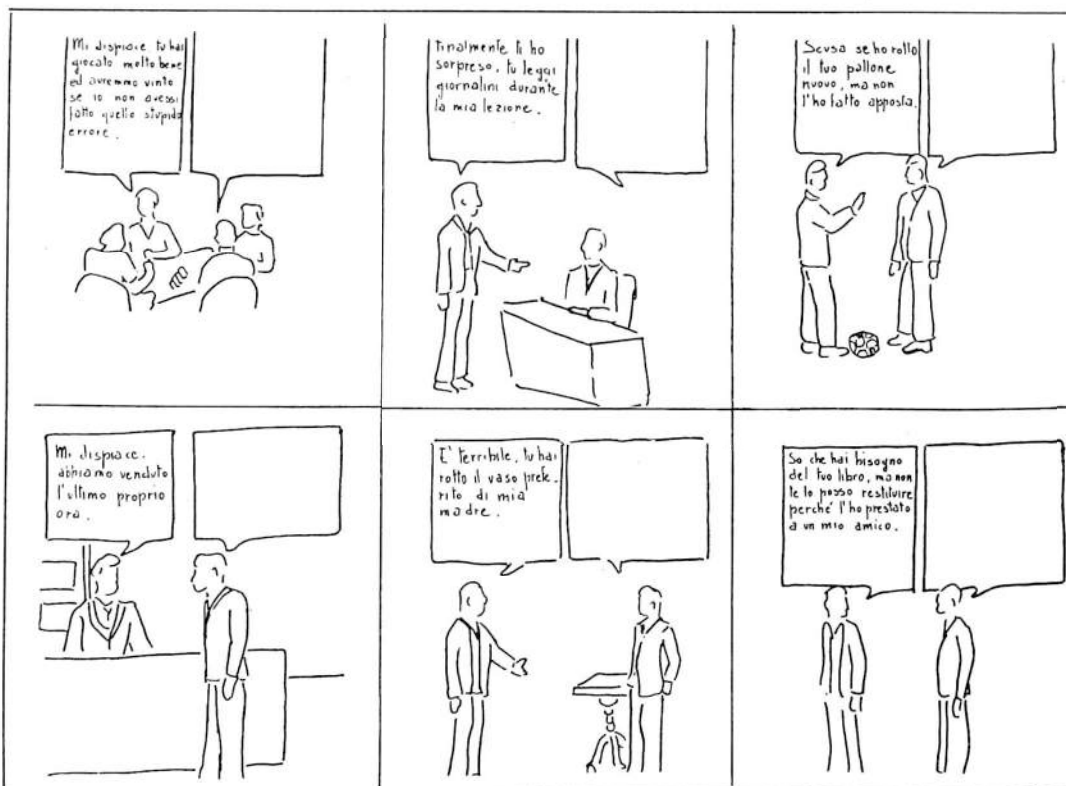
— « extra punitiva », se è rivolta verso l'ambiente;

— « intrapunitiva », se è rivolta verso se stessi;

— « non punitiva », se viene diretta nel tentativo di giustificarsi o di evadere.

Si determina quindi la percentuale delle risposte che rientrano in ognuna di queste categorie. Si può anche ottenere una valutazione di gruppo indicante la tendenza del soggetto a fornire risposte conformi alle risposte date dal campione di standardizzazione.

Le norme relative al P-F study sono state raccolte su molti gruppi particolari, ma non sono disponibili.



li norme sistematiche nazionali, come pure non vi sono dati sufficienti circa le caratteristiche dei campioni normativi. Vengono fornite norme distinte, con traduzioni relative, elaborate per l'impiego in molti Paesi dell'Europa, dell'Asia e dell'Africa. Sia la stabilità nel tempo che la coerenza tra le varie prove sono basse. Sarebbe utile una revisione che impiegasse l'analisi delle prove al fine di ottenere una coerenza interna più elevata, almeno fino a quando i punteggi totali saranno ricavati sommando i risultati conseguiti nelle singole prove. La concordanza tra i vari esaminatori è moderata. Le ricerche sulla validità hanno fornito alcuni risultati positivi e alcuni negativi.

Poiché è limitato per quanto riguarda il campo di applicazione, maggiormente strutturato e relativamente più obiettivo nelle procedure per il punteggio della massima parte delle tecniche proiettive, il P-F study si presta meglio all'analisi statistica; inoltre, sono stati eseguiti tentativi più sistematici di raccolta delle norme e di controllo sia dell'attendibilità che della validità. Tuttavia, nella sua forma attuale, non è stato determinato il suo valore come reattivo obiettivo; il suo impiego, perciò, deve essere accompagnato dalle stesse pre-

cauzioni che si devono adottare nei confronti delle altre tecniche proiettive.

Come è avvenuto per molti altri reattivi proiettivi, il P-F Study è stato adottato da molti studiosi per l'impiego nelle ricerche sugli atteggiamenti. I criteri generali del P-F Study sono stati seguiti nell'elaborazione di reattivi particolari per lo studio degli atteggiamenti nei confronti di gruppi di minoranze e delle opinioni sulla prevenzione della guerra.

DISEGNO E PITTURA

L'impiego del disegno e della pittura per scopi diagnostici o terapeutici ha una lunga e voluminosa storia. Da questa ampia area di pratica clinica e di ricerche sono emersi pochi reattivi standardizzati. Benché sia stato studiato quasi ogni mezzo, ogni tecnica e ogni tipo di contenuto in campo artistico — nel corso della ricerca di indici diagnostici significativi — si è posta una particolare attenzione sui disegni della figura umana. Un esempio molto noto è dato dal « disegno di figura umana », Machover Draw-a-Person Test.

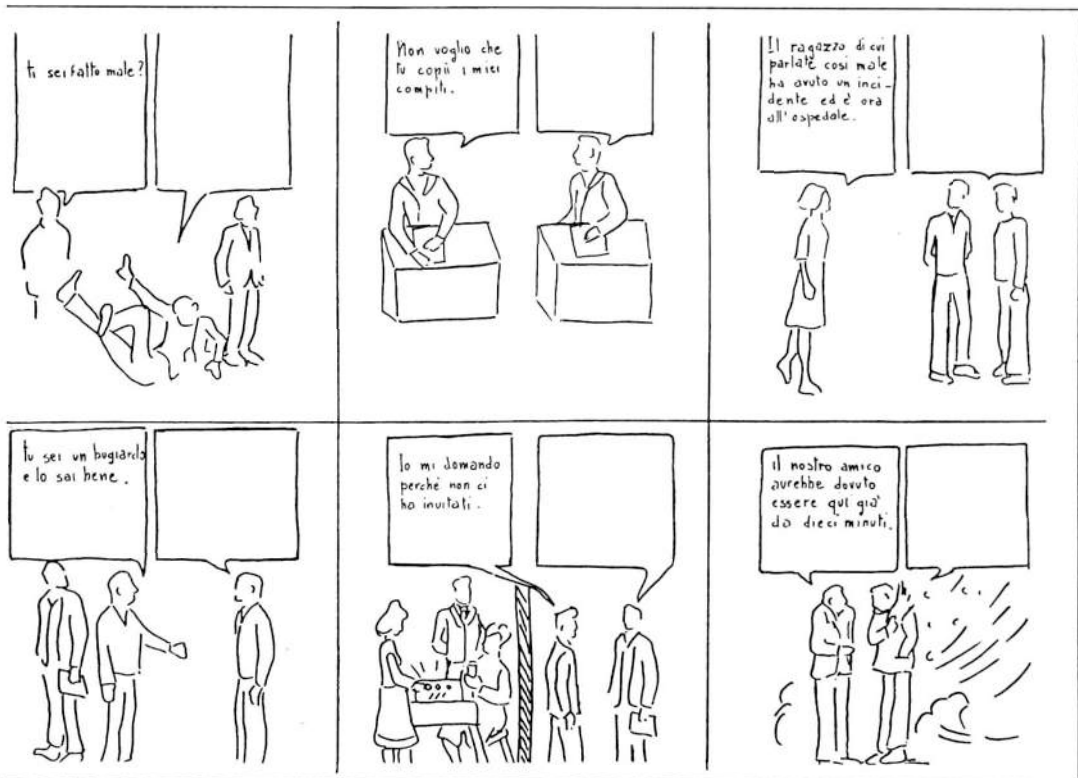
In questo reattivo, si fornisce al soggetto un foglio di carta formato lettera, una matita a punta tenera, e gli si dice soltanto di « di-

segnare una persona »; nel caso di bambini, la richiesta, modificata, può consistere nel « disegnare qualcuno », oppure di « disegnare un ragazzo o una ragazza ». Dopo il completamento del primo disegno si chiede al soggetto di disegnare una persona del sesso opposto, ricavandola dal primo disegno.

Mentre il soggetto disegna, l'esaminatore annota le proprie osservazioni, la sequenza delle diverse parti del disegno e gli altri dettagli procedurali. Il disegno può essere seguito da una breve inchiesta, in cui si richiede al soggetto di elaborare un racconto su ogni persona disegnata « come si trattasse di un personaggio di una commedia o di un romanzo ».

Durante l'esame viene posta una serie di domande al fine di ottenere dati specifici sull'età, l'istruzione, l'occupazione, la famiglia, e vari fatti collegati con i personaggi disegnati.

Il giudizio dei risultati ottenuti sul Draw-a-Person Test è essenzialmente qualitativo, e comporta la preparazione di una descrizione composta della personalità ricavata da un'analisi di molti aspetti dei disegni. Tra i fattori considerati a questo proposito vi sono le dimensioni assolute e relative delle figure dell'uomo e della donna, le loro po-



sizioni sul foglio, la qualità delle linee, la sequenza delle parti disegnate, la posizione delle figure, il fatto che siano state disegnate di fronte o di profilo, la rappresentazione dell'abbigliamento, l'ambiente e gli effetti di sfondo. Vengono date particolari interpretazioni per l'omissione di diverse parti del corpo, per le sproporzioni, le ombreggiature, la quantità e la distribuzione dei dettagli, le cancellature, la simmetria e gli altri aspetti dello stile. Viene eseguito anche un esame particolareggiato del significato di ogni importante parte del corpo, come la testa, i singoli lineamenti del volto, i capelli, il collo, le spalle, il petto, il tronco, i fianchi e le estremità.

5) ELABORAZIONE E RISULTATI DEI TEST PSICOLOGICI

Come già era avvenuta per la composizione delle vignette che erano state leggermente modificate, sia nei contenuti che nella grafia, anche per quanto riguarda l'interpretazione dei dati, abbiamo seguito una via simile ma non uguale a quella tradizionale.

I gruppi da noi scelti per le statistiche rilevate dai test sono stati tre: aggressivo, non aggressivo, normale.

Queste accezioni sono state comprese di più dati elaborati dalla valutazione soggettiva del test di Machover (Drawe-a-Person). La prassi non corretta sul piano del test ci ha peraltro permesso di individuare le correlazioni immediate con i termini del questionario e con l'ipotesi di lavoro da noi seguita.

La categoria **aggressivo** ha raccolto un numero di allievi del 22,8% che presentava quali caratteristiche fondamentali una direzione dell'aggressività rivolta verso l'ambiente o verso le persone. Un dato significativo anche se non elaborato può essere la particolare reazione che gli aggressivi hanno mantenuto sia per l'autodifesa sia per la persistenza del bisogno. Pochissime sono state le situazioni in cui la causa della frustrazione (dominio dell'ostacolo) è posta in risalto, e quasi inesistente la risposta intrapunitiva che riguarda l'aggressività su se stessi.

Nel gruppo dei **non aggressivi** sono avvenute le manipolazioni più consistenti della ricerca, in quanto per la sopradetta necessità, abbiamo raccolto allievi in condizioni caratteriali molto diverse. Le caratteristiche principali di questa categoria si riferiscono ad allievi

con una predominante « non punitività » tra cui spiccano:

- a) ragazzi fortemente assoggettati all'ambiente;
- b) ragazzi notevolmente schiacciati dall'autorità (famiglia, insegnanti);
- c) ragazzi la cui preoccupazione maggiore è la non partecipazione in genere e più precisamente l'evasività.

Il gruppo dei non aggressivi con una percentuale del 28,5% non trova un riscontro statistico per quanto riguarda i sottogruppi sopra menzionati (a, b, c) in quanto molti testati hanno rivelato di appartenere a più condizioni.

Infine abbiamo individuato con il 48,7% il gruppo dei cosiddetti **normali**. Anche questo gruppo che appare come il più numeroso rivela delle differenze sostanziali che però vengono comprese nella tranquilla convivenza familiare e nel comportamento associativo.

6) CORRELAZIONI TRA LE RISPOSTE ED I TEST PSICOLOGICI E CONSIDERAZIONI RELATIVE

a) Correlazione sport-profitto (n. 1)

D (discreto)	= 71%
O (ottimo)	= 7,2%
B (buono)	= 18,1%
I (insufficiente)	= 8,6%

Le percentuali sopra riportate sono in rapporto con il solo numero di allievi che praticano qualche attività sportiva.

Siccome i dati relativi al giudizio sono stati forniti dagli stessi allievi, la nostra correlazione non si basa sul determinare se il soggetto sia particolarmente studioso o meno, quanto sul determinare il proprio giudizio su se stesso.

Il dato più interessante è rilevabile nell'osservare come gli allievi che praticano attività sportiva (71 per cento), si valuti solamente con il termine D (discreto), giudizio probabilmente dettato da una più severa e obiettiva considerazione di se stessi. E' probabile che questi valori di giudizio siano stati acquisiti da una maggiore capacità di autocritica da parte di chi si impegna seriamente nella pratica di uno sport.

Casi particolari degli O (ottimi):

- b) Correlazione tra sport che ti piacerebbe praticare (n. 5)
- Interessi (n. 10).

Da questa correlazione deduciamo che i ragazzi scelgono gli sport che vorrebbero praticare fortemente condizionati da quello che la si-

tuazione ambientale può loro offrire, cioè quegli sport che predominano nell'ambiente. Le piccole differenze in percentuale tra sport paesani, sport scelto e praticato (n. 3, n. 4 e n. 5) vengono poi macroscopizzate nell'ambiente scolastico, evidenziando una possibile alternativa a quella ambientale; ciò dimostra che l'ambiente non esercita sul ragazzo un condizionamento tale da precludergli ulteriori volontà di scelta tra i modelli alternativi che l'insegnante di educazione fisica può proporre.

- c) Correlazione tra sport-studio (n. 7) e Genitori-Insegnanti (n. 8).

Dai dati raccolti rileviamo che i genitori dimostrano con un'alta percentuale (50%) di risposte favorevoli, un'apertura mentale nei confronti dell'attività sportiva dei propri figli.

Risulta altresì molto significativa la pressoché totale assenza di giudizio da parte degli insegnanti a conferma di una scarsa se non addirittura inesistente interdisciplinarietà tra le varie materie e l'Educazione Fisica.

La conferma positiva derivante dal consenso familiare allo sport concede all'allievo la possibilità di organizzare la propria giornata tra studio e sport e ciò è confermato dalla percentuale delle risposte (n. 7).

Molti dei dati raccolti danno, senza particolari commenti ma sulla semplice base delle percentuali rilevate, l'esatta misura di particolari evidenze.

Un esempio può essere la risposta alla domanda n. 9 e un'altra la risposta alla domanda n. 11 con un'evidente correlazione con la risposta n. 12 (vedi specchietto).

Riportiamo ora un esempio dell'utilità dei test di Rosenzweig e Machover.

Sia il test di Rosenzweig che quello di Machover adeguatamente manipolati per la nostra ricerca, offrono delle correlazioni di particolare interesse.

L'accostamento tra presunto profitto e pratica sportiva, che abbiamo commentato precedentemente ha fornito dati di notevole importanza con il test di Rosenzweig. Il questionario rileva, per quanto riguarda i praticanti lo sport una enorme maggioranza di giudizi « discreto » tale da focalizzare il realismo dell'allievo abituato a misurarsi con gli altri nello sport. I pochissimi « ottimo » si sono dimostrati casi a se suffragati da si-

tuazioni caratteriali particolari; infatti dei 5 allievi così definiti, ben 4 risultano dotati di una certa aggressività o con un comportamento intollerante dinanzi alle frustrazioni delle vignette. Si può aggiungere che una parte di questa aggressività può trovare causa nella personalità spesso molto infantile dei soggetti. L'ipervalutazione o per lo meno l'alta considerazione della propria persona in questi ragazzi presuppone quasi sempre la difesa dell'io.

In atleti o praticanti sportivi adulti il Machower avrebbe senza dubbio rilevato dati di enorme importanza, mentre questi giovani allievi delle medie inferiori, impegnati in un momento particolare della loro adolescenza, non hanno potuto dare le immagini di se stessi desiderate. L'ipotesi di ricerca presupponeva che coloro che praticano lo sport con una certa continuità disegnassero il proprio corpo completo. Molti sono stati invece, nei praticanti, i disegni del solo viso, comunque soprattutto « calciatori » sostenuti da una certa abitudine al pubblico si sono disegnati in tenuta da gioco (questo accade meno spesso in atleti adulti che preferiscono disegnarsi nudi per rivelare appunto la propria forza).

Con l'apporto del Rosenzweig (in questa ricerca) nei casi sopra citati si è potuto appurare che l'aggressività non è un dato appartenente a coloro che praticano delle attività sportive come spesso erroneamente si ritiene, mentre questa situazione caratteriale è dovuta ad altre particolari situazioni fondanti nel vissuto del soggetto.

Vengono così a verificarsi le « regole » dettate da Cesare Musatti per quanto riguarda i processi di « narcosi » e « catarsi ».

Con i così detti test di corpo il naturale ostacolo costituito dall'età si è potuto cogliere l'esibizionismo dell'adolescente che matura sostenuto dall'ambiente.

Si sono visti molti ritratti di calciatori, una decina circa, uno addirittura di un tifoso, uno solo di ciclista e probabilmente se ne sarebbe potuto vedere forse qualcuno di basket (se avessimo tastato zone come Udine, Codroipo, ecc.), ma nessuno si è disegnato atleta (desiderato e desiderabile) con un giavellotto o un peso ad esempio, perché tutto questo per un adolescente non è abbastanza gratificante o meglio non è abbastanza qualificabile dall'ambiente che lo circonda.

la stagione del cross in Francia

di LUC BALBONT

Il 10 novembre scorso si è aperta ufficialmente la stagione del cross country in Francia, e finirà il 15 marzo 1976. Quattro lunghi mesi invernali durante i quali i nostri corridori di mezzofondo, fondo e maratona si ritroveranno in aperta campagna nei boschi con il freddo e il fango.

Innovazione di quest'anno: la creazione di una categoria di atleti di cross country dove ritroviamo fra gli uomini i primi 13 della Nazionale '75 di Chartres cioè: Bouster, Boxberger, Bucheit, Cairoche, Conrath, Eudier, Glouguen, Gomez, Le Flohic, Levaillant, Liardet, Rault e Tijou. Fra le donne, solamente le prime otto del campionato francese '75 costituiscono la nuova categoria nazionale e sono: Audibert, Ben Mohamed, Bultez, Debrouwer, Iceaga, Navarro, Nicolas e Rouze.

La finale dei campionati francesi '76 avrà luogo a Mézidon il 15 febbraio. In quel giorno i migliori cross-men francesi si batteranno per assicurarsi il titolo di campione di Francia individuale e anche quello di miglior club francese di cross-coun-



LEVAILLANT segue PUTTEMANS (f. toulas)

try, poiché esiste anche una classifica per squadre.

Per qualificarsi gli atleti ricorrono sia alla qualificazione dei loro club per il campionato a squadre negli « interregionali » del primo febbraio, o in mancanza di questa, si potranno qualificare individualmente ottenendo buoni risultati nei diversi cross di I e II categoria, o nei campionati interregionali o regionali della stagione. Per ogni atleta saranno presi in considerazione solo i primi 5 migliori risultati, i cross della I categoria contano il doppio; saranno qualificati i 70 concorrenti uomini e le 50 concorrenti donne che avranno ottenuto il più alto numero di punti alla conclusione dei cross qualificanti. Gli atleti dei club qualificati per il campionato per squadre non sono pertanto considerati come individuali.

La sera del 15 febbraio noi conosceremo il campione di Francia e il club campione per squadre, ma anche la composizione della squadra che rappresenterà la Francia il 28 febbraio a Pays de Galles all'Internazionale di cross poiché saranno i primi nove corridori della Nazionale che porteranno i colori della squadra francese a questo vero campionato del mondo di cross-country, dove i francesi non vincono né individualmente né a squadre da ben 10 anni.



PRIANON con dietro CHARBONELL

(foto: toulas)

Il nome di Campione di Francia sarà certamente, a meno di una grossa sorpresa uno dei nostri 19 nazionali, con una menzione speciale al campione attuale Tijou, 6 volte vincitore della prova nel '67, '69, '70, '71, '73, e '75; Lucien Rault inatteso vincitore nel '74 all'età di 37 anni; Liardet sempre ben piazzato nelle precedenti nazionali (secondo nel '73; quarto nel '74, secondo nel '75); ma anche Boxberger è molto in forma, in quest'inizio di stagione, quanto al giovane Bouster, rivelazione dell'anno scorso e all'alsaziano Conrath essi fungeranno da outsiders. Per quanto riguarda la conquista del posto nella squadra che partirà per Pays des Galles 15 giorni dopo, la lotta sarà più aperta perché a quei 19 nomi potranno aggiungersi quelli di altri atleti che



BETHEGNIES PATRICH 13'54" sui 5.000 m.
(foto toulas)

non mancheranno di intercalarsi tra i primi dieci. Tra gli altri lo penso a Folbek, Pranon, Boiroux, Jourdan, Fosse, Caraby, Rampon, Bethegnies, Coux, Paugham, Levisse, Charbonell, nomi che si trovano frequentemente ai posti d'onore nel corso della stagione invernale. Inoltre ci potrebbe essere una rivelazione fra i giovani, senza crederci troppo del resto, perché il cross è una specialità dove è difficile per un corridore inesperto imporsi fin dalla sua prima stagione fra i « tenori », sarebbe pertanto augurabile che giovani di valore cercassero di superare la vecchia gerarchia dei nostri migliori cross-men del momento, per quanto limitati sul piano internazionale. Per il bene del cross francese, vera prova di massa, ci auguriamo di assistere al suo ringiovanimento.

QUALCHE NOTIZIA COMPLEMENTARE SUL CROSS FRANCESE

I GRANDI APPUNTAMENTI DEL CALENDARIO INVERNALE 75-76:

Cross di prima categoria e campionati regionali, interregionali e nazionali

Date	Prove	Comitati regionali organizzatori
30 novembre	Challenge Volvic	Auvergne
7 dicembre	Cross di Pontivy Cross di Vanves	Bretagna Parigi "ile de France"
14 dicembre	Memoriale Jean Bouin a Marsiglia	Provenza
20-21 dicembre	Cross "del Figaro" a Parigi	Parigi "ile de France"
11 gennaio	Campionati regionali	
18 gennaio	Cross del progresso "62. Aycaguer" Cross di Chartres	Lionnese Centro
25 gennaio	Cross di Mézidon	Bassa Normandia
1. febbraio	Campionati interregionali	
15 febbraio	CAMPIONATI DI FRANCIA	a Mézidon

LE CLASSIFICHE DEGLI ULTIMI 4 CAMPIONATI NAZIONALI

1972	1973	1974	1975
1 Wadoux	1 Tijou	1 Rault	1 Tijou
2 Tijou	2 Liardet	2 Tijou	2 Liardet
3 Rault	3 Jourdan	3 Boiroux	3 Conrath
4 Dudouet	4 Kolbek	4 Liardet	4 Gomez
5 Jourdan	5 Boxberger	5 Jourdan	5 Boxberger
6 Dufresne	6 Le Flohic	6 Gloaguen	6 Buchheit
7 Le Flohic	7 Caraby	7 Gomez	7 Rault
8 Le Gall	8 Fosse	8 Lacour	8 Levaillant
9 Boxberger	9 Vervoort	9 Pranon	9 Le Flohic
10 Ouine	10 Gomez	10 Cairoche	10 Eudier
Per squadre A.S. Prefettura di Polizia	Per squadre A.S. Prefettura Polizia	Per squadre A.S. Prefettura di Polizia	Per squadre A.S. Prefettura di Polizia

LE CLASSIFICHE DEI FRANCESI NEGLI ULTIMI 4 CROSS DELLE NAZIONI

1972: Cambridge	1973: Waregem	1974: Monza	1975: Rabat
Primo francese: RAULT: decimo	Primo francese: TIJOU: decimo	Primo Francese: TIJOU: ottavo	Primo francese: TIJOU: diciannovesimo
Per squadre: FRANCIA: sesta	Per squadre: FRANCIA: settima	Per squadre: FRANCIA: terza	Per squadre: FRANCIA: ottava

la pagina dei giovani

a cura di UGO CAUZ

(PARTE OTTAVA)

LA RESISTENZA

La resistenza è quella qualità dell'organismo umano che consente di resistere all'affaticamento con durate del carico piuttosto lunghe. Ci sono tre tipi di resistenza:

1) resistenza a prestazioni di lunga durata: che è la capacità di resistenza dell'organismo contro l'affaticamento a prestazioni di durata superiore agli otto minuti.

2) resistenza a prestazioni di media durata: che è la capacità di resistenza dell'organismo contro l'affaticamento a prestazioni di durata compresa tra i 2 e gli 8 minuti.

3) resistenza a prestazioni di breve durata: che è la capacità di resistenza dell'organismo contro l'affaticamento a prestazioni di durata compresa tra i 45 secondi e i 2 minuti.

COME SI SVILUPPA LA RESISTENZA?

Per consentire alla muscolatura di muoversi vengono fornite sostanze energetiche attraverso due vie: con o senza apporto di ossigeno. L'apporto di ossigeno dipende essenzialmente dalla durata temporale e dal ritmo della prestazione di resistenza.

In una prestazione di lunga durata il ritmo di esecuzione è tale per cui è di solito assicurato l'apporto d'ossigeno alla muscolatura. In questo caso è determinante lo sviluppo e il miglioramento degli apparati di apporto d'ossigeno.

In una prestazione di media durata

il ritmo più alto non permette una costante copertura del fabbisogno d'ossigeno. Non si arriva ad una copertura nemmeno attraverso l'aumentato volume respiratorio che avviene con l'inizio della prestazione. I muscoli devono quindi lavorare con un debito di ossigeno, e il

materiale energetico si trasforma in assenza di ossigeno in acido lattico. Ciò significa che i processi di scambio delle sostanze energetiche continuano anche dopo la conclusione della prestazione per un tempo determinato, cioè sinché il debito di ossigeno è estinto



Fig. 36

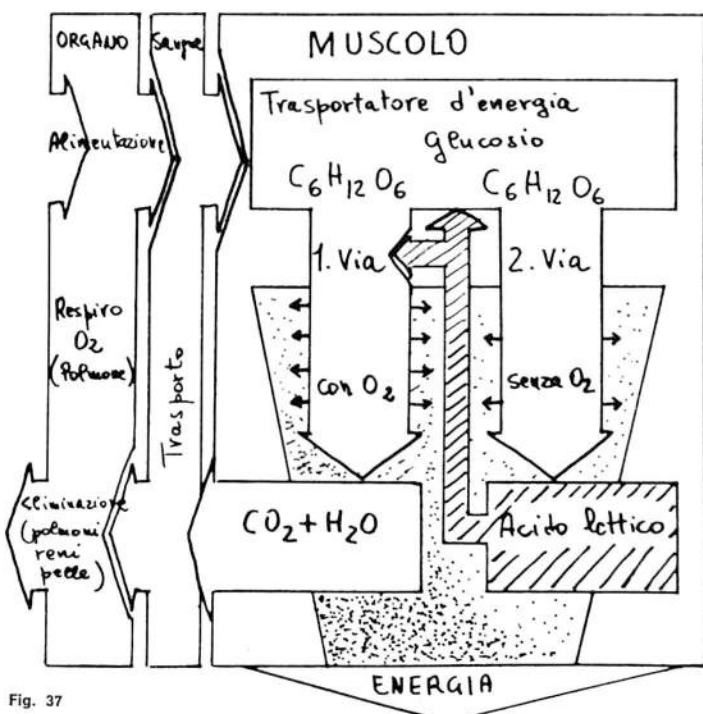


Fig. 37

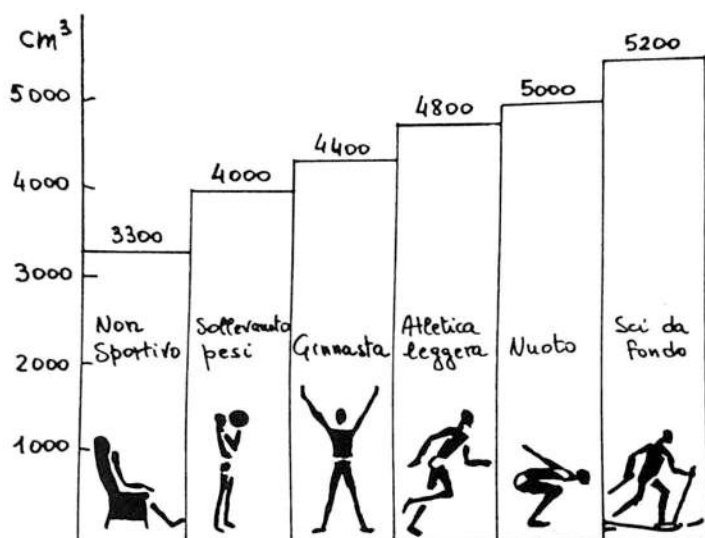


Fig. 38

completamente. L'acido lattico che resta a livello dei tuoi muscoli procura notevoli disturbi alla muscolatura stessa. Tu questo certo l'avrai sperimentato praticamente.

Per il miglioramento delle prestazioni di media durata è in primo luogo essenziale migliorare gli organi deputati all'apporto di ossigeno. Inoltre la muscolatura deve venir abituata a poter contrarre un più elevato debito di ossigeno.

In una prestazione di breve durata

il ritmo di esecuzione è più alto rispetto a quello della prestazione di media durata. Ciò porta ad un maggior debito di ossigeno, in quanto la muscolatura lavora prevalentemente in assenza di apporto di ossigeno. Per migliorare la prestazione di resistenza di breve durata devono i muscoli in primo luogo, imparare a poter contrarre un elevato debito di ossigeno. Inoltre deve venir elevato l'assorbimento di ossigeno.

Più di una volta hai potuto provare dei forti « dolori muscolari ». In questo modo si può perdere la gioia dell'allenamento. Nondimeno è necessario richiamare ad un sempre maggior impegno nell'allenamento. Se si continua a far lavora-

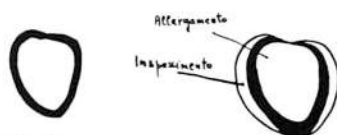


Fig. 39

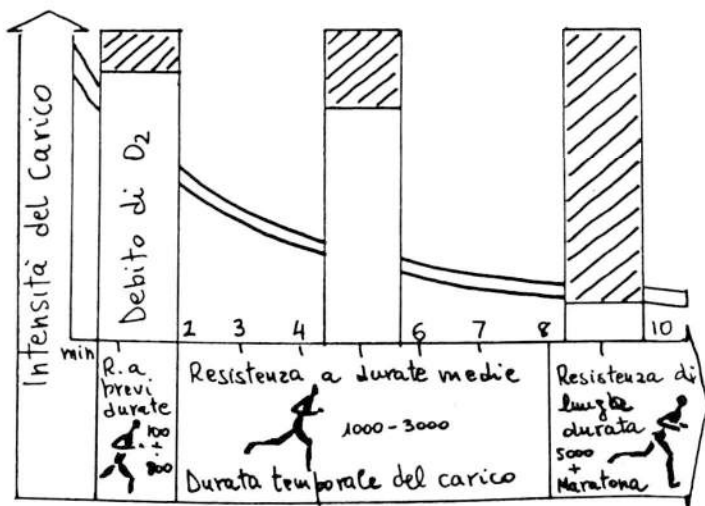


Fig. 40

re la muscolatura in condizioni di mancanza di ossigeno, la si adatta a una simile prestazione. La muscolatura acquista la capacità di continuare a contrarsi anche in condizioni di forte presenza di acido lattico e diventa più atta a rendere tale prodotto finale della contrazione inoffensivo. I forti dolori muscolari divengono sempre meno frequenti e sensibili. Evita comunque dopo l'allenamento di raffreddarti troppo rapidamente!

Pensa alla demolizione dell'acido lattico attraverso un buon defaticamento e un buon massaggio!

Confronta la differente capienza dei polmoni in atleti di differenti specialità sportive. Perché la capienza dei polmoni di uno sciatore di fondo è la più grande? (vedi fig. 38).

L'allenamento di resistenza in condizioni di equilibrio tra richiesta ed assorbimento di ossigeno provoca un aumento della capienza dei polmoni. Il cuore dell'atleta diviene più grosso, più forte e meglio capace per una prestazione sportiva. Inoltre viene migliorata l'irrorazione sanguigna e con ciò l'approvvigionamento di ossigeno alla muscolatura.

COSI' LAVORA IL CUORE DI UNO SPORTIVO

Nella normale attività giornaliera il cuore solitamente pompa solo una parte della quantità di sangue che è in grado di pompare. Solo durante un'intensa attività fisica viene il rimanente volume di sangue pompato dal cuore con un aumento del volume pulsatorio. Se lo sforzo aumenta ulteriormente l'elevata richiesta di ossigeno viene coperta da un aumento della frequenza dei battiti cardiaci (aumento della frequenza pulsatoria).

Durante il riposo il cuore dello sportivo può lavorare con una diminuita frequenza pulsatoria, così che un battito cardiaco spinge fuori un volume di sangue maggiore rispetto al cuore di un uomo non allenato. Tu puoi riscontrare ciò attraverso una diminuzione della frequenza pulsatoria a riposo.

Confronta le caratteristiche di un cuore sportivo e di un cuore non allenato. Ricorda bene come lavora un cuore sportivo. Esamina in te

stesso come col lavoro cambia la frequenza pulsatoria del tuo cuore a riposo (fig. 10 del n. 10 della nostra Rivista).

Se tu ben osservi la lunghezza del percorso di gara e l'occorrenza tempo di percorrenza della disciplina di corsa posta nella fig. 40 tu puoi riscontrare come la lunghezza del percorso in tutte e tre le qualità di resistenza non sia il criterio distintivo, bensì lo è la sua durata temporale.

Traccia per mezzo di una retta perpendicolare sul punto temporale stabilito sulla figura 40, il valore numerico del tempo che solitamente impieghi a compiere la tua distanza di gara. Tu devi quindi sviluppare la qualità di resistenza dell'area raggiunta dalla tua retta. Esamina quindi la relazione tra intensità del carico (ritmo dell'esercizio o della gara) e la durata temporale della prestazione di resistenza. Quale dipendenza c'è tra debito di ossigeno ed intensità del carico?

ALLENATI SECONDO IL GIUSTO METODO

L'allenamento per la resistenza viene svolto nelle diverse discipline sportive diversamente. La resistenza non viene sviluppata unicamente con esercizi simili a quelli di gara, per esempio per i nuotatori attraverso il nuoto, bensì, an-



Fig. 41

che attraverso esercizi di altre discipline sportive. Così ad esempio gli sciatori di fondo, i nuotatori, i canottieri e i giocatori di pallanuoto conducono regolarmente esercitazioni di corsa lunga. D'altro canto parecchi sportivi eseguono corse di lunga durata sugli sci, inserendo tali esercitazioni nel loro programma. Comunque corse di durata vengono eseguite da quasi tutti gli atleti.

Considera attentamente quali esercizi di resistenza presso la tua disciplina sportiva sono i più adatti. Consigliati con il tuo allenatore, come puoi includerli sensatamente nel tuo allenamento di resistenza. Poni nella tabella 9 un programma

di esercizi per l'allenamento di resistenza e selezionane di adatti per la corsa lunga. Su questa tabella per l'allenamento di resistenza tu puoi trovare il giusto metodo di allenamento come pure la descrizione sul carico.

Devi capire bene come funziona la tabella e come adoperarla convenientemente per la tua disciplina sportiva. Consigliati con il tuo allenatore su tutto ciò ed accumula una tua esperienza personale.

(8 - continua)

(Tratto da: «Kleine Trainingslehre», di K. Jäger - G. Oelschlägel, Sportverlag, Berlin 1974; pagg. 77-85 - Traduzione di U. Cauz).

TABELLA 9

Meta d'allenamento	Metodo di allenamento	Carico	
		Volume	Intensità
Resistenza di lunga durata	Prevalentemente metodo della corsa lunga	Grande per es. corse lunghe (sino a 5 km)	Media 3-4 m/sec.
	anche metodo ad intervalli	per es. ritmi lunghi (sopra gli 800 m)	alta 85-95% della miglior prestazione
Resistenza di media durata	Metodo della corsa lunga o metodo ad intervalli	Grande	Medio
		limitato	alto
Resistenza di breve durata	Prevalentemente metodo ad intervalli anche corsa lunga	Limitato per es. brevi ritmi (200 sino a 800 m)	Alto 85-95% della miglior prestazione

metodi di allenamento del «velocista»

di LORENZO GREMIGNI

del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera

La preparazione del velocista, soprattutto del quattrocantista, è sempre stato un problema di difficile risoluzione. Le metodiche studiate sono diverse, i metodi di attuazione pure. In Italia non è che abbondino i campioni che sono invece spesso il frutto isolato di qualche felice connubio atleta-allenatore, sebbene per le distanze più corte si siano fatti indubbi progressi di qualità alla base.

E' interessante allora conoscere le metodiche di altri tecnici e di altri Paesi per confrontarle con le nostre e vedere se ci sia qualcosa di buono o di diverso da accettare e inserire nei programmi.

Con queste intenzioni durante il mio ultimo viaggio in URSS per uno stage e delle gare a Mosca e Donhez ho avuto modo di contattare, attraverso l'interprete, il capo allenatore degli anni '60 facente parte a più riprese della nazionale dell'URSS con all'attivo 10"5 sui 100, 21"4 sui 200 e 46"7 sui 400.

Abbiamo parlato dei programmi per i velocisti. Mi ha fatto un quadro piuttosto chiaro e sintetico con la programmazione, la periodizzazione, gli esercizi specifici, il grafico dell'intensità dei carichi nei vari periodi.

Abbiamo parlato ovviamente di attività a livello giovanile, di atleti di un certo interesse, ma ancora giovani, prendendo ad esempio il nostro junior Luca Volandri che partecipava alla tresferta sovietica ed accreditato a 18 anni di 10"9 sui 100 e di 22"6 sui 200.

Questo è il quadro della preparazione.

Innanzitutto l'arco dell'anno solare viene suddiviso in tre periodi. Uno di preparazione, uno di gare ed uno di transizione. Il più importante è ovviamente quello di preparazione che sta alla base del lavoro che verrà svolto successivamente e dei risultati in gara. A

sua volta viene suddiviso in due sottoperiodi; uno di preparazione generale ed uno di preparazione specifica.

Nel periodo di preparazione generale c'è un lavoro soprattutto di massa, che non bada troppo alla qualità quanto al miglioramento delle condizioni generali attraverso il cross, i giochi sportivi, il potenziamento a carico naturale o con piccoli carichi, il lavoro sulla flessibilità e la destrezza. Si cerca magari di dare una leggera prevalenza al lavoro di sviluppo delle parti più deboli, che mi ha detto Sciacikov, per gli atleti giovani dell'URSS sono soprattutto la flessibilità e la decontrazione muscolare a causa dell'indirizzo dell'educazione fisica sovietica.

In questo periodo è da sottolineare che non si deve dare soverchia importanza alla tecnica. Anzi si fa di tutto per evitare lo stereotipo dinamico e quindi ci si deve distaccare da essa per acquisire abilità motorie diverse perché è ovvio che lo stereotipo ostacola lo sviluppo motorio specifico.

Negli esercizi particolari di questo periodo ho potuto notare che viene data grande importanza a quelli di stiramento e allungamento attivo e passivo con l'aiuto di un partner, agli esercizi di sviluppo della forza con carichi vicini al massimo che non devono arrivare a far stancare l'atleta, agli esercizi di esplosività come i salti in buca a piedi uniti da fermo con partenza dai blocchi, ecc.

Si passa quindi, dopo circa due mesi e mezzo, al periodo specifico. Tra questa parte della preparazione e quella precedente non c'è un confine stabile, ma una certa gradualità.

E' un periodo dedicato soprattutto alle abitudini fisiche e tecniche dove diminuiscono quindi gli esercizi generici per fare maggior posto agli esercizi speciali. In questa fase si dà molta importanza alla tecnica

che deve essere quella corretta.

Gli esercizi chiave di questo periodo sono lo skipp corto con impostazione corretta dei piedi e la corrispondenza dei movimenti delle braccia, la corsa calciata dietro, la corsa calciata avanti a ruota dove si deve fare attenzione a non tenere il busto indietro (skipp lungo), la corsa e le partenze con un traino che può essere un compagno o un carico su tappeto o una gomma vuota di auto, la corsa in salita anche dai blocchi cominciando al più presto la fase di accelerazione su salite attorno ai 5-8° gradi.

Il periodo di gare è per loro molto accorciato rispetto al nostro e dura all'incirca cinque mesi.

Quello dei massimi risultati deve essere posto lontano dall'inizio delle gare perché inizialmente si deve fare l'abitudine a tutti i risultati senza mete concrete, apprezzando invece nel giusto modo la tecnica di corsa e la tattica, nei 400 soprattutto. In questo periodo il volume di allenamento decresce notevolmente, soprattutto il lavoro generale viene ridotto al minimo, mentre c'è sempre largo spazio per quello specifico e soprattutto viene data enorme importanza alla tecnica.

Da tenere in grande considerazione esercitazioni per l'uscita dalla curva nei corridoi di 200 metri e per l'entrata e l'uscita per quelli di 400 metri.

Il periodo transitorio infine ha il compito di conservare più elevate possibili tutte le qualità acquisite ed allo stesso tempo far riposare nervosamente l'atleta per cui sarà dedicato ai giochi, all'attività varia, al cross giocoso, al nuoto.

Passando ai vari tipi di lavoro sono stati divisi in quattro:

- 1) lavoro per il creatinfosfato;
- 2) lavoro anaerobico;
- 3) lavoro aerobico;
- 4) lavoro di base con la frequenza

pulsatoria attorno alle 120 pulsazioni.

Se si vuole più alta la piramide di lavoro si dovrà allargare il più possibile la base. Se sarà violato questo principio non ci sarà risultato e soprattutto costanza di rendimento.

Traducendo praticamente i quattro tipi di lavoro suesposti per la parte 4) si tratterà di leggero cross allo stadio o su terreno vario, ed esercitazioni blande a corpo libero per la parte 3) ancora cross, ma a ritmo più elevato con la frequenza pulsatoria ai 160-170 battiti e ripetute blande su distanze corte e recuperi brevi del tipo intervall-training classico di Reindell, per la parte 2) ritmi su distanze varie dai 100 ai 600 e, qualche volta, oltre a seconda si tratti di corridore dei 100 o dei 400, con lavoro misto.

Il concetto che mi ha espresso su questo tipo di lavoro è quello di tener conto non tanto del tempo di esecuzione della prova quanto del recupero. Abbiamo precisato bene che secondo lui si deve giocare su tempi brevissimi di recupero anziché sulla velocità ottimale dell'atleta con tempi di recupero lunghi che permettano poi la stessa velocità ottimale nelle altre prove successive. Mi ha detto testualmente che se faccio fare al corridore di 400 metri un allenamento di 3x200 con recupero di 1'30" e deve correre al massimo della velocità possibile è ovvio che nella prima ripetizione metterà magari un tempo di 22"6 (l'esempio è in rapporto all'atleta di cui si parlava all'inizio), poi nella seconda e nella terza non riuscirà più a tenere tali tempi ed andrà magari sopra i 23" od oltre, ma avrà sempre corso alla massima velocità del momento considerando il breve recupero per giocare sul completo consumo delle energie di pronto impiego per il pieno reintegro durante la fase di super compensazione.

Ovviamente nel tipo di allenamento anaerobico entrano anche ritmi diversi con tempi di recupero più ampi, ma l'allenamento base da svolgere in vista delle gare importanti e in un periodo da 17 a 20 giorni prima dell'impegno «clou» è del tipo sopra esposto.

Per la prima parte lavoro specifico di velocità breve comprese partenze per 5-6 metri, 30-40-50 lanciati per aumentare la velocità agonistica e le esercitazioni per migliorare i riflessi, la capacità di contrazione muscolare e la frequenza, cose, queste ultime, che tutte insieme danno la velocità dello sprinter. Al riguardo di queste ultime esercitazioni mi ha fatto degli esempi. Per i riflessi i sistemi possono essere molti; dall'invertire il senso di corsa al comando, al cambiare velocità sempre al segnale, ecc.

Per il tono e la velocità di contrazione singola esercizi con pesi medi e piccoli alla massima veloci-

tà. Esercitazioni in discesa cercando di far più presto a toccar terra. Per la frequenza esercizi di poca durata che non giungano mai a far stancare l'atleta.

Ad esempio, al muro con una sbarra posta ad un certo livello, far toccare la stessa con un ginocchio per 10" in cui dovrebbero essere effettuate circa 15 toccate. Sta comunque all'allenatore scegliere esempi adatti.

Considerazioni generali sono poi quelle di fare esercitazioni per la flessibilità ogni giorno perché questa qualità si acquista presto ma si perde ancor più facilmente. Allenare la velocità dopo la giornata di riposo completo o di lavoro molto leggero poiché è meglio non svilupparla che farlo in condizioni di stanchezza, di fare magari forza nello stesso giorno della velocità, dopo di essa; di fare l'allenamento di resistenza prima del riposo, mai prima della velocità, facendogli seguire allenamento leggero di giochi o appunto completo riposo.

il salto con l'asta

UGO CAUZ



prezzo L. 2.000

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

forza muscolare e processo di sviluppo delle funzioni del movimento

di W. W. KUSNEZOW

da « Kraftvorbereitung » Theoretische Grundlagen der Muskelkraftentwicklung Sportverlag, Berlin, 1975

1 Titolo originale: Silovaja podgotovka sportsmenov vssich; Fiskultura i Sport, Moskau 1970

Tutti i movimenti umani sono il risultato dell'azione concorde del sistema nervoso centrale e degli elementi periferici dell'apparato del movimento, del sistema muscolare. Senza forza muscolare non può venir effettuato alcun movimento.

Grazie alla forza muscolare il corpo dell'uomo può muoversi nello spazio. Con il cambiamento delle quantità e dell'orientamento dell'impiego di forza, cambia la velocità e il carattere del movimento. La forza muscolare dell'uomo si classifica come qualità fisica, si può parlare di capacità, di adattarsi alla resistenza esterna o alla contrastante tensione muscolare. Le resistenze esterne possono coincidere con la forza di gravità, o con il peso dello sportivo; la reazione di una superficie di appoggio, al lorquando viene praticata su di essa una pressione; la resistenza di un compagno; il peso del carico; la resistenza di una molla elastica o di una fune di gomma o anche la resistenza alla forza d'inerzia di un altro corpo.

Già nel 1846 E. Weber constatò, che la forza muscolare è proporzionale alla sezione fisiologica del muscolo. Ciò si riscontrava in condizioni stabili anche nell'uomo. Questa diretta dipendenza viene confermata anche dall'anatomia e dalla fisiologia. Contemporaneamente venne stabilito in una serie di lavori, che il miglioramento del meccanismo nervoso è indispensabile per lo sviluppo della forza (I.N. Knipst, 1952; A.W. Korobkow '54; N.W. Simkin, '56; A.N. Krestnikov, '57; e altri).

La moderna fisiologia sportiva ci informa di come può venir modificato il grado della tensione muscolare sotto l'influenza del sistema nervoso centrale. Come osserva N. W. Simkin ha in questa occasione un grosso significato la realizzazione della possibilità di contrazione di ogni muscolo, che effettua l'assolutamente necessaria

attività. Ciò è correlazionata con un ottimale ritmo di trasmissione dell'eccitazione muscolare, perciò in correlazione col grado (mezzo) di contrazione delle fibrille e con l'influenza dei nervi vegetativi, cosa che libera determinati processi di adattamento.

La grandezza della forza nella realizzazione di esercizi fisici dipende in primo luogo dalla costruzione del riflesso condizionato, che garantisce una considerevole concentrazione del processo di eccitazione e di inibizione, ed una sola massima contrazione della maggior parte delle fibrille muscolari presso l'ottimale eccitazione degli antagonisti (A.W. Korobkow, '57).

Alla contrazione di un muscolo non partecipano tutte le fibre muscolari. Quanto più elevata è l'eccitazione, tanto maggiore è il numero di tali fibre impiegate. Uno sviluppo massimo di forza è possibile solo attraverso un'unica contrazione di tutte le unità funzionali del muscolo, a patto che restino costanti le rimanenti condizioni (G. Geber, '34; W.S. Farfel, '48; N.W. Simkin, '56; N.N. Jarowlew, A.W. Korobkow e S.W. Jananis, '57; e altri).

Esperimenti fisiologici dimostra-

rono che un muscolo preventivamente sovraesteso si accorcia con più forza e più velocemente (I.C. Beritow, '47; A.N. Krestownikow, '57).

Consequentemente viene promossa anche l'utilizzazione della qualità elastica del muscolo per un più grande sviluppo della forza (E.A. Kotiokova, '39; M.F. Iwanizki, '56). Tanta maggior forza dimostra il muscolo, quanto nello stato di tensione è sovraesteso. I.M. Setschenow scrive, che « il carico sul muscolo agisce contemporaneamente in due opposte direzioni — lo stirare come qualsiasi corpo elastico e contemporaneamente rafforza in lui lo sviluppo delle forze di contrazione ».

La reazione dipende in primo luogo dalla forza dell'eccitamento agente (I.P. Pawlow). In questo le forze esterne (carico) provocano l'azione delle forze interne (muscolo). L'uomo può, se determinata solo dalla resistenza esterna, produrre la massima forza possibile del muscolo. Ciò mostrano le ricerche di N.N. Gontscharov ('52), I.N. Knipst ('52); G.B. Tschikwidse ('57), A.A. Jantschewski ('58) e altri.



Da destra: JIM HINES con 9"9, CHARLIE GREENE con 10"0; LENNOX MILLER giamaicano con 10"0 e PABLO MONTES cubano con 10"1 alle Olimpiadi di Città del Messico.

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

QUATTRO ANNI FA
si presentava a voi così:

Studi di I.N. Knipst ('52) mostrano, che i dimostrabili fattori di influsso sulla forza muscolare dell'uomo vengono determinati attraverso l'azione del sistema nervoso centrale. Ognuno di questi fattori può cambiare, lo stato del mezzo interno dell'organismo, la coordinazione dei movimenti, la grandezza della massa muscolare, l'ammontare della forza muscolare.

Il concetto di « forza assoluta » venne introdotto per il confronto della forza massimale del singolo, isolato muscolo dell'uomo. Alcuni fisiologi intendono tale termine in modo diverso. Essi considerano la forza assoluta in rapporto alla grandezza della forza massima rispetto alla grandezza della sezione fisiologica trasversale del muscolo (A. N. Bernstein, '46; W.S. Farfel, '48; A.N. Krestownikow, '54; E.K. Shukow, '59; e altri). Altri intendono con il termine di forza assoluta la grandezza del minimo carico che il muscolo non può sollevare (I.S. Beritow, '47; K.M. Bykow, '55 e altri).

I fisiologi stabiliscono da un lato, che la forza dell'uomo è proporzionale alla massa muscolare. D'altro canto i biologi dimostrano, che si riduce con l'aumento della massa muscolare, per esempio nei mammiferi, la forza relativa, che significa il rapporto tra grandezza della forza massimale e peso corporeo. Questa regolarità può venir utilizzata anche per l'uomo (I. N. Knipst, '52; W. N. Konnych, '52; N.W. Simkin, '56; e altri). Su questa base A.N. Krestownikow ('51) applicò il termine « forza assoluta » e « forza relativa » (forza massimale su 1 Kp di peso corporeo espresso) del muscolo.

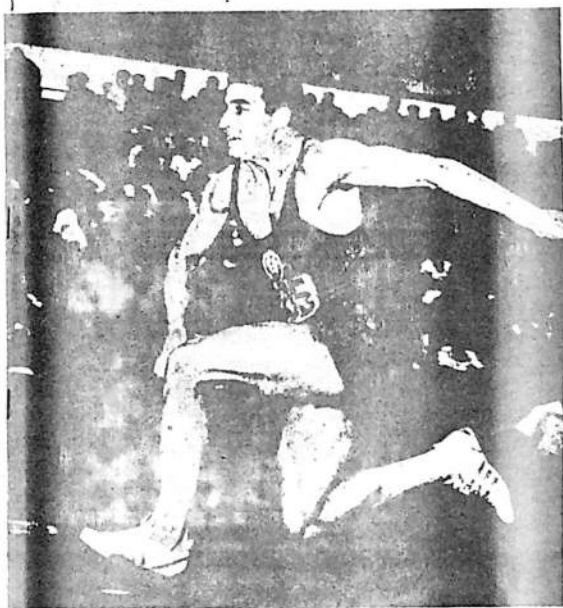
Ogni azione dell'uomo richiede energia biologica. Quanto più elevate sono le resistenze da superare, tanto maggiore deve essere il dispendio energetico.

(1 - continua)

(Traduzione dal tedesco di U. Cauz)

NUOVA ATLETICA dal friuli

Rivista trimestrale sportiva n° 1 Febbraio 1974
Supplemento a "L'Espresso"
A cura della Libertà Sportiva



PERCHE' QUESTO GIORNALE

Per noi « nuova atletica » non significa inventare, ma proporre. Intendiamo riportare attraverso le nostre righe le esperienze fatte nei Paesi scientificamente più evoluti, nel tentativo di dare un contributo se pur minimo, a coloro che lavorano seriamente per l'atletica.

Questo è il nostro modo per ritrovarci, per parlare di questo sport che tanto ci affascina, per un'atletica più consapevole e quindi più matura.

CONFERMATECI LA VOSTRA FIDUCIA

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 Savagnana 14
Telefono 53789

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

EVERGREEN • RUB-KOR



RUB-TAN • SUPERTAN