

NUOVA ATLETICA

DAL FRIULI

19-20

ANNO IV - N. 19 - 20 - GIUGNO - AGOSTO 1976 - L. 700

Rivista specializzata bimestrale - Direttore resp. Tullio Mikol - Reg. Trib. Udine N. 327 del 26.1.1974 - Sped. abb. post. Gr. IV - Pub. inf. 70





troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

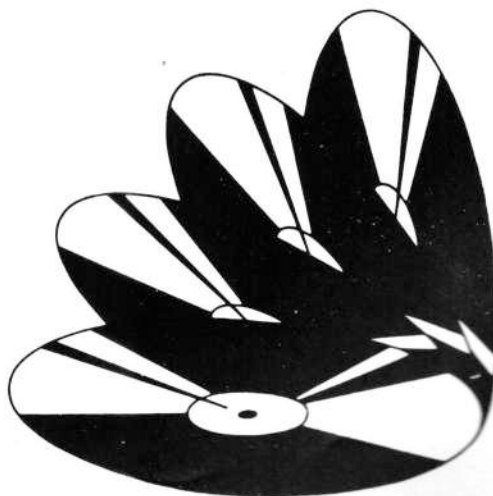
WAX Levi's
Wrangler LOLA
20

**TUTTO JEANS NEL
REPARTO GIOVANE**



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

**NUOVISSIMO
REPARTO DISCHI**



**GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE**

LETTERA APERTA

PER VOLER FARE L'ATLETICA IN LIBERTÀ

Riportiamo due fatti accaduti di recente degni di essere menzionati. Essi evidenziano quanto ci sia da cambiare nei regolamenti e soprattutto nella mentalità di certa gente, che ancora gravita nell'ambiente dell'atletica leggera.

Questi "supermanager" non hanno ancora capito o non vogliono capire che qualcuno ancora vuole ed è capace di pensare e decidere con la propria testa. Essi desidererebbero una schiera di tanti piccoli, disciplinati robot, senz'anima pronti e felici di contribuire allo splendore del loro carrozzone. Pretendono un rapporto a senso unico ed allorquando qualcuno solleva il capo, ecco gettare la maschera e ricorrere ad ogni mezzo pur di farla pagare al "colpevole". Non più libertà di scelta, tanto sbandierata, ma imposizione, sopraffazione, repressione.

E' il caso di Adriano Coos atleta della Libertas Udine (4 nel 1975 ai Campionati italiani di categoria del disco e nell'octathlon e vincitore in coppia con Fabris dei campionati italiani di società 1975 per le prove multiple), che vede recapitarsi una lettera dalla sua società in data 5 maggio, in cui apprende di essere stato sospeso dall'attività (dilettantistica) per essersi: "rifiutato di partecipare alla gara di lancio del disco, nella seconda giornata del campionato di Società allievi, svoltosi a Trieste il 2° maggio 1976, pur essendosi presentato regolarmente alla stazione ferroviaria di Udine per la partenza (...) La Polisportiva Libertas Udine si riserva di produrre tutta la documentazione richiesta per la ratifica del provvedimento e per la definizione nel tempo dello stesso".

Il ragazzo appena ricevuta la comunicazione scrive al Presidente del Comitato Regionale presentando le sue proteste per tale decisione.

Infatti:

- 1) nessuno si era preso la briga di chiedere spiegazione sul suo modo di agire;*
- 2) la mancata partecipazione alla gara del disco, fu dovuta ad infortunio come dimostrato dal certificato medico spedito alla società e alla Presidenza regionale;*
- 3) un simile atto non era dettato dalla volontà di danneggiare la società, in quanto l'atleta stesso il giorno precedente aveva partecipato alla gara dei 110 h, dove appunto si era infortunato al ginocchio.*

Evidentemente, in clima di "caccia alle streghe" (la società conosce il desiderio del ragazzo di seguire il suo allenatore passato ad altra società), tutto è valido per colpire.

Ma ciò che stupisce e rammarica è la ratifica della decisione, presa unilateralmente dalla società, da parte del Consiglio Regionale in data 31 luglio. Strabiliante per imparzialità la motivazione data dallo stesso Presidente che giustifica la decisione come un atto a difesa dei rapporti con le società! Ma quali società? Quella di comodo? E nemmeno giustifica il fatto di conoscere l'intenzione della società di tener lontano il ragazzo dalle gare qualsiasi fosse stata la decisione del Consiglio.

Ciò comunque non stupisce anzi riconferma come l'atteggiamento arrogante di gente simile sia la norma anche dietro la presunta facciata di libertà. E' norma di comportamento della Libertas Udine se pensiamo che già in precedenza aveva rifiutato il "nulla osta" necessario per il passaggio ad un'altra società richiesto da Ennio Fabris vincendolo senza scrupoli contro la sua volontà. A nulla è valsa la presa di posizione dei genitori dello stesso ragazzo che erano giunti sino alla minaccia di adire a vie legali.

Dopo molti tentativi infruttuosi, il ragazzo finalmente di fronte al vero volto di certe persone, decide di non gareggiare per l'intera stagione pur di poter essere, l'anno seguente, libero dal vincolo.

Una riprova di più per valutare col giusto criterio certi personaggi che a parole predicano ed auspicano l'elevazione morale e fisica della nostra gioventù, ma che coi fatti ne ostacolano e ne impediscono la realizzazione pratica.

La redazione

Rivista specializzata bimestrale

Reg. Trib. Udine n. 327 del 26-1-1974
Sped. in abb. post. Gr. IV - Pubbl. inf. 70

ANNO IV - N. 19 - 20 -
GIUGNO - AGOSTO 1976

DIRETTORE RESPONSABILE:
TULLIO MIKOL

HANNO COLLABORATO:

BALBONT LUC
CAUZ UGO
CENTRO STUDI LIVORNESE
COROSU FURIO
DANNISI GIORGIO
GORCZ KARL
GREMIGNI LORENZO
MARCOWSKI BOGDAN
NADORI LASZLO
ORTIS VENANZIO
PAPAGEORGIOU JANIS
SZECSENYI JOZSEF
SAMBUCO MARIO
VALENT ENNIO

In copertina:

MAURO BARELLA
m. 5.05 nell'asta

ABBONAMENTI:

6 NUMERI ANNUALI L. 4.000
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

STAMPA:
CENTRO STAMPA UNION "S.r.l."
Via Martignacco, 103 - Tel. 480593

sommario

- 3 Lettera aperta
- 5 La scelta del ragazzo sportivamente dotato
di V. Alabin, G. Nischt, W. Jefimow
- 6 Il principio biomeccanico della forza iniziale nell'allenamento per
la forza esplosiva. di Wolfram Schröder
- 9 Variazioni di velocità nelle corse di mezzofondo
di W. Zienkovicz
- 11 Studi concernenti alcune linee caratteristiche dello sviluppo della
resistenza nell'età scolare - prima parte -
di Hermann Köhler
- 14 Sul lancio del disco
di Szecsenyi Jozsef
- 18 Piste e Pedane
Notiziario regionale
- 30 A colloquio con il direttore tecnico della nazionale francese Chri-
stian Dubreuilh
di Luc Balbont, a cura di Maria Pia Fachin
- 33 Lancio del giavellotto: la ricerca del talento
A cura di Lorenzo Gremigni e del Centro Studi Livornese
- 34 La pagina dei giovani
A cura di Ugo Cauz
- 38 Marcia - risultati
di Furio Corosu
- 40 Ortis: un friulano a Montreal
di Venanzio Ortis
- 41 Criteri d'iniziazione al salto con l'asta - prima parte -
di Alfred Sgonina

COMUNICAZIONE AI LETTORI

Vogliamo scusarci per il ritardo con cui siamo usciti e per il numero unico che siamo stati costretti a stampare, questo non per un demerito nostro ma a causa dei noti eventi che hanno scosso tutta la nostra regione. Ci ripresentiamo comunque ai nostri cari lettori, amici ed estimatori, con una nuova veste che senz'altro indica un nuovo corso della nostra rivista.

In questo modo noi cerchiamo di migliorarci continuamente e, perché no, raggiungere dei traguardi ambiziosi anche al di fuori del nostro paese.

Ringraziamo tutti coloro che hanno riposto in noi fiducia e collaborato alla nostra testata, sperando che in futuro questi legami di amicizia e di stima reciproca senz'altro diventeranno sempre più saldi.

La Rivista e la Società Sportiva "Nuova Atletica dal Friuli" indicano una sottoscrizione a favore delle famiglie degli atleti colpite dal recente terremoto. Si accettano somme in denaro, indumenti, alimenti ed altri oggetti di prima necessità. La sottoscrizione è già stata estesa a tutti i soci ed abbonati alla Rivista ed è aperta a tutti coloro che vogliono in modo tangibile dare il loro aiuto a queste famiglie. Le somme in denaro possono essere versate sul seguente c/c postale N. 24/2648 intestato a: Dannisi Giorgio - via T. Vecellio 3 - 33100 Udine. Inoltre le somme in denaro e il materiale di cui sopra possono essere consegnati personalmente ai seguenti recapiti: Valent Ennio: via Molin Nuovo 42 - 33100 Udine - Cauz Ugo: via Volturmo 17 - 33100 Udine - Corosu Furio: via Mestre 2 - 33100 Cussignacco (Udine) - Società "Nuova Atletica dal Friuli" presso Intervox: viale Europa Unità 35 - 33100 Udine - Dannisi Giorgio: via T. Vecellio 3 - 33100 Udine - Pascoletti Enzo: custode del Campo Scuola di Paderno - 33100 Udine. Le sopra menzionate persone sono anche rintracciabili presso il Campo Scuola di Paderno tutti i pomeriggi: via Torino Paderno (Udine).

la scelta del ragazzo sportivamente dotato

di V. Alabin, G. Nischt, W. Jefimow
da "Die Lehre der Leichtathletik" n. 38/39, 14 ottobre 1975

Tra i lavori di preparazione sportiva la scelta del giovane talento è uno dei più importanti. Evidentemente questo problema assume una importanza davvero rilevante: il successivo lavoro divenendo al contario inutile.

Nelle precedenti pubblicazioni scientifiche e metodologiche questo argomento viene trattato isolatamente nel contesto del processo di allenamento. Questo però non è esatto, perché nel primo anno, anno e mezzo, l'allenamento deve venir costruito in modo tale, che i metodi di allenamento innanzi tutto servano alla manifestazione delle riserve funzionali dello sportivo, ed in questo modo alla chiusura del ciclo di preparazione del principiante, all'allenatore è completamente chiaro il modo di proseguo del lavoro.

Ciò significa inoltre che il lavoro dell'allenatore (e la valutazione) pende in questa parte dall'allenamento non solo dalla preparazione condizionale o tecnica del suo protetto, ma anche dal numero dei ragazzi dotati, a cui può consigliare ed approfondire la preparazione sportiva.

Nella tabella 1 sono mostrati sulla base degli esami degli autori i fattori che per la determinazione della previsione del giovane atleta sono fondamentali nella scelta.

Come si può vedere molte delle qualità fisiche del giovane atleta sono determinate geneticamente (ereditarie); e dal punto di vista della previsione esse si manifestano più stabilmente nei giovani all'età di 11-13 anni, nelle femmine all'età di 10-12 anni. Questa età coincide con la parte della preparazione del principiante (inizio della specializzazione sportiva). Nel susseguente gruppo d'età la possibilità di pronosticare la possibilità di una prestazione sportiva diviene più difficile; cioè se noi non cogliamo un importante fattore prima dei 13 anni, non riusciamo a stabilirlo nemmeno all'età di 17-18 anni.

Le condizioni organizzative per la ricerca degli atleti dotati devono venire realizzate, secondo le raccomandazioni dell'Istituto per la Ricerca Scientifica dell'educazione fisica dell'URSS in tre fasi: nel-

Fattori principali	Relatività dei fattori	Età di possibile pronostico	
		Maschi	femmine
1) Caratteristiche antropometriche di base			
Altezza	A	12 - 14	11 - 13
Peso	C,D	14 - 16	13 - 15
2) Qualità fisiche di base velocità			
		A,B	
a) Frequenza del movimento		10 - 11	10 - 11
b) Velocità massima di corsa		17 - 18	16 - 17
c) Lunghezza del passo		17 - 18	17 - 18
d) Velocità di reazione del movimento		10 - 11	10 - 11
Forza			
		C,D	
a) Forza veloce	B	11 - 13	10 - 12
b) Resistenza	A,B	11 - 13	11 - 13
c) Scioltezza	A,B	10 - 11	10 - 11
d) Coordinazione	A	10 - 11	10 - 11
Altri fattori			
a) Fattori ereditari	A,C	10 - 11	10 - 11
b) Applicazione	A,B	10 - 11	10 - 11
c) Assunzione psicologica ad una disciplina sportiva	A,B,C	13	13
d) Livello intellettuale	A,B,C	11 - 13	11 - 13
e) Assunzione sul futuro (a diventare un buon sportivo)	A,B,C	12 - 14	12 - 14
f) Proporzioni corporee	A	10 - 11	10 - 11
g) Ritmo della maturazione biologica	A,C	10 - 18	10 - 18
h) Stato di salute	C,D	10 - 13	10 - 13
i) Stato d'addestramento del tecnico	B		
Legenda: A - dato genetico; B - pronosticale; C - pronosticabile in singoli errori; D - condizionato dall'ambiente.			

la 1^a fase avviene una misurazione dei ragazzi ed un primo test di scelta usando le seguenti prove: 20 metri lanciati, 30 e 60 metri; dinamometria; salto in alto da fermo; triplo e quintuplo da fermo; 300 e 600 metri; determinazione della scioltezza.

Insieme alle indicazioni fornite dall'Istituto di ricerca scientifica

noi proponiamo dei criteri da noi stessi provati.

Nel 1970 venne condotto dal collettivo della cattedra di educazione fisica dell'Istituto di cultura fisica della Bielorussia un esame di misurazione di scolari della 5^a classe in 25 scuole di Minsk. In totale vennero esaminati 3000 scolari.

Tutti i risultati vennero raccolti e sulla loro base posti i criteri di

scelta (vedere tab. 2).

Esercizi di controllo come pure l'analisi della dinamica degli antropometrici indici di riferimento procurano valori per una sistematica scelta dei giovani per l'ulteriore proseguimento dell'allenamento. Noi osserviamo, come la scelta debba venir costruita sulla base di complessi indici di riferimento. Comunque i risultati degli esercizi di controllo non danno alcun

decisivo argomento. Ciò interessa soprattutto i ragazzi che lo sviluppo dell'organismo non hanno ancora terminato.

Nella 2^a fase i migliori ragazzi emersi dalla prima vengono ulteriormente sottoposti ad osservazione in condizioni di allenamento.

La 3^a fase, passa in una rinnovata scelta ed assunzione presso l'Istituto per un ulteriore e più profon-

do allenamento.

Al termine della fase di preparazione del principiante deve l'allenatore "motivare" ogni scelta di ciascun aspirante, motivazione che si basa sui molti risultati di controllo, sulle prestazioni di gara, e sui fattori personali. In questo modo possono i giovani atleti venir consigliati ed accettati per l'ulteriore proseguo della preparazione della più profonda specializzazione.

No	Test	MASCHI				FEMMINE			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
1	Quintuplo da fermo	11	10	9	8,30	11	10	9,50	8,00
2	60 m. dai blocchi (sec.)	8"5	9"5	10"0	11"0	8"8	9"6	10"0	11"0
3	300 m. (sec.)	50"	55"	60"	65-70"	50"	55"	66"	65-70"
4	Flessione del busto in avanti	sotto 0	0	sopra 0	sopra 0	sotto 0	0	sopra 0	sopra 0
5	Altezza (cm.)	155-165	145-155	135-145	130-135	150-160	140-150	130-140	125-130
6	Peso (Kg.)	50-55	35-40	25-30	25-30	50-55	35-40	25-30	25-30
7	Numero del piede	40-42	37-40	34-37	34-37	35-40	35-40	33-35	33-35

Legenda: I : molto buono; II : buono; III : soddisfacente; IV : cattivo
Tradotto in tedesco da Peter Tschien da "Ljogkaia Atletika", Mosca 1975, n. 5.

il principio biomeccanico della forza iniziale nell'allenamento per la forza esplosiva

di Wolfram Schröder

Traduzione di Ugo Cauz da "Theorie und Praxis der Körperkultur" n. 10, ottobre 1975

Le capacità di forza veloce sono dal punto di vista prettamente scientifico il risultato dell'attività neuro - motoria, che condiziona un determinato rapporto tra grandezza della contrazione e velocità della medesima. Questo rapporto ha un suo valore ottimale per ciascuna disciplina sportiva.

Nelle discipline di tirata, ad esempio sollevamento di un peso, domina la grandezza della contrazione (massima posizione di forza, sovraestendimento muscolare) rispetto alla velocità di contrazione; mentre nel lancio del giavellotto questo rapporto è del tutto sconvolto.

La grandezza della contrazione e la velocità della medesima si possono sviluppare, con forme di carico d'allenamento di forza massimale e di forza veloce, in modo relativamente indipendente l'uno dall'altro.

Kusnezov (1) contraddistingue questo metodo di procedere come metodo indiretto. Il vantaggio risiede in un accentuato sviluppo che le singole capacità pongono alla base delle capacità complesse.

Con il metodo diretto è possibile progettare, come e quanto caricare in una specifica disciplina sportiva, per sviluppare le basi di più elevate grandezze di contrazione e di velocità nel rapporto ottimale. A questo riguardo è indispensabile chiarire il problema, per ottimalmente collocare la più efficace forma di allenamento in vista delle richieste di carico per le più alte grandezze e velocità di contrazione.

In questo modo agendo su entrambe le componenti sarà possibile procedere verso un sempre più elevato livello di prestazione.

Ciò promuove nella prassi d'allenamento la presentata metodica che tiene in particolare considerazione il principio biomeccanico della forza iniziale, che Hochmuth così definisce: "Un movimento corporeo in cui deve venir raggiunta un'alta velocità finale (per esempio salti, lanci, peso), è iniziato attraverso un giustamente condotto movimento contrario. Attraverso l'azione di freno del contro - movimento è all'inizio del gesto voluto già disponibile una forza positiva per l'accelerazione, se il passaggio tra i due moti viene ese-

guito fluidamente. In questo modo l'accelerazione di lancio diviene globalmente più grande. Il rapporto tra fase frenante ed accelerante deve essere comunque ottimale" (2). Questo principio venne provato sperimentando due varianti di balzi, differentemente modellati nella loro fase iniziale. Nell'esecuzione di balzi con preliminare movimento di oscillazione è dimostrabile una apprezzabile maggior accelerazione di spinta rispetto a quelli eseguiti senza azione preparatoria.

Nell'attuale prassi d'allenamento questa particolare conformazione del carico viene innanzi tutto realizzata attraverso le diverse varianti di balzi; per esempio salti di ostacoli, balzi sul plinto, balzi sulle panche e corse a balzi. E' qui essenziale che i balzi si susseguano con la sua fase di ammortizzazione, per il rinnovato movimento del susseguente.

Molto efficaci sono anche i "salti in basso", con caduta da 30 - 75 cm. con repentino e subitaneo susseguente balzo sino ad una altezza prestabilita.

Hochmut determinò anche il rapporto ottimale tra fase di frenaggio e di accelerazione, stabilendo che la prima doveva essere 1/3 dell'accelerazione di spinta. Le metodiche sovietiche hanno determinato, che presso altezze di caduta di 150 cm. con un susseguente repentino balzo in alto, si sviluppa in questa particolare conformazione del carico più la forza massima che quella veloce. Questa tipica conformazione di esercizi e di carico può venir particolarmente assunta nelle esercitazioni di forza di salto e per tutti gli esercizi di forza veloce.

Con questo espediente la forza iniziale viene preparata attraverso l'attivo freno ottenuto tramite il relativamente veloce movimento alla direzione del gesto da effettuare.

Come esempio possiamo dare la spinta sulla panchina inclinata del bilanciere (schiena appoggiata). Da una determinata altezza il bilanciere è liberamente abbassato in direzione del petto, per essere quindi frenato prima del contatto col corpo ed essere nuovamente accelerato in modo esplosivo nella direzione dell'altezza di sollevamento.

Ulteriori esempi sono:

- spinte dal petto supini sulla panchina orizzontale;
- tirate al petto proni sull'asse (i dischi del bilanciere non devono nella posizione di riposo toccare il pavimento);
- appoggio-sospensione-appoggio alla sbarra;
- tirate;
- lanci dal petto di pesi con caduta e piegamento delle gambe.

Naturalmente è indispensabile prima di far iniziare un allenamento con simili metodiche possedere una ben sviluppata tecnica del movimento considerando inoltre che

presso i principianti è necessario ribaltare il progredire normale facendo eseguire al nostro giovane dapprima esercitazioni per l'acquisizione della tecnica con progressivo incremento della percentuale del carico di lavoro dal 60 per cento, all'80 per cento sino al 95 per cento del massimale (considerato come 100 per cento) con l'esecuzione di 2-3 serie di esercizi.

Oltre a ciò è necessario far coincidere il ritmo di respirazione con quello di lavoro, per cui nel di volta in volta impiego di forza si dovrà eseguire una inspirazione, mentre nella fase di ritorno una espirazione.

Ciò che noi abbiamo sopra descritto viene denominato come allenamento di forza reattivo.

Un altro esempio del principio di forza iniziale utilizzando la forma d'allenamento di forza veloce (nella letteratura sovietica viene denominato di forza esplosiva) è l'allenamento di forza contraria. Questa speciale conformazione del carico venne chiaramente spiegata da Zaciorskij in una conferenza tenutasi a Lipsia, nel 1969 facendo un semplicissimo esempio.

Dimostrò la differente velocità di esecuzione del moto dell'indice, lungo il medesimo percorso, partendo da due posizioni iniziali:

- 1) da una normale e libera posizione flessa;
- 2) da una posizione flessa, in cui il pollice all'inizio dell'estendimento contrastava l'azione dell'indice.

Attraverso il repentino superamento della forza contraria, dovuta all'azione del pollice, si constatò come nella seconda variante si poteva raggiungere una maggior velocità del moto rispetto alla prima.

Questo secondo processo ha una certa analogia col primo per quanto riguarda il processo di formazione della forza iniziale, poiché attraverso una dosata tensione iniziale ha luogo, come nel primo caso, una attivazione di un più elevato numero di unità motorie funzionali. In questo modo all'inizio del movimento viene investita una più grande contrazione e come risultato una più elevata velocità di contrazione.

Nella prassi di allenamento questo principio di carico viene utilizzato tramite l'apparecchiatura di allenamento elaborata da Dobrowolskij e Golovin.

Essi elaborarono un sistema tale per cui entro una determinata ampiezza del movimento per un certo periodo di tempo veniva mante-

nuta la contrazione, attraverso una resistenza, che repentinamente superata, stimolava un'alta velocità del movimento. I primi esperimenti vennero effettuati con l'impiego dell'apparecchiatura riportata nella fig.1 (N.A.d.F. n.15 ott. '75).

Nell'esercizio della distensione dalla panchina orizzontale (estensione delle braccia da supini) (fig. 3), chiariamo la metodica prendendo come esempio un atleta che abbia un record massimale di 200 kg. Egli spingerà il bilanciere lungo le apposite guide sino ai fissatori (peso del bilanciere di kg 60) completando in questo modo la prima fase del movimento. In questo modo egli impiegherà nell'esercizio circa il 30 per cento della sua forza massima. I fissatori sono disposti in modo tale che possono esercitare una forza contraria di kg. 120 = 60 per cento del massimale (2^a fase del movimento).



Nadyezhda Chizhova

In totale avremo quindi una forza contraria di kg. 180 = 90 per cento del massimale.

Con un ulteriore incremento della forza di contrazione (al di sopra del 90 per cento del massimale) la forza contraria esercitata dai fissatori può essere vinta.

In questo modo essi si sganciano. Si passa quindi repentinamente da un carico del 90 per cento ad un carico del solo bilanciere cioè solo 30 per cento. Le unità motrici funzionali adoperate con il 90 per cento del carico rendono possibile una esplosiva realizzazione del movimento nel superamento dell'ottimale forza contraria (3^a fase del moto).

Nella 1^a fase Dobrowolskij e Golovin mantengono un dosaggio del carico nella zona del 30 per cento come ottimale. Tuttavia specifiche differenze devono essere riscontrate tra le differenti discipline spor-



Hartmut Briesenick

tive, così che per esempio il valore percentuale per un giavellottista è più basso di quello di un pesista.

Nella 2ª fase dobbiamo considerare il lavoro muscolare come un lavoro isometrico. Questa fase può venir considerata come vantaggiosa per un incremento della massima forza isometrica.

Opportuno appare il veloce superamento della forza contraria dei fissatori, in quanto questa metodica pone il suo accento più sul miglioramento della forza veloce che di quella massima, tanto più che per lo sviluppo di quest'ultima ben altre esercitazioni possono essere adoperate.

Attraverso dei meccanismi elettronici di registrazione si poté provare l'effetto di una forza contraria dei fissatori pari al 50-60 per cento come ottimale.

Un' "alta forza di bloccaggio" rende evidentemente più esplosivo il superamento della forza contraria rispetto ad una "forza di bloccaggio" più bassa.

Come volume di carico venne consigliato da Dobrowolskij e Golovin quanto segue:

- 6-8 ripetizioni per ogni serie di esercizi;

- 3-5 serie per ogni esercizio;

- 5-8 esercizi per ogni seduta di allenamento.

Secondo la sopradescritta costruzione del carico sono possibili molti esercizi col bilanciere, come:

- estensione delle gambe con gambe piegate;

- alcune varianti di sollevamento con particolare cura al rafforzamento delle gambe e dell'anca;

- spinte da seduti sulla panchina.

L'ulteriore sviluppo dell'apparecchiatura di allenamento consente l'esecuzione di molti esercizi di forza veloce secondo questa variante di allenamento. Possiamo es-

- rinvii del giavellotto;

- partenze per gli sprinters;

- tiri in porta dei giocatori di pallamano;

- pugni del pugilatore.

Attraverso una precisa predisposizione dei fissatori è possibile rendere la fase di inizio dell'impulso di forza del nostro movimento, più efficace per il miglior sviluppo della forza veloce. In questo modo è possibile aumentare la velocità delle esercitazioni per ciascuna disciplina sportiva, in cui è richiesta una dose di forza veloce.

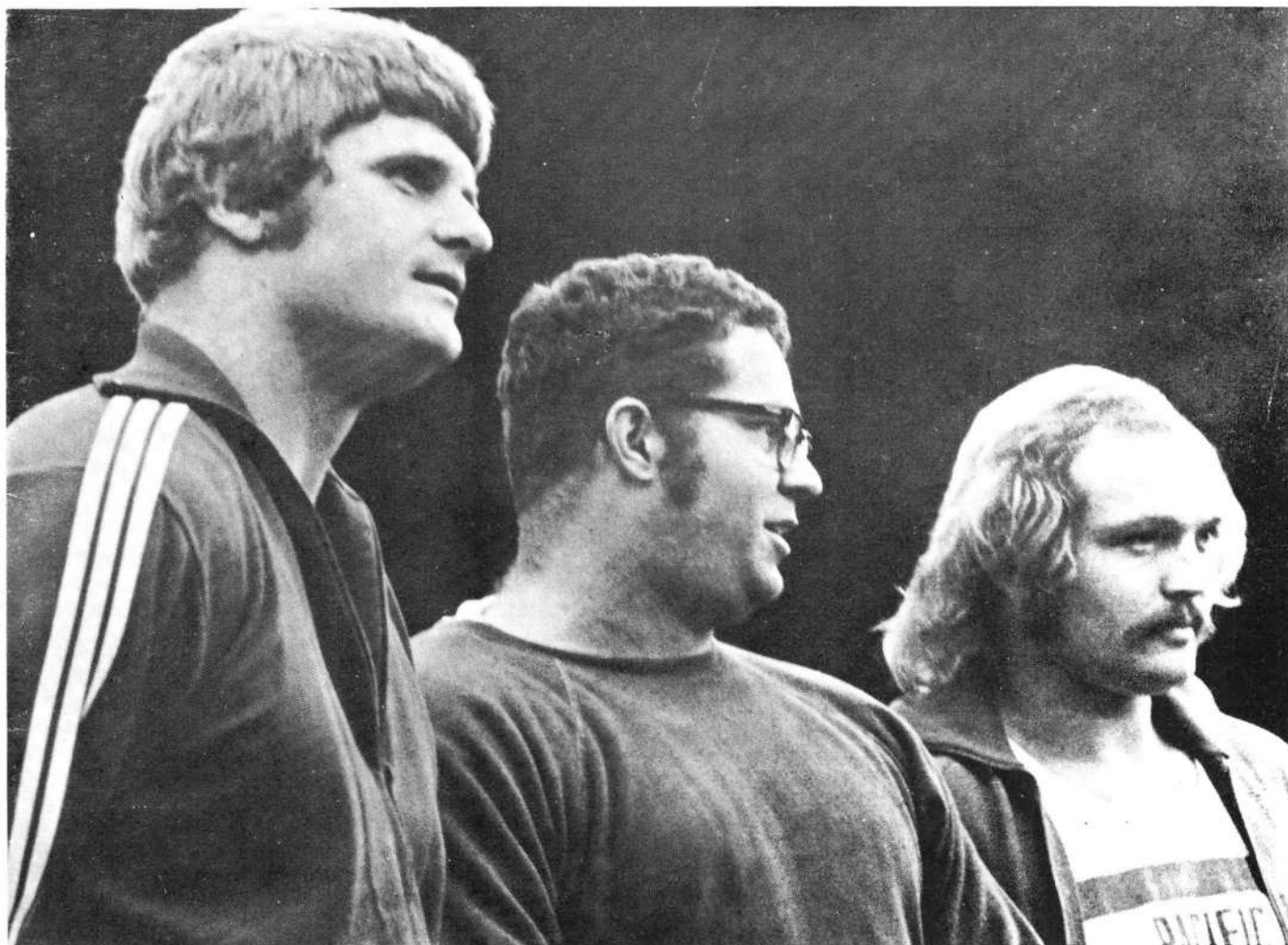
Le soprannominate forme di allenamento estenderanno il repertorio di carico, senza comunque alterare le già sperimentate forme.

BIBLIOGRAFIA

1) W.W. Kusnezov: *Kraftvorbereitung* - Berlin : Sportverlag 1972, pag. 64-72.

2) G. Hochmuth: *Biomechanik Sportlicher Bewegungen*. Berlin. Sportverlag 1974, pag. 190-193.

3) I. Dobrowolskij, E. Golovin: *Eine Methode zur Entwicklung der Explosivkraft* Ljogkaia Atletika 223 (1973) 12, pag. 13.



Brian Oldfield, George Woods e Al Feuerbach

variazioni di velocità nelle corse di mezzofondo

di W. Zienkowiez
da "Lekkoathletika" n 6, 1974

Goldlinski, Sadovski, Michailov e Henry hanno per primi fatto notare l'importanza della costanza del ritmo di gara e fanno notare come ogni più piccola variazione, quindi accelerazione, porti a costi energetici suppletivi e superflui. L'energia sprecata in inutili accelerazioni non verrà più recuperata durante la corsa, se non a scapito di un abbassamento susseguente del ritmo. Tuttavia, durante una competizione le specifiche necessità del momento, portano spesso a dover compiere delle accelerazioni del ritmo. Ad esempio siamo costretti ad una dura battaglia iniziale per la conquista delle posizioni migliori. Ciò costituisce un problema soprattutto per gli atleti di minor spicco, i cui tempi verranno influenzati negativamente con una notevole riduzione dei loro potenziali. Per superare questo problema è necessario uno sviluppo marcato dell'endurance specifica, che permette di "riposare" durante la gara consentendo di mantenere ancora qualche energia per un veloce finale. Ciò significa ricerca dei metodi di allenamento più adatti per lo sviluppo di una corrispondente endurance.

L'atletica leggera è uno sport misurabile e richiede una specifica e precisa combinazione di metodi di allenamento. Uno di questi metodi è costituito da corse con ritmi più veloci di quello di gara, su distanze più brevi di quella di gara. Il ritmo di queste corse viene determinato individualmente per ciascuna distanza, basandosi sulla miglior prestazione sui 100 e 200 metri per i mezzofondisti e sui 400 metri per i fondisti. I valori vengono dedotti da quella tabella conosciuta come tabella delle intensità.

Svariate proposte sulla corretta applicazione dell'intensità di allenamento sono state pubblicate. Ozolin e Makarov sono del parere che i corridori di medie distanze possono adoperare velocità medie del 10 - 15 per cento più veloci della velocità di gara durante l'allenamento per l'endurance specifica. In pratica ciò significa molto vicini alla velocità massima. Zarem suggerisce che la velocità di corsa in allenamento deve essere rilevata al fine di analizzare l'intensità. Questo è importante non solo per re-

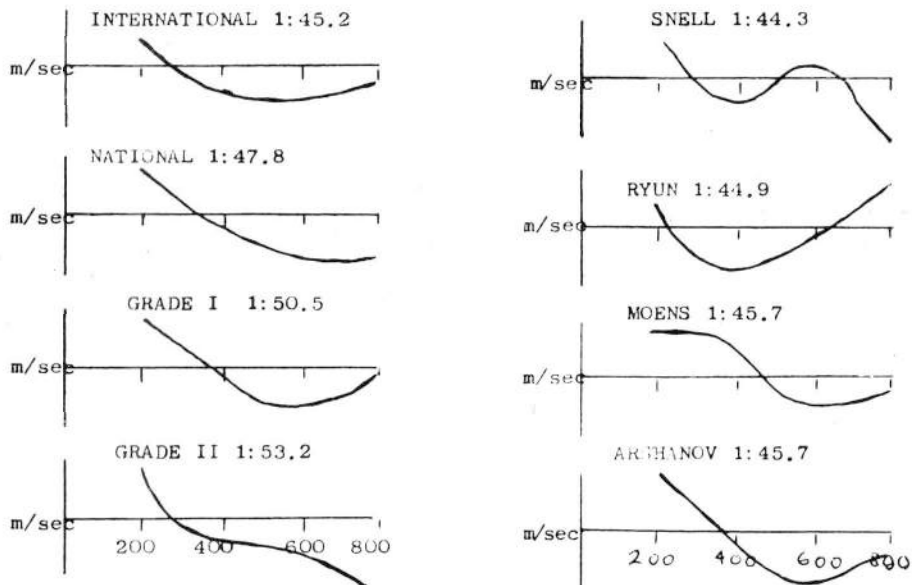


fig. 1

golare l'allenamento di endurance specifica ma anche per poter controllare l'ammontare della quantità e qualità dell'allenamento.

Sviesdlin e Ivotshkin raccomandano che l'indice di intensità dell'allenamento deve basarsi sulla velocità media e sulla sua variazione della distanza di gara.

La fig. 1 mostra le variazioni di velocità durante una gara di 800 metri per prestazioni di differenti livelli e le curve di velocità individuali per alcuni atleti di livello internazionale. La tabella 1 presenta le indicazioni emerse dai grafici, con l'ulteriore informazione dell'ampiezza delle variazioni di velocità avvenute.

Le figure si basano sull'analisi delle prestazioni di 20-30 atleti del medesimo livello di prestazione, ad eccezione degli atleti di livello internazionale, indicano che le variazioni di velocità dipendono largamente dalla velocità di adattamento dopo la partenza e come si assista ad una rilevante caduta del ritmo durante i secondi e terzi 200 metri. Queste variazioni sono in correlazione stretta con il livello dell'atleta, avendosi nel gruppo di livello internazionale una ben piccola deviazione (5,39 per cento). E' inoltre interessante notare la caduta del ritmo nella seconda parte della gara, presentata nell'

ultima colonna della tabella. Da qui appare come gli atleti migliori presentino una deviazione di solo 1,45 per cento dalla loro velocità media, mentre nei gradini inferiori le differenze sono 2-3 volte maggiori.

Le caratteristiche variazioni riscontrate presso gli ottocentisti si ritrovano e si ripresentano nei corridori dei 1500 metri. Qui ancora l'ampiezza delle deviazioni di velocità è strettamente correlata al livello di prestazione dell'atleta. La differenza principale sta nel fatto che la parte finale della corsa dei 1500 metri è corsa ad una velocità superiore rispetto alla parte iniziale. La velocità e la lunghezza della fase finale deve essere incrementata in accordo col livello di allenamento di endurance specifica.

Le osservazioni sopra presentate ci permettono di chiarire il problema dell'ottimale distribuzione della velocità sulla distanza di gara. Esse inoltre ci indicano l'importanza di mettere a confronto la velocità media con quella massima; basandosi come fondamento sulla miglior prestazione sui 100 metri. Assumendo che i migliori atleti hanno una miglior prestazione sui 100 metri attorno agli 11 sec. (con ben piccole deviazioni), la loro ve-

locità media in gara assomma a circa 83-86 per cento della loro velocità massima. Ciò suggerisce che nell'allenamento di endurance specifica la velocità di corsa per la ripetizione deve aggirarsi all'incirca intorno all'83-86 per cento. Ciò crea le condizioni favorevoli per l'organismo per adattarsi a carichi che sviluppano l'endurance specifica ed è particolarmente applicabile su distanze di corsa inferiori a quella di gara. Le più lunghe distanze di allenamento - 800, 1000, 2000 e 3000 - dovranno essere, in accordo con i risultati di svariate sperimentazioni, coperti ad una velocità circa l'85-92 per cento del ritmo medio di gara.

La tabella 2 e la fig. 2 mostrano i grafici ed i valori della tedesca ovest Falck e della campionessa polacca Katolik. La Falck è capace di mantenere un ritmo uniforme durante la gara, particolarmente nella seconda metà. La sua deviazione ammonta solamente all'1,6 per cento dalla velocità media negli ultimi 400 metri e resta alta nei terzi 200 metri (6,67 m/sec.), prima di calare leggermente nel finale. Nel caso della Katolik il ritmo cala regolarmente da 6,76 m/sec. nella prima parte a 6,39 m/sec. negli ultimi 200 metri. Lo scarto dalla velocità media è minore del 3 per cento, che convertito in tempo è circa 2-2,5 sec. in meno e compare come caratteristica dei corridori di classe nazionale (vedere tabella 1).

La tabella 2 presenta alcune caratteristiche interessanti delle femmi-

ne di livello di seconda classe, le quali coprono i primi 200 metri 9,1 per cento più velocemente della loro velocità media. I loro risultati finali sono influenzati negativamente dal loro alto dispendio energetico iniziale dovuto alla mancanza di endurance specifica e dall'inesperienza di gara. Un altro esempio di cattiva condotta del ritmo di gara è presentato dalla competizione dei giochi olimpici di Monaco della Katolik in cui il tempo dei primi 400 metri (intermedi sui 200: 26"6 e 30", per un totale di 56"6) ebbe un'influenza negativa sul risultato finale. La velocità venne ridotta all'86,3 per cento di quella media negli ultimi 200 metri, mostrando un valore di deviazione attorno al 30 per cento ed un massimo calo di velocità strettamente prossimo al 14 per cento nella seconda metà della gara. Ciò significa che la Katolik coprì la seconda parte della gara più lentamente di 10"1 rispetto alla prima metà e la differenza di velocità tra i primi 200 metri (7,52 m/sec.) e gli ultimi (5,60 m/sec.) fu di 1,92 m/sec. La generalmente accettabile curva di variazione della velocità durante una gara di 800 metri presenta una deviazione del ritmo tra prima e seconda metà attorno a 0,5 m/sec. La partenza estremamente veloce ed il conseguente dispendio energetico iniziale costrinsero la Katolik a coprire gli ultimi 200 metri in 35"7, non riuscendo in sovrappiù a fronteggiare l'attacco lanciaiogli dalle rivali nel finale. Così non riuscì a

qualificarsi per la finale.

Appare dunque evidente come i mezzofondisti debbano sapientemente usare le proprie energie durante la gara, correndo per lo più ad un ritmo uniforme allenandosi a migliorare la loro capacità di ritmo. Questa capacità può essere sviluppata solo durante ripetuti allenamenti ed usando metodiche proprie, specialmente di endurance specifica. Quest'ultima gioca un ruolo fondamentale e deve essere sviluppata in allenamento tramite ottimali velocità ed intensità. Questa intensità dipende dall'attività individuale e dalle potenzialità di ciascun atleta, e ciò deve ben essere tenuto presente durante l'intero processo di allenamento per poter raggiungere un sufficiente livello di preparazione prima di ciascuna gara di 800 metri.

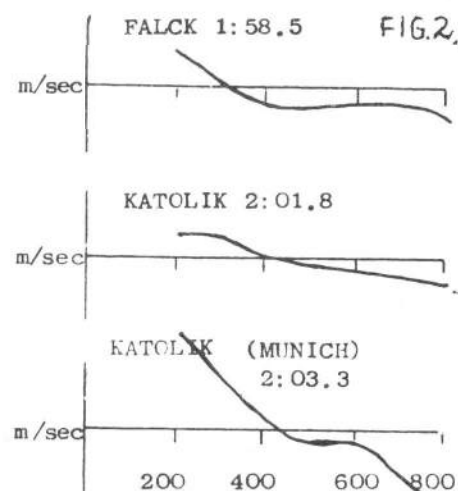


Tabella 1: variazioni di velocità sugli 800 per gli uomini in accordo col loro livello di prestazione

Livello di prestazione	Deviazioni dalla velocità media ()				-Ampiezza del calo ()	
	200	400	600	800	massimo	2° metà ./.
Internazionale	103.94	99.81	98.55	98.67	5.39	1.45
Nazionale	106.87	99.59	97.03	97.93	9.84	2.97
1° Classe	106.00	98.34	96.40	100.10	9.60	3.60
2° Classe	103.80	99.85	98.16	94.62	9.18	5.38

Tabella 2:

Livello della prestazione	Deviazione della velocità media o/o				Ampiezza del calo	
	200	400	600	800	Massimo ./.	2° Metà
Falck (1'58"5)	104.3	98.8	98.8	98.4	5.9	1.6
Katolik (2'01"8)	102.9	101.5	98.5	97.3	5.6	2.7
Media atlete 2° Classe	109.2	99.5	96.6	97.1	12.5	3.4
Katolik (2'03"3) - (Monaco 1972)	115.9	102.8	99.4	86.3	29.6	13.7

studi concernenti alcune linee caratteristiche dello sviluppo della resistenza nell'età scolare

di Hermann Köhler

da "Theorie und Praxis der Körperkultur", n. 2, febbraio 1976 (99 - 107)

Traduzione di Ugo Cauz

Le concezioni sul perfezionamento della resistenza durante le lezioni scolastiche sono fondamentalmente mutate durante gli ultimi 10 anni, per il nuovo apporto di esperienze pratiche e di studi. Le molte riserve sull'applicazione dei carichi di resistenza sono stati così superate.

In questo modo tutti i piani di insegnamento delle lezioni, in tutte le classi di età, esigono la preparazione della resistenza di base o generale.

La realizzazione di ciò viene raggiunta poggiando su nuove conoscenze, attraverso carichi nell'area della resistenza di lunga durata con una bassa intensità del carico.

Per mezzo di studi realizzati presso la sezione scientifica dell'Università di Greiswald, è stato dimostrato che non veniva in passato sistematicamente perfezionata la resistenza generale durante le lezioni e che in quest'area di lavoro troppo poca attenzione veniva riposta (1). Ciò forse era dovuto anche alla mancanza di una chiara pianificazione del lavoro di resistenza nei programmi annuali (2).

Le prestazioni di resistenza dei nostri soldati (3) non migliorarono sensibilmente negli ultimi anni. Di qui è sorta la richiesta avanzata da numerosi autori (4) di una più massiccia attenzione del perfezionamento della resistenza (R).

I carichi, nell'area della R di lunga durata, servono al multilaterale riempimento del piano di allenamento e fondamentalmente sono ben adatti:

1) per sviluppare le possibilità funzionali dell'organismo per la conquista di svariate domande di prestazione;

2) per incrementare le qualità di carattere e di volontà.

Il miglioramento della resistenza è quindi una componente importante per sviluppare fattori di prestazione e qualità di comportamento dell'ottimale ed armonica personalità socialista. Sino ad ora

si è solo parzialmente riusciti a trasferire le conoscenze della scienza sportiva sulla regolarità del perfezionamento fisico. L'insegnante deve inoltre conoscere con chiarezza le diverse richieste per età e le relative ampiezze di prestazione nella singola disciplina di resistenza, perché queste servono da base per un ottimale carico di lavoro durante la lezione e per la pianificazione di questo processo.

La mancanza di certe linee di sviluppo e di insufficienti valori normativi di confronto e scale di valutazione per le prestazioni nell'area della R di lunga durata, e di mezzofondo, portano al non completo sviluppo delle organiche e motorie possibilità di prestazione degli scolari.

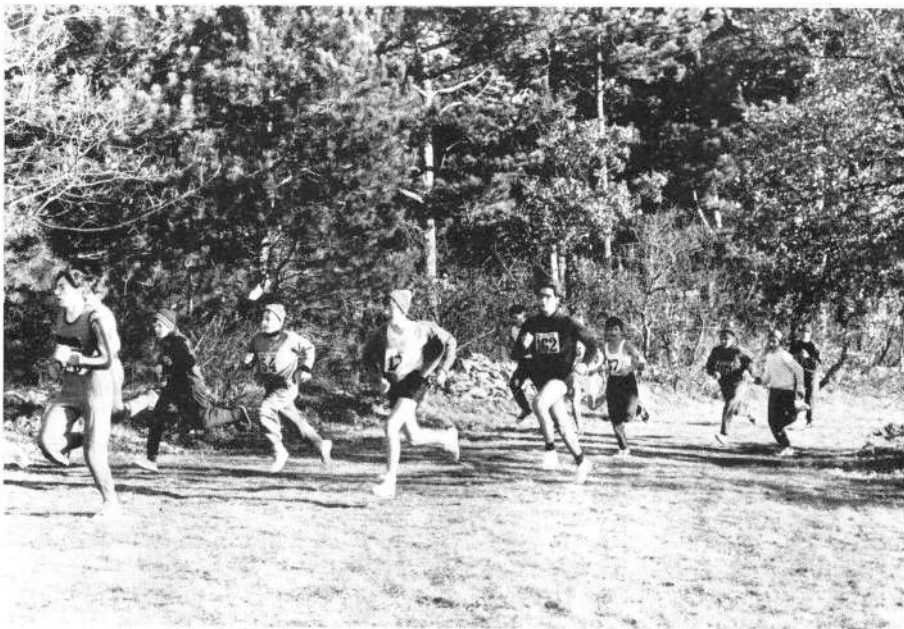
I piani di insegnamento per le lezioni nella RDT ed i "consigli per la valutazione ed il confronto delle prestazioni scolastiche nelle lezioni", (5) pongono in confronto ad altri paesi socialisti richieste più elevate.

Si fa notare tuttavia il danno di fissare per la corsa di durata solo un determinato tempo. Nonostante la contraddizione tra le presenti

richieste di prestazioni nella corsa di R negli esami di chiusura della 10^a classe e le possibilità di prestazione degli scolari, su cui noi abbiamo già richiamato l'attenzione, sono nondimeno queste norme un passo avanti, perché al di fuori del tempo anche un limite deve essere fissato (6).

Sulla scorta dei precedenti risultati degli studi, vennero proposti nuovi punti di vista e proposte per lo sviluppo della resistenza nelle lezioni della sezione delle scienze sportive dell'Università di Greiswald, devono venir discussi ulteriori risultati di ricerca dello sviluppo delle prestazioni di mezzofondo (corsa di 800 metri) e nella corsa di durata (15 minuti con misurazione del percorso compiuto) da ragazzi e ragazze dalla 1^a alla 10^a classe (C) della scuola superiore di formazione politecnica.

Con quanto segue si potranno allargare le conoscenze sulle capacità di prestazione e sviluppo delle stesse negli scolari nel campo della R, e fugare le ultime riserve sull'ulteriore miglioramento della costruzione ed esercitazione nelle lezioni scolastiche.



CORSA DI 800 METRI

Secondo il nostro punto di vista per l'esame della resistenza di media distanza delle lezioni per tutte le classi è adatta la corsa degli 800, tanto più che questa lunghezza di corsa in pressoché tutte le classi di età è disciplina di gara nell'atletica leggera (naturalmente nella RDT). Giacché erano conosciuti, si no ad oggi, solo parte dei risultati delle ragazze, noi esaminammo in maggio/giugno 1974, in differenti regioni della RDT, le prestazioni delle ragazze dalla 1^a alla 10^a C sugli 800 (fig. 1, tab. 1).

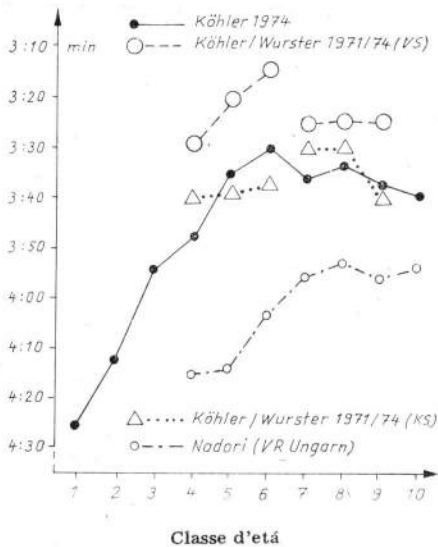


Fig. 1

Tabella 1: 800 metri ragazze

Classe	n	$\bar{x}(s)$	$s(\bar{x})$	m/sec	Progresso della prestazione della I Classe (in o/o)	Significanze (*)
1	141	265,4	43,3	3,0	—	—
2	132	252,5	40,5	3,2	4,9	—
3	357	234,4	27,4	3,4	11,7	+++
4	321	228,2	29,6	3,6	14,1	+++
5	195	215,5	27,9	3,7	18,8	+++
6	243	210,0	28,4	3,8	20,9	+
7	314	216,2	30,3	3,7	18,6	+
8	481	213,6	24,4	3,8	19,5	—
9	453	217,6	26,7	3,7	18,0	—
10	218	219,8	28,4	3,6	17,2	—

t-Test: +++ p = 0,1%
 ++ p = 1,0%
 + p = 5,0%
 — zufällig

* Nelle tabelle dalla I alla IV si riferisce l'esame della significanza sulla modificazione della prestazione da classe a classe.

Le prestazioni progrediscono decisamente dalla 1^a alla 6^a C. Nelle C 3,4 e 5 le prestazioni sensibilmente aumentano sorprendendo non poco ed indicando la più elevata capacità di prestazione di resisten-

za di queste ragazze.

Dal 1^a al 6^a anno di scuola si migliorano le prestazioni del 20,9 per cento, dopo di che esse ristagnano o calano. Ciò si verificò anche sui valori di scolari controllati e provati in uno dei nostri esperimenti eseguiti durante tre anni allo scopo di pianificare e migliorare la resistenza durante le lezioni (8) e sui risultati di esperimenti ungheresi (9), in cui i risultati ottenuti dalle prestazioni delle ragazze esaminate, indicarono chiaramente come la capacità di carico delle ragazze non fosse ancora esaurita.

Un raffronto tra le curve di prestazione ritrovate durante i nostri esperimenti, per quanto riguarda la R di mezzofondo, deriva un percorso pressoché identico a quello ritrovato e tracciato da autori in precedenti esami (fig. 2).

Questa notevole corrispondenza tra i diversi esami permette di concludere quanto segue: le ragazze non allenate nella corsa di 600 ed 800 metri, come pure nella corsa di R di lunga durata, ottengono le loro migliori prestazioni all'età di 12/13 anni (10).

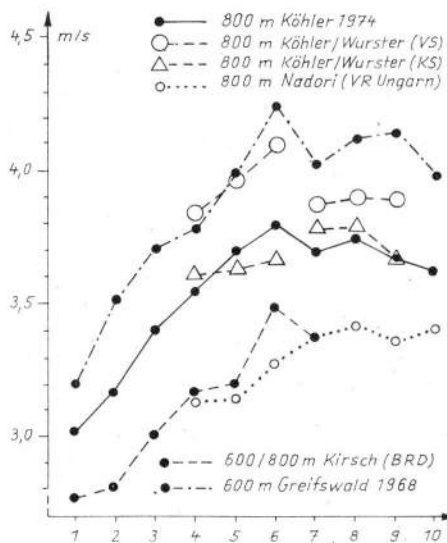


Fig. 2

Classe d'età

Il livello della R viene determinato e viene delimitato attraverso la capacità aerobica dell'organismo, cioè attraverso l'altezza della massima capacità di assunzione dell'ossigeno assume il suo valore più elevato in ragazze non allenate tra i 12/14 anni.

Allo stesso tempo comunque è strettamente collegato l'inizio del fenomeno della menarca, che frequentemente collegato ad un au-

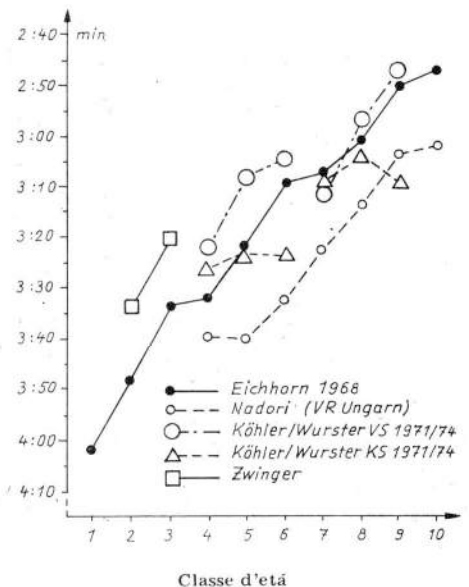


Fig. 3

Tabella II: 800 metri ragazzi

Classe	n	$\bar{x}(s)$	$s(\bar{x})$	m/sec	Progresso della prestazione rispetto alla I Classe in o/o	Significanza
1	108	241,9	26,1	3,3	—	—
2	124	228,2	24,8	3,5	5,7	+++
3	94	212,1	19,9	3,8	12,3	+++
4	185	211,5	25,3	3,8	12,6	—
5	212	201,2	42,3	4,0	16,8	++
6	203	189,3	18,3	4,2	21,7	+++
7	207	187,6	18,1	4,3	22,4	—
8	201	180,4	20,3	4,4	25,2	+++
9	128	168,8	22,5	4,7	30,2	+++
10	65	166,0	19,7	4,8	31,4	—

mento ponderale, porta quasi sempre ad uno sfavorevole rapporto peso-forza. Ulteriori fattori che agiscono negativamente sul progredire della prestazione sono il mutare degli interessi che portano ad una minima partecipazione delle ragazze stesse alle attività sportive extra scolastiche.

Diversi autori hanno studiato la curva caratteristica di miglioramento delle prestazioni dei giovani corridori di 800 metri. La tendenza dello sviluppo è in tutti gli esami molto simile (fig. 3, tab. 2). Le prestazioni aumentano dalla 1^a alla 10^a C a ritmo diverso. Particolarmente sorprendente è l'accrescimento delle prestazioni nella 2^a, 3^a, 6^a, 8^a e 9^a C. Dalla 1^a alla 10^a C le prestazioni si migliorano del 31,4 per cento. Gli scolari esaminati ottennero specialmente nei gradini medi le prestazioni migliori.

CORSA DI DURATA DI 15 MINUTI

Per la determinazione delle prestazioni di lunga durata ci si servì della corsa di 15 minuti con misurazione del percorso ottenuto durante questo tempo. Tutte le corse vennero effettuate dopo le dovute spiegazioni sulle modalità della corsa (2).

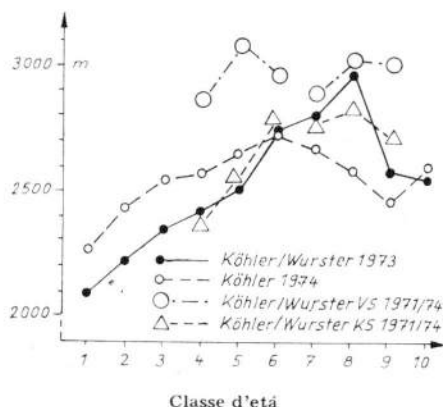


Fig. 4: Distanza percorsa presso la corsa di durata di 15 minuti (ragazze)

Una prima parte degli esami in quest'area, vennero da noi svolti nel 1973, esaminando approssimativamente 2000 scolari. Questo stesso esame venne riproposto un anno dopo con la partecipazione di 1254 ragazze e 1124 ragazzi delle classi dalla 1^a alla 10^a.

La tendenza di sviluppo della prestazione nelle ragazze segue pressoché fedelmente il tracciato della

Tabella III: 15 minuti di corsa ragazze

Classe	n	\bar{x} (m)	$s(\bar{x})$	m/s	% della miglior prestazione	Significanza
1	93	2243	257,2	2,5	81,4	—
2	72	2400	430,5	2,7	87,1	++
3	125	2474	385,7	2,7	89,8	—
4	148	2535	443,5	2,8	92,0	—
5	323	2620	443,2	2,9	95,1	—
6	387	2747	441,7	3,1	99,7	+++
7	360	2749	427,0	3,1	99,7	—
8	237	2756	396,0	3,1	100	—
9	287	2542	356,4	2,8	92,2	+++
10	205	2592	363,0	2,9	94,0	—

corsa degli 800 metri (fig. 4). Sino alla 6^a le prestazioni progrediscono chiaramente, ristagnano nella 7^a ed 8^a in modo circa uguale, per calare alla fine nella 9^a e 10^a al livello circa della 4^a - 5^a. I buoni risultati ottenuti dalle ragazze nei gradi inferiori confermano nuovamente, che i ragazzi (ambo i sessi) a questa età hanno a disposizione una più alta capacità di prestazione di R nell'area della corsa di lunga durata. Le ragazze della 1^a C raggiungono già a questa età l'81 per cento della miglior prestazione media in questa disciplina (tab. 3).

Se confrontiamo questi risultati con le norme richieste nella corsa di resistenza presso gli esami di chiusura della 10^a C, si può vedere come: il maggior numero delle ragazze della 3^a (ed inoltre le migliori della 1^a e 2^a C) la qualifica "molto buono" raggiungono.

A differenza del decorso seguito dalle prestazioni delle ragazze, quello dei ragazzi presenta uno sviluppo continuativamente crescen-

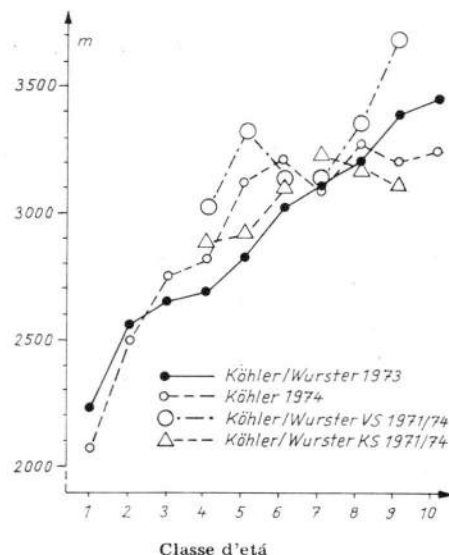


Fig. 5: Distanza percorsa presso la corsa di durata di 25 minuti (ragazzi)

Tabella IV: 15 minuti di corsa ragazzi

Classe	n	\bar{x} (m)	$s(\bar{x})$	m/s	% della miglior prestazione	Significanza
1	97	2106	370,8	2,3	62,6	—
2	121	2533	464,8	2,8	75,3	+++
3	140	2733	459,7	3,0	81,2	+++
4	154	2781	459,7	3,1	82,6	—
5	266	2998	559,3	3,3	89,1	+++
6	302	3111	437,5	3,5	92,5	++
7	270	3125	432,5	3,5	92,0	—
8	252	3259	427,3	3,6	96,8	+++
9	232	3302	504,8	3,7	98,1	—
10	138	3365	570,5	3,7	100	—

te (fig. 5, tab. 4).

Le prestazioni progrediscono dalla 1^a alla 10^a C e particolarmente sorprendenti sono i miglioramenti nelle classi 2^a, 3^a, 5^a e 8^a.

(1 - Continua)

**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 24/204^{re} Udine
C.C.I.A.A. Udine n. 122507

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

RICAMIFICIO PROPRIO

sul lancio del disco

di Szecsenyi Jozsef

a cura di Giorgio Dannisi

Dalla relazione tenuta al 5° Congresso della Università Estiva di Ed. Fisica di Budapest, Agosto 1975

Per un buon apprendimento della tecnica nel lancio del disco, sono necessarie delle capacità speciali. Durante la preparazione è necessario trovare il giusto abbinamento tra la tecnica e le qualità fisiche, che sono: la coordinazione, la forza, e la velocità dinamica. Gli esercizi speciali che vengono adottati devono essere tali da permettere il miglioramento dei movimenti propri del lancio. Per l'incremento delle qualità sopra elencate è necessario conoscere come sviluppare i muscoli specifici impegnati nel lancio.

A questo proposito dovremo conoscere l'anatomia e la meccanica del lancio. Per l'anatomia si deve sapere quali sono i muscoli che partecipano al lancio, come intervengono i diversi gruppi muscolari nel lancio; per la meccanica si deve conoscere la velocità ed il ral-

lentamento dei movimenti.

Altri aspetti da tener presente sono i processi vegetativi anche se rivestono una minore importanza. Per quanto concerne la tecnica è necessario conoscere lo sviluppo cronologico del lancio.

Per un aiuto a conoscere quanto elencato sopra ci si avvale dell'elettromiografia e filmati con varie velocità di ripresa.

A tutt'oggi possiamo affermare che in queste specialità ci sono molte possibilità di sviluppo.

Per lo sviluppo della velocità

Esistono degli esercizi che definiremo speciali e periferici. Essi debbono rispettare la dinamica del lancio.

Tali esercizi possono essere classificati in quattro gruppi:

- 1 - eseguire il movimento parziale o totale con attrezzi più pesanti
- 2 - eseguire il movimento parziale

o totale con attrezzi più leggeri

3 - esercizi con bilanceri per l'incremento della forza speciale. Essi devono riprodurre il movimento del lancio.

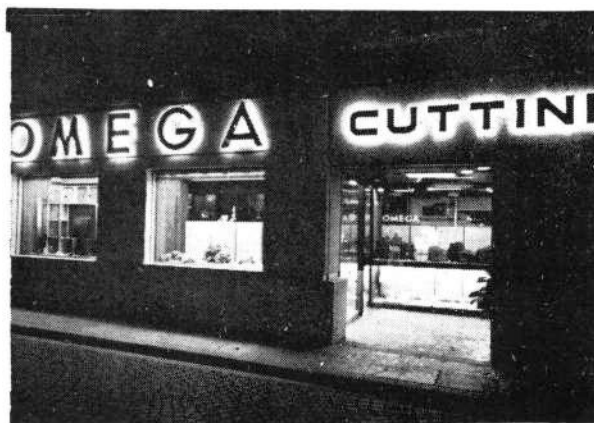
4 - esercizi con bilanceri (forza generale).

Analizziamo ora i vantaggi degli esercizi di imitazione del lancio parziale o totale risalendo al:

rapporto movimento-nervi: il movimento viene guidato da una parte da stimoli psichici e dall'altra no.

Stimoli psichici: la prima parte è rappresentata dalla volontà di movimento che non contiene tutti i parametri del movimento ma solo i presupposti. In senso fisico essi non sono indipendenti. Durante questa prima parte si decide di fare il movimento. Per completare il movimento il sistema nervoso ha bisogno di altre informazioni se-

NEL CUORE
DI UDINE
IL VOSTRO
GIOIELLIERE
DI FIDUCIA



VIA CANCIANI
(ang. via Rialto)

UDINE

TEL. 57016

condarie. Le prime sono definite "stimoli efferenti primari", le seconde "stimoli efferenti secondari". Questi ultimi sono influenzati nel lancio dall'uso di attrezzi più o meno pesanti. Nella scelta di questi attrezzi è fondamentale non influenzare il movimento. Il nostro obiettivo è quello di arrivare allo stimolo efferente primario ed a tale scopo dobbiamo sviluppare l'efferentazione propriocettiva. Quando gli esercizi sono eseguiti con attrezzi di diverso peso essi producono stimoli diversi ai sensi propriocettivi.

Sensi propriocettivi: sono dei recettori presenti nei nervi che durante i movimenti danno informazioni al sistema nervoso centrale in base agli stimoli che ricevono (nel nostro caso l'uso di attrezzi di diverso peso) e le ricevono dallo stesso. Questo costituisce l'aspetto automatico del sistema cinetico.

Esiste anche una componente psichica, con influenza secondaria, rappresentata dall'intervento della volontà per lanciare un peso maggiore.

Vantaggi nell'uso di pesi maggiorati a partire da 2 Kg.

Il movimento si rallenta. La causa è puramente fisica. Ciò deriva dal fatto che il sistema nervoso non si adatta al peso maggiore. Negli esercizi viene impiegata la stessa volontà ma il rallentamento avviene egualmente.

I muscoli non si accorciano tanto velocemente, e questo è un aspetto molto importante perché significa che certi muscoli non hanno il tempo di accorciarsi con l'uso di un peso maggiorato. Con questa metodica si rafforzano i muscoli partecipanti al lancio. L'uso di questi attrezzi viene adottato sia durante la preparazione che durante le gare anche se con un diverso dosaggio. E' importante eseguire il gesto proprio del lancio per meglio localizzare i muscoli. Altro aspetto importante di questa metodica è quello didattico.

L'uso di attrezzi permette un maggiore allungamento dei muscoli impegnati nel lancio. Si deve tuttavia fare molta attenzione al peso adottato che deve essere quello più adatto all'atleta. L'uso

di un peso eccessivo diventa un aspetto negativo.

Condizioni con pesi maggiorati

Quando il lancio viene eseguito da fermo si usano attrezzi di 3-4 kg, ciò avviene solo fino a Marzo; durante tutto l'anno il peso sarà di 3 kg. e 3,20 kg. Per le donne attrezzi da 1,5 kg. fino a 2 kg.

Nel lancio con la rotazione attrezzo da 2,8 Kg. con cui si eseguono lanci durante tutto l'anno, nel periodo invernale (gennaio, febbraio, marzo) si eseguono da 20 a 30 lanci per 3 volte alla settimana. Durante un allenamento si inizia con l'adottare l'attrezzo da 4 Kg. per arrivare in seguito a pesi più leggeri.

Abitualmente vengono adottati fino, a 300 gr. in più rispetto all'attrezzo normale, ma noi usiamo le variazioni di peso sopra citate.

I vantaggi sono i seguenti: aumento della forza e della coordinazione cinetica per un rallentamento dei movimenti. Lo scopo da raggiungere è il massimo sviluppo della contrazione eccentrica, della contrazione e della coordinazione.

ESERCIZI CON L'USO DI PESI PIU' LEGGERI

All'inizio del periodo di preparazione si usano prevalentemente pesi maggiorati; quando si giunge ad un buon livello di coordinazione si cominciano ad adottare attrezzi con peso ridotto. Si pensa che l'uso di questi attrezzi aumenti la velocità di contrazione.

Si è verificato con l'elettromiografo che anche l'uso di questi attrezzi aiuta a migliorare la coordinazione dei muscoli. E' stato effettuato l'esame elettromiografico con pesi leggeri e pesanti ed il risultato grafico è stato pressoché il medesimo.

I muscoli si rafforzano anche con l'uso di attrezzi più leggeri. Durante il periodo in cui essi vengono usati, come già accennato, si adotta anche l'uso di attrezzi più pesanti.

Riportiamo alcuni dati: attrezzi da 1 Kg. fino a Kg. 1,750. In Ungheria si usa soprattutto attrezzi da Kg. 1,5.

ASPETTO PSICOLOGICO CON L'USO DI ATTREZZI PIU' O MENO PESANTI

Attualmente ogni atleta deve conoscere anatomia e fisiologia per essere cosciente di certi esercizi.

Si arriva così alla maggiore concentrazione psichica dell'energia. Se egli raggiunge dei risultati con dischi di peso maggiorato, deve migliorare il risultato anche con il disco da 25 Kg.

La variazione decisa dall'allenatore permette di raggiungere una migliore concentrazione nervosa ed un buon miglioramento della tecnica.

Poiché il ciclo non cambia, l'uso di pesi diversi non cambia l'apprendimento tecnico.

Si osservano due fattori relativi a quanto detto:

1) sia l'uso di questi attrezzi pesanti che leggeri deve essere adottato durante lo stesso allenamento.
2) E' necessario un intervallo di almeno 2 giorni per fissare questo tipo di lavoro. Esso dipende anche dall'atleta; se è evoluto l'intervallo può salire a tre giorni per permettere un giusto periodo di rigenerazione.

Durante questi giorni si eseguono esercizi di tecnica.

ESERCIZI SPECIFICI CON ATTREZZI

Riportiamo una serie di esercizi specifici per il potenziamento che ben localizzano i gruppi muscolari impegnati nel lancio.

Durante il lancio il braccio sinistro (per un lancia-tore destrimano) esegue il movimento di apertura e per favorire questo è necessario sviluppare i muscoli del collo che durante la seconda apertura si contraggono, mentre quelli del lancio (braccio destro) si allungano. Anche i muscoli deltoidei in questa fase intervengono per bloccare il braccio sinistro.

Per il potenziamento dei muscoli:

- 1) trasverso spinali
- 2) semispinali;
- 3) multifidi;
- 4) rotatori;
- 5) addominali.

In tutti questi esercizi è importante fare attenzione alla giusta esecuzione per evitare danni alla colonna vertebrale soprattutto nei suoi due punti più delicati e cioè la parte lombare nelle sue zone superiore ed inferiore. Va ricordato che la parte lombare del rachide non gira sui suoi dischi a differenza di quella dorsale.

PER IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI DELLE GAMBE

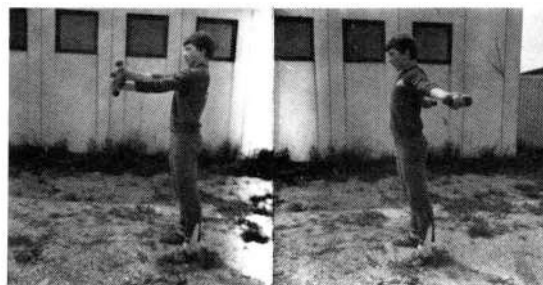
E' importante lo sviluppo dei glutei medi e grandi. Sono a questo scopo positivi tutti i muscoli di accosciata. Si può inserire anche il movimento con i piedi. Da ricordare che nel lancio (lanciatore destromano) il piede destro esegue un movimento più marcato.

E' altresì importante sviluppare i muscoli antagonisti perché a terra il ruolo maggiore è interpretato da questi muscoli. Utili a questo proposito sono i balzi. Altri esercizi:

Per il potenziamento dei muscoli del petto e dei deltoidi.

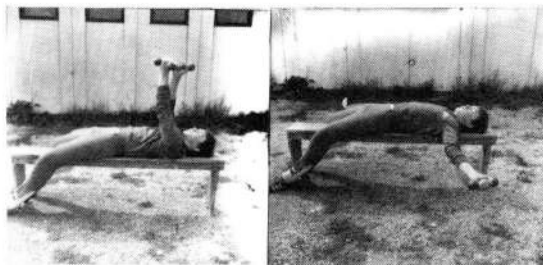
1° esercizio

Da eseguire con l'aumento della velocità nel finale con 5-10 kg.



2° esercizio

E' opportuno tenere i piedi sulla panca per meglio impegnare i dorsali con 10-20 kg



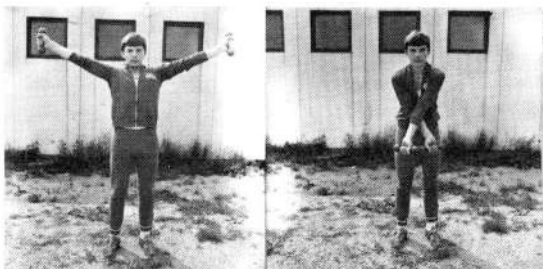
3° esercizio

Con 10-15kg.



4° esercizio

Con 10-15 kg.



fratelli LONGO



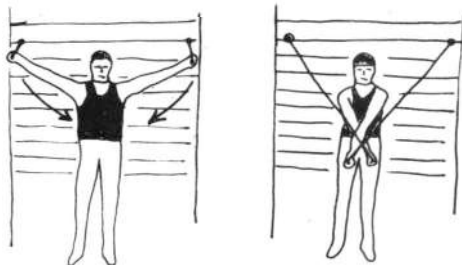
**sartoria
militare
e civile**

33100 UDINE
PIAZZA LIBERTA' 8
- TEL. 0432 / 58813

Per il latismo del dorso

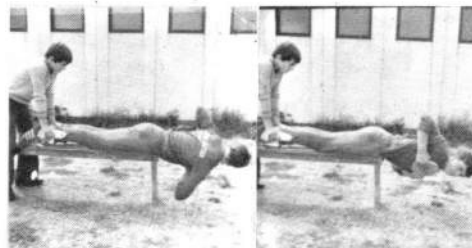
5° esercizio

Con l'uso degli elastici

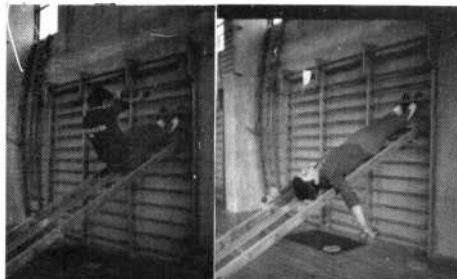


10° esercizio

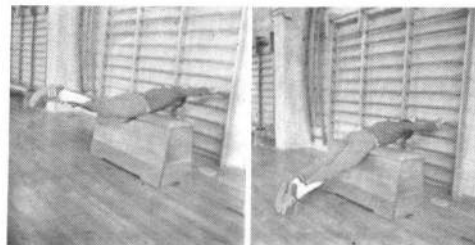
con 10-15 kg. da posizione prona.



6° esercizio

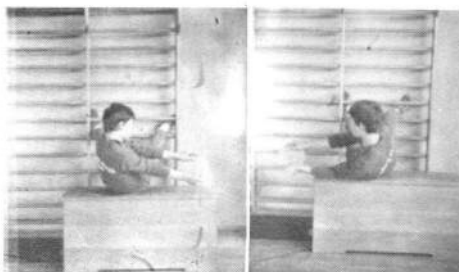


11° esercizio
Partenza dell'esercizio da muscoli allungati. Si ottiene uno sviluppo dei muscoli dorsali nella parte lombare

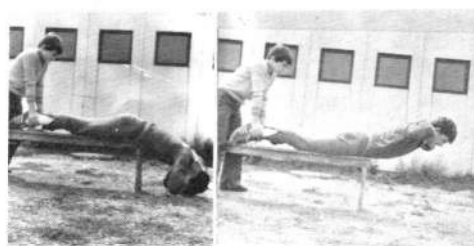


7° esercizio

Con 10-20 kg.

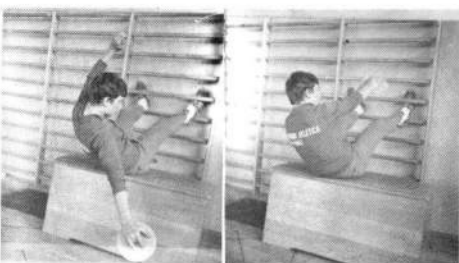


12° esercizio



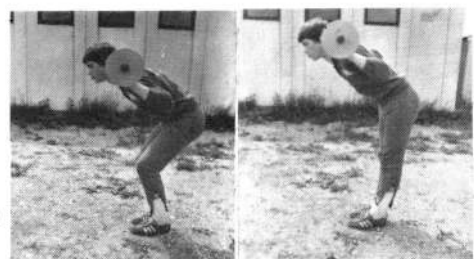
8° esercizio

Con 5 kg. con una sola mano



13° esercizio

Per incrementare la compattezza del busto

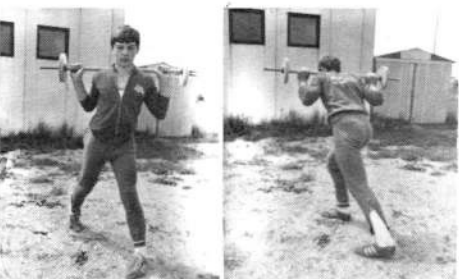


14° esercizio

Per gli antagonisti

9° esercizio

dalla torsione, entrata di anche con carico fino a 60 kg.



15° esercizio

Partenza da posizione torta; arrivo a terra ed entrata di anche (finale di lancio). Con 40-50 kg. da un'altezza di 40-50 cm. Variazione: con arrivo, rotazione e controrotazione.



PISTE E PEDANE

notiziario regionale

società allo specchio

FRIULI - VENEZIA GIULIA

GRUPPO ATLETICA MOGGESE

Indirizzo: Via Vecchia, 29 - 33015 Moggio Udinese.

Telefono: 0433/51220.

Colori sociali: verde (maglia).

Nome del Presidente: Ugo Moretti

Tesserati: 51 dei quali: settore femminile: ragazze 10, allieve 5, Juniores 2, Seniores 4;

settore maschile: ragazzi 15, allievi 2, Juniores 3, Seniores 10.

Anno di fondazione: 1967.

Risultati di maggior spicco ottenuti dalla Società:

1969: Marco Forabosco (Allievo) e Franco Cimenti (Senior), campioni regionali "C.S.I. - E.N.A.L." di corsa in montagna;

1970: Marilena Forabosco (Ragazza), campionessa regionale di lancio della palla propedeutica (m. 40,22);

Luigino Forabosco (Allievo) e Carlo Del Gallo (Junior) campioni regionali "C.S.I. - E.N.A.L." di corsa in montagna;

1974: Enzo Novelli (Senior) campione regionale di getto del peso (m. 14,53).

Riconoscimenti di merito conferiti alla Società:

1970: targa di bronzo del C.O.N.I. Comitato provinciale di Udine;

1973: medaglia d'oro del C.O.N.I., Comitato provinciale di Udine.

BREVE STORIA DELLA SOCIETÀ

Nove anni fa esistevano a Moggio Udinese, piccolo centro di montagna con circa 3.000 abitanti, due società sportive: il "Tiro a segno" e l' "Associazione sportiva moggese" che partecipava al Campionato Carnico di calcio. Alcuni giovani moggesi praticavano l'atletica leggera essendo iscritti a società della nostra provincia.

Destino volle che un insegnante di

Udine, Giambattista Ellero, ex atleta, si imbattesse un giorno in questi giovani, creando un'immediata amicizia con loro.

Con passione cominciò a seguirli negli allenamenti e nelle competizioni. Constatata la serietà e l'impegno di questi atleti il provvidenziale amico prospettò loro l'idea della costituzione di una società di atletica a Moggio.

Di fronte all'entità dell'onere economico da sostenere per la fondazione di una nuova società il maestro Ellero ed i giovani atleti ritennero opportuno rivolgersi ai dirigenti dell' "Associazione sportiva moggese", proponendo loro di costituire, in seno alla società, un settore di atletica leggera.

Con molta comprensione la proposta venne accettata ed allora, si era nel 1967, gli atleti moggesi poterono partecipare alle competizioni con l'aiuto e con il nome di una società del loro paese.

Dopo tre anni di intensa attività, facendosi sempre più rilevanti gli oneri per il settore dell'atletica e non potendo d'altra parte essere grandi gli aiuti finanziari dell'Associazione di comune accordo venne deciso di staccare il settore dell'atletica, che si costituì con la denominazione di "Gruppo atletica moggese".

Questa importante decisione presa nel 1970 diede la possibilità alla nuova società di ottenere i contributi finanziari del Comune, della provincia e della Regione: in questo modo fu possibile potenziare l'attività ed aggiungere nuovi buoni risultati a quelli già ottenuti.

In questi ultimi anni la società ha provveduto ad equipaggiare gli atleti, ad acquistare gli attrezzi indispensabili per gli allenamenti, ha curato costantemente la preparazione degli atleti, ha propagandato l'atletica nei Comuni limi-

trofi, ha organizzato diverse manifestazioni, anche a carattere regionale, ha curato la preparazione e l'organizzazione tecnica di tutte le edizioni dei Giochi della Gioventù. Con gravi oneri ha partecipato a numerosissime manifestazioni provinciali e regionali.

La società è divenuta una piccola comunità nella quale i legami sportivi sono maturati: gli atleti sono amici, collaboratori in ogni circostanza.

E' nata così l'idea di raccogliere in un numero unico le esperienze e le impressioni di atleti, dirigenti e collaboratori; il volumetto, nato dall'entusiasmo dei giovani atleti, rende chiara e sincera testimonianza sul valore sportivo e morale del "Gruppo atletica moggese".

Ora, dopo i recenti eventi sismici, la società pur senza mezzi ed attrezzature continua la sua grande opera sociale forte di quei principi morali che fin qui l'hanno sostenuta nella speranza, anche, che qualcuno non la dimentichi.



Enzo Novelli

GRUPPO SPORTIVO "NAZARIO SAURO"

Via D'Annunzio 48. Tel. 271102
34015 Muggia - Trieste

Colori Sociali: bianco-azzurro
Opera nell'atletica leggera da più
di 10 anni.

Svolge un'intensa attività nel set-
tore giovanile di "Propaganda"
della FIDAL

Ogni anno conta circa 300 aderenti
fra maschi e femmine.

Svolge un intenso lavoro di pre-
parazione di base, nel contempo
adempiendo ad una precisa fun-
zione sociale.

Dalle proprie file è uscito tra l'al-
tro Zecchi Bruno che anche da ra-
gazzo ha dato grosse soddisfazioni
alla Società classificandosi secon-
do ai giochi della Gioventù.

ROMA 26 - 27 Maggio

FINALE DEI PRIMI CAMPIONATI DI SOCIETÀ'

100 - Caravani FF.OO. 10"4
400 - Di Guida FF.GG. 46"9
1500 - Fontanella CC. 3'50"3
10.000 - Ortis FF.OO. 28'47"4 r.p.
110 Hs - Liani At. Rieti 13"9
Alto - Bergamo C.C. 2.20 r.p.
3 Bruni FF.OO. 2.08
7 Cattaruzza At. Rieti 2.00
Lungo - Arrighi At. Rieti 7.62
3 Siega FF.OO. 7.54
Peso - Montelatici Assi 18.52
7 Simeon Snia 14.30
Martello - Podberschek FF.GG. 70.46
(r.p.)
6 Tonetto FF.OO. 56.94
400 Hs - Minetti FF.GG. 51"1 r.p.
2 Zorn FF.OO. 53"4
800 - Ferrero C.C. 1'48"6 r.p.
Giavellotto - Cramerotti - At. Rieti
72.86
Casarsa FF.OO. 69.10
3000 Hs - Scartezzini FF.GG. 8'45"
200 - Mennea At. Rieti 20"7
3) Caruso Snia 21"4
Asta - Dionisi At. Rieti 5.20
5000 - Grazzini Assi 14'00
3 Ortis FF.OO. 14'03"
Disco - Simeon Snia 65.10 r. it.
Triplo - Siega FF.OO. 16.12 r.p.

1) Atletica Rieti 120
2) Fiamme Gialle 115
3) Carabinieri Bo 106,5

AREZZO 27 maggio
C.D.S. femminile dal 9° posto

Peso 1- Chiumariello (Gulf Ud) 13.39
Disco 2 Tonini (Gulf Ud) 41.14
Classifica per società (dal 9° posto): 1.
Cus Genova p. 108,50, 2. Pro Sesto p.

NUOVA ATLETICA

La Polisportiva Libertas Gonars, associazione legalmente costitui-
ta nell'anno 1971, da qualche anno partecipa, con maschi e fem-
mine, alle gare del Settore Propaganda di codesta Federazione, im-
ponendo a dirigenti, tecnici e atleti, notevoli sacrifici economici
per poter svolgere in modo onorevole tale attività.

Ci rincresce constatare ora, che a distanza di quasi un anno dalla
fine della stagione sportiva 1975, non siano redatte e comunicate
le relative classifiche nazionali, nonché inviati i premi simbolici
spettanti agli atleti più meritevoli.

Quello che per noi, entusiasticamente nuovi, è motivo di indigna-
zione, forse costituisce la regola per tale settore della F.I.D.A.L.;
certo però non crediamo che quella attuale sia la via giusta da se-
guire per incoraggiare società, tecnici ed atleti, che si adoperano in
un settore (importantissimo per l'atletica), dove le uniche soddisfa-
zioni sono di ordine morale, né pensiamo che in questo modo si
possano perseguire i fini di propaganda sportiva che il "Trofeo Pri-
mavera" si è prefisso.

Fiduciosi di una Vs. gentile risposta distintamente Vi salutiamo.

Il Presidente

Carletto Candotto

Gonars, 30 luglio 1976



Mauro Barella

Forlì 136, Cus Parma 135, Riccardi
133, Quercia Rovereto 122, Biurnense
117, Assindustria Brescia 115.

Grosseto

Classifica di società: 1. Assi Giglio Ros-
so 186,5; 2. Fiat OM Brescia 164,5; 3
Fiamme Gialle 156; 4. Cus Roma 132,5;
5. Atletica Studentesca Reatina 129,5;
6. Uno-A-Erre Arezzo 125,5; 7. Mens
Sana Siena 123,5; 8. Carabinieri Bolo-
gna 114; 9. Arca Roma 109; 10. Atleti-
ca Livorno 106,5; 11. Atletica Pellegrini
Grosseto 102,5; 12. Cus Catania 85.

Roma 17 giugno

Classifica finale: 1. Fiat Torino p. 91;
2. Assi Giglio Rossi 71; 3. Fiamm. Vi-
cenza 70; 4. Snia Milano 65; 5. Pro Pa-
tria Norditalia 61; 6. Fiat OM Brescia
60.

FINALE DEI SECONDI MASCHILE C.D.S.

26-27 maggio Fiorano Modenese

Martello - 1) Barbolini (Fratellanza Mo)
64.74
2) Nonino (Lib. Ud) 54.86
110 Hs - 1) Milano (Cus To) 14"4
6) Floreani (Lib. Ud) 15"3 r.p.
400 - 1) Trabattoni (Riccardi) 48"3
8) Frisano (Lib. Ud) 50"1 r.p.
100 - 1) Tedeschi (Cus Ge) 10"6
10) Lippi (Lib. Ud) 11"1
Peso - 1) Gropelli (Riccardi) 18.23
3) De Nadai (Lib. Ud) 15.78
Alto - 1) Bianchi (Riccardi) 2.13
Di Giorgio (Lib. Ud) 1.90 in-
fortunato al 1° salto
Lungo - 1) Varoli (Snam) 7.23
10) Cargnelli (Lib. Ud) 6.33
1500 - 1) Leporati (Cus Ge) 3'46"9
6) Chionchio (Lib. Ud) 3'53"5

103,50, 3. Brunico 102, 4. Lyceum O-
stia 100, 5. Lib. Piacenza 88, 6. Lib. Li-
gabo Verona 88, 7. Cus Cagliari 88, 8.
Zauli 88, 9. Latina Arezzo 85,50, 10.
Gulf Udine 84.

C.D.S ALLIEVI - Semifinali

Milano 27-30 maggio

Classifica di società: Norditalia, 179,
Fiamm 172 (si qualificano per la finale),
Cus Palermo 146, Snam 142, Frat. Mo-
dena 132,5, Cus Trento 130, N.A. Dui-
na 121,5, Arena Verona 118,5, Lib. U-
dine 110, Atl. Bolzano 109, L.G. SSV
105, Assindustria Bs 85,5.

Torino

Classifica di società: Fiat 201, Snia
187 (si qualificano per la finale), Cus
Torino 174, Aterno Pescara 157, Edera

10.000 - 1) Bigatello (Riccardi) 29'46''4
2) Medossi (Lib. Ud) 31'16''4
4 x 100 - 1) Atletica Livorno 42''1
Libertas Ud. 44''1
(Cargnelli - Lippi - Durlí - Maraschi)
400 Hs - 1) Mazzetti (Riccardi) 52''1
800 - 1) Leporati (Cus Ge) 1'53''
8) Chionchio (Lib. Ud.) 1'55''
200 - 1) Albertin (Cus To) 21''4
Frisano (Lib. Ud) 22''9
3000 Hs - 1) Gerbi (Cus To) 8'57''
3) Sacchi (Lib. Ud) 9'05''6
Tripla - 1) Marchetti (Fiat OM) 15.53
8) Zonta (Lib. Ud) 14.00
5000 - 1) Cirini (Snam) 14'40''2
7) Medeossi (Lib. Ud) 15'03''1
Giavellotto - 1) Rodeghiero (Cus To) 65.64
2) Casarsa (Lib. Ud) 60.92
Asta - 1) Pontonutti (Lib. Ud) 4.20
Disco - 1) Baldini (Cus Pisa) 51.84
2) Mauro (Lib. Ud) 50.74

Classifica per società (dal 9° posto):
Riccardi 198; Cus Pisa 169; Snam 164,5; Fiat OM 154; Cus Torino 147,5; Lib. Udine 144; Fratellanza 140,5; Cus Padova 129; Aeronautica 128,5; Cus Genova 127; Cus Roma 124,5; Atl. Livorno 86; Cus Palermo 78,5.

TRIESTE 4-5 giugno

Decathlon junior e senior

Rossi Luigino (FF.OO. PD) 6.568 (11'4 - 6.66 - 12.03 - 1.93 - 16''9 - 35.32 - 4.20 - 45.10 - 56''7 - 4'45''8); Strugger B. (Maribor) 6.409; Marion D (Cus TS) 6.408.

Octathlon Allievi

Coos Adriano (fuori gara ?) 4941 (12'' - 6.01 - 2.07 - 1.75 - 16''9 - 41''44 - 3.20 - 43.90); Milich D. (Altipiano) 4.425; Martini M. (Cus TS) 4.204.

Pentathlon femminile juniores

Morassi Emanuela (Gualf) 2.726 (17''3 - 7.33 - 1.38 - 4.56 - 27''1); Furlano P. (Gualf) 2.553

Pentathlon femminile allieve

Chersi Silvia (Cus TS) 2.923 (16''7 - 7.40 - 1.40 - 5.18 - 28''); Pizzali C. (Gualf) 2.842

UDINE 5 giugno Allievi

Alto - Contarini 1.90 Pino 1.90
Giavellotto - Del Torre 51.66
Asta - Pascoletti 4.20

junior e senior

200 - Caruso 21''7
Asta - Barella 4.40 - Cargnelli 4.40
5000 - Garbin 15'37''5
Giavellotto - Gobessi 53.40
Martello - Tonetto 58.62 Nonino 57.10
Alto - Tomasin 2.03 - Del Zotto 2.03

Femminili

Giavellotto - Pizzali 39.86
Alto - Bulfoni 1.75 (j)

GORIZIA 11-12 giugno Campionati reg. allievi allieve

110 Hs - Simonin Snia 16''5
Peso - D'Agostini Lib. Ud. 13.66
Alto - Contarini Snia 2.05
Disco - Zaninotto Lib. Ud 34.64
Marcia - Marcetta Cus Ts 55'50''8
3000 - Lena Acli Go 9'01''4
800 - Travagin Acli Go 2'03''
Giavellotto - Del Torre Lib. Ud 52.10
Tripla - Martini Cus Ts 13.00
200 - Pizzinato Lib. Sacile 23''3
400 Hs - Pagliaro Cus Ts 58''6

Lungo - Bertolin Lib. Sacile 5.62
Disco - Pivesso Snia 32.58
Giavellotto - Pizzali Gualf 35.75
Alto - Papais Lib. Sacile 1.55
Peso - Dusizza - U G Goriziana 10.56
800 - Toffolo Gualf 2'20''
100 Hs - Bertolini Lib. Sacile 16''2
200 - Antoni Bar Ts 26''7

TARVISIO 12 giugno

Classifiche, Peso: 1) Ivancic (Jugoslavia) 18,11; 2) Zecchi (Cus Trieste) 17,31; 3) Cenci (Fiamme oro Padova) 16,46. **Giavellotto:** 1) Primoraz (Jugoslavia) 71,32; 2) Tedesco (Fiamme oro Padova) 66,92; 3) Casarsa (idem) 63,70. **Disco:** Pecar (Jugoslavia) 55,24; 2) Mauro (Libertas Udine) 51,78; 3) David (idem) 48,58. **Alto:** 1) Bruni (Fiamme oro Padova) 2,16; 2) Prezel (Jugoslavia) 2; 3) Piccolo (Ass. Ind. Padova) 2; 4) Parisi (Fiat Torino) 2. **Lungo:** 1) Veglia (Fiat Torino) 7,67; 2) Siega (Fiamme oro Padova) 7,49; 3) Belladonna (Cus Trieste) 6,99. **Asta:** 1) Bizjack (Jugoslavia) 4,90; 2) Zaucevic (Jugoslavia) 4,60; 3) Barella (Fiamme oro Padova) 4,40; 4) Pontonutti (Libertas Udine) 4,40. **Tripla:** 1) Marchetti (Fiat OM Brescia) 15,63; 2) Piapan (Fiamme oro Padova) 15,55; 3) Canatta (Cus Torino) 14,96.

100: 1) Cappellina (Fiamme oro Padova) 10''7; 2) Toscanini 10''8 a pari merito con Orlando (Fiamme oro Padova) 4) Caruso (Snia Milano) 11''. **400:** 1) Zorn (Fiamme oro Padova) 49''7; 2) Viezzi (Cus Trieste) 50''; 3) Sjekloca (Kladivar - Jugoslavia) 50''8.

800: 1) Forini (Fiamme oro Padova) 1'55''9; 2) Rigoni (idem) 1'56''7; 3) Lacchin (Cus Padova) 1'57''3. **400 a ostacoli:** 1) Giavedoni (Fiamme oro Padova) 55''; 2) Floreani (Libertas Udine) 56''5; 3) Svab (Bor Trieste) 57''6. **4 x 100:** 1) Fiamme oro Padova 43''. **4 x 400:** 1) Fiamme oro Padova 3'21''5; 2) Jugoslavia 3'23''; 3) Cus Trieste 3'37''5.

Classifica di società: 1) Fiamme oro Padova 188 punti; 2) Libertas Udine 130; 3) Jugoslavia 103; 4) Cus Trieste 71; 5) Mario Tosi di Tarvisio 34.



Silvano Simeon

UDINE 16 giugno

Martello: 1. Orlando 69,48; 2. De-Piccoli 63,46; 3. Pini 62,46; 4. Roverato 60,66; 5. Nonino 59,06; 6. Tonetto 58,04; De Boni tre nulli.

Disco: 1. Fruguglietti 52,74; 2. Mauro 50,34; 3. David 47,76; 4. Baraldo 46,16; 5. Pescia 46,02.

400 Hs: 1.a serie: 1. Floreani 55''3; 2. Cadó 55''5. 2.a serie: Zorn 53''5; 2. Rinaldo 53''6. 3. Giavedoni 54''2; 4. Frisano 55''7.

800 - I serie: 1. Cecotti 1'56''7; 2. Caccin 1'58''1. - **II serie:** 1. Leporati 1'52''5; 2. Rigoni 1'53''; 3. Lacchin 1'53''3; 4. Zanetti 1'55''8; 5. Jarrera 1'56''1.

200 - I serie: 1. Mennea 20''8; 2. Anello 21''5; 3. Toscani 21''8; 4. Orlando 21''9; 5. Marion 22''5; 6. Sjekloca 22''9 - **II serie:** 1. Zorn 22''2; 2. Casagrande 22''7; 3. Audisio 23''1; 4. Bressan 23''1.

Tripla: Belladonna 15,04; 2. Belcari 14,45; 3. Zonta 14'44; 4. Presotto 13,06.

Peso: 1. Zecchi 17,29; 2. Fruguglietti 17,02; 3. Fiore 14,71; 4. Mauro 13,06. **5.000:** 1. Ortis 14'02''2; 2. Darlante 14'24''4; 3. Sacchi 14'33''6; 4. Rossi 14'35''2; 5. Carraro 14'51''8; 6. Medeossi 14'58''4.

Asta: 1. Barella 4,80; 2. Dionisi 4,70; 3. Pontonutti 4,50; 4. Cargnelli 4,50; 5. Plasiscek 4,30; 6. Rossi 4,10.

FEMMINILI

Peso: 1. Anzelotti 16,64; 2. Chiumarello 14,20; 3. Kralj 11,41.

1500: 1. Tormena 4'37''3. 2. Toffolo 4'47''7; 3. Cappellotto 4'51''3; 4. Zucari 4'52''2.

Alto: 1. Bulfoni 1,78; 2. Pettoello 1,78; 3. Dini 1,65.

Trofeo delle 4 Province

TRIESTE 19 giugno (1ª giornata)

Femminili allieve: 800: 1) Toffolo (Ud) 2'18"3; 2) Brachetti (Ts) 2'21"3; 3) Medvescek (Ts) 2'22"2. 200: 1) Antoni (Ts) 26"6; 2) Contento (Ts) 26"7; 3) Bertolin (Pn) 26"8. 100 a ostacoli: 1) Bertolin (Pn) 15"8.

Alto: 1) Hillebrandt (Ts) 1,53; 2) Dapretto (Ts) 1,53. **Peso:** 1) Zanette (Pn) 10,45. 2) Dusizza (Go) 10,40. **Staffetta 4 x 100:** 1) Trieste (Chersi, Medvescek, Brachetti e Antoni) 4'08"5; 2) Udine (Musuruana, Cipolotti, Toffolo e Chiarandini) 4'10"3. **Classifica femminile:** 1) Trieste 108,75 punti. 2) Udine 73,50; 3) Gorizia 54,75; 4) Pordenone 43,50.

Gare maschili: 400 a ostacoli: 1) Coassin (Pn) 57"7. 800: 1) Travagin (Go) 2'03"5. **Triplo:** 1) Caruso (Ud) 12,30. **Staffetta 4 x 100:** 1) Udine (Zorino, Belgasem, Castellani e Bonafé) 3'34"4. 200: 1) Wendler (Ts) 23". **Disco:** 1) Milic (Ts) 35. 3000: 1) Lena (Go) 9'09"4. **Giavellotto:** 1) Vedovotto (Pn) 40,74; **Marcia 10 chilometri:** 1) Marcetta (Ts) 54'19"1. **Asta:** 1) Cavan (Ud).

Classifica maschile: 1) Trieste 208 punti; 2) Udine 156,5; 3) Pordenone 147; 4) Gorizia 137,5.

Classifica finale dopo la prima giornata: 1) Trieste 316,75 punti; 2) Udine 230; 3) Gorizia 192,25; 4) Pordenone 190,50.

UDINE 20 giugno (2ª giornata)

Femminili. Juniores: 100: 1) Morena Pistrino (Snia) 12"4. 400: 1) Emanuela Morassi (Gualf) 1'02"3. 1500: 1) Lolita Chersevanich (Gualf) 5'41"1.

Lungo: 1) Anna Pellarini (Gualf) 4,95. **Disco:** 1) Assunta Chiumariello (Gualf) 35,82. **Giavellotto:** 1) Assunta Chiumariello (Gualf) 27,56.

Seniores: 100: 1) Flavia Paoletti (Sgt) 13". 400: 1) Paola Pieri (Sgt) 1'05"5. 1500: 1) Gabriella Midolini (Gualf)

5'29".

Lungo: 1) Paola Pieri (Sgt) 5,13. **Disco:** 1) Elena Magro (Sgt) 26,96.

4 x 100: 1) Trieste (Bubnich - Paoletti - Cerniz - Pieri) 50"2.

Maschili. Juniores: 110 ostacoli: 1) Paolo Paoli (Cus) 16". 100: 1) Maurizio Casagrande (Ugg) 11". 400: 1) Luigi Calligaro (Ugg) 50"5. 1500: 1) Andrea Caccin (Lib. Ud) 4'00"2. 5000: 1) Franco Medeossi (Lib. Ud) 16'16"4. **Alto:** 1) Massimo Di Giorgio (Lib. Ud) 2,14; 2) Flavio Tommasin (Lib. Ud) 2,10.

Lungo: 1) Franco Belcari (Tosi Tarvisio) 6,74. **Peso:** 1) Bruno Zecchi (Cus) 16,33. **Martello:** 1) Romeo Budaj (Lib. Ud) 50. **4 x 100:** 1) Udine (Frisano - Belcari - Piuze - Frattolin).

Seniores. 110 a ostacoli: 1) Stefano Grandis (Asu) 14"8. 100: 1) Davide Marion (Cus) 11"2. 400: 1) Sergio Cecotti (Asu) 49"3. 1500: 1) Giuseppe Sacchi (Lib. Ud) 4'03"4. 10.000: 1) Aldo Novacco (Marathon - Ts) 33'26"6; **Alto:** 1) Paolo Del Zotto (Tosi Tarvisio) 2,05. **Lungo:** 1) Giorgio Belladonna (Cus) 7,17. **Peso:** 1) Fulvio Delli Compagni (Cus) 13,51. **Martello:** 1) Gino Nonino (Lib. Ud) 55,64. **4 x 100:** 1) Trieste (De Lindeman - Marion - Viezzi - Belladonna) 43"4.

Classifica della seconda giornata: 1) Udine punti 438,50; 2) Trieste 394,50; 3) Gorizia 198,00; 4) Pordenone 178,50.

Classifica complessiva dopo la seconda giornata: 1) Trieste punti 711,25; 2) Udine 668,50; 3) Gorizia 390,25; 4) Pordenone 369,00.

JESOLO 27 giugno

Italia - Belgio 80-66

Alto: Pira (Bel) 1,87; Bulfoni (Italia) 1,85; Simeoni (Italia) 1,82.

ORLEANS 25 giugno

Gimnasiadi (Giochi mondiali studenteschi)

Alto: Pettoello (Italia) 1,77

UDINE 26-27 giugno Campionati regionali maschili e femminili assoluti

Maschili: 110 ostacoli: 1) Grandis (Asu) 14"4; 100: Marion (Cus) 10"6; 2) Casagrande (Ugg) 10"6; 3) Lippi (Libertas Udine) 10"9; 4) Cicuta (Ugg) 10"9; 5) Bartolini (Vigili del fuoco) 11". **Peso:** 1) Delli Compagni (Cus Trieste) 13,37. **Alto:** Tomasin (Libertas Udine) 2; 2) Del Zotto (Tosi Tarvisio) 2. 1500: 1) Chionchio (Libertas Udine) 3'55"9; 2) Sacchi (idem) 3'56"4. 400: 1) Viezzi (Csi) 49"7; 2) Calligaro (Italcantieri) 49"7. **Lungo:** 1) Belladonna (Cus Trieste) 7,54.



Moreno Cannarella

Martello: 1) Delli Compagni (Cus) 55,06 2) Budaj (Libertas Udine) 51,52. 10 mila: 1) Massarutto (Snia Friuli) 31'48"8.

Risultati femminili: lungo: 1) Pieri (Sgt) 5,15. **Disco:** 1) Ambrosio (Aap) 31,02. **Giavellotto:** 1) Fenos (Libertas Sacile) 38,10. 400: 1) Pistrino (Snia) 1'.

Maschili: m. 400 ostacoli: 1) Frisano (Libertas Udine) 55"3. 5000: 1) Medeossi (Libertas Udine) 15'50"8. **Lancio del disco:** 1) Mauro (Libertas Udine) m. 49,52. 3000 siepi: 1) Sacchi (Libertas Udine) 9'48". 800: 1) Costessi (Csi Trieste) 1'55"4; 2) Caccin (Libertas Ud) 1'56"3; 3) Ferro (Snia) 1'58". **Corsa piana 200:** 1) Marion (Cus Ts) 22"2; 2) Casagrande (Ugg) 22"4; 3) Viezzi (Csi Ts) 22"8. **Lancio del giavellotto:** 1) Rigo (Libertas Sacile) m. 63,92. **Salto con l'asta:** 1) Cagnelli (Libertas Udine) 4,20. **Salto triplo:** 1) Belladonna (Cus Ts) m. 15,53; 2) Zonta (Libertas Udine) 15,15.

Gare femminili: metri 200: 1) Pistrino (Snia Friuli) 26"1. **Alto:** 1) Volsi (Sgt) m. 1,60. 100 ostacoli: 1) De Zorzi (Ugg) 15"5. **Getto del peso:** 1) Chiumariello (Gualf) 13,92. 800: 1) Vitarelli (Ugg) 2'25"6.



Medvescech Marina, Toffolo Renata, Brachetti Grazia

UDINE 10 luglio
Campionati regionali juniores M/F
(1ª giornata)

Femminili

100: Chersevanich Lolita (Gualf) 13";
400: Morassi Emanuela (Gualf) 1'03"4;
Lungo: De Zorzi Gabriella (Ugg) 5,11;
Disco: Tonini Orietta (Gualf) 42,32; **giavellotto:** Tolazzi Sandra (Moggesse) 25,42. **Gare femminili extra:** **lungo all.** 1) Lupi (Ugg) 5,04. **Disco all.:** 1) Piveso (Snia) 32,34. **Giav. all.:** 1) Suligoi (Ugg) 23,24. **Giav. sen.:** 1) Mazzon (Gualf) 37,22.

Maschili

110 Hs: 1) Floreani Andrea (Lib. Ud) 15"4. **Fin. 100:** 1) Casagrande Maurizio (Ugg) 11"1. **400:** 1) Frisano Ivo (Lib. Ud) 51"7. **1500:** 1) Caccin Andrea (Lib. Ud) 4'15"2. **5000:** 1) Medeossi Franco (Lib. Ud) 16'09"4. **Lungo:** 1) Belcari Roberto (Tosi) 6,61. **Alto:** Di Giorgio Massimo (Lib. Ud) 2,10; Tomasini (Lib. Ud) 2,05; Pecorari (Ugg) 2,00. **Martello:** 1) Budai Romeo (Lib. Ud) 52,24. **Peso:** 1) Zecchi Bruno (Cus) 16,14. **Gare extra allievi:** **100:** 1) Bertossi (Ugg) 11"6. **Alto:** 1) Cattaruzza Claudio (A. Rieti) 2,05; 2) Pividori Stefano (FF.Oro) 2,00; 3) Del Zotto Paolo (Tosi) 2,00; 4) Margoni Roberto (FF.GG.) 2,00.

Campionati regionali juniores M/F
(2ª giornata)

Femminili

100 Hs: 1) De Zorzi Gabriella (Ugg) 15"9. **200:** 1) Pistrino Morena (Snia) 26"1. **Alto:** 1) Martincich Loredana (A. Altopiano) 1,50. **Peso:** 1) Chiumarello M. Assunta (Gualf) 14,15. **Gare femminili extra allieve:** **100 Hs:** 1) Ziviz Patrizia (Csi Ts) 16"6. **200:** 1) Suligoi Cristina (Ugg) 28"2. **Alto:** 1) Sellan Raffaella (Ugg) 1,60. **4 x 400:** 1) Csi Ts (Gabbiano Medvescek) Brachetti Coretti) 4'06"5.

Maschili

400 Hs: 1) Frisano Ivo (Lib. Ud) 57"9. **200:** 1) Casagrande Maurizio (Ugg) 22"6. **800:** 1) Ferro Enzo (Snia) 1'58"5. **2000 siepi:** 1) De Matteis Marcello (Borgo Lauro) 6'47"6. **3000:** 1) Medeossi Franco (Lib. Ud) 9'14". **Triplo:** 1) Belcari Roberto (Tosi) 13,75. **Giavellotto:** 1) Vuch Renzo (Nuova Atletica) 47,50. **Disco:** 1) Budai Romeo (Lib. Ud) 40,80. **Gare maschili seniores** **400 Hs:** 1) Giavedoni (FF.Oro) 55"5. **Triplo:** 1) Zonta (Lib. Ud) 14,80. **Asta:** 1) Commesatti (FF.Oro) 4,60; 2) Cargnelli (Lib. Ud) 4,30. **Asta allievi:** 1) Cavan (Lib. Ud) 4,30; 2) Pascoletti (Lib. Ud) 4,00.

LISBONA 19 luglio

Italia - Portogallo 133 - 78

Lungo: Siega 7.54; **peso:** 2) Zecchi 16.86. **Triplo:** 3) Piapan 15.46. **3000 Hs:** 3) Sacchi 8'58".

VERONA 31 luglio - 1 agosto

Campionati juniores maschili e femminili

Alto F.: 1) Bulfoni (Gualf Ud) 1,74. **Disco F.:** 1) Tonini (Gualf Ud) 40.04. **Peso F.:** 1) Chiumariello (Gualf Ud) 13.01. **Peso M.:** 1) Zecchi (Cus Ts) 16.29. **Martello:** 2) Budai (Libertas Ud) 56.80. **Decathlon:** 4) Paoli p. 6.203 (Cus Ts) **20 Km:** 4) Medeossi (Libertas Ud) 1 h. 10'40"1. **Triplo:** 4) Belcari (Tosi Tarvisio) 14.32 **110 Hs:** 5) Floreani (Libertas Ud) 15"1

BRESCIA 7 agosto

Francia, Spagna, Italia
maschile juniores

Martello: 2) Budai 56.98
Disco: 2) Artico 48.36
Peso: 1) Zecchi 17.38

Ruvo di Puglia 8 agosto
Grecia A - Italia under 20

Peso:
Peso: 2) Chiumarello 13.44
Alto: 1) Bulfoni 1.86 primato juniores

NIZZA 17 agosto

Alto: 2) Bruni 2.16



Bertolin Serena

VERONA 16 agosto
V Trofeo Pighi Km 12.410

1) Ortis Venanzio (FF.OO.PD)
 2) Magnani; 3) Osella

VIAREGGIO 16 agosto

Alto: 3) Bruni 2.15
Disco: 3) Tremul 52.14

SACILE 20 agosto

Questo il dettaglio: metri 100 ostacoli prima serie: 1) Barbara Bachlechner (Brunico) 14"9; 2) Fiori (Fiat Om Brescia) 15"1. **110 metri ostacoli seniores e juniores:** 1) Grandis (As Udine) 14"6; 2) Floreani (Libertas Udine) 15"1. **Salto in alto allieve:** 1) Papais (Libertas Sacile) 1,60; 2) Cressoni (Valeggio sul Mincio) 1,60; **salto in alto seniores e juniores:** 1) Bulfoni (Gualf Udine) 1,73; 2) Barbara Bachlechner (Brunico) 1,70; **giavellotto allievi:** 1) Lorenzo Del Torre (Libertas Udine) 52.10; **200 metri femminili:** 1) Mutschlechner (Brunico) 25"9; 2) Baseggio (Aics Conegliano) 26"; **metri 800 allieve:** 1) Toffolo (Gualf Udine) 2'17"2; 2) Da Re (Eurocar Vittorio Veneto) 2'19"5; **800 metri seniores e juniores:** 1) Gabriella Dorio (Fiamma Vicenza) 2'6"9; 2) Monica Mutschlechner (Brunico) 2'13"3; **giavellotto femminile:** 1) Anna Fenos (Libertas Sacile) 44,40; 2) Ambrosio (Libertas Pordenone) 38,08. **800 metri seniores e juniores:** 1) Carlo Grippo (Carabinieri Bologna) 1'48"9; 2) Scartezzi (Fiamme gialle Roma) 1'52"8; **metri 800 allievi:** 1) Luciano Bonardo (Atletica Ciriè) 1'59"3; 2) Pizzolo (Cus Padova) 2'00"6; **giavellotto maschile:** 1) Casarsa (Fiamme oro Padova) 64,72; 2) Rigo (Libertas Sacile) 60,84. **5000 metri seniores e juniores:** 1) Venanzio Ortis (Fiamme oro Padova) 13'46"1; 2) Fava (Fiamme gialle Roma) 13'47"7.

TARVISIO 22 agosto
Friuli Venezia Giulia 83.5
Slovenia 70.5

Asta: Pontonutti 4.60
400 Hs: Frisano 55"
400: Prstec 47"7
Disco: Pecar 56.48
200: Prstec 22"8
1500: Lisec 3'54"7
800: Ceccotti 1'55"8
Alto: Di Giorgio 2.00
Lungo: Belladonna 7.09
Peso: Zecchi 16.90
Giavellotto: Spilan 67.12
3000 Hs: Kotnik 9'14"2
Triplo: Belladonna 15.11
4 x 100: Friuli-Venezia Giulia 43"7
4 x 400: Slovenia 3'19"9



2° MEETING CITTÀ DI LIGNANO SABBIA D'ORO - 28 AGOSTO 1976

Lignano 28 agosto

Alla presenza di circa 4000 persone si è svolto in notturna il 2° Meeting Internazionale di Atletica Leggera "Città di Lignano" che ha riscosso un pieno successo spettacolare ed agonistico.

Grazie alla solerzia dei dirigenti della Snia-Friuli e dell'Azienda di Soggiorno di Lignano e del Comune stesso il pubblico ha potuto ammirare parecchi atleti reduci dalle olimpiadi di Montreal tra i quali una nota di rilievo meritano Pietro Mennea, Oscar Raise, Rudy Bergamo e Bruno Bruni tra gli atleti di casa e Wilkins, Merrill, Steinmann e Kratschmer tra gli atleti stranieri.

Risultati:

Metri 5000 maschili: 1) Fava (fiamme gialle) 14'04"6; 2) Sorato (Sicilia assicurazioni) 14'14"2; 3) Amadori (Aau Creazzo) 14'15"8.

Salto in alto femminile: 1) Sara Simeoni (Libertas Lig) 1,75; 2) Gese (Germania) 1,75; 3) Iacovelli (Liceo Ostia) 1,60

100 ostacoli femminili: 1) Ongar (Bruno Zauli Roma) 13"7; 2) Hedicke (Germania) 14"2; 3) Della Canzone (Ostia) 14"7.

Lancio del giavellotto: 1) Rodeghiero (Cus Torino) metri 72,84; 2) Cramerotti (Atletica Rieti) 72,76; 3) Morbel (Germania) 72,02.

Metri 100 piani maschili: 1) Pietro Mennea (Atletica Rieti) 10"2; 2) Steinmann (Germania) 10"5; 3) Ehl (Germania) 10"6. Altra serie: 1) Sala (Snia Milano) 10"8.

Metri 400 maschili: 1) Di Guida (Fiamme gialle) 48"; 2) Borghi (Snia Milano) 48"4; 3) Bianchi (Tanzeri) 48"7. Altre serie: vincitori Zanini (Cc Bologna) 48"8 e Bressan (Fiamme oro Padova) 49"8.

Metri 800: 1) Grippo (Cc Bologna) 1'47"4; 2) Wessinghage (Germania) 1'47"5; 3) Fontanella (Cc Bologna) 1'49"0. Vincitori altre serie: Gatti (Unione Sportiva Quercia) 1'53"3 e Tizio (Acs Conegliano) 1'54"9.

Metri 1500 femminili: 1) Jean Merill 4'12"6; 2) Tomasini (Us Quercia) 4'28"7; 3) Tormena (Ac Conegliano) 4'29"7.

110 ostacoli maschili: 1) Buttari (Fiamma Latina) 13"8; 2) Ronconi (Mantova) 14"; 3) Kratschmer 14"1. Altra serie: 1) Mitter (Cus) 15"1.

Lancio del disco: 1) Wikins (Usa) metri 64,68; 2) Simeon (Snia Milano) 58,84; 3) Botti (Cc Bologna) 57,38.

Metri 400 femminili: 1) Bottiglieri

(Snia Milano) 52"8; 2) Tozzi (Fiat Torino) 57"1; 3) Pescalli (Snia Milano) 57"5
Metri 200 maschili: 1) Milanese (Fiat Torino) 21"3; 2) Farina (Cc Bologna) 21"4; 3) Sala (Snia Milano) 21"6. Altra serie: 1) Borghi (Snia Milano) 21"5.

Salto in alto maschile: 1) Oscar Raise (Fiat Torino) m. 2,20; 2) Bergamo (Carabinieri Bologna) m. 2,18; 3) Bruni (Fiamme oro) m. 2,15; 4) Di Giorgio (Libertas Udine) m. 2,10; 5) Boller (Germania) m. 2,10; 6) Freschi (Coin) m. 2,10.

TRIESTE 2 settembre TROFEO RAUBER

400 Ostacoli: 1) Kostov (Akademic Sofia) 52"; 2) Giorgio Zanutto (Fiamme oro Padova) 52"5; 3) Penco Yamez (A. K. Lubiana) 52"7; 4) Zorn (Cus Trieste) 53"5.

800 piani: 1) Carlo Grippo (Cc Bologna) 1'48"8; 2) Sergio Cecotti (As Udine) 1'51"5; 3) Yanczuk Daniel (Slask) 1'53"2.

Getto del peso: 1) Bruno Zecchi (Cus Trieste) 17,68; 2) Franco Cenci (Fiamme oro Padova) 16,76; 3) Giorgio Tremul (Cus Trieste) 15,30.

100 piani: 1) Pavlov Pavel (Akademic Sofia) 10"6; 2) Pietro Farina (Cc Bologna) 10"6; 3) Riccardo Lucchetti (Libertas Rimini) 10"7.

Lancio del giavellotto: 1) Stefan Stoiakov (Akademic Sofia) 74,30; 2) Cerne (Olimpia Lubiana) 68,58; 3) Roberto Carli 67,66.

400 piani: 1) Sterpin Andrej (Slask Polonia) 47"3; 2) Swlatek Henrik (Slask) 47"9; 3) Bressan Maurizio (VvFf Padova) 49"6.

Salto in lungo: 1) Siega Maurizio (Fiamme oro Padova) 7,44; 2) Schidel Wiestal (Slask) 7,33; 3) Belladonna Giorgio (Cus Trieste) 7,20.

100 ostacoli: 1) Andonov (Akademic Sofia) 14"8; 2) Floreani (Libertas Udine) 15"1; 3) Grandis (Cus Trieste) 15"1

5000: 1) Karpachev (Akademic Sofia) 15'15"6; 2) Otello Sorato (Sile assicurazione) 14'16"8; 3) Antonio Mangano (Cc Bologna) 14'20".

Salto in alto: 1) Bruno Bruni (Fiamme oro Padova) 2,15; 2) Millo (Coin Mestre) 2; 3) Paolo Del Zotto (Tosi Tarvisio) 2.

Lancio del disco: 1) Giorgio Tremul (Cus Trieste) 53,58; 2) Rastelli (Cc Bologna) 53,14; 3) Fabrizio Lacchia (Cc Bologna) 51,80.

Staffetta 4 x 100: 1) Cc Bologna 42"; 2) Slask 42"; 3) Libertas Rimini 42"6.

Staffetta 4 x 400: 1) Slask 3'13"7; 2) Fiamme Oro Padova 3'15"6; 3) Cus Trieste 3'28"5.

Salto triplo: 1) Mazzuccato (Fiamme gialle Padova) 15,71; 2) Giorgi Georgev (Akademic Sofia) 15,32; 3) Paolo Piapan (Cus Trieste) 15,28.

Graduatorie regionali al 31.7.1976
(entro i limiti previsti dalla Federazione)
ALLIEVI

Corsa piana metri 100

11.3 - Bertossi Mauro (60) - Ugg Gorizia
11.4 - Bonafé Guido (60) - Pol. Lignanese
11.4 - Miliani Maurizio (59) - Cus Ts

Corsa piana metri 200

23.3 - Pizzinato Denis (59) - Lib. Sacile
23.3 - Wendler Adriano (59) - Csi Ts
23.4 - Bonafé Guido (60) - Pol. Lignanese

Corsa piana metri 400

50.9 - Wendler Adriano (59) - Csi Ts
51.2 - Vincenzotto Giuseppe (59) - Lib. Sacile
52.7 - Bonafé Guido (60) - Pol. Lignanese

Corsa piana metri 800

2.00.3 Travagin Diego (59) - Acli A Go

Corsa piana metri 3000

8.54.6 Basso Volfango (59) Lib. Sacile
9.01.4 Lena Sergio (60) Acli A. Gorizia
9.07.6 Baldan Maurizio (59) - Lib Udine

Corsa metri 2000 siepi

6.15.2 Bortolotti Enrico (59) Lib Udine
6.28.1 Baldan Maurizio (59) - Lib Udine
6.37.1 Basso Volfango (59) - Lib. Sacile

Corsa ad ostacoli metri 110

16.1 Pagliaro Paolo (60) - Csi Trieste
16.5 Simonin Roberto (60) - Snia Friuli
16.6 Coassin Maurizio (60) - Lib. Sacile

Corsa ad ostacoli metri 400

57.1 Pagliaro Paolo (60) - Csi Trieste
57.7 Coassin Maurizio (60) - Lib. Sacile
59.0 Simonin Roberto (60) - Snia Friuli

Salto in alto

1.95 Leghissa Paolo (59) - Italcantieri
1.95 Martini Moreno (60) - Cus Trieste
1.90 Pino Daniele (60) - Libertas Udine

Salto con l'asta

4.30 Cavan Dario (59) - Libertas Udine
4.20 Pascoletti Stefano (59) - Lib. Ud
4.00 Tosolini Paolo (59) - Lib. Udine

Salto in lungo

6.30 Zei Roberto (60) - U.G.G. Gorizia
6.25 Vedovotto Dante (59) - Lib. Sacile
6.19 Paiero Giuliano (60) - Snia Friuli

Salto triplo

13.00 Martini Moreno (60) - Cus Trieste
12.93 Pizzutti Roberto (60) - N.A. Friuli
12.66 Paiero Giuliano (60) - Snia Friuli

Getto del peso

13.71 D'Agostini Gianni (59) - Lib. Ud
13.36 Coos Adriano (59) - Libertas Ud
13.28 Borghese Otello (60) - A.S.U.

Lancio del disco

42.34 Coos Adriano (59) - Libertas Ud

38.16 Vedovotto Sante (59) - Lib Sacile
36.54 Milic Dario (59) - S.A.A.T. Trieste

Lancio del martello

49.10 Zaninotto Nevio (59) - Lib. Udine
37.86 Fulla Claudio (59) - Libertas Ud.
33.84 Dreina Marco (59) - N.A. Friuli

Lancio del giavellotto

52.10 Del Torre Lorenzo (59) - Lib. Ud
45.64 D'Agostini Gianni (59) - Lib. Ud
44.18 Lorenzon Andrea (59) - Snia Friuli

Marcia Km 10

54.19.1 Marçetta Sergio (60) - Cus Ts
58.49.2 Pecchiari Alberto (60) - Borgo-lauro

Octathlon

4.429 Vedovotto Sante (59) Lib. Sacile
(18.0 - 34.44 - 1.73 - 10.81 - 6.02 - 11.9 - 2.80 - 38.24)
4.425 Milic Dario (59) - S.A.A.T Trieste
(12.2 - 5.89 - 11.04 - 1.80 - 18.1 - 35.92 - 2.60 - 41.25)
4.204 Martini Moreno (60) - Cus Trieste
(11.9 - 5.86 - 9.58 - 1.85 - 17.7 - 24.68 - 2.90 - 35.80)

Staffetta 4 x 100

45.6 - Acli A. Gorizia
46.0 - C.S.I. Trieste
46.4 - Libertas Sacile

Staffetta 4 x 400

3.35.7 - C.S.I. Trieste
3.39.7 - Acli A. Gorizia
3.42.1 - Libertas Udine

Graduatorie regionali al 31.7.1976
(entro i limiti previsti dalla Federazione)
ALLIEVE

Corsa piana metri 100

12.8 Semolic Marinka (61) - Bor Trieste
12.8 Zorn Gabriella (60) - SGT Trieste
12.9 Pierobon Lucia (60) - Sgt Trieste

Corsa piana metri 200

26.6 Antoni Sonja (60) - Bor Trieste
26.7 Contento Marina (61) - Sgt Trieste
26.8 Bertolin Serena (60) - Lib. Sacile

Corsa piana metri 400

59.7 Coretti Lorella (60) - CSI Trieste
59.8 Antoni Sonja (60) - Bor - Trieste
61.5 Brachetti Grazia (60) - CSI Trieste

Corsa piana metri 800

2.14.4 Coretti Lorella (60) - CSI Trieste
2.17.7 Toffolo Renata (61) - Gualf Ud
2.21.3 Brachetti Grazia (60) - CSI Ts

Corsa piana metri 1500

4.38.5 Coretti Lorella (60) - CSI Trieste
4.47.4 Toffolo Renata (61) - Gualf Ud

Corsa ad ostacoli metri 110

15.7 Bertolin Serena (60) - Lib. Sacile

16.1 Chersi Milvia (60) - CSI Trieste
16.6 Ziviz Patrizia (60) - CSI Trieste

Salto in alto

1.65 Papais Susj (61) - Libertas Sacile
1.60 Hillebrandt Erika (60) - Sgt Trieste
1.63 Sellan Raffaella (61) - Ugg Gorizia

Salto in lungo

5.63 Bertolin Serena (60) - Lib. Sacile
5.61 Varin Manuela (60) - Italcantieri
5.39 Padovan Patrizia (60) - Bor Trieste

Getto del peso

10.70 Tavcar Irena (60) - Bor Trieste
10.46 Pivesso Celestina (60) - Snia Friuli
10.45 Zanette Annalisa (60) - Lib Sacile

Lancio del disco

35.54 Perabó Paola (60) - Gualf Udine
33.90 Tavcar Irena (60) - Bor Trieste
32.58 Pivesso Celestina (60) - Snia Friuli

Lancio del giavellotto

39.86 Pizzali Cinzia (61) - Gualf Udine
28.16 Suligoi Cristina (60) - Ugg Gorizia
21.80 Padovan Patrizia (60) - Bor Ts

Pentathlon

3.310 Bertolin Serena (60) - Lib. Sacile
(16.4 - 8.44 - 1.55 - 5.41 - 27.2)
3.000 Padovan Patrizia (60) - Bor Ts
(17.6 - 9.38 - 1.43 - 5.26 - 28.7)
2.980 Chersi Milvia (60) - CSI Trieste
(17.1 - 7.89 - 1.48 - 4.93 - 27.7)

Staffetta 4 x 100

51.0 - SGT Trieste
52.3 - BOR Trieste
52.6 - CSI Trieste

Staffetta 4 x 400

4.06.5 - CSI Trieste
4.20.1 - GUALF Udine



Sergio Lena



Roberto Pizzutti

**Graduatorie regionali al 31.7.1976
(entro i limiti previsti dalla Federazione)
ATLETI JUNIORES**

Corsa piana metri 100

10.6 Casagrande Maurizio (57) - Ugg. Go
11.0 Bartolini Alberto (58) - VV.FF. Ts

Corsa piana metri 200

22.4 Casagrande Maurizio (57) - Ugg Go
22.7 Calligaro Luigi (57) - Italcantieri
22.7 - Frisano Ivo (57) - Libertas Udine

Corsa piana metri 400

49.7 Calligaro Luigi (57) - Italcantieri
50.1 Frisano Ivo (57) - Libertas Udine
51.0 Pellegrin Giorgio (58) - Lib. Sacile

Corsa piana metri 800

1.56.5 Caccin Andrea (57) - Libertas Ud
1.59.0 Ferro Enzo (57) - Snia Friuli
2.00.9 Manganaro Marco (57) - Cus Ts

Corsa piana metri 1500

4.00.2 Caccin Andrea (57) - Lib. Udine
4.04.0 Medeossi Franco (57) - Lib. Udine
4.05.4 Manganaro Marco (57) - Cus Ts

Corsa piana metri 3000

9.14.0 Medeossi Franco (57) - Lib Ud

Corsa piana metri 5000

14.58.4 Medeossi Franco (57) - Lib. Ud

Corsa metri 2000 siepi

6.47.6 De Matteis Marcello (57) - Borgo-
lauro
6.55.2 Leonarduzzi G. Franco (58) - Lib.
Udine

Corsa ad ostacoli metri 110

15.3 Floreani Andrea (58) - Libertas Ud
15.4 Paoli Paolo (57) - CUS Trieste
15.8 Covan Claudio (57) - CSI Trieste

Corsa ad ostacoli metri 400

55.3 Frisano Ivo (57) - Libertas Udine
55.3 Floreani Andrea (58) - Libertas Ud
57.7 Maraschi Alessandro (57) - Lib. Ud

Salto in alto

2.14 Di Giorgio Massimo (58) - Lib. Ud
2.10 Tommasin Flavio (58) - Lib. Ud
2.01 Basso Andrea (57) - Libertas Sacile

Salto con l'asta

3.40 Anzile Bruno (58) - USM Tosi
3.20 Paoli Paolo (57) - CUS Trieste
3.20 Gri Maurizio (58) - Libertas Sacile

Salto in lungo

7.02 Belcari Roberto (57) - USM Tosi
6.47 Peressin Stefano (58) - Snia Friuli
6.37 Basso Andrea (57) - Libertas Sacile

Salto triplo

14.45 Belcari Roberto (57) - USM Tosi
12.98 Colloredo Roberto (58) - USM
Tosi
12.74 Chiaradia Antonio (58) - Lib. Sa-
cile



Roberto Belcari

Getto del peso

17.70 Zecchi Bruno (57) - CUS Trieste
11.77 Paoli Paolo (57) - CUS Trieste
11.64 Candusso Loris (58) - Lib. Udine

Lancio del disco

46.02 Zecchi Bruno (57) - CUS Trieste
40.80 Budai Romeo (58) - Libertas Ud
37.38 Paoli Paolo (57) - CUS Trieste

Lancio del martello

52.24 Budai Romeo (58) - Libertas Ud
44.80 Coccia Mario (58) - Lib. Sacile
41.94 Gaudino Luigi (57) - Libertas Ud

Lancio del giavellotto

58.46 Bais Graziano (57) - Torriana
48.02 Candusso Loris (58) - Libertas Ud
46.74 Feltrin Giorgio (57) - Lib. Sacile

Decathlon

5.973 Paoli Paolo (57) - CUS Trieste
(11.3 - 5.94 - 11.86 - 1.85 - 55.2 - 15.9 -
30.12 - 3.10 - 38.60 - 4.48.0)

5.890 Basso Andrea (57) - Libertas Sacile
(16.2 - 30.44 - 53.4 - 10.07 - 2.00 - 6.37
- 11.6 - 3.10 - 36.02 - 5.10.0)
4.478 Piva Albano (58) - Lib. Sacile
(19.4 - 23.34 - 62.5 - 8.92 - 1.85 - 5.82 -
12.6 - 2.80 - 35.50 - 5.30.8)

**Graduatorie regionali al 31.7.1976
(entro i limiti previsti dalla Federazione)
ATLETE JUNIORES**

Corsa piana metri 100

12.4 Pistrino Morena (59) - Snia Friuli
12.6 De Cesco Anna (58) - Gualf Udine
12.0 Bubnich Patrizia (59) - SGT - Ts

Corsa piana metri 200

25.4 Pistrino Morena (59) - Snia Friuli
26.4 Morassi Emanuela (59) - Gualf Ud
27.0 Cerniz Elisabetta (58) - SGT Ts

Corsa piana metri 400

58.9 Pistrino Morena (59) - Snia Friuli
61.3 Bertolin Valentina (59) - Lib Sacile
61.3 Cerniz Elisabetta (58) - SGT Ts

Corsa ad ostacoli metri 100

15.5 De Zorzi Gabriella (59) - Ugg Go
16.5 Furlano Paola (59) - Gualf Udine
19.4 Morassi Emanuela (59) - Gualf Ud

Salto in alto

1.85 Bulfoni Donatella (59) - Gualf Ud
1.78 Petoello M. Foscara (59) - Gualf Ud
1.70 Volsi Rita (58) - SGT Trieste

Salto in lungo

5.28 De Zorzi Gabriella (59) - Ugg Go
5.15 Pellarini Anna (58) - Gualf Udine
5.19 Volsi Rita (58) - SGT Trieste

Getto del peso

14.79 Chiumariello M. Assunta (58) -
Gualf Udine
11.04 Ambrosio Marinella (59) - A.A.
Pordenone
9.15 De Luca Gloria (58) - Ugg Gorizia

Lancio del disco

43.74 Tonini Orietta (59) - Gualf Udine
38.42 Chiumariello M. Assunta (58) -
Gualf Udine
31.02 Ambrosio Marinella (59) - A.A.
Pordenone

Lancio del giavellotto

37.68 Ambrosio Marinella (59) - A.A.
Pordenone
28.48 Chiumariello A. Assunta (58) -
Gualf Udine
25.46 Tolazzi Sandra (59) - A. Mogge-
se

Pentathlon

2.726 Morassi Emanuela (59) - Gualf Ud
(17.3 - 7.33 - 1.38 - 4.56 - 27.1)
2.553 Furlano Paola (59) - Gualf Udine
(17.0 - 5.91 - 1.40 - 4.40 - 28.4)
2.465 Martincich R. Maria (59) - S.A.A.
T. Trieste
(20.8 - 7.65 - 4.55 - 29.4 - 1.45)

**Graduatorie regionali al 31.7.1976
(entro i limiti previsti dalla Federazione)
ATLETI SENIORES**

Corsa piana metri 100

10.6 Marion Davide (50) - CUS Trieste
10.9 Lippi Livio (50) - Libertas Udine
11.1 Capodiecì Benedetto (55) - Cus Ts

Corsa piana metri 200

22.1 Marion Davide (50) - CUS Trieste

Corsa piana metri 400

49.3 Cecotti Sergio (56) - Udine A.S.U.
49.7 Viezzi Maurizio (56) - CSI Trieste
50.4 Marion Davide (50) - CUS Trieste

Corsa piana metri 800

1.56.7 Cecotti Sergio (56) - Udine ASU
1.55.0 Chionchio Matteo (47) - Lib. Ud
1.55.4 Costessi Ugo (55) - CSI Trieste

Corsa piana metri 1500

3.53.5 Chionchio Matteo (47) - Lib Ud
3.56.4 Sacchi Giuseppe (54) - Lib. Ud
3.58.4 Redolfi Giorgio (48) - Lib. Sacile

Corsa piana metri 5000

14.33.6 Sacchi Giuseppe (54) - Lib. Ud

Corsa metri 3000 siepi

8.53.4 Sacchi Giuseppe (54) - Lib. Ud
9.48.6 Fedel Claudio (51) - Italcantieri
9.52.8 Carlig Michele (47) - Libertas Ud

Corsa ad ostacoli metri 110

14.4 Grandis Stefano (53) - A.S.U.
15.4 Marion Davide (50) C.U.S. Trieste
15.6 Pecorari Maurizio (51) - UGG Go

Corsa ad ostacoli metri 400

54.7 Cadó Giuseppe (49) - A.S.U.
54.9 Buttazzoni Giuliano (54) - Lib Ud
57.1 Svab Dusan (46) - Bor Trieste

Salto in alto

2.17 Del Forno Enzo (50) - Libertas Ud
2.10 Del Zotto Paolo (53) - USM Tosi
1.90 Bon Alberto (53) - CUS Trieste

Salto con l'asta

4.50 Cargnelli G. Paolo (53) - Libertas Ud
4.50 Pontonutti G. Vittore (47) - Lib Ud
3.90 Dannisi Giorgio (49) - N. A Friuli

Salto in lungo

7.54 Belladonna Giorgio (50) - Cus Ts
6.88 Marion Davide (50) - CUS Trieste
6.83 Zonta Alberto (52) - Libertas Ud

Salto triplo

15.53 Belladonna Giorgio (50) - Cus Ts
15.15 Zonta Alberto (52) - Libertas Ud
13.80 Marchesan Roberto (47) - Snia Friuli

Getto del peso

15.96 De Nadai Franco (49) - Lib. Ud
14.05 Mauro Fernando (50) - Lib. Ud
13.60 David Enrico (48) - Libertas Ud

Lancio del disco

52.68 Mauro Fernando (50) - Lib. Ud
50.20 David Enrico (48) - Libertas Ud
49.34 Baraldo Luciano (47) - USM Tosi

Lancio del martello

59.06 Nonino Gino (49) - Libertas Ud
55.06 Delli Compagni Fulvio (46) - Cus Trieste
50.06 Vertovec Fabio (52) - Cus Trieste

Lancio del giavellotto

64.28 Rigo Giulio (50) - Lib. Sacile
60.92 Casarsa Franco (48) - Libertas Ud
57.64 De Franzoni Claudio (45) - Snia Friuli

Decathlon

6.629 Marion Davide (50) - Cus Trieste
(15.6 - 34.28 - 50.4 - 11.90 - 1.80 - 6.88
11.0 - 3.20 - 41.34 - 4.41.4)
5.137 Dannisi Giorgio (49) - N. Atletica Friuli.
(18.2 - 34.18 - 58.6 - 10.74 - 1.75 - 5.91
- 12.3 - 3.90 - 40.24.0)
5.009 Hauser G. Carlo (40) - Cus Trieste
(16.9 - 24.88 - 56.8 - 10.20 - 1.60 - 6.28
- 12.4 - 2.80 - 34.76 - 4.54.0)

Staffetta 4 x 100

44.4 - CSI Trieste
44.5 - Libertas Sacile
45.3 - Snia Friuli

Staffetta 4 x 400

3.31.0 - Libertas Udine
3.37.5 - CUS Trieste

**Graduatorie regionali al 31.7.1976
(entro i limiti previsti dalla Federazione)
ATELE SENIORES**

Corsa piana metri 1500

5.00.0 Vitturelli Fabiola (57) - Ugg Go

Corsa ad ostacoli metri 100

15.7 Pieri Paola (57) - SGT Trieste

Salto in alto

1.58 Pieri Paola (57) - SGT Trieste
1.55 Manca Marina (55) - Gualf Udine
1.55 Zerbinatti Rita (54) - Gualf Udine

Salto in lungo

5.23 Zerbinatti Rita (54) - Gualf Udine
5.15 Pieri Paola (57) - SGT Trieste

Getto del peso

12.33 Kralj Loredana (56) - Bor Trieste
10.66 Peresano Gianna (57) - Gualf Ud
9.72 Casarotto Angela (52) - Gualf Ud

Lancio del disco

36.86 Magro M. Elena (52) - SGT Trieste
33.34 Kralj Loredana (56) - Bor Trieste
32.20 Chiarcosso Elisa (49) - Gualf Ud

Lancio del giavellotto

44.14 Fenos Anna (52) - Libertas Sacile
37.22 Mazzon Cinzia (57) - Gualf Udine
34.34 Venier Nerina (53) - Gualf Udine

Pentathlon

3.050 Pieri Paola (57) - SGT Trieste
(18.0 - 7.64 - 4.95 - 27.1 - 1.58)
2.530 Kralj Loredana (56) - Bor Trieste
(20.2 - 10.53 - 1.40 - 4.52 - 31.3)

Staffetta 4 x 100

50.2 - SGT Trieste
51.7 - GUALF Udine
52.1 - Snia Friuli

Staffetta 4 x 400

4.19.4 - SGT Trieste

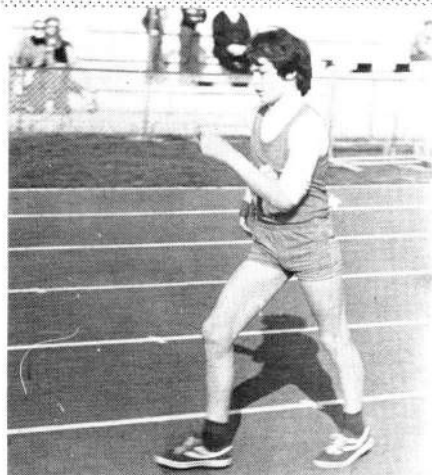
fratelli
LONGO



sartoria
civile e
militare

33100 UDINE PIAZZA LIBERTA 8 - TEL. 0432/58813

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI



Zuliani Alessandro

Ricupero II^ giornata del Trofeo Primavera

Ragazze B

m. 60 p.

- 1) Chiuch Marina - Valnatisone 9''1
- 2) Passon Sandra - Gualf - 9''1
- 3) Pittia Paola - Gualf - 9''7

Alto

- 1) Contessi Marina - N.A. Gemona - 1,20

Ragazze A

80 p.

- 1) Garlatti Costa Stefania - Gualf - 11''1
- 2) Barella Cinzia - Gualf - 12''

Alto

- 1) Nadalin Laura - N.A. Gemona - 1,45
- 2) Visin Claudia - Valnatisone - 1,33

Peso

- 1) Pizzutti M. Grazia - Gualf - 9,58
- 2) Damiani Gabriella - Gualf - 8,86

Lungo

- 1) Rodaro Vera - N.A. Gemona - 4,31
- 2) Ranno Alessandra - Gualf - 4,16
- 3) Mardero Giuliana - N.A. Gemona - 4,12

Ragazzi B

80 p.

- 1) Rosignoli Roberto - N.A. Fr. - 11''9

2000

- 1) Sequalini Flavio - N.A. Friuli - 7'01''2
- 2) Venturini Fabrizio - N.A. Gemona - 7'04''4
- 3) Zuliani Fabio - N.A. Fr. - 7'31''6

Lungo

- 1) Cornacchini Maurizio - N.A. Fr. - 4,62
- 2) Gasparinetti Marco - Lib. Ud. - 4,59
- 3) Galliussi Damiano - N.A. Fr. - 4,35

Peso

- 1) Dorigo Loris - Lib. Manzano - 8,90
- 2) Lizzi Luciano - N.A. Fr. - 8,84
- 3) Mondini Valentino - N.A. Fr. - 8,13

Alto

- 1) Picotti Stefano - N.A. Fr. - 1,40
- 2) Tosoratto Giorgio - N.A. Fr. - 1,40
- 3) Fabbro G. Franco - N.A. Fr. - 1,35

Ragazzi A

m. 80 p.

- 1) Buccino Luigi - N.A. Friuli - 9''7
- 2) Gasparini Giacomo - N.A. Fr. - 9''9
- 3) De Lucia Maurizio - Lib. Ud. - 9''9

2000

- 1) Di Bin Carlo - Lib. Ud. - 6'19''2
- 2) Condolo Walter - Lib. Ud. - 6'25''2
- 3) Bincoletto Tiziano - Lib. Ud. - 6'37''8

Asta

- 1) Lasaponara Francesco - Libertas Ud. - 3,40
- 2) Ronco Andrea - Lib. Ud. - 2,90
- 3) Dotti Donato - Lib. Ud. - 2,80

Alto

- 1) Giorgiutti Claudio - Lib. Ud. - 1,75
- 2) Paschini Fabio - Lib. Ud. - 1,73
- 3) Pizzutti G. Carlo - Lib. Manzano - 1,70

Disco

- 1) Zuccolo Walter - N.A. Fr. - 38,64
- 2) Pittis Mauro - N.A. Friuli - 30,78
- 3) Basso Stefano - Lib. Ud. - 29,22

Peso

- 1) Tonetti Nerio - Lib. Ud. - 12,80
- 2) Lizzi Pietro - N.A. Friuli - 12,14
- 3) Clocchiatti Renato - N.A. Fr. - 10,96

Lungo

- 1) Fantuzzo Roberto - Lib. Ud. - 5,96
- 2) Mussoni Marcello - N.A. Fr. - 5,83
- 3) Codutti Marco - N.A. Fr. - 5,17

80 Hs

- 1) Rucli Franco - Valnatisone - 13''9
- 2) Florida Ezio - N.A. Fr. - 14''2
- 3) Mattaloni Claudio - N.A. Fr. - 14''4

7^ Prova del Trofeo Primavera

Ragazze B

60 p.

- 1) Goggiati Nadia - L. Manzano - 9''
- 2) Chiuc Marina - Valnatisone - 9''1
- 3) Passon Sandra - Gualf - 9''1

Lungo

- 1) Furlano Sabina - N.A. Gemona - 3,57
- 2) Fiore Maria Rosaria - Valnatisone - 3,24
- 3) Rossi Rafaella - Gualf - 2,60

Ragazze A

80 p.

- 1) Visin Claudia - Valnatisone - 10''9
- 2) Taroni Monica - Gualf - 11''2
- 3) Tonini Patrizia - Gualf - 11''4

m. 1000

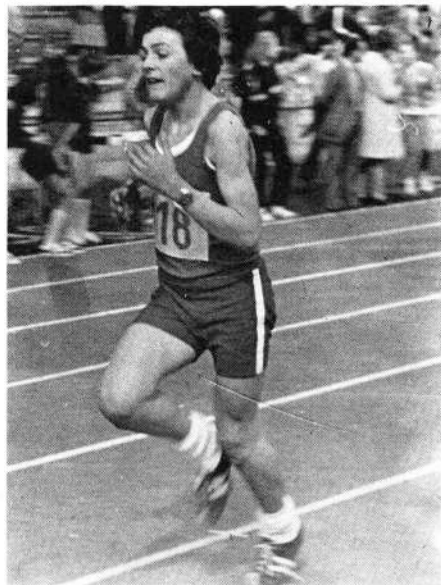
- 1) Zuliani Fedora - Gualf - 3'37''3
- 2) Iaconcich Loredana - Gualf - 4'01''5

Lungo

- 1) Nadalini Laura - N.A. Gemona - 4,29
- 2) Cerno Michela - Gualf - 4,10
- 3) D'Angelo Laura - N.A. Gemona - 4,01

Alto

- 1) Beltrame Monica - L. Manzano - 1,48
- 2) Comuzzi Cinzia - L. Manzano - 1,40
- 3) Mainardis Emanuela - Gualf - 1,20



Galliussi Damiano

Peso

- 1) Ronco Paola - Gualf - 10,18
- 2) Damiani Gabriella - Gualf - 8,38

1) Sequalini Flavio - N.A. Fr. - 6'58"

2) Dini Fabrizio - N.A. Fr. - 7'06"2

3) Cozzi Roberto - N.A. Fr. 7'16"5

**Ragazzi B
m. 2000****m. 80 p.**

1) Turco Ermes - N.A. Fr. - 10"7

2) Schiffi Roberto - N.A. Fr. - 11"1

3) Pitis Giovanni - L. Ud. - 11"4

Lungo

1) Petri Ivan - N.A. Fr. - 4,72

2) Cornacchini Maurizio - N.A. Fr. - 4,68

3) Peressotti Paolo - L. Ud. - 4,58



Mussoni Marcello, Boltin Maurizio, Buccino Luigi, Gasparini Giacomo

Alto

1) La Tona Luciano - L. Ud. - 1,60

2) Fiore Paolo - N.A. - 1,50

3) Toso Luca - N.A. Fr. - 1,50

1) Mondini Valentino - N.A. Fr. - 8,72

2) Dotti Luciano - L. Ud. - 7,02

3) Degano Nicola - L. Ud. - 5,08

Ragazzi A**80 hs**

1) Montina Stefano - L. Manzano - 14"1

2) Dotti Donato - L. Ud. - 14"2

3) Boaro Ivan - N.A. Fr. - 17"

Asta

1) Centa Adriano - N.A. Fr. - 2,50

2) Tarnold Romeo - L. Ud. - 2,50

m. 80

1) Buccino Luigi - N.A. Fr. - 9"5

2) Gasparini Giacomo - N.A. Fr. - 9"6

3) De Lucia Maurizio - L. Ud. - 9"7

m. 2000

1) Di Bin Carlo - L. Ud. - 6'22"2

2) Condolo Walter - L. Ud. - 6'29"6

3) Bincoletto Tiziano - L. Ud. - 6'32"7

Lungo

1) Fantuzzo Roberto - L. Ud. - 5,78

2) Livio Walter - N.A. Fr. - 5,27

3) Rigon Gabriele - L. Ud. - 5,10

Peso

1) Giorgiutti Claudio - L. Ud. - 14,14

2) Lizzi Pietro - N.A. Fr. - 12,71

3) Clocchiatti Renato - N.A. Fr. - 10,46

Alto

1) Miano Paolo - Valnatisone - 1,83

2) Zampa Alessandro - Lib. Ud. - 1,65

3) Armellini Andrea - Lib. Ud. - 1,60

Disco

1) Zuccolo Walter - N.A. - 34,96

2) Lauzzana Vanni - N.A. Fr. - 32,90

3) Basso Stefano - Lib. Ud. - 32,18

**CAMPIONATO PROVINCIALE
TRIATHLON RAGAZZE RAGAZZI****Ragazze B**

1) Costantini Sandra	L. Manzano	8"8	1,15	5,95(264-160-0)	p. 424
2) Del Vecchio Cristina	L. Manzano	9"4	1,10	6,32(172-128-32)	p. 332
3) Qualizza Paola	Valnatisone	9"2	1,10	5,67(200-128-0)	p. 328
4) Goggiati Nadia	L. Manzano	9"	1,00	3,82(232-74-0)	p. 306
5) Zamparo Marina	Gualf	9"5	1,00	4,46(158-74-0)	p. 232
6) Bosco Emma	L. Manzano	9"6	1,00	4,39(144-74-0)	p. 218

Ragazze A

1) Visin Claudia	Valnatisone	11"2	1,38	7,62(348-344-162)	p. 854
2) Comuzzi Cinzia	L. Manzano	11"8	1,40	7,48(274-362-148)	p. 784
3) Beltrame Monica	L. Manzano	12"1	1,38	7,42(236-344-142)	p. 722
4) Dissabo Manuela	L. Manzano	11"9	1,35	6,76(260-318-76)	p. 654
5) Damiani Gabriella	Gualf	11"9	1,20	8,36(260-196-230)	p. 686
6) Pizzutti M. Grazia	Gualf	12"8	1,10	9,89(148-128-344)	p. 620

Ragazzi B

1) Turco Ermes	N. Atletica	10"6	1,40	N.C.(160-180-0)	p. 340
2) Miani Mauro	N. Atletica	10"8	1,30	8,64(120-120-50)	p. 290
3) La Tona Luciano	Lib. Udine	12"3	1,50	6,21(0-240-0)	p. 240
4) Dorigo Loris	L. Manzano	11"6	1,35	9,26(0-150-84)	p. 234
5) Peressotti Paolo	Lib. Udine	11"8	1,45	7,51(0-210-0)	p. 210
6) Toso Luca	N. Atletica	11"6	1,45	6,35(0-210-0)	p. 210

Categoria ragazzi A

1) Giorgiutti Claudio	Lib. Udine	10"	1,79	12,18(280-414-244)	p.938
2) Fantuzzo Roberto	Lib. Udine	9"6	1,70	11,31(360-360-196)	p.916
3) Dotti Donato	Lib. Udine	10"5	1,75	13,49(180-390-314)	p.884
4) Costantini Maurizio	L. Manzano	10"	1,65	11,38(280-330-188)	p.798
5) Zuccolo Walter	N. Atletica	10"8	1,50	13,20(120-240-300)	p.660
6) Florida Ezio	N. Atletica	10"1	1,55	9,83(260-270-114)	p.644

CALENDARIO REGIONALE VENETO

				MASCH	FEMM.
AGOSTO	29	BELLUNO	COPPA CITTA' DI BELLUNO ORG. DELEG. PROV.	AJS	
SETTEMBRE	4 - 5	CREAZZO	CAMP. SOC. STAFF. - FASE REG. ORG. UNION CREAZZO	AJS	AJS
	9	BELLUNO	DOPPIA TRAV. POD. - INT. NOTT. ORG. DELEG. PROV.	JS	
	11	VICENZA	DOPPIA TRAV. POD - INT. NOTT. ORG. DELEG. PROV.	AJS	AJS
	19	S. LUCIA P.	RIUN. REG. - PARTECIPA KLAGEN- FURT - ORG. S. LUCIA - ATL. SPRESS. - ATL. TV	AJS	AJS
	26	VERONA	CAMP. REG. TRIATHLON PROPAG. ORG. FIDUC. PROV. PROPAG.	R	R
	26	TREVISO	COPPA AURORA - INTERR. ORG. CSI REVISO - UNUS TREVISO	JS	JS
OTTOBRE	3	ROVIGO	COPPA CITTA' DI ROVIGO ORG. DELEG. PROV.	AJS	
	9	VERONA	4 SALTI MASCH. più 2 SALTI FEMM.	AJS	AJS
	10	VENEZIA	MEZZOFONDO IN LAGUNA - REG. ORG. CUS VENEZIA	AJS	AJS
	16 - 17	PADOVA	TROFEO GENTILINI - ORG. DEL PD	AJS	AJS
	17	TREVISO	TROFEO DELLE PROV. - PROPAG. ORG. FIDUC. PROV. PROP.	R	R
	31	MESTRE	CAMP. REG. STAFF. - PROPAG. ORG. FIDUC. PROV. PROPAG.	R	R
NOVEMBRE	1	VICENZA	TROFEO REG. DI CHIUSURA ORG. DELEG. PROV.	AJS	AJS

Per informazioni rivolgersi comitato regionale veneto 049 - 27606

PADOVA 18 giugno Campionati regionali veneti

Stadio Arcella, pista in rubkor, pedane in rubtan. Martello: 1. Tonetto (FFOO) 60,46; **110 Hs**: 1. Alberi (FFOO) 15''3; 2. Modena 15''5; 3. Giavedoni 16''1 - **Alto**: 1. Bruni (FFOO) 2,20; 2. Piccolo 2; 3. Pividori 2. - **400**: 1. Zorn (FFOO) 48''9; 2. Rigoni 49''6; 3. Bressan; 1.500: 1. Trambaiolo (FFOO) 3'53''6; 2. Darlante 3'54''2; 3. Porro (jun.) 3'55''; 4. Bonan (3'56''1; **Lungo**: Siega (FFOO) 7,55; 2. Saurin 7,05; 3. Modena 7; 4. Venturin 6,81 - **100**: 1. Cappellina (FFOO) 10''4; 2. Orlando 10''4; - **Peso**: 1. Cenci (FFOO) 16,87; 2. Meneghin (jun) 15,78 - **10.000**: 1. Dalla Monta FFOO, jun) 30'40''6.

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

a colloquio con il direttore tecnico della nazionale francese Christian Dubreuilh

A cura di Luc Balbont

Traduzione di Maria Pia Fachin

L.B. — Prima di tutto vorrei presentarla ai lettori italiani. Vorrei mi tracciasse una rapida autobiografia sulla sua carriera di atleta, quindi dei club allenati, della formazione ricevuta e del cammino che vi hanno portato ad essere il Direttore Tecnico Nazionale.

C.D. — Mi chiamo Christian Dubreuilh, sono nato nel 1921 e sono Insegnante di Educazione Fisica. Ricopro le funzioni di Direttore Tecnico dal 1973, prima ero Consigliere Tecnico Interregionale per la regione del Sud Ovest con residenza amministrativa a Bordeaux. Prima ero Insegnante presso il Centro di Formazione dei Professori del Club di Talence (Bordeaux). In campo prettamente sportivo ero allenatore del club studentesco di Bordeaux, dove mi occupavo soprattutto di sprint. Ho partecipato a numerosi corsi nazionali come Direttore Tecnico Amministrativo e come allenatore in tutti gli stage nazionali ai tempi di Robert Boben fin dal 1967.

Quanto alla mia carriera sportiva, ero specialista dei 100 metri, sono stato nazionale juniores ed universitario. I miei migliori tempi sono 49"3 sui 400. Sono arrivato 2° ai campionati di Francia del 1943 a Lyon.

L.B. — Voi siete stato nominato Direttore Tecnico nel 1973 proprio subito dopo i disastri della nostra nazionale ad Helsinki nel 1971 ed a Monaco nel 1972.

C.D. — Non parlerei di disastri, diciamo che la nostra atletica ha subito un certo calo.

L.B. — Eravate allora consapevole che assumendovi la sorte della squadra francese in declino, avevate più da perdere che da guadagnare e che il vostro compito sarebbe stato più difficile di quello del vostro predecessore che aveva cominciato dal niente, il che comportava molti meno rischi.

C.D. — Questo è certo ma dal momento che la Federazione Francese di Atletica mi ha affidato que-

sto incarico non avevo il diritto di sottrarmi; mi sono assunto tutte le mie responsabilità consapevole delle difficoltà che dovevo affrontare.

L.B. — Che cosa rappresenta la carica di Direttore Tecnico Nazionale, quali sono le principali mansioni e le responsabilità? Ho sentito dire che il suo impegno in questo senso comporta un numero notevole di ore di lavoro durante la settimana.

C.D. — E' difficile stabilirlo con esattezza; è comunque certo che un qualunque D.T. Nazionale di qualsiasi sport deve essere disponibile completamente per poter fare bene il suo lavoro.

L.B. — Attualmente che cos'è un D.T. Nazionale in Francia, mi parli dell'equipe che lavora con voi, del famoso organigramma che ha fatto usare tanto inchiostro alla stampa specializzata.

C.D. — Un D.T. Nazionale è generalmente un insegnante che è messo a disposizione della Federazione dalla «Segreteria di Stato alla Gioventù e allo Sport». L'incarico avviene su proposta della Federazione.

Un Direttore Tecnico deve occuparsi naturalmente di tutti i settori tecnici ma compito fondamentale è quello di coordinare l'élite. Il Direttore Tecnico ha dei collaboratori in tutte le regioni ed in tutti i dipartimenti per occuparsi dell'attività dei praticanti, quelli che chiamiamo Consiglieri Tecnici Dipartimentali e Consiglieri Tecnici Regionali e Interregionali. In tal modo il D.T. è molto aiutato nella sua missione; ed ovviamente non potrebbe farcela se non fosse così. In campo nazionale come ho detto, il D.T. deve occuparsi della squadra nazionale. A tale proposito è affiancheggiato da collaboratori che sono i Consiglieri Tecnici Nazionali e gli Allenatori Nazionali. Lei sa che nell'ottobre del 1974 c'era stata una crisi dovuta ad una serie di malintesi. Abbiamo ingrandito la squadra di collaboratori ed alcuni per

ragioni professionali e personali sono stati costretti ad interrompere la loro missione, ma ritengo che l'insieme della squadra è attualmente nei confronti del D.T. in eccellenti rapporti. Lavoriamo in concerto e con continue consultazioni con i collaboratori tecnici prima di prendere una decisione specie in questo campo.

L.B. — Questi due anni e mezzo rappresenteranno per lei, sul piano del bilancio, delle soddisfazioni e delle delusioni. Cominciamo, se volete, da queste ultime.

C.D. — La delusione se così vogliamo definirla, è il constatare che il calo tecnico verificato nel 1971 non è stato completamente frenato. Nel settore giovanile soprattutto juniores nel 1975 la Federazione francese ha registrato una diminuzione dei suoi iscritti ed a un livello tecnico minore dei risultati tecnici nelle classifiche nazionali e ciò naturalmente non può non preoccupare. Credo però di poter dire che la fase discendente dovrebbe essere giunta al termine

e forse già dal 1976 potrebbe avere inizio la risalita. Va tenuto infatti presente che le prestazioni della rappresentativa Juniores ad Atene nel 1975 sono stati buoni ed incoraggiano a vedere con un certo ottimismo al futuro. Con gli allenatori nazionali in base a questi risultati abbiamo elaborato una lista detta «Orizzonte 80» che ci permetterà spero, di potervi partecipare in buone condizioni.

L.B. — Appunto tornando all'ultimo censimento degli iscritti notiamo non solo un calo globale, ma in particolare a livello giovanile oltre che in tutte le categorie. Nel 1974 c'erano 92.562 iscritti, nel 1975 solo 87.333. A cosa ritiene sia dovuto questo calo; è una conseguenza dei cattivi risultati degli atleti sul piano internazionale o un fenomeno sociale dovuto al progresso con le sue conseguenze.

C.D. — Ritengo che si tratti di un fenomeno sociale.

L.B. — Ma allora come spiega che gli Stati Uniti, primo Paese capitalista, che pure non si sottraggono a certi fenomeni sociali, dispongono di ottimi mezzofondisti e sappiamo che si tratta di una disciplina molto difficile che richiede molte ore di allenamento giornaliero.

C.D. — Devo dire, visto che parliamo di mezzofondo, che mai come adesso ci sono in Francia tanti mezzofondisti ad un buon livello medio. Purtroppo manchiamo di un paio di punte massime, ma dato il buon fermento ci auguriamo che prima o poi qualche atleta raggiunga un buon livello internazionale.

L.B. — Cosa ne pensa del distacco del pubblico per il primo sport olimpico? Ho assistito a molte riunioni ed ho constatato uno scarso trasporto da parte del pubblico; ci sono sempre gli stessi spettatori: ex atleti, iniziati, genitori di atleti, un pubblico intenditore ma ristretto. Non si riesce a portare per esempio l'uomo della strada alle riunioni di atletica leggera come ad una partita di calcio o di rugby.

C.D. — Questo è vero. Per primo va detto che l'atletica leggera non si presta molto allo spettacolo per via delle sue numerose specialità e dei suoi tempi morti. Bisogna anche ammettere che se avessimo 2 o 3 buonissimi atleti nel mezzofondo, con dei meeting ben organizzati e commentati, relativamente corti e con qualche prova di mezzofondo

sono quasi sicuro che il pubblico ritornerebbe più numeroso.

L.B. — Ritenete dunque che la causa del distacco del pubblico francese sia dovuta al declino del mezzofondo a livello d'élite?

C.D. — Certamente sì.

L.B. — Così si potrebbe avere uno Stones o un Borzov francese e il pubblico non accorrerebbe numeroso come per un Jazy?

C.D. — Sì, bisogna dire che i mezzofondisti danno spettacolo. Le corse di mezzofondo durano abbastanza ed esiste la certezza di una lotta e lo sportivo francese anche non competente partecipa con entusiasmo alla disputa di queste specialità.

L.B. — Durante gli ultimi campionati indoor svoltisi in Italia, che può essere paragonata alla Francia come sistema di vita a livello di cittadino medio, ero presente ed ho constatato la presenza di commentatori che hanno molto colorito la manifestazione. C'era una partecipazione molto calorosa da parte del pubblico; eppure esiste anche in Italia una forte concorrenza del calcio. Come si spiega tutto questo?

Non sarebbe possibile colorire maggiormente le manifestazioni che vengono svolte come è stato fatto agli indoor in Italia?

C.D. — Lei ha toccato un punto cruciale e sono d'accordo con lei.

Sono necessarie riunioni di corta

durata con una precisa scelta di gare e di atleti. E' evidente che bisogna fare uno sforzo in questo campo e proporre al pubblico un vero spettacolo sportivo. Tornando a Parigi, è un problema che conosco abbastanza però mi accorgo che il pubblico prima di tutto non viene, ma non partecipa per niente.

L.B. — E' necessaria dunque una decentralizzazione da operare da parte della Federazione?

C.D. — Sì, la Federazione ha già fatto un grande sforzo per decentralizzare e ha fatto un ennesimo tentativo con il pubblico parigino; voi sapete che prima dei giochi olimpici c'è stato un incontro con l'URSS in Francia con tutti i suoi selezionati per l'Olimpiade.

L.B. — Ho assistito all'incontro del 1966 ed il pubblico era numerosissimo; uno dei miei più bei ricordi.

C.D. — Si tratta di un fenomeno sociale, il pubblico di Parigi cerca forti emozioni, è essenziale a Parigi più che in altre città francesi.

L.B. — Prima dei Giochi Olimpici ci sono stati alcuni test importanti, a livello internazionale; per il mezzofondo la prova di Chepstow e soprattutto i Campionati Europei indoor di Monaco anche quest'anno trascurati dagli atleti di livello. Siete soddisfatto del comportamento della nostra squadra in queste due manifestazioni?

C.D. — Sono molto soddisfatto, per

OLIMPIONICO
OLIMPIONICO
OLIMPIONICO

**TUTTO
PER LO
SPORT**

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

i risultati conseguiti dai nostri atleti. A Monaco avrete visto che i nostri saltatori hanno conseguito degli ottimi risultati; la squadra di cross è arrivata terza a Chepstow e va detto che all'inizio non ci aspettavamo un simile risultato ma gli atleti hanno fatto una corsa eccellente. E' un risultato notevole soprattutto per una squadra così giovane ed è questo che mi rende ottimista e mi fa sperare per l'avvenire dei giovani come Paul Gomez.

L.B. — Ci sono specialità in ripresa come il salto in alto e le prove multiple. Pensate che ciò sia soprattutto merito della personalità degli allenatori nazionali che sono a capo di queste specialità come per esempio Christian Dennis, Regis Prost, Beloz, Ourrai.

C.D. — Avete menzionato dei nomi di allenatori nazionali che sono eccellenti tecnici, pedagoghi e si può dire ed è primordiale, che essi sono i veri coordinatori e catalizzatori delle loro specialità, ma non bisogna dimenticare che gli atleti, anche a livello internazionale, appartengono a dei club, sono stati scoperti dagli educatori, formati dagli allenatori dei club, e ciò deve costituire un tutt'uno.

L.B. — Sono d'accordo e vorrei aggiungere un'altra cosa a questo proposito. In un Paese latino come la Francia e l'Italia, penso che sia molto difficile essere un D.T. Nazionale e questo in tutte le branche sportive come il calcio, pallacanestro. Sembra che essendo allenatore nazionale si dovrebbe ottenere i risultati in sei mesi, e se ciò non succede si è contestati, e se si ha la fortuna di ottenere i risultati in così breve tempo, si diventa maghi o stregoni.

C.D. — Ho piacere di sentirvi dire questo. Per me non esistono maghi.

L.B. — Avete certamente più difficoltà dei nostri colleghi dell'Est o scandinavi che possono assolvere al loro lavoro con la massima tranquillità di spirito. Ho conosciuto molto bene l'allenatore russo prima dei Campionati Europei di Roma 1974, dove i suoi lanciatori di giavellotto non ottennero la meda-

glia sperata, ma rimase tranquillo senza paura di affrontare il futuro. C.D. — Nel nostro Paese il D.T. ha dei grossi compiti verso la nazionale e se ci sono cattivi risultati ci si scarica sugli allenatori nazionali. Sono contento che la pensi come me. Non esistono maghi, si tratta di un insieme che parte dalla cellula primordiale che è il club fino al livello nazionale.

Dico spesso agli atleti parlando dei compiti che i loro allenatori e dirigenti hanno nei loro confronti che essi sono lì per aiutarli a migliorare ma non per prendersi i loro meriti e neppure per essere i soli responsabili della loro eventuale sconfitta.

L.B. — Un'altra domanda. Come prevedete l'avvenire per l'atletica francese dopo i Giochi Olimpici di Montreal? Per poter diventare competitivi con gli USA, con i Paesi dell'Est o con i Paesi scandinavi

quali sono gli obiettivi da raggiungere?

C.D. La legge sullo sviluppo dello sport in Francia con i suoi decreti di applicazione, dovrebbe permettere, in particolare nell'elaborazione di uno statuto per l'atleta ad alto livello, di fare dei progressi in questo campo ma non vi nascondo che in genere questi progetti sono legati ad una politica sociale e sportiva e non so se in un Paese come la Francia è possibile dall'oggi al domani realizzare qualcosa di paragonabile ai Paesi a struttura socialista. La Francia si trova in una situazione molto difficile, dobbiamo tener conto del suo sistema sociale, politico ed economico. Le federazioni dovranno collaborare fra di loro ed essere aiutate finanziariamente e tecnicamente dalla «Segreteria di Stato alla Gioventù e allo Sport». Con la nostra prospettiva detta «Orizzonte 80» abbiamo elaborato una lista che potrà essere ritoccata ogni anno e gli atleti che ne fanno parte potranno essere seguiti nei loro studi più accuratamente e nella loro integrazione socio-professionale permettendo di prepararsi al meglio in vista dei giochi del 1980.

L.B. — Nei vostri viaggi per assistere a manifestazioni agonistiche e a carattere tecnico, quali tra i Paesi visitati ritenete sia quello dove l'atletica viene fatta nelle migliori

condizioni strutturali?

C.D. — L'atletica è una questione di livello ed in un Paese dove la politica sportiva è ben definita è possibile occuparsi del principiante, della massa e dell'élite. Ritengo che i Paesi, che ben conosco, che possano soddisfare ai requisiti sopra detti siano RDT e Polonia. Si tratta di Paesi socialisti per i quali è chiaro il giusto modo di intendere lo sport come parte integrante dell'educazione dell'individuo.

L.B. — Vorrebbe dire che vorrebbe essere allenatore polacco o tedesco orientale?

C.D. — Certo no, sono francese ma è normale che, tenendo conto della mia formazione, possa avere delle mie idee per le quali sono convinto che un'organizzazione sportiva in un Paese socialista è da prendere ad esempio per poi essere adattata alla Francia.

L.B. — Passiamo alle note liete. Dopo Duisburg ci sono stati i Campionati Europei juniores di Atene dell'anno scorso con 6-7 medaglie, 17 finalisti, come Golinelli nel mezzofondo, Amoureux nello sprint, Morth e Delaune nel decathlon che sono tutti giovani molto promettenti per l'avvenire. Per non ripetere le delusioni successive al 1968, quando avevamo i migliori juniores del mondo, come pensate di fare con i giovani di cui disponiamo oggi, per vederli presenti come una lieta realtà ai giochi del 1980?

C.D. — Il problema cruciale come ho detto in precedenza è quello dell'inserimento sociale degli atleti di livello, ed io spero molto sull'applicazione dello statuto dell'atleta di alto livello e mi auguro che i decreti di applicazione e le possibilità che saranno date alle federazioni, permetteranno di seguire con continuità e metodo l'evoluzione tecnica di questi giovani e la loro evoluzione nella vita sociale sia che siano studenti sia che siano lavoratori.

L.B. — Credete nella realizzazione di sezioni sport-studi?

C.D. — Sì, nella misura in cui sarà possibile ottenere un prolungamento nell'università.

L.B. — Signor Christian Dubreuilh a nome di tutti i miei lettori italiani vi ringrazio infinitamente.

lancio del giavellotto: la ricerca del talento

A cura di Lorenzo Gremigni e del Centro Studi Livornese
con la collaborazione di Massimo Santini

La crisi del giavellotto in Italia, oltre che dagli errori di impostazione nella preparazione troppo orientata alla forza e comunque non adatta alla specialità come dimostrano i fallimenti di tutti i migliori giovani apparsi ultimamente se si eccettua l'udinese Casarsa e il livornese Augusti approdati oltre i 70 metri ultimamente insieme a Mesaroli e Tedesco, deriva in parte, a mio modo di vedere, dalla mancanza di una specialità nella categoria ragazzi che sia propedeutica al lancio il che comporta automaticamente errori di reclutamento ed avviamento al giavellotto.

Gli ultimi talenti, alcuni purtroppo inesperti e rimasti a quote non consone a quel che promettevano come Ferrari, Tiepolo, lo stesso Cerne, altri che cominciano ad esprimersi come Augusti vengano dal lancio della palla propedeutica di cui quest'ultimo detiene ancora il primato nazionale.

Uno dei modi di risolvere la crisi, a tempi lunghi potrebbe essere quindi quella di ripristinare il lancio di una palla, magari senza maniglia, a livello di Giochi della Gioventù e categoria ragazzi.

In attesa della decisione della FIDAL e del CONI abbiamo pensato di elaborare un metodo che possa dare qualche buon risultato nel reclutamento dei giovani giavellottisti. Più che di elaborazione di metodo si è trattato di lavoro di ricerca, di sperimentazione su alunni della scuola media di alcuni istituti livornesi in modo da trarre dei parametri italiani che possano dare indicazioni più precise agli allenatori di lanci per l'avviamento al giavellotto dei giovani dagli undici ai quattordici anni.

Abbiamo perciò fatto eseguire un test classico, già raccomandato in una relazione di specialisti alcuni anni fa a Paderno, a circa 1500 ragazzi dagli undici ai quattordici anni e rilevato tutti i risultati.

Insieme all'atleta martellista Mas-

simo Santini laureato in scienza delle informazioni e perciò molto preparato nella elaborazione dei dati al calcolatore elettronico abbiamo cercato di costruire grafici e trarre parametri che possono indicare al tecnico la via giusta se integrati soprattutto dai test di dinamicità dei piedi e dai due test di flessibilità avanti e dietro, il primo eseguito su una panca con una carrucola graduata sulla quale si dovrà registrare di quanto il ragazzo supera in flessione l'altezza dei piedi, il secondo calcolando la distanza tra mani e piedi del ragazzo in ponte che quanto più è piccola tanto maggiore è il grado di flessibilità.

Il test dunque era questo. Il ragazzo si poneva a dieci metri dalla parete della palestra, una parete liscia dai due metri e cinquanta in su, e lanciava una palla da tennis Dunlop, che ogni trecento lanci veniva cambiata con una nuova, contro la parete cercando di farla rimbalzare il più lontano possibile.

Non gli veniva insegnato in nessun modo la tecnica di lancio, ma si raccomandava di lanciare al di sopra della spalla a mo' di giavellotto annullando i lanci non eseguiti in tal modo. La pallina da tennis doveva battere al di sopra dei metri 2,50 e non oltre i 5 metri di altezza e si prendeva la misura di

dove essa rimbalzava sul terreno della palestra precedentemente segnato con scotch rosso dai 5 metri ai 12 metri.

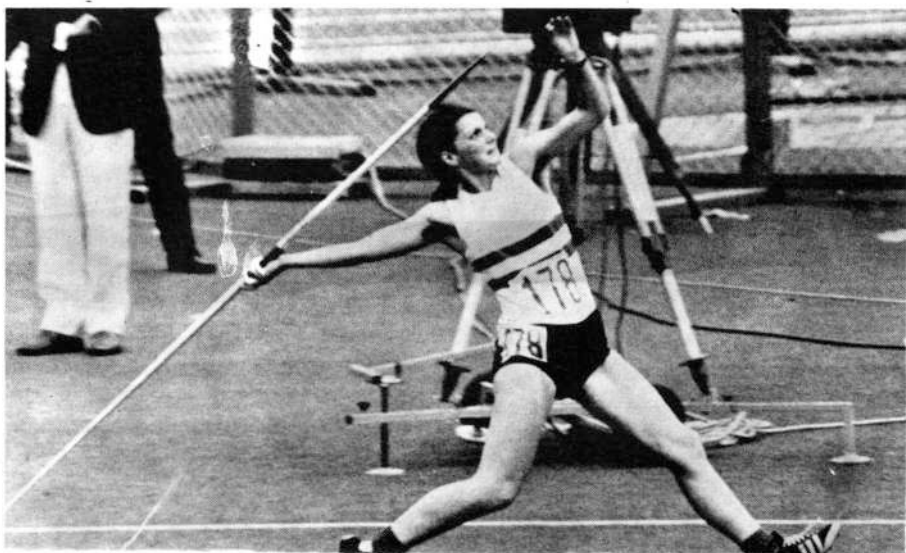
Ogni ragazzo aveva a disposizione 4 lanci e veniva preso in considerazione il migliore di essi.

Attraverso questo test si ricercava ovviamente la esplosività dell'arto lanciante, il dinamismo, la mobilità articolare che sono le doti base del lanciatore di giavellotto e oserei dire di tutti i lanciatori.

Per essere più completo il test avrebbe dovuto essere integrato dai dati sull'altezza, sul peso, sull'apertura di braccia dei ragazzi, ma ci riserviamo di procedere anche a ciò in un secondo tempo sembrandoci già bastante il test in questione dal quale abbiamo tratto ottime indicazioni e avviato al lancio del giavellotto alcuni ragazzi che sarà interessante vedere, se avranno voglia di proseguire con costanza, a quali risultati giungeranno.

Il numero di studenti con i quali è stata condotta la ricerca è stato di 258 alunni di 11 anni, 470 di 12 anni, 399 di 13 anni e 258 di 14 anni.

Il problema iniziale che ci siamo posti è stato quello di verificare se il campionamento (studenti) fatto poteva essere considerato come estratto da una popolazione (insieme più grande) avente una distri-



11 anni		12 anni		14 anni		
652	882	635	949	721	1077	normali
882	940	949	1028	1077	1165	sopra la media
940	981	1028	1080	1165	1225	discreti
981	1070	1080	1198	1225	1358	buoni
1070	oltre	1198	oltre	1358	oltre	molto buoni
Spostandosi a sinistra						
652	595	635	557	721	632	sotto la media
595	553	557	504	632	572	negativi
553	464	504	387	572	439	negativi
464	infer.	387	infer.	439	infer.	negativi
767,60 cm		792,77 cm	Si prega di inviare il tutto a: Lorenzo Gremigni Via degli Scarronzoni, 7 57100 Livorno.	899,46 cm		media
95,8762		130,8661		148,2869		deviazione St.
470 cm		410 cm		610 cm		risultato minimo
1010 cm		1140 cm		1220 cm		risultato massimo

buzione statistica conosciuta; cosa questa che avrebbe portato notevoli vantaggi per la definizione più precisa di parametri che a noi interessano.

A tale scopo abbiamo adottato un metodo statistico chiamato "Goodness of fit" che si basa su un test di tipo Chi-Quadro.

Il primo passo è stato quello di tracciare un istogramma del campione con un numero minimo di classi (intervalli e risultanti) che a loro volta devono possedere un numero minimo di frequenze.

Costruite le classi e ricavate le loro frequenze abbiamo applicato il test; l'esito di tale test è il risultato parzialmente negativo: cioè non è stato possibile associare del tutto al nostro campione una distribuzione statistica conosciuta.

Va, comunque detto che con un maggior numero di dati provenienti da altre parti d'Italia (questa specifica va presa come un invito alla partecipazione) le probabilità di riuscita del test sarebbero molto maggiori, e i risultati a loro volta sarebbero più significativi per l'intera nazione.

Nonostante l'esito non del tutto positivo del test abbiamo potuto ricavare dei parametri avvalendoci dei risultati intermedi dell'elaborazione dei dati.

Avevamo a nostra disposizione dopo l'elaborazione la media μ e la deviazione standard σ per ogni gruppo di dati.

Con questi dati è possibile applicare la relazione di Chebychev

che lega la σ di X (risultato) alla probabilità di deviazione dei singoli valori di X (risultati) della media μ .

Essa dice: $\text{prob}(x - \mu / \sqrt{k} \sigma) (1:k^2)$ cioè, qualunque sia la forma di $f(x)$ (distribuzione) la probabilità al di fuori di $+0-k\sigma$ è limitata (minore o uguale a $1:k^2$)

Applicando questa relazione è stato facile stabilire degli intervalli nell'ambito di ogni insieme di dati.

Per esempio abbiamo ottenuto per i ragazzi di 13 anni questi risultati: il 62,5 per cento di essi ha un risultato compreso tra i 693 cm. e i 1052, il 70 per cento tra 603 e 1142, l'80 per cento tra 543 e 1202, il 90 per cento tra 409 e 1336.

Da questi dati si può ricavare dei parametri associando degli attributi indicativi ad ogni suddivisione, per es.: (misure espresse in cm.):

i risultati compresi tra 693 e 1202: discreti; 1202 e 1336: buoni; tra 1052: normali; tra 1052 e 1142: sopra la media; tra 1142 e 1202: dopo l'elaborazione la media μ tra i 1336 ed oltre: molto buoni. Procedendo verso sinistra:

i risultati compresi tra 693 e 603: sotto la media; tra 603 e 543: negativi; tra 543 e 409: negativi; tra 409 ed inferiori: negativi.

L'insieme dei ragazzi di 13 anni ha avuto una media di 873,11 cm. e una deviazione standard di 149,6020. Il risultato massimo è stato di 1230 quello minimo di 330.

Qui di seguito diamo i risultati per gli altri gruppi di dati (misure espresse in cm.):

Chi avrà il tempo e la voglia di applicare tale metodo con molta probabilità vedrà che i propri risultati saranno diversi da quelli presentati in questo articolo. La cosa diviene chiara se si pensa che i campionamenti vengono eseguiti su insiemi di studenti che possono avere tra loro caratteristiche molto diverse: si pensi ad un campione fatto nel Friuli ed uno fatto in Sicilia; le diversità che esistono saltano subito e facilmente alla mente.

Quindi per preparare una tabella di valori attendibili per tutta la nazione o gran parte di essa è opportuno ottenere una massa di dati notevole e proveniente dalla maggior parte di luoghi possibile.

Si raccomanda a chi avesse la gentilezza e l'interesse di fornirci dati, di eseguire il test della palla il più conforme possibile per evidenti ragioni di attendibilità e di omogeneità del test e quindi dei risultati.

I dati inviati dovrebbero essere presentati in questo modo (per ragioni di perforazione schede): dato 1, dato 2, dato 3, dato 4; dove il dato 1 è il risultato del test con la palla espresso in cm.; il dato 2 è l'altezza dell'allievo; il dato 3 l'apertura delle braccia da seduto; il dato 4 il peso espresso in Kg.

Esempio: Luciano Forte (1963), altezza cm. 1,71, apertura cm. 168, peso Kg. 59,5.

l'allenamento del giavellottista

Da "Die Lehre der Leichtathletik" n. 4, 25 gennaio 1972

A cura del Centro Studi Livornese di Atletica leggera

1^a - Frequenza dell'allenamento:
Periodi di allenamento:

- a) ottobre: assuefazione al lavoro invernale,
- b) novembre - fine febbraio: lavoro invernale,
- c) marzo - fine aprile: transizione,
- d) maggio-settembre: lavoro estivo.

Punto a): fino a 3 volte alla settimana, 1 ora - 1 ora $\frac{1}{2}$ per il giorno in cui si effettua l'allenamento; forme di gioco.

Punto b): 5 - 6 volte alla settimana, 2 ore - 2 ore $\frac{1}{2}$ per il giorno in cui ci si allena; lavoro concentrato, esclusivamente per la condizione.

Punto c): 5 volte alla settimana; 1 ora ed $\frac{1}{2}$ - e ore; massima importanza al lavoro tecnico.

Punto d): 4 - 5 volte alla settimana; 1 ora ed $\frac{1}{2}$ - 2 ore; tutto il lavoro si concentra sulla preparazione alle gare, niente lavoro per la condizione; tecnica e condizione assumono la stessa importanza.

3^a - Forme speciali di esercizi per l'inverno

Forza generale: 2 - 3 volte alla settimana scegliere tra i seguenti esercizi:

- Esercizio addominale da supini
- Strappo con una e due braccia
- Spinte dalla nuca
- Slancio con saltelli alternati
- Frustata con il manubrio da dietro dalla posizione all'impiedi e da sdraiati, con un braccio
- Salire sul panchetto con il bilancere (Oxfordstep, Harvardstep)
- Accosciata con il bilancere
- Panca
- Sit ups (con il sacco di sabbia)

Forza speciale: 1 volta alla settimana tutti gli esercizi:

- Serie di oscillazioni con i dischi del bilancere
- Esercizi ginnici (cingolo scapolo - omerale)
- 2 volte alla settimana esercizi di lancio con i pesi (con due braccia,

zo, 2 kg.) con un braccio
- 1 volta lanci di pietre (di tutte le grandezze)

- 1 volta lanci del giavellotto (anche con i giavellotti più pesanti)
Corsa:

- 2 volte partenze (in palestra)
- 1-2 volte progressivi con e senza giavellotto

- 1 volta corsa nel bosco
Salto: 2 - 3 volte alla settimana tutto:

- Balzi in salita
- Balzi dalla accosciata
- Balzi in avanzamento, alternati e su una gamba sola
- Balzi sugli ostacoli

Inoltre un gioco alla settimana (in larga misura) prima dell'allenamento o ginnastica generale o speciale (molta ginnastica al suolo).

4^a - Forme speciali di esercizi durante il periodo delle gare

Forza generale: 1 - 2 volte alla settimana (a scelta)

Gli stessi esercizi come durante il periodo invernale, ma con accentuazione degli esercizi eseguiti in breve tempo (strappo, slancio, saltelli alternati, frustate), meno gli esercizi eseguiti con forza di pressione (panca, accosciata, spinte della nuca). Esercizio centrale: esercizio addominale da supini.

Forza speciale:

- Serie di oscillazioni con i dischi del bilancere
- Esercizi di lancio con i pesi, peso minore che in inverno, 2 - 4 volte alla settimana

Lancio:

- 2 - 3 volte alla settimana pesi (palle) da 200 g., 400 g., 600 g., 1000 g., (solo all'inizio del periodo di allenamento)
- 2-4 volte alla settimana lanci di pietre, numero in aumento
- 2-4 volte lanci del giavellotto con il giavellotto femminile e con quello di gara

Corsa:

- 2 volte partenza, sprint
- 2 volte brevi progressivi
- Salto (per l'impiego della gamba di puntello)
- Balzi in salita
- Salti in lungo con e senza rincorsa
- Salti tripli
- Gioco, ginnastica speciale, anche in seguito

5^a Tipo e frequenza del lavoro di forza con limite del tempo. Novembre - fine gennaio

2- Dosaggio dei carichi

Periodo di allenamento

Punto a)

Verso la fine di ottobre in aumento

Punto b)

Gennaio o febbraio lavoro molto duro,

novembre e dicembre: di costruzione

Punto c)

Marzo- Lavoro invernale, in riduzione

Aprile: lavoro estivo di costruzione

Punto d):

In sintonia con la gara, dopo la gara: lavoro estensivo, determinato carico molto forte; prima delle gare: da molti lanci, pause abbastanza lunghe.

Ciclo di 2 settimane.

Giorno di allenamento

uniforme

Principio degli intervalli, carico breve e forte, pause di riposo sufficientemente lunghe, intenso

All'inizio: addestramento tecnico, verso la fine: lavoro per la condizione.

estensivo - intensivo

cia), forza speciale per il lancio, lanci di pietre con rincorsa (10 kg., 15 kg.)

Lancio:

- 1 volta palla medicinale (2 kg., 3 kg.) con uno e due braccia
- 1 volta peso, palle (600 g., 800 g., 1000 g.) con un braccio, palla con maniglia (1 kg., 1 kg e mez-

Carico settimanale:

I giorno per la forza (bilancere)

I giorno senza bilancere (Lanci, corsa, gioco)

I giorno per la forza (forza speciale)

I giorno per i lanci, salto

I giorno per la forza (bilancere)

I giorno di riposo

LA PAGINA DEI GIOVANI

A cura di Ugo Cauz

LA DESTREZZA

Che cos'è la destrezza

La destrezza è la capacità di imparare in breve tempo complessi movimenti, come pure di reagire con adatte risposte motorie alla situazione esterna contingente.

Con il termine "destrezza" risulta dunque evidente la stretta correlazione coi termini capacità di agilità ed attività. Quindi prontezza di risposta motoria ma lontana dallo schema goffo o grossolano di realizzazione motoria. La destrezza dunque risulta un fattore decisivo per qualsivoglia attività sportiva. E' proprio nelle discipline in cui vengono richiesti movimenti molto difficili che questa qualità del fisico umano viene esaltata e richiesta.

COME SI FORMA LA DESTREZZA

I movimenti sportivi sono talvolta nella loro realizzazione molto complessi. Attraverso il sistema nervoso vengono di volta in volta nella giusta successione cronologica attivati per una esatta sequenza delle contrazioni i muscoli necessari al movimento. Nel sistema nervoso centrale ha sede un complesso meccanismo di controllo e di regolazione dei muscoli in lavoro, dando così la possibilità di una fine regolazione ed interazione delle singole contrazioni muscolari. Questo svolgimento del lavoro muscolare si chiama coordinazione. I nuovi movimenti si costruiscono e si modellano sugli schemi dei precedenti. Attraverso l'allenamento sensibilmente l'atleta costantemente migliora il suo "patrimonio" di movimenti. Con ciò lo sportivo è in grado di imparare nuovi schemi motori più facilmente e velocemente, ed è contemporaneamente in grado di più tempestivamente reagire alle mutate situazioni ambientali esterne, attraverso consone risposte motorie. Nel gioco del calcio ad esempio è indispensabile far fronte costantemente alle diverse situazioni di gioco con adeguate e sempre nuo-

ve risposte motorie.

Il lottatore deve saper rispondere celermente all'azione di attacco dell'avversario e possibilmente nel più breve tempo possibile passare all'attacco.

Nello sci da fondo l'atleta deve sapersi velocemente adattare al repentino cambiamento dello stato della neve e sapersi inserire nelle diverse scie del percorso.

L'atleta dei 5000 metri deve sapersi difendere nelle situazioni di gara e alle situazioni di difficoltà creatisi nel contatto con gli avversari.

Lo sportivo dunque deve potersi trovare nella condizione di prima di tutti saper stimare con l'aiuto di tutti gli organi di senso l'opportunità o meno di certi movimenti, per poter eventualmente col giusto tempismo adottare le correzioni necessarie.

Esamina attentamente il decorso dei diversi schemi motori del nuoto, del salto in lungo e del calcio e confrontali tra loro. Quali di questi movimenti esige un più elevato grado di destrezza?

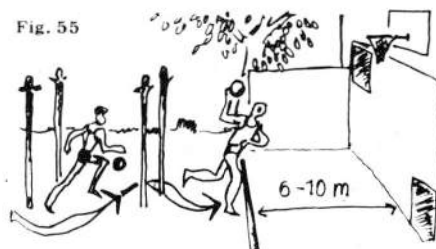
SVILUPPA LA GIUSTA DESTREZZA

Atleti in possesso di una buona destrezza generale hanno sicuramente successo nello sport. Ricorda comunque che la destrezza tu puoi ottenerla solo attraverso l'allenamento. Ogni sportivo deve eseguire allo scopo di migliorare la sua versatilità molti esercizi di destrezza. A questo scopo si devono adottare molti esercizi diversi tra loro. In ogni disciplina sportiva ci sono molti esercizi studiati in modo da incrementare la destrezza specificamente adatta alla disciplina. Esempio tipico sono gli esercizi col pallone allo scopo di migliorare la destrezza specifica nei giochi con la palla.

Studia quali sezioni del movimento coinvolto nella tua disciplina sportiva possono essere migliorati con l'introduzione di appropriati esercizi di destrezza. Quali esercizi

puoi inserire? Prova da solo a predisporre un breve programma di esercizi specificatamente adatti alla tua disciplina sportiva.

Fig. 55



ALLENATI NEL MODO GIUSTO

Anche nell'allenamento per la destrezza non è sufficiente esercitarsi in un solo esercizio. Devi ripetere più volte differenti e molteplici esercizi di destrezza. Ciò è fondamentale soprattutto se pratici una disciplina sportiva in cui viene richiesta una elevata capacità di prestazione nel campo della destrezza.

Ricorda e puntualizza nel tuo allenamento per la destrezza le seguenti regole fondamentali:

Segue da pagina 35

Allenamento di forza isolato, aumento solo della sezione muscolare, grande aumento della forza pura, fase di recupero, movimenti lenti effettuati con spinta, alto numero di ripetizioni, 3-4 serie di 10-12 ripetizioni, peso minimo, lunghe pause di riposo, 2-3 volte alla settimana circa 2 ore.

Febbraio

Passaggio al metodo della forza massimale, peso maggiore, 6-8 ripetizioni, esecuzione più veloce del movimento, 2-3 volte alla settimana 1 ora e mezza - 2 ore.

Marzo e aprile

Metodo della forza massimale, costruzione a forma di piramide, peso in aumento (fino a massimale), numero delle ripetizioni in diminuzione (fino ad 1 volta), esecuzione del movimento più veloce possibile, 2 volte alla settimana 1 ora - 1 ora e mezza.

Maggio-settembre

Pesi medi, numero delle ripetizioni minimo, esecuzione del movimento molto veloce, 2 volte alla settimana 1 ora - 1 ora e mezza.

Chi può eseguire questi esercizi di destrezza?

1 - Chi è capace di camminare attraverso un cerchio formato da braccio sinistro e gamba destra? Chi riesce a muoversi verso dietro con la gamba sinistra e destra?

1 - 4 - Chi riesce a restare nella posizione seduta a gambe incrociate con le braccia dietro la nuca, ad alzarsi e successivamente ritornare nella posizione seduta?

5 - 8 - Chi riesce con le braccia a cerchio sopra il capo e nella posizione al suolo appoggiata sulle ginocchia a sedersi e nuovamente a ritornare sulle ginocchia?

9 - 11 - Chi riesce a gambe estese a sollevarsi dal terreno?

11 - Chi riesce da questa posizione a saltare in piedi?



Fig. 56

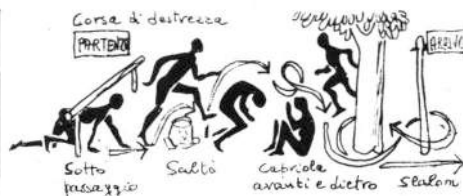


Fig. 57

Determina il tempo necessario a coprire l'intera distanza.

Stai bene attento alla lunghezza esatta del percorso ed al posizionamento degli ostacoli. Annota sul diagramma della fig. 58 il primo

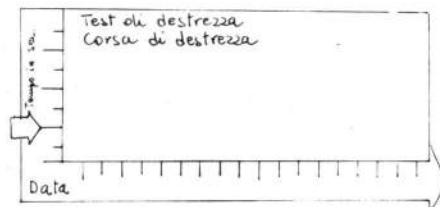


Fig. 58

tempo da te impiegato, e aggiornalo di volta in volta.

(11. continua)

(Tratto da "Kleine Trainingslehre" di K. Jäger - G. Oelschlägel Sportverlag Berlin 1974)

1. Esercitati in questi esercizi quanto più velocemente puoi. Recupera al meglio tra le varie ripetizioni.

2. Nell'ora di allenamento, questi esercizi debbono essere inseriti all'inizio della fase principale, subito dopo gli esercizi di scioltrezza (vedi fig. 18, N.A.d.F. n. 11, febbraio 1975).

3. Scegli esercizi che implicano sempre maggiori difficoltà di esecuzione.

4. Provedi a rinnovare costantemente il tuo programma di allenamento con sempre nuovi e più complessi movimenti. Da solo studia quali esercizi poter inserire e come renderli piano piano più complessi.

5. Ad intervalli regolari valuta il tuo stato condizionale. Adegua l'esercizio di corsa ad ostacoli della fig. 57 o predisponi un diverso percorso sull'esempio di quello da noi presentato.

6. Considera quali esercizi di destrezza sono particolarmente utili ed efficaci nel tuo allenamento. Per un calciatore ad esempio è utile inserire una corsa a slalom col pallone, terminando l'esercizio con un tiro in porta.

CONTROLLATI DA SOLO
Esegui esercizi di controllo regolarmente come test.

fida

Friulana Industria Dolciaria Alimentare

S.p.A. - Cap. Soc. 300.000.000 -

33034 FAGAGNA (UDINE)

TEL. (0432) 80231-80321



tuttomarcia

risultati

GRADISCA 21 agosto

L'ordine d'arrivo: 1) Vittorio Visini (Gs Carabinieri Bologna) 1 ora 31'16"3; 2) Sandro Bellucci (Fiamme gialle Roma) 1 ora 31'59"8; 3) Paolo Gregucci (Fiamme gialle Roma) 1 ora 31'59"8; 4) Vittorio Canini (Gs Carabinieri Bologna) 1 ora 34'04"9; 5) Domenico Carpien-
tieri (Fiamme gialle Roma) 1 ora 35'23"7; 6) Renato De Nicola (Fiamme oro Padova) 1 ora 36'27"2; 7) Luigi Boccone (As Foce San Remo) 1 ora 36'28"8; 8) Valerio Casale (Libertas Sesto San Giovanni) 1 ora 37'27"8; 9) Sante Mancini (Fiamme oro Padova) 1 ora 37'44"8; 10) Giancarlo Lisi (Gs Carabinieri Bologna) 1 ora 37'59"5.

La classifica per società: 1) Fiamme gialle Roma punti 370; 2) Gruppo Sportivo Carabinieri Bologna 261; 3) Marcia club Centro Lazio Roma 201; 4) Landi Sports Bergamo 163; 5) Nuova Atletica Milano 140.

MONACO 29 maggio

10 Km.
Smaga 43'41"; Weidner 44'14"

PARIGI 5-6 giugno D.D.R. Svazia, Francia, Italia

Ordine d'arrivo 20 Km:

1) Lelievre (Fr.) 1.29'36"; 2) Gauder (DDR) 1.29'59"4; 3) Frenkel (DDR) 1.30'27"4; 4) Visini (I) 1.31'02"; 5) Reimann (DDR) 1 ora 31'28"6; 6) Buccione (It.) 1 ora 31'34"6; 7) Carpentieri (It.) 1.32'09"; 8) Hemmingson (Svezia) 1.33'29"8; 9) Stadtmüller (DDR) 1.33'44"2; 10) Simonsen (Sve.) 1.34'48"2; 11) Laneheim (Sve.) 1.35'17"; 12) Garnung (Fr.) 1.35'55"2; 13) Decosse (Fr.) 1.36'46"2; 14) Lundgren (Sve.) 1.37'50"; 15) Saint Martin (Fr.) 1.39'43". Rit. Zambaldo (It.).

10 Km. iuniores in pista:

1) M. Damilano (It) 44'03"6; 2) Berner (D) 44'06"2; 3) Weigel (D) 44'26"; 4) G. Damilano (It.) 44'53" (pers.); 5)

Sparmann (D) 45'04"2; 6) Pezzatini (It.) 45'05"8 (pers.); 9) Cannone (It.) 47'39"8.

50 Km. strada:

1) Knütter (D) 4.23'41"8; 2) Pilaski (D) 4.26'25"4; 3) Grecucci (It.) 4.27'37"8; 4) Müller (D) 4.30'19"6; 5) Galina (D) 4.30'34"; 6) L. Karlsson (S) 4.35'05"7; 7) Gauthier (Fr.)

Ritirati: Vecchio, Cannini, Mancini.

LIVORNO 12 giugno

10 Km.
Gambaccioni 47'26"8

ROMA 12 giugno

10 Km.:
1) Buccione 42'51"8; 2) Carpentieri 43'36"4; 3) Taddeo 46'52"2; 4) Gonella 47' e 35"; 5) Rao 47'44"8.

MILANO 12 giugno

2 Km.:

Catelli 13'07"; Vecchio 13'10"8; Casales 13'33"8

NAPOLI 22 maggio

10 Km.:

Di Juilio Antonio (60), Nappo Cancellato 46'07"; miglior prestazione stagionale allievi e record campano di categoria prec. Stera 47'30"2 (75).

ROVERETO

10 Km.:

Barberi J, Quercia Rovereto 45'16"4 record regionale.

BARLETTA 27 maggio

10 Km.:

1) Lopetuso j Fiamma Bitonto 44'47" primato italiano juniores prec. Bellucci e Damilano 44'47"8; 2) Fortunato j Fiamma Bitonto 45'42". 5 km. Canno-

ne Avis Barletta 21'40"

TORINO 30 maggio C.D.S. allievi

10 Km:
Lupi 48'46"6.

FIRENZE 30 maggio

5 Km:
Mattioli 21'27"7; Di Chio 22'10"6; Pezzatini 22'41"5.

VERONA 31 luglio Campionati juniores

10 Km:
Damilano M (Cocchi Asti) 43'36"4 n.p. it. j; Lopetuso 44'10"; Damilano R. 44'42.

BRESCIA 7 agosto Francia, Spagna, Italia

Marcia 10 Km:

1) Damilano Maurizio 45'21"; 2) Damilano Giorgio 45'21"2; 3) Lemerrier 47'17"6; 4) Duplessy 47'49"; 5) Rodo (S) 48'3"; 6) Canas (S) 49'55".
Fuori gara: Lopetuso 46'50".

INTERVOX

UFFICIO TRADUZIONI

TELEFONO 0432-55689
33100 UDINE
VIALE EUROPA UNITA 35
AUTOSTAZIONE

di MARIO SAMBUCCO
*perito traduttore giurato
presso il Comune di Udine*

TRADUZIONI GIURATE
LEGALI
TECNICHE
E COMMERCIALI
IN TUTTE LE
LINGUE ESTERE

sportivi! leggete
NUOVA ATLETICA
DAL FRIULI



troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

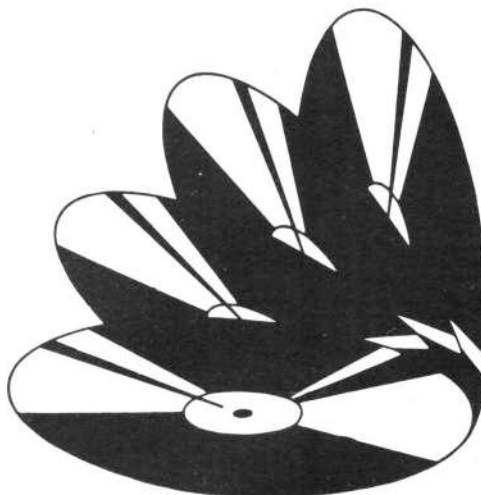
WAX Levi's
Wrangler **LOLA**
20

**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**

Ortis: un friulano a Montreal

di Venanzio Ortis

Arrivo a Montreal:

Quando il Jumbo dell'Alitalia ha fatto scivolare il suo pesante carrello sulla pista del nuovo aeroporto di Montreal, eravamo tutti con il naso incollato sugli obló, curiosi di scoprire qualche cosa di particolare.

Invece nulla. Lo sguardo spaziava tra immense distese di verde e colossali costruzioni in cemento. A parte qualche bandiera nulla di più abbiamo visto che riguardasse le Olimpiadi fino a quando siamo saliti su un pullman assieme a degli atleti cubani e ci siamo diretti verso il Villaggio Olimpico. La cosa interessante di questo piccolo viaggio non erano gli atleti cubani ma i due poliziotti armati che ci accompagnavano, le tre macchine della polizia di scorta e l'elicottero che sferragliava sopra di noi.

Arrivati nei pressi del Villaggio siamo stati introdotti in un capannone che funzionava da ufficio di accettazione.

Qui venivano controllati bagagli e persone. A queste ultime veniva dato un cartellino di riconoscimento; perderlo significava non mangiare, non dormire, non poter far nulla in quanto era il lasciapassare indispensabile per ogni luogo. Villaggio:

La prima impressione che ho avuto del Villaggio Olimpico è stata quella di avere di fronte due transatlantici: i marinai avrebbero potuto essere i poliziotti, le hostess le addette ai lavori, e gli atleti e dirigenti i passeggeri.

Questa impressione ha preso consistenza con il passare del tempo.

Infatti nello scantinato di questi transatlantici erano disposte le delegazioni di tutti i paesi partecipanti. Ogni delegazione aveva a disposizione 4-5 televisori con diversi canali in modo da poter seguire ogni gara senza problemi di spostamento. Lungo le strettissime scale del "Transatlantico", andavano avanti e indietro centinaia di atleti, ed è il caso di dirlo, di "ogni colore". Era veramente un via vai eccezionale. Ogni giorno c'era qualche cosa di nuovo ed interessante da scoprire. Numerosissimi complessi Folk, Pop, Lirici che intrattenevano atleti e visitatori.

Mi ha particolarmente colpito un complesso Folk in quanto mi ha ricordato i costumi e i balli friulani. A 200 metri dal "transatlanti-

co" c'era un villaggio internazionale dove si poteva fare lo shopping, vedere dei film e bere una "buona birra". Quindi la giornata, tra allenamenti, gare e svaghi scorreva veloce e tranquilla.

Un giorno infatti assieme a Fava ero andato al Villaggio internazionale e vi sono rimasto fino alle tre del pomeriggio scordandomi di pranzare ma soprattutto di guardare l'orologio.

Impianti:

A dieci minuti di strada dal villaggio Olimpionico sorgono lo Stadio, le Piscine, il Velodromo ed i vari palazzetti dello sport. Descrivere, criticare o elogiare queste opere penso sia superfluo. Anche chi non è stato là ha sicuramente una idea di come siano le cose perché sia i giornali che la televisione hanno fatto vedere tutto.

Ognuno ha tratto quindi le sue conclusioni. Io sono rimasto molto colpito dallo stadio poiché in quella specie di "disco volante" che a prima vista sembra così piccolo e raccolto, una volta dentro ci si perde.

Questo affascinante disco è servito dalla metropolitana centrale di Montreal, dal centro della città, Rue St. Chatrine, in 15 minuti si può già essere all'interno dello stadio. E' questa una cosa che non avevo mai visto!

Di fronte a queste faraoniche strutture viene da pensare: "Ma ne vale proprio la pena?". Sono convinto che questa domanda investa tematiche molto più ampie che vanno oltre alle semplici impressioni.

Montreal:

La città di Montreal è una metropoli di tipo americano ed il suo nome deriva dalla sintesi di Mont Royal, un colle alto 300 metri ai cui piedi sorge la città. In centro si vive un clima di festa, la gente ete-



Venanzio con due immigrati friulani.

rogea nelle sue origini, è molto cortese. Ricordo che un giorno non riuscendo più a ritrovare la strada per la metropolitana nel bel mezzo del centro storico chiesi ad un signore che mi indicasse la via e questo sorprendendomi mi disse in un francese stiracchiato: "Ti accompagno". La via centrale, St. Chatrine, nelle ore di punta è invasa da gente indaffarata, in certi momenti si va avanti a fatica. Montreal è il centro commerciale ed industriale più importante dello Stato del Quebec.

Durante le Olimpiadi magazzini, negozi, ristoranti ed in genere tutti gli ambienti pubblici avevano degli schermi su cui si potevano seguire tutte le gare. Immaginatevi quindi la grande comodità che questa meravigliosa organizzazione ha messo a disposizione di tutti.

Speriamo che in tutti i momenti ed altre organizzazioni per quanto diverse esse siano ci possano far rivivere le emozioni che quest'anno olimpico ha suscitato un po' in tutti noi: atleti, dirigenti, sostenitori ed al mondo sportivo intero.



criteri d'iniziazione al salto con l'asta

di Alfred Sgonina

da "Der Leichtathlet" n. 2, 8 gennaio 1976.

Avvertenze:

La presente pubblicazione si occupa di una disciplina che a torto viene considerata come troppo difficile per i ragazzi. Negli anni passati comunque è stata raccolta una notevole esperienza e conoscenza in questo settore. Da queste esperienze è emerso chiaramente come usando sufficientemente sicuri mezzi e metodi, di cui è indispensabile una approfondita conoscenza, i giovani nella loro migliore età di apprendimento motorio (qui viene riferito a ragazzi della 5^a - 6^a classe) possono imparare con successo e con molta gioia il salto con l'asta.

Con l'esperienza che noi qui presentiamo vogliamo indicare una semplice via metodica. Ciò è stato molte volte provato nella pratica.

Lo scopo del nostro allenamento non è tanto quello di sviluppare capacità di salto bensì quello di incrementare le doti di destrezza fisica, forza e velocità del movimento tecnico. Questi esercizi, inoltre sono molto adatti ad un'ora di esercitazione, che può destare negli scolari gioia ed entusiasmo portando al perfezionamento del coraggio e del superamento di se stessi.

Prima di presentare la metodica di insegnamento deve venir rammentato che gli esercizi volti al miglioramento delle qualità di base del salto con l'asta devono seguire tre ipotesi fondamentali:

I. Materiale dell'asta:

Noi non iniziamo con la costosa e delicata asta di fibra di vetro. Per questo lavoro è sufficiente una asta di legno (frassino, cedro). Anche le aste di metallo vanno molto bene per quanto segue. La lunghezza dell'asta deve essere compresa tra i 2.50 - 3.00 m. Bisogna sempre provare la resistenza di ogni asta prima di ogni prova.

2. Rincorsa di salto.

E' qui molto utile l'impiego della fossa di caduta con la sabbia del salto in lungo. In palestra possiamo adoperare un mucchio di tappeti di circa 3x3 m. di area (altezza dei tappeti da 30 a 50 cm.).

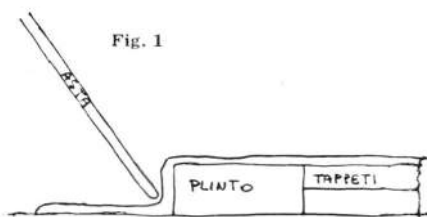


Fig. 1

La fig. 1 mostra un esempio di quanto consigliato, qualcosa di improvvisato ma bastevole per eseguire l'azione di imbucata.

3. Programmazione della procedura metodica.

L'insegnante deve iniziare il suo lavoro perfettamente conscio della responsabilità e avveduto nel procurare adatti esercizi. Deve sempre rammentare l'assioma fondamentale che vuole: "dal semplice al difficile" e "dal conosciuto allo sconosciuto".

Noi siamo convinti che garantendo queste tre premesse fondamentali, ragazzi della 5^a e 6^a classe possono raggiungere nel quadro dell'allenamento di base multilaterale una discreta tecnica "grezza".

Gli atleti della 6^a classe devono conoscere la meta da raggiungere: superare un'asticella posta dai 60 ai 100 cm. al di sopra della loro altezza corporea.

Procedura metodica.

1) Esercizi di imbucata (5-10 sedute di allenamento);

II) insegnamento del salto in lungo con l'asta (3-6 sedute di allenamento);

III) insegnamento del salto con l'asta in condizioni facilitate (4-8 sedute di allenamento);

IV) insegnamento della tecnica grezza di salto con l'asta in condizioni simili a quelle di gara (le sopra consigliate sedute di allenamento sono date in numero alquanto approssimativo).

I) Esercizi di imbucata.

In questi esercizi l'atleta si sposta anche se non esegue un salto vero e proprio.

Sequenza degli esercizi (saltatore destrimano).

1) Padronanza dell'asta e trasporto (fig. 2)



Fig. 2

Come si può vedere nella fig. 2 la mano destra impugna l'asta superiormente con la palma verso l'avanti, la sinistra inferiormente con la palma verso dietro. La distanza tra le mani è circa uguale alla larghezza delle spalle. Il saltatore solleva quindi leggermente l'asta, esegue una rotazione di un quarto di giro verso sinistra raggiungendo così la posizione di partenza per l'effettuazione della rincorsa. Prima della fase di imbucata vennero eseguite diverse corse sino a dei progressivi (circa 4-6 volte 20 metri).

2) Salto passivo (fig. 3).

Il puntale dell'asta si trova nella sabbia della fossa di caduta, il saltatore si trova un passo dietro

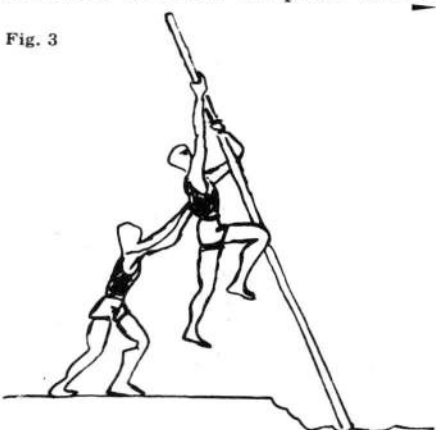


Fig. 3

Cuttini
GIOIELLIERI DAL 1904

VIA CANCELLI
(ang. via Rialto)

UDINE
TEL. 57016

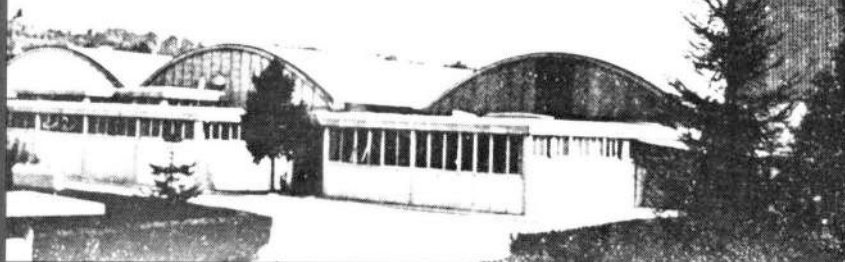


Friulana Industria Dolciaria Alimentare

S.p.A. - Cap. Soc. 300.000.000 -

33034 FAGAGNA (UDINE)

TEL. (0432) 80231-80321



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

**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, BATTOLI 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

**OLIMPIONICO
OLIMPIONICO
OLIMPIONICO**

**TUTTO
PER LO
SPORT**

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

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

EVERGREEN • RUB-KOR



RUB-TAN • SUPERTAN