

# NUOVA ATLETICA

## 22

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO V - N. 22 - GENNAIO 1977 - L. 700

Dir. resp. Tullio Mikol - Reg. Trib. Udine N. 327 del 26.1.1974 - Sped. abb. post. Gr. IV - Pub. inf. 70 - Redazione: viale E. Unità 35 - UDINE





**GRANDI MAGAZZINI  
IL LAVORATORE**



troverai le migliori marche  
e tanti accessori  
per vestire jeans

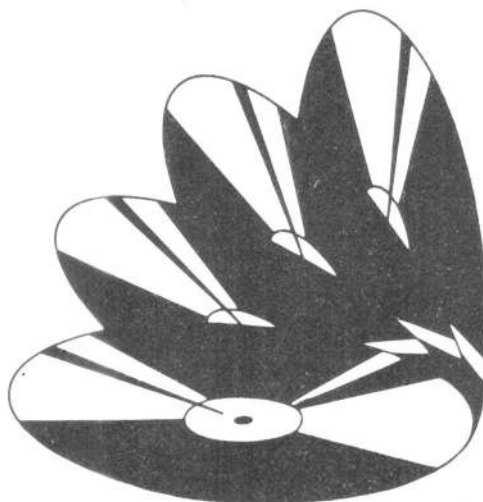
**WAX Levi's**  
**Wrangler LOLA 20**

**TUTTO JEANS NEL  
REPARTO GIOVANE**



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

**NUOVISSIMO  
REPARTO DISCHI**



**GRANDI MAGAZZINI  
IL LAVORATORE**

Rivista specializzata bimestrale

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

**ANNO IV - N. 22  
DICEMBRE 1976**

**DIRETTORE RESPONSABILE:**  
TULLIO MIKOL

**HANNO COLLABORATO:**

BALBONT LUC  
CAUZ UGO  
DANNISI GIORGIO  
GORCZ KARL  
GEFFROY CHRISTIAN  
GREMIGNI LORENZO  
MARKOWSKI BOGDAN  
NADORI LASZLO  
PAPAGEORGIU JANIS  
SAMBUCCO MARIO  
VALENT ENNIO

**In copertina:**

**Jacek Wszola (Polonia)**

Campione olimpico qui ripreso al meeting internazionale di Parigi (Foto C. Geffroy)

**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**

VIALE E. UNITA, 35  
33100 UDINE  
TEL. 46314; 40915; 53915

**STAMPA:**

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

# sommario

- 4 Lettera aperta
- 5 Atti del convegno sul tema: Avviamento alle specialità sportive in ragazzi di età scolare (seconda parte)  
di Laszlo Nadori
- 7 Da Monaco a Montreal (parte prima)  
di Luc Balbont
- 8 La questione della periodizzazione in età giovanile  
di Dietmar Witt
- 10 Il tendine d'Achille nella pratica sportiva (parte prima)  
di Cristina Cassone
- 13 Endurance per lo sprinter  
di Lapin V.
- 15 Guardando a Donezk
- 16 Piste e pedane
- 26 Organizzazione metodico-strutturale dell'allenamento per alte prestazioni (parte prima)  
di Peter Tschien
- 29 Per la promozione dei talenti nel decathlon (parte prima)  
a cura di Giorgio Dannisi
- 32 Montreal: questi i protagonisti (seconda parte)  
di Ugo Cauz



*L'assessore regionale allo sport Bertoli premia il presidente di Nuova Atletica dal Friuli Mario Sambucco.*

# LETTERA APERTA

*Mi sembra doveroso che proprio dalle righe di questa rivista, che sempre si è battuta per divulgare la pratica sportiva a tutti i livelli per mano dei suoi giovani e competenti artefici che con encomiabile coerenza hanno sempre creduto in questo nobile ideale, debba informare l'opinione pubblica sull'iniziativa della Regione autonoma Friuli-Venezia Giulia che investirà la scuola elementare a partire dall'inizio dell'anno scolastico 1977-78.*

*Si propone che ogni giorno in tutte le scuole elementari della Regione in ogni classe si faccia almeno mezz'ora di attività motoria in modo tale da interrompere l'assillante ritmo delle lezioni in aula che a lungo andare comporta l'assunzione di atteggiamenti scorretti da parte degli alunni.*

*Allo scopo di informare il corpo docente sull'utilità e l'indispensabilità dell'attività motoria nella prima età scolare si è pensato di elaborare una guida modesta ma esauriente su questo problema.*

*Ma mi sia consentito rivolgere anche a nome dell'amministrazione regionale il più cordiale saluto ed il più vivo ringraziamento al prof. Giuliano Angioletti Sovrintendente scolastico regionale, ai Sigg. Provveditori agli Studi, ai Direttori Didattici ed agli insegnanti elementari della nostra regione, per avere accolto non solo con simpatia ma con vero e proprio entusiasmo la proposta di introdurre sperimentalmente l'educazione fisica nella scuola elementare.*

*Dico "proposta" perché è abbastanza sintomatico il fatto che nel nostro paese - al di là di alcune lodevolissime e meritorie iniziative, ristrette per altro in limitati ambiti territoriali - ci troviamo del tutto scoperti in fatto di organizzazione dell'educazione fisica scolastica, con particolare riferimento alle attività motorie, in quella fase dell'età evolutiva estremamente vulnerabile compresa nel ciclo dell'istruzione elementare.*

*L'elaborato che si propone, frutto di utili esperienze e di felici intuizioni, viene licenziato con il concorso ed il consenso dei sigg. coordinatori provinciali di Educazione Fisica che ne hanno affidato la stesura alla diligente cura del gruppo di studio formato dai proff. Ugo Cauz, Giorgio Dannisi e da Ennio Valent insegnante elementare. Tale elaborato sarà affiancato da un libretto illustrativo del prof. Francesco Mariotto sui vizi posturali.*

*Esso non si presenta come strumento didattico calato dogmaticamente dall'alto, ma vuole essere avallato sul piano oggettivo delle singole realtà ambientali, attraverso i suggerimenti, i consigli e le costanti verifiche sulla sua validità, da parte degli insegnanti e dei genitori i quali, per la loro competenza gli uni e per la loro vocazione gli altri, diverranno i veri e autentici protagonisti di questa iniziativa.*

*Mai come in questi momenti si ha netta, precisa, ed anche spietata, la consapevolezza della povertà dei nostri mezzi nei confronti del compito che ci si assume.*

*Questo deriva dal renderci conto - tutti insieme responsabilmente - delle immani difficoltà che si frappongono alla realizzazione del piano, se si pensa al mancato adeguamento dei programmi scolastici degli istituti magistrali e alla conseguente lacunosa formazione professionale dei docenti in questo campo, senza parlare poi della spaventosa ed incolmabile carenza degli impianti e attrezzature sportive dei nostri plessi scolastici. Sono cose risapute certo, ma vi chiediamo di lasciarci almeno la speranza sorretta dall'entusiasmo, di aver comunque imboccato la strada giusta anche in tale direzione.*

*Un ultimo doveroso ringraziamento ai presidenti locali dell'Ordine dei Medici, nonché ai responsabili provinciali dell'Associazione Nazionale Educazione Fisica (A.N.E.F.) per la preziosa collaborazione prestata.*

*prof. Renato Bertoli  
Assessore regionale Sport e Turismo*



# Atti del convegno sul tema: avviamento alle specialità sportive in ragazzi di età scolare

Relatore prof. Laszlo Nadori  
(Seconda parte)

E naturalmente l'intensità di allenamento odierno è molto più elevata di quella di 10 anni fa. I ragazzi che hanno del talento non subiscono alcun danno dall'allenamento elevato e dagli sforzi che fanno durante questo allenamento.

I ragazzi muniti di talento possono essere individuati per la loro creatività, attività ed originalità. Questi ragazzi possono diventare autonomi molto velocemente, e possono discutere dei loro problemi con l'allenatore, che naturalmente deve capirli, non essendoci alcuna aggressività come qualcuno afferma; naturalmente queste caratteristiche nel campo pedagogico portano degli inconvenienti e delle conseguenze.

I ragazzi dotati di talento imparano molto velocemente i nuovi movimenti e questo viene anche confermato dalle ragazze che fanno pattinaggio artistico, ginnastica e così via.

Ora desidero passare a parlare dei metodi che si devono attuare per scoprire i talenti.

## Velocità

La prima caratteristica molto importante su cui si deve basare è la velocità, che non è altro che una qualità neuromuscolare. I giovani che senza allenamento nella velocità danno dei buoni risultati sono da tenere in alta considerazione. Abbiamo potuto notare nel campionato dei pionieri (facciamo queste gare da 10 anni) che i primi scattisti, quelli che hanno dato le migliori rese, hanno dimostrato di poter eccellere anche in altre discipline e ci sono certi che sono diventati buoni lanciatori, perché la velocità è in strettissimo legame con la forza e può essere misurata senza aver avuto un precedente allenamento e di conseguenza deve essere molto valorizzata.

Naturalmente la velocità si può misurare con prove di 60, 80, 100 m ed altre.

## Resistenza

La seconda caratteristica che dobbiamo valorizzare è la resistenza, e qui mi voglio soffermare un momento. La letteratura sportiva conosce molte forme di resistenza, noi parliamo spesso di struttura di



resistenza, in questo caso la capacità aerobica ricopre il ruolo più importante. La capacità aerobica ricopre un grande ruolo nel guadagno di energia. Dodici anni fa per la prima volta abbiamo misurato in giovani di 10-12 anni la capacità aerobica; siamo partiti dall'ipotesi che si può misurare la capacità aerobica in ragazzi che abbiano dagli 11 ai 13 anni, desidero sottolineare che solo da quel momento abbiamo potuto dire così e non potevamo dirlo prima.

L'esperimento ha avuto il seguente corso: il ragazzo stesso poteva scegliere l'intensità e l'andatura della corsa a piacimento e doveva solo far capire di voler fermarsi alzando il braccio. Per quello che riguarda la resa migliore per i maschi è stata di 36 km.

Abbiamo fatto delle esperienze con bimbi di 6 anni ed i risultati sono stati di 3 km. di media per i maschi e 2 km per le femmine.

Il primo ha fatto 27 km, il secondo 17 km e la migliore delle ragazze 6 km. Il maggior numero di coloro che hanno avuto minor resa, hanno corso di meno non per ragioni fisiologiche ma bensì per ragioni psicologiche, erano saturi e stupefatti e dicevano ma perché correre tanto poi. Fisiologicamente sono tutti preparati a correre per lunghi percorsi. Abbiamo fatto un test longitudinale, per quanto riguarda il percorso, nei nuotatori ed abbiamo scoperto che la capacità aerobica fino a 16 anni era molto migliorabile e che la si poteva sviluppare molto velocemente e semplicemente. La cosa

interessante è che dopo il 16-17 anni la capacità aerobica non si modifica molto, il che significa che la massima capacità di assorbimento di ossigeno si raggiunge prima di questa età e quindi vuol dire che dobbiamo constatare un periodo critico e quindi sviluppare questa caratteristica base assolutamente prima dei 16 anni, se noi non lo facciamo in questo preciso momento non possiamo più recuperarla dopo e quindi la perdiamo definitivamente. Da ciò abbiamo tirato le somme specialmente per quanto riguarda i giocatori di calcio dei centri giovanili.

Lo sviluppo nella corsa e specialmente nella corsa lunga, dove questa resistenza può essere sviluppata meglio, è stato preso in alta considerazione. Noi ora riscontriamo nei giovani giocatori una capacità aerobica che è maggiore rispetto ai giocatori adulti. Questa è ancora una prova che dimostra che più tardi non si può più incrementare questa capacità aerobica. Abbiamo analizzato i migliori otto pentatleti e loro stessi hanno detto al proprio allenatore che volevano aumentare la capacità aerobica in modo da poter aumentare anche le rese: questo è molto importante per noi perché, per esempio i russi, sono molto più forti di noi nella resa della corsa. Se le squadre vogliono vincere, naturalmente, dobbiamo assolutamente aumentare i livelli di resa e per questo gli allenatori vogliono aumentare la capacità aerobica degli atleti. Abbiamo avuto una fase di 2 anni di allenamenti molto intensi e la capacità aerobica degli atleti mostrava al

massimo una differenza di 5mm. E questa lieve differenza poteva essere intesa come un errore nel metodo ma invece una volta di più si è dimostrato che questa capacità aerobica è una caratteristica importantissima, che inoltre è un fattore ereditario ma può essere sviluppata nel periodo naturalmente che va tra i 9 e i 16 anni, come dicevamo in precedenza.

### **Coordinazione**

La terza caratteristica è la coordinazione. La misurazione della coordinazione è molto complessa e nel migliore dei modi si può dire che bisogna fare un test soggettivo e cioè vuol dire che l'insegnante di E.F. che vede molto spesso i suoi giovani può avere un quadro di questa coordinazione. Ci sono naturalmente anche le prove specifiche per la misurazione della coordinazione ma almeno da noi non sono ancora convalidate.

### **Creatività**

Quarta caratteristica è la capacità di gioco e la creatività. La capacità al gioco può significare la capacità del giovane di risolvere una situazione in modo ottimale. Questa è anche una caratteristica molto importante e valida; certamente anche voi potete dire che dei bambini che giocano non hanno una grande tecnica ma sono molto resistenti ed in ogni modo risolvono situazioni inaspettate ed in maniera ottimale. Coloro che si comportano in questo modo nel gioco sono per esempio molto adatti per tutte le discipline di sport combattivi.

### **Costituzione**

La costituzione la enumererei come quinta caratteristica; i dati antropometrici ci possono aiutare molto nella selezione. In molte discipline l'altezza, il peso del corpo ed altre caratteristiche giocano una parte importante, ed oggi si fanno molte ricerche in questo senso; per esempio nel nuoto si ricerca il rapporto di leva, ricerca rilevanti molto importante anche in campo dei pronostici.

Quindi possiamo dire che le informazioni genetiche giocano un grande ruolo in queste caratteristiche.

Ci sono delle informazioni genetiche aperte ed informazioni genetiche chiuse.

Le chiuse possono essere modificate molto difficilmente come la velocità e l'altezza del corpo.

Le aperte sono resistenza e peso del corpo, naturalmente ci sono anche delle altre, queste sono solo degli esempi.

Pertanto la velocità occupa un ruolo di rilievo.

Nello sviluppo delle caratteristiche giocano un grande ruolo due gruppi di fattori: endogeni ed esogeni.

I fattori esogeni sono: il clima, l'umidità, la natura della zona, lo standard di vita ed anche l'allenamento che è il più importante.

I fattori endogeni sono: l'ereditarietà, l'installazione corporea e così via.

Fino ad ora abbiamo parlato di fattori endogeni ed esogeni e l'interpretazione di questi fattori risulta molto importante per lo sviluppo dei giovani talenti.

### **SELEZIONE**

Ora desidero dire qualcosa sul moto che ritengo in relazione alla selezione, quali premesse ci sono per una buona resa motoria.

Le premesse sono: che l'individuo sia necessariamente maturo ed in particolare la muscolatura; desidero fare un esempio: 10 anni fa i nostri allenatori di scherma hanno cominciato a fare delle ricerche con giovani di 8-9-10 anni e l'esperienza diceva che a tirare di scherma bisognava iniziare verso gli 11-13 anni, ma gli allenatori volevano fare qualcosa di nuovo.

Hanno incominciato ad allenarli e dopo 2-3 anni si sono avuti questi risultati: un bambino di 8-9 anni percepiva il fioretto troppo pesante ed allora per avere una posizione biomeccanica a lui favorevole teneva il gomito vicino al corpo in modo tale che il peso fosse più leggero e quindi così facendo imparava posizioni scorrette. Infatti in questo modo lo schermatore diventa più corto ed inoltre permette all'avversario di percepire prima il segnale del suo attacco.

Quindi i movimenti di questi giovani potevano essere modificati molto difficilmente. Solo il fatto che avessero iniziato tre anni prima non era assolutamente un vantaggio. Le premesse fisiche pertanto che appartengono alla coordinazione devono essere presenti e ciò significa necessaria maturità.

Naturalmente anche l'intelletto deve essere necessariamente sviluppato. Per esempio in questa disciplina molto complicata i bambini di 8-9 anni non possono non capire molto e non possono seguire gli insegnamenti del maestro e quindi eseguire movimenti così complicati. Se noi cominciamo ad

imparare movimenti sbagliati in così tenera età, più tardi non potremo apportare alcuna modifica. La seconda premessa è l'esperienza motoria e questo significa che il giovane deve imparare molti elementi motori in modo da poter organizzare un nuovo movimento.

Un'altra premessa è la dinamica in stretta connessione con la forza muscolare con la quale può essere integrata. Il movimento ha una certa ben definita dinamica. Quale ultima premessa è da considerare il controllo dei movimenti, uno dei campi di ricerca più importanti. Sono state avanzate delle ipotesi, anni fa, tra le quali io ritengo siano le più importanti quelle dei tre autori: Anoin 1936 - Von Mittelstadt 1941 - Bernstein 1948.

Io vi posso dire come questi tre hanno realizzato le loro ipotesi e ve le riassumo spiegandovi un piccolo grafico. Prima di ogni movimento dobbiamo prendere in considerazione due stimoli: stimoli della situazione e stimoli iniziativi (decisionali). La situazione e la mia decisione insieme in una integrazione danno una bozza di movimento, e qui risaliamo alla regione cortinale e subcortinale le quali hanno un controllo ed una regolazione dei movimenti, la prima fase è pertanto di integrazione degli stimoli endogeni ed esogeni per cui l'individuo può sviluppare uno stimolo di movimento (seconda fase). La terza fase riguarda il comando di contrazione del muscolo ed al termine del movimento ritornano alla posizione normale, quindi posso comparare se dopo la bozza di movimento ho completato il mio movimento ed è questa la cosa più importante dell'ipotesi dei tre autori che qui ho voluto condensare. Cosa significa questo piccolo schema per l'insegnante di educazione fisica? Due cose molto importanti. La prima è che si dovrebbe dimostrare esattamente e chiaramente come si svolge un dato movimento, quando io ho fatto vedere il movimento ed il giovane lo ha ripetuto devo dargli la possibilità di paragonare i due movimenti in modo tale che il ragazzo sia cosciente di quello che fa e possa così rendere sempre più perfetto il proprio movimento. In questo caso la bozza di movimento è giusta, cioè sono partito bene. La cosa più importante a cui desidero arrivare è proprio questa: dare la possibilità ai giovani di allenarsi in modo che questi meccanismi si possano avverare.

(2 - Continua)



# DA MONACO A MONTREAL

di Luc Balbont

Traduzione di Maria Pia Fachin

"Montreal é morta, viva Mosca"; la formula é facile ed ha il vantaggio di essere spiccia, sarebbe opportuno però prima di guardare alla capitale sovietica di confrontare i risultati atletici dell'olimpiade canadese con quelli della campagna bavarese del 1972.

Questa indagine conferma, malgrado la medaglia d'oro di Guy Drut a Montreal, la debolezza dell'atletica leggera, francese ed il suo progressivo declino a partire dai Campionati Europei del 1971 ad Helsinki.

Elenchiamo in dettaglio tutti i risultati conseguiti nelle due occasioni nelle singole discipline.

## 1972 A MONACO

- 49 atleti francesi disputarono le diverse competizioni
- 41 uomini
- 8 donne
- Abbiamo avuto 5 finalisti di cui 2 medaglie - 4 negli uomini -
- Drut: medaglia d'argento ai 110m ost.
- 4 x 400m: medaglia di bronzo
- 4 x 100m: 7° in finale
- Tracanelli: 8° nell'asta

- 1 nelle donne
- 4 x 400m: 4° in finale
- 8 semi-finalisti nelle corse maschili
- Sarteur (100m); Sainte-Rose et Cherrier (200m); Sans (800m); Boxberger et Dufresne (1500m); Villain (3000 st.); Corval (400 siepi)
- 5 saltatori avevano passato il turno di qualificazione
- Rousseau (10° in lungo); Gauthier (14° salto in alto); Elliot (15° in alto); Lamitié (10° nel salto triplo); D'Encausse (non classificato in finale (0) nell'asta)
- 3 lanciatori avevano passato il turno delle qualificazioni
- Brouzet (12° nel peso); Tuita (11° nel giavellotto); Accambray (13° nel martello)
- 3 semi-finalisti nelle corse femminili
- Telliez (200m); Duclos (400m); André (100m ost.)
- nei salti: una sola rappresentante nel lungo, Ducas (eliminato in qualificazione)

## 1976 A MONTREAL

- 43 atleti francesi hanno disputato le diverse competizioni
- 37 uomini
- 6 donne
- Abbiamo avuto 6 finalisti di cui 1 medaglia - 5 negli uomini -
- Drut: medaglia d'oro ai 110m ost.
- Rousseau: 4° nel lungo
- Abada: 4° nell'asta
- Bellot: 7° nell'asta
- 4 x 100m: 7° in finale
- 1 nelle donne
- Rega: 8° dei 200 m.
- 6 semi-finalisti nelle corse maschili
- Arame (200m); Gonzalés (1500 m); Gomez (10.000m); Corval (110m hs)
- Nallet et Perinelle (400 m hs)

- 2 saltatori hanno passato il turno di qualificazione
- Lamitié (11° nel salto triplo); Tracanelli (non classificato in finale nell'asta (0))
- 1 lanciatore ha passato il turno delle qualificazioni
- Accambray (9° nel martello)
- 1 semi-finalista nelle corse femminili
- Prevost (100m hs).
- nei salti: una sola rappresentante nell'alto, Debourse Denis (15° in finale).

(1 - Continua)



L'astista Abada. (Foto C. Geffroy)

Lo sprint appare in netto regresso, il mezzo fondo ed il fondo sono pressoché assenti, i lanci inesistenti. Il solo punto di soddisfazione ci viene dai salti (con esclusione del salto in alto anch'esso in regresso) e particolarmente dall'asta tre astisti in finale di cui due nei primi otto. E non é un'individualità come Drut che può salvare la nostra atletica dalla mediocrità.

Un bilancio dunque poco lusinghiero che rischia di aggravarsi ulteriormente se non verranno prese immediate misure in vista del quadriennio appena iniziato che ci porterà a Mosca.

Presto, signori dirigenti dello sport francese create i "tiers-temps" pedagogici riservati all'educazione sportiva nelle scuole elementari; formate un corpo di educatori e di insegnanti sportivi appassionati, competenti ed uniti verso uno stesso scopo; riconoscete nello sport quella componente indispensabile all'e-



Drut durante l'incontro Francia-Finlandia a Blais.

(Foto C. Geffroy)

ducazione ed alla maturazione dei nostri figli; solo allora in ogni francese potrà svilupparsi una presa di coscienza sull'importanza dell'attività sportiva nella vita quotidiana, per avvicinarsi all'immagine di nazioni medie per superficie e densità come Finlandia, la R.F.T., Cuba

o la R.D.T..

Potremo essere fieri allora di provare al Mondo che la Francia é un paese dove lo sport di massa e quello di elite giocano un ruolo attivo nella vita dei nostri cittadini.

# La questione della periodizzazione in età giovanile

Tratto da "Die Lehre der Leichtathletik" N. 35, 24 settembre 1974  
A cura del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera.

Riferendosi all'articolo di U. Jonath sulla periodizzazione semplice e doppia (LdLA 26/74), H. Hommel, nell'appendice allo stesso articolo ha parlato del fatto che i risultati ricavati dall'opera di Matwejew non permettono l'applicazione di queste conoscenze all'allenamento fondamentale e propedeutico degli atleti in età scolare e dei giovani. E' proprio di questo problema che ci vogliamo occupare nel corso del presente articolo. Attualmente mi sembra che la periodizzazione semplice con tappe intermedie costituisca la soluzione migliore del problema, naturalmente con la precisazione che questa mia proposta poggi su di una applicazione metodologica concreta di risultati tratti da diversi compiti derivanti da questa problematica. A causa di questa mancanza di garanzia, i singoli punti di vista sono formulati, di volta in volta, in forma di tesi e devono rendere evidenti e chiari i problemi che attendono una soluzione durante i processi di pianificazione.

## 1 - PUNTI DI VISTA LIMITATIVI O SPECIFICI PER LE NUOVE LEVE SOSTENUTI DA MATWEJEW A PROPOSITO DELLA PERIODIZZAZIONE DOPPIA (DP)

1.1. La doppia periodizzazione è adatta per quei tipi di sport nei quali predomina la forza rapida. Essa è raccomandabile, in atletica leggera, per le prove multiple e per i rendimenti di durata (Matwejew, pag. 66 e sgg.).

1.2. La doppia periodizzazione ripetuta è possibile solo a certe condizioni, un numero di cicli semestrali superiore a 5 non rende possibile un sufficiente recupero e porta quindi ad un calo nel rendimento (op. cit. pag. 66 e sgg.).

1.3. I risultati ottenuti con la dop-

pia periodizzazione (aumento del rendimento) hanno validità solo per gli atleti di punta nell'allenamento per un alto rendimento (op. cit. pag. 72).

1.4. Mancano le basi per poter applicare questo metodo di allenamento alle nuove leve (op. cit. pag. 199 e sgg.).

1.5. Il periodo di preparazione subisce un allungamento quando l'intensità di allenamento venga a calare (pag. 110 e sgg.).

1.6. L'inserimento di tappe intermedie (Jonath: fasi di defaticamento) è in grado di allungare il periodo di gare (op. cit. pag. 54 e sgg.).

1.7. Gli scopi dell'allenamento di base e di quello propedeutico si accordano, in molti punti, con quelli del periodo di preparazione (op. cit. pag. 110 e sgg.).

## 2. IDEE E SUGGERIMENTI MIEI PERSONALI CIRCA LA PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN ETA' SCOLARE E GIOVANILE

Le idee qui di seguito esposte devono servire da motivazione e da spiegazione delle limitazioni della capacità di sopportare un carico in età scolare e giovanile: relativamente al processo di pianificazione, esse vengono considerate oltre che dal punto di vista fisico, soprattutto da quello psichico in relazione all'atleta appartenente alle nuove leve.

2.1. Gli atleti appartenenti alle nuove leve presentano una minore costanza nel rendimento degli atleti di punta.

2.2. Gli atleti appartenenti alle nuove leve necessitano di una fase di gara più breve.

2.3. La creazione delle basi ed una

formazione pianificata a lungo termine costituiscono, per le nuove leve, gli scopi preponderanti della pianificazione dell'allenamento. Al contrario, lo sfruttamento di tutte le riserve per il raggiungimento di risultati i più notevoli possibili già nel corso dell'allenamento di base e di quello propedeutico, viene a trovarsi in contrasto con questo principio.

2.4. Gli atleti delle nuove leve sono maggiormente sottoposti ai pericoli di un superallenamento.

2.5. Un lungo periodo di preparazione riveste, per la preparazione ai risultati delle nuove leve, una importanza di primo grado. Esso è possibile anche effettuando la periodizzazione semplice. Il periodo di preparazione non dovrebbe durare, per gli atleti in età scolare, meno di 27 settimane, e per i giovani di 24.

2.6. L'inserimento di fasi intermedie esclude il pericolo di un superallenamento. Proprio tramite queste fasi intermedie si rende possibile un completo recupero dopo un allenamento di parecchi mesi e, d'altro canto, non viene messo in pericolo il livello di rendimento che si è raggiunto. Naturalmente si offre una ottima occasione inserendo questo periodo di riposo nelle vacanze estive o comunque nelle vacanze scolastiche.

2.7. Per le prove multiple si rende necessaria una pianificazione a parte a causa delle scadenze stabilite dalle singole società.

2.8. Un periodo di gara non dovrebbe durare, per gli atleti delle nuove leve, più di 12 settimane (per gli scolari non più di 10).

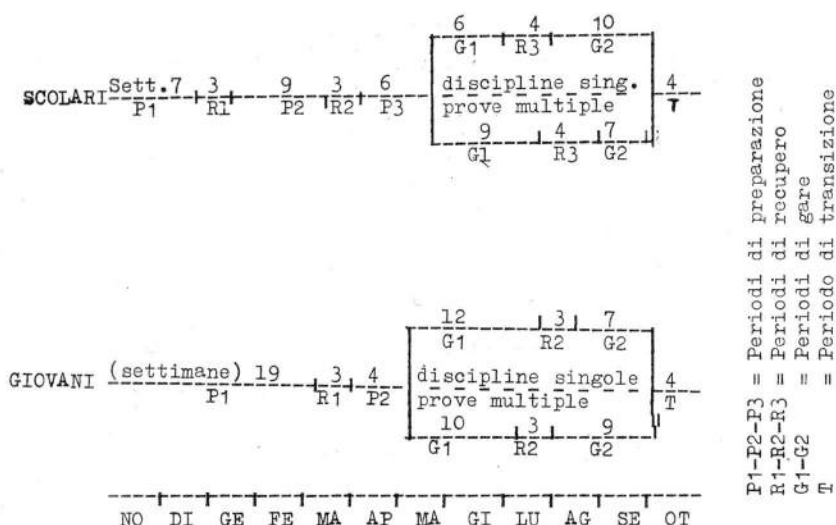
## 3. SCHEMA DI PIANIFICAZIONE PER LA PERIODIZZAZIONE IN ETA' SCOLARE E GIOVANILE

Lo schema proposto qui di segui-



to (vedi figura) é stato concepito come un piano orientativo sulla base di tutto quello che abbiamo sino ad ora esposto. Nella sua suddivisione temporale, esso é in sincronia con i termini e le scadenze valide per la Repubblica Federale e per i Campionati Regionali. Non comprende quindi le scadenze internazionali (Campionati Europei Juniores, Campionati Regionali Juniores), dato che per questo gruppo - in fase di passaggio all'allenamento per un alto rendimento - é necessaria una pianificazione a parte. Ma esso vale per le nuove leve e non solo per quelle che hanno già raggiunto un livello elevato di rendimento, vale a dire per i partecipanti ai Campionati tedeschi per scolari e giovani, ma anche per gli atleti delle nuove leve che presentino un livello molto inferiore.

## Periodizzazione in età scolare e giovanile



## CLASSIFICHE MONDIALI DI MEZZOFONDO E FONDO

### metri 800

1'43''4	Wohlhuter (Usa)	1974
1'43''50	Juantorena (Cuba)	1976
1'43''7	Fiasconaro (Italia)	1973
1'43''79	Boit (Kenia)	1975
1'43''86	Van Damme (Bel.)	1976
1'43''90	Kipkurgat (Kenia)	1974
1'44''07	Susanj (Jug.)	1974
1'44''2*	Ryun (Usa)	1966
1'44''3	Snell (N. Zelanda)	1962
1'44''3	Doubell (Austr.)	1968
1'44''3	Wottle (Usa)	1972

### metri 1500

3'32''2	Bayi (Tanzania)	1974
3'32''4	Walker (N. Zel.)	1975
3'33''1	Ryun (Usa)	1967
3'33''2	Jipcho (Kenia)	1974
3'33''9	Dixon (N. Zel.)	1974
3'34''0	Wadoux (Francia)	1970
3'34''2	Crouch (Australia)	1974
3'34''9	Keino (Kenia)	1968
3'35''6	Elliott (Australia)	1960
3'36''0	Liquori (Usa)	1971
3'36''0	Malan (Sud Afr.)	1976

### 5000 metri

13'13''0	Puttemans (Belgio)	1972
13'13''1	Quax (N. Zelanda)	1976
13'13''7	Hildenbrand (Rft)	1976
13'14''4	Jipcho (Kenia)	1974
13'14''6	Foster (G.B.)	1974
13'16''4	Viren (Finlandia)	1972
13'16''6	Clarke (Australia)	1966
13'17''2	Bedford (G.B.)	1972
13'17''2	Sellik (Urss)	1976
13'17''4	Dixon (N. Zel.)	1976

### 10.000 metri

27'30''8	Bedford (G.B.)	1973
27'38''4	Viren (Finlandia)	1972
27'39''4	Clarke (Australia)	1965
27'39''6	Puttemans (Belgio)	1972
27'41''0	Yifter (Etiopia)	1972
27'43''6	Prefontaine (Usa)	1974
27'45''2	Lopes (Portogallo)	1976
27'45''4	Foster (G.B.)	1975
27'45''9	Shorter (Usa)	1975
27'46''4	Taylor (N. Zel.)	1974



# IL TENDINE D'ACHILLE NELLA PRATICA SPORTIVA

Studio anatomico-funzionale e patologico di Cristina Cassone

## INTRODUZIONE

La tesi, prendendo l'avvio dalla generalità sui tendini, sviluppa in particolare gli aspetti anatomo-fisico-dinamici del tendine d'Achille ed analizza le cause predisponenti e determinanti le affezioni che lo colpiscono nella pratica sportiva.

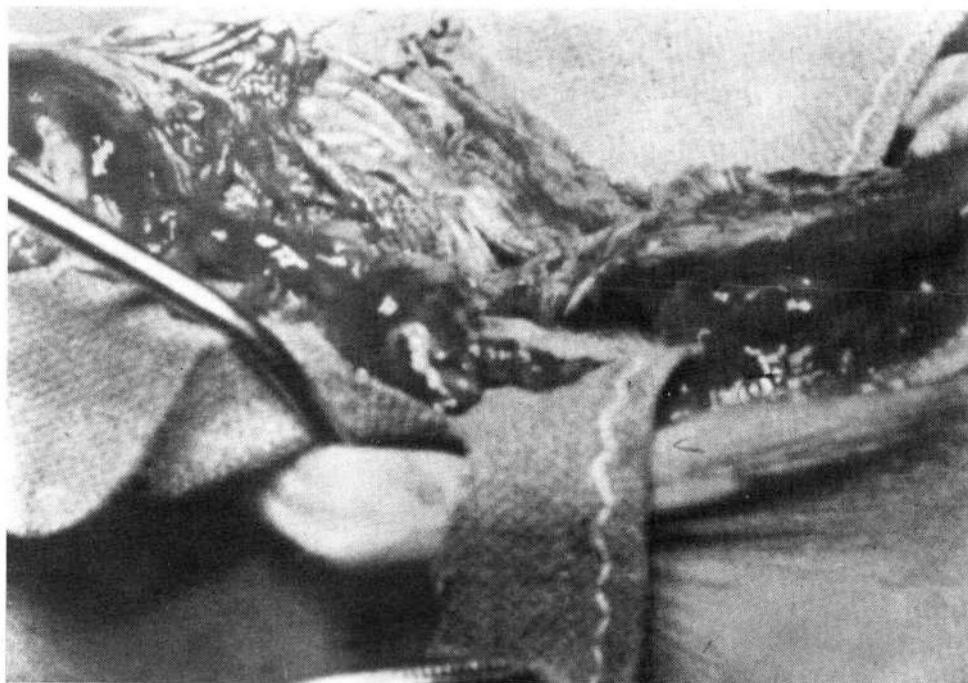
Negli ultimi anni, infatti, in concomitanza con i continui progressi compiuti dalle tecniche di allenamento e dalle modifiche relative alla natura del terreno di competizione sportiva, si è assistito ad un notevole incremento dell'incidenza di affezioni patologiche a livello del tendine d'Achille.

Recenti studi biomeccanici hanno del resto chiaramente dimostrato come queste affezioni riconoscano la loro genesi nelle ipersollecitazioni funzionali che si sviluppano a livello delle strutture tendinee nell'espletamento dell'atto sportivo.

Partendo da questi presupposti chi scrive non vuole porsi in una posizione di rifiuto verso quelli che sono i progressi tecnici atti ad ottenere migliori prestazioni atletiche, ma intende sottolineare già in sede di introduzione un'importante valutazione critica: l'insegnamento della educazione fisica non è agonismo!

L'attività sportiva in senso pedagogico deve essere accessibile a tutta la popolazione scolastica, anche a quanti presentano errori statici del piede e paramorfismi. Pertanto l'educatore fisico, per desiderio di buone prestazioni, non deve lasciarsi influenzare dai progressi tecnici sino ad auspicare la dotazione di palestre scolastiche e centri sportivi accessibili a tutti, con particolari pavimentazioni che alla fin fine possono risultare pericolose.

Sarebbe invece importante che valutasse adeguatamente le prestazioni in rapporto ai mezzi messi a disposizione ed avesse sempre presente la necessità di prevenire eventi lesivi mediante lo stretto



rapporto che deve intercorrere tra lui, il giovane ed il medico.

## GENERALITÀ SUI TENDINI

### I TENDINI

Quasi tutti i trattati di anatomia considerano i tendini come formazioni ausiliarie dei muscoli e in genere dedicano loro meno attenzione che non ai muscoli stessi i quali rappresentano l'elemento nobile.

Ciò nonostante numerosissime sono state le descrizioni, gli studi e le ricerche eseguite sui tendini e sulla natura del tessuto tendineo.

Le prime descrizioni risalgono a Marcello Malpighi (1628-94) e ad Alfonso Borelli (1608-79), uno dei massimi esponenti della iatromecanica.

Muscoli e tendini formano un complesso funzionale unico ed anche strutturalmente vi sono moltissime analogie fra loro.

Per queste considerazioni principalmente gli anatomici tedeschi, quando parlano di muscoli si riferiscono sempre alle due parti che

macroscopicamente li compongono: parte carnosa e parte tendinea.

In realtà dal punto di vista biomeccanico, biochimico, clinico, è più giusto considerarli separatamente: ben diversa è infatti la componente della miosina che è l'espressione del tessuto contrattile muscolare rispetto alle scleroproteine che costituiscono invece l'armatura tendinea di resistenza e di trasmissione delle forze che dal muscolo vanno alla leva scheletrica o viceversa. Ma non basta, poiché la sporgenza o meno di un tendine macroscopicamente apprezzabile, la sua forma, il suo percorso e le formazioni anatomiche con le quali è in intimo contatto per tutta o in alcuni punti della sua estensione, dipendono soprattutto dalle richieste e dalle sollecitazioni funzionali-meccaniche cui va incontro il muscolo.

Dal punto di vista clinico, infine, la sintomatologia, l'anatomia patologica, le caratteristiche del processo riparativo e gli esiti, non lasciano dubbi sulla diversità esistente tra tessuto tendineo e muscolare.

Per "tendine" dobbiamo dunque



intendere tutte le formazioni di tessuto non contrattile che raccordano direttamente un muscolo alle sue sedi di origine e di inserzione, permettendogli così di esplicare la sua azione.

Vi è una vasta gamma di aspetti macroscopici del tendine che sono in stretto rapporto non solo con la funzione e il tipo di muscolo, ma anche con la potenza e la velocità di risposta allo stimolo nervoso del muscolo dal quale il tendine dipende.

Così, l'assioma del Ruffini (1864-1929): "La forma è l'immagine plastica della funzione" è profondamente vero.

In base a considerazioni associate alle osservazioni anatomico-funzionali, si può asserire che quando un muscolo è costretto ad esercitare, nell'automatismo delle funzioni della vita di relazione, sforzi ritmici, periodici e di notevole intensità, i tendini assumono caratteristiche nastriformi come ad esempio il tendine d'Achille.

Quando invece il tendine risponde a stimoli di lieve intensità o quando è soggetto a risposte pronte e vivaci in seguito a stimoli volontari, la sua forma tende ad essere cilindrica come è possibile riscontrare nei flessori delle dita della mano.

Se però la forma, la lunghezza ed il diametro dei tendini possono essere diversi a seconda delle richieste funzionali, non cambia sostanzialmente la loro struttura grossolanamente macroscopica.

## ANATOMIA

### I - ISTOLOGIA

È un tessuto connettivo fibrillare denso: ricco di fibre collagene (resistentissime alla trazione) e di sostanza fondamentale, relativamente povero di cellule (tenociti o cellule alari) e di vasi.

È circondato da una guaina continua connettivale, il peritenonio, da cui si distaccano dei setti che dividono le fibre tendinee in distretti provvedendo contemporaneamente alla loro vascolarizzazione.

La lunghezza di un tendine staccato dalle sue inserzioni è differente secondo il Nageotte, da quella delle sue fibre collagene inestensibili e flessibili: dipenderebbe dalla lunghezza del suo apparato elastico.

Le fibre elastiche sarebbero inglobate sia nel connettivo lasso che divide fra di loro i fasci sia, in minor quantità, nell'esile strato di sostanza cementante che divide i fasci primari.

La funzione fondamentale del tendine è lo scorrimento, perciò quest'organo, pur essendo in stretto rapporto con i tessuti circostanti deve avere una certa indipendenza da questi.

Quando il tendine non possiede una guaina è circondato da uno strato di connettivo lasso (paratenonio o epitenonio) che è situato all'esterno del peritenonio.

Tale connettivo lasso entra in rapporto con i tessuti circostanti e dà inserzione ad un peduncolo vascolare (mesotendine) il quale irrorava abbondantemente il peritenonio.

Allo scopo di migliorare lo scorrimento, alcuni tendini sono contenuti in un canale fibroso molto robusto (guaina tendinea). Essi però non sono liberi all'interno della loro guaina ma uniti a questa da briglie e membranelle di tessuto connettivale attraverso le quali vasi e nervi raggiungono l'organo.

Anche queste formazioni rivestite dalla sinoviale, prendono il nome di mesotendine.

Nella cavità che si viene a costituire fra guaina e tendine è contenuta una certa quantità di liquido di colorito grigiastro detto "peritendineo" il quale si pensa ne faciliti lo slittamento, abbia funzione protettiva e nutritiva.

La linea di inserzione osteo tendinea non è un punto debole. Infatti la transizione tra tendine ed osso avviene gradualmente: le file di tenociti vengono trasformate in gruppi di osteociti, prima stabilite in file e poi gradualmente dispersi nell'intero osso attraverso uno stadio intermedio in cui le cellule sembrano condrociti.

Le fibre del tendine si mescolano con le fibre di Scharpey che provengono dal periostio e con quelle dello stesso osso.

L'unione fra muscolo e tendine avviene in questo modo:

- il perimysio prosegue col peritenonio

- l'estremità di ciascuna fibra muscolare, di aspetto conico rotondo, si introduce in una specie di foro che presenta dall'altra parte un piccolo fascio collageneo tendineo.

Il Cruveilhier (1791-1874) affer-

ma che l'unione del tessuto muscolare a quello tendineo è talmente intima che le violenze esterne non riescono quasi mai a distruggerla e che riescono più facilmente ad interrompere la coesione delle fibre muscolari che non quella delle fibre tendinee.

È questo un fatto che si riscontra in tutti i punti di passaggio tra un tessuto e l'altro; praticamente ovunque vi sia l'adesione di due tessuti organici, questa adesione finisce con l'essere più forte della coesione nella compagine dei singoli tessuti.

### II - BIOCHIMICA

È rappresentata, come quella di tutti i tessuti viventi, da materiali inorganici e da materiali organici.

Il collagene costituisce il 50 per cento di tutta la sostanza tendinea.

Esso è uno scleroprotide, una proteina semplice ricca oltre di idrossiprolina, di prolina, istidina e aminoacidi aromatici.

Si è notato che con l'aumentare dell'età si ha una diminuzione dell'idratazione del tendine, un aumento del contenuto collagene e una diminuzione anche della componente mucopolisaccaridica e carboidratica.

### III - VASCULARIZZAZIONE

La rete vascolare del tendine è costituita da una serie di vasi longitudinali alcuni disposti in superficie, altri in profondità, anastomizzati fra loro da una serie di vasi trasversali, in modo da aversi una caratteristica immagine a rete.

In condizioni normali l'apporto ematico al tendine avviene attraverso i vasi dal mesotendine e solo una piccola quantità ematica penetra in corrispondenza delle estremità.

1) Dal mesotendine i vasi raggiungono il tendine con direzione perpendicolare al suo asse longitudinale. Pervenuti al peritenonio deviano dalla loro primitiva direzione di 90 gradi assumendo un decorso parallelo all'asse maggiore dell'organo. Dai vasi periferici longitudinali partono diramazioni trasversali aventi direzione perpendicolare ai primi.

Tali vasi penetrano nella profondità del tendine e danno origine ai vasi longitudinali profondi. Da questi, di calibro maggiore, nascono vasi più piccoli che penetrano nell'interno dei fasci tendinei dando origine ad una ricca rete capillare che circonda i fascicoli primari senza penetrare nel loro interno.

2) A livello della giunzione muscolo tendinea i vasi del perimisio si continuano con quelli del peritenonio, quelli della fascia muscolare con i vasi del paratenonio o della guaina tendinea. Le arteriole del muscolo non si continuano con quelle del tendine cosicché molto scarse sono le connessioni fra il circolo vascolare profondo del muscolo e del tendine.

3) A livello della giunzione osteotendinea i vasi del peritenonio si continuano con i vasi del periosio; solo pochi, dopo essersi ripiegati ad angolo retto, perforano la corticale ed entrano così a far parte della rete vascolare dell'osso.

#### IV INNERVAZIONE

Notevolmente rappresentata è l'innervazione. Recettori periferici si rinvencono nel tessuto tendineo a tutti i livelli:

- Corpuscoli muscolo-tendinei del Golgi o recettori della tensione muscolare che proteggono il muscolo dalla rottura o dal distacco dalle sue inserzioni.

- Corpuscoli di Pacini o recettori della pressione.

- Capsule dei fusi neuro-muscolari (la maggior parte in superficie), recettori che rispondono allo stiramento e condizionano la lunghezza e l'accorciamento del muscolo.

#### FISIOLOGIA

La capacità respiratoria di un tessuto è un indice della sua vitalità; le esperienze di Del Torto-Pentimalli (1961) dimostrano che il tendine presenta una evidente attività respiratoria che varia a seconda dei livelli del tendine stesso. Vale a dire l'attività respiratoria è maggiore in vicinanza della giunzione muscolo-tendinea e va gradatamente diminuendo mano a mano che si avvicina alla giunzione osteo-tendinea.

Con questo non si vuole asserire che la vitalità del tessuto tendineo diminuisca con il suo allontanamento dal muscolo, ma che varia-

no le sue attività metaboliche.

Infatti contemporaneamente e parallelamente alla diminuzione dell'attività respiratoria vi è un progressivo aumento della glicolisi anaerobica assumendo così caratteri biofisici che l'avvicinano maggiormente ai tessuti di sostegno.

Si può così affermare che tutto il tendine è un tessuto vitale che presenta costanti attività metaboliche, ma che queste seguono gradualmente il passaggio dal tessuto muscolare a quello osseo.

Vi è una EVOLUZIONE che trasforma il tessuto tendineo e permette di distinguere il tendine embrionario, quello del bambino, dell'adulto e del vecchio.

Infatti quello embrionario è costituito da cellule leggermente allungate disposte uniformemente a formare file parallele. Tra esse è possibile cominciare a riscontrare anche qualche rara fibrilla.

Poi le cellule divengono sempre più allungate anche se non ancora appiattite come quelle dell'adulto ed il numero delle fibrille aumenta rapidamente.

Queste sono ben riconoscibili essendo a decorso parallelo con una evidente ondulazione, separate a gruppi da file di cellule, ma non ancora raggruppate in fascetti di 1°, 2° e 3° ordine.

Gradualmente si raggiunge l'aspetto del tendine adulto con l'aumen-

to della compattezza delle fibre e la perdita dell'ondulazione nei fasci più esterni; con la vecchiaia anche di quelli più interni.

Si suppone che la scomparsa dell'"onda" che si constata generalmente nei tendini di individui vecchi, sia da attribuirsi alle sollecitazioni funzionali ripetute che portano lentissimamente ad un fenomeno di stanchezza del tessuto tendineo.

Lo stesso fenomeno si verifica anche in tendini ancora giovani condotti a sovraccarico. Infatti a causa di stimoli che conducono all'iperallenamento e per microtraumi ripetuti, si verifica una deformazione elastica cioè una scomparsa della normale onda delle fibre collagene che poi ricompare quando l'azione cessa.

Divenendo più grave il trauma, il limite elastico viene superato e si verificano delle deformazioni plastiche vere e proprie: le catene elicoidali del collagene vengono distese e, cessando l'azione traente, le deformazioni in iperdistensione permangono nel tempo diventando così irreversibili.

E' possibile allora che ulteriori microtraumi provochino sul collagene tendineo una disgregazione delle catene elicoidali e delle forze di coesione intermolecolari che è causa della rottura delle fibre.

(1 - Continua)

fratelli  
**LONGO**



sartoria  
civile e  
militare

33100 UDINE PIAZZA LIBERTA' 8 - TEL. 0432/208813



# Endurance per lo sprinter

di V. Lapin - a cura di Karl Gorcz

Il problema concernente questo studio consiste nel determinare una metodica di allenamento tale da consentire allo sprinter di conservare per il più lungo tempo possibile la sua velocità massima.

Attualmente l'endurance muscolare è considerata una importantissima qualità motoria. Per uno sprinter maturo questa qualità non è di difficile allenabilità e migliorabilità, ma ben diversa si presenta la situazione con i giovani sprinter, specialmente con scolari ed adolescenti.

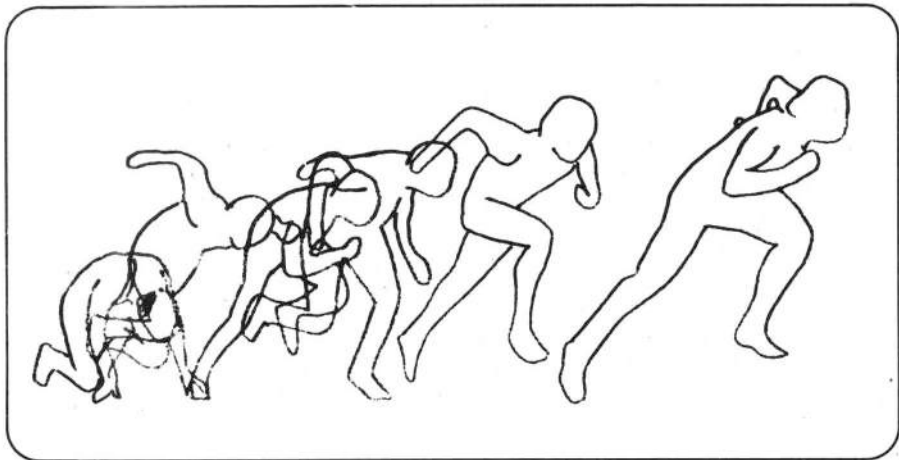
La letteratura sportiva non offre molti chiarimenti metodologici al problema sopra esposto.

Il nostro esperimento volle appunto investigare su questo problema. Lo scopo fondamentale fu quello di mostrare le correlazioni, sviluppo, ecc. tra individui di 11-12 anni allenati durante le normali lezioni di educazione fisica.

L'esperimento fu iniziato nel mese di settembre 1969, alla scuola n. 2325 di Mosca, predisponendo due gruppi:

- a) gruppo sperimentale e
- b) gruppo di controllo.

Ciascun gruppo era costituito da 22 soggetti. L'esperimento della durata di cinque mesi, sottopose ad allenamento tutti i soggetti con una frequenza bisettimanale.



Il gruppo sperimentale fu separatamente allenato seguendo questa impostazione generale: speciali esercizi per una durata di 15'; quindi esecuzione di alcune partenze carponi (20-25), seguite da vari tipi di corse di staffetta. Sistematicamente furono eseguiti seguendo un metodo ciclico, di velocità e di forza veloce. Svariate corse sulla strada e su terreno soffice su distanze comprese tra i 30 e i 200 metri furono ripetutamente usate. Prima dell'inizio della sperimentazione e dopo la stessa i due gruppi furono sottoposti ad una batteria di test attitudinali. Il livello di endurance di tutti i partecipanti fu determinato per mezzo di speciali apparecchiature. Risulta evidente come la massima capacità di mantenimento di una elevata velocità da parte dello sprinter dipenda dal suo grado di endurance.

Per il gruppo sperimentale le classi furono sottoposte alle seguenti esercitazioni:

- 1) sviluppo della qualità di forza veloce. Riscaldamento per 15-20', corse di velocità 3x25 m. e corse a staffetta. Ciascun soggetto del gruppo sperimentale fu sottoposto ad esercizi di forza veloce comprendenti: salto in lungo con una o due gambe sul tappeto; balzi sopra palle mediche o sopra i compagni. Fu chiesto loro inoltre di eseguire numerosi balzi su una sola gamba in palestra. Quindi due giri della palestra (circa 300 m.);
- 2) sviluppo dell'endurance. Riscaldamento quindi 4-5x25 partenze dai blocchi; 100 metri in

progressivo con allungamento della falcata; 4-5x100 (12'') corse tre o quattro volte attorno alla pista di atletica; brevi distanze di corsa; 30-200 m. per esempio: 2-30-1-2x60-1x80 oppure 2x80-2x50-2x50-2-3x40 oppure 200-100-50-30. L'intervallo di recupero tra le ripetute fu gradualmente ridotto.

Il gruppo sperimentale migliorò mediamente le proprie prestazioni di 0,6 sec. mentre quello di controllo di 0,3 sec.

La notevole differenza apparsa nei risultati del gruppo sperimentale è una chiara riprova della superiorità della metodica applicata e seguita da questo gruppo per il miglioramento della qualità fisica di endurance (resistenza alla velocità). Alcuni soggetti del gruppo sperimentale mostrarono dei miglioramenti dell'ordine di 1,7 sec., mentre tra quelli del gruppo di controllo i migliori raggiunsero valori di miglioramento di 0,5 sec.

Nel salto in lungo da fermo il gruppo sperimentale progredì mediamente di 15,3 cm., mentre quello di controllo di soli 6,4. Nel salto in alto l'incremento fu dell'ordine di 4,1 per il gruppo sperimentale, e di 2,1 per l'altro.

Il processo anaerobico assume negli adolescenti un'importanza fondamentale. In questo modo lo sviluppo della qualità di endurance è essenziale per l'incremento della capacità anaerobica dell'individuo.

Per migliorare la capacità anaerobica dell'adolescente è essenziale incrementare la funzione aerobica

del loro organismo o in parole più semplici l'endurance generale.

Senza il miglioramento dell'endurance generale, la velocità e la forza veloce non saranno efficacemente allenabili. Un altro fattore importante da ricordare è che se essi non posseggono una elevata endurance generale, essi durante il periodo di ripristino deterioreranno inevitabilmente le loro qualità faticosamente conquistate attraverso l'allenamento.

Conclusioni: dai risultati sperimentali è possibile trarre le seguenti conclusioni.

Il risultato della corsa di 100 metri dipende in larghissima misura dall'endurance dello sprinter. E' essenziale quindi predisporre un piano di allenamento durante l'intero anno che preveda metodiche rivolte particolarmente alla velocità e alla forza veloce. L'intervallo di recupero tra le ripetizioni deve essere regolarmente diminuito.

# CLASSIFICHE MONDIALI DI SEMPRE: VELOCITA'

## Metri 100 - Uomini

9.95	Hines (Usa)	1968
10.02	Greene (Usa)	1968
10.04	Miller (Usa)	1968
10.05	Hayes (Usa)	1964
10.05	Riddick (Usa)	1975
10.06	Crawford (Trinidad)	1976
10.07	Borzov (Urss)	1972
10.08	Williams (Usa)	1975
10.08	Quarrie (Jamaica)	1976
10.09	Ramirez (Cuba)	1968

## Metri 100 - Donne

11.01	Richter (Rft)	1976
11.04	Helten (Rft)	1976
11.07	Tyus (Usa)	1968
11.07	Stecher (Rdt)	1972
11.08	Morehead (Usa)	1976
11.11	Farrell (Usa)	1968
11.13	Szewinska (Polonia)	1974
11.13	Cheeseborough (Usa)	1976
11.15	Rega (Francia)	1976
11.16	Lynch (G. B.)	1975

## Metri 200 - Uomini

19.83	T. Smith (Usa)	1968
19.86	Quarrie (Jamaica)	1971
19.91	Carlos (Usa)	1968
20.00	Borzov (Urss)	1972
20.05	Norman (Austr.)	1968
20.10	Hampton (Usa)	1976
20.16	Williams (Usa)	1975
20.19	Black (Usa)	1972
20.22	D. Evans (Usa)	1976
20.23	Mennea (Italia)	1975

## Metri 200 - Donne

22.21	Szewinska (Polonia)	1974
22.37	Eckert (Rdt)	1976
22.39	Pursiainen (Finlandia)	1973
22.39	Richter (Rft)	1976
22.40	Stecher (Rdt)	1972
22.45	Boyle (Australia)	1972
22.64	Bodendorf (Rdt)	1976
22.68	Helten (Rdt)	1976
22.70	Koch (Rdt)	1976
22.72	Sidorowa (Urss)	1973

NEL CUORE  
DI UDINE  
IL VOSTRO  
GIOIELLIERE  
DI FIDUCIA



VIA CANCIANI  
(ang. via Rialto )  
**UDINE**  
TEL. 207016



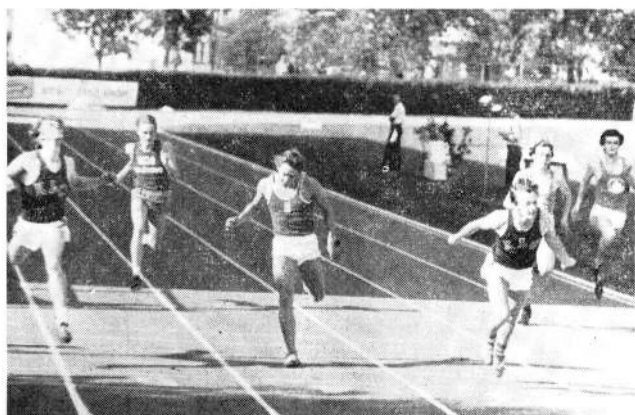
# I MIGLIORI JUNIORES

## AUSTRIA - GER. OCC. - GER. OR.

da: "Leichtathletik", Wien dicembre 1976

### GUARDANDO A DONEZK

Confronto tra gli atleti juniores di Austria, Germania Ovest e Germania Est che probabilmente parteciperanno ai 4<sup>ti</sup> campionati europei juniores che si svolgeranno a Donezk in Urss dal 19 al 21 agosto '77.



### UOMINI

Austria	Germania O.	DDR
<b>200m: Limite 21"6 - 24"85e</b>		
22,03 Kobau/59	20,8 Sattler/58	20,9 Hoff
22,06 Hutter/60	21,2 Schwelm/58	21,1 Prenzler
	21,44 Schmidtmeier/59	21,46 Gernand
<b>400m: Limite 48"4 - 48"60e</b>		
48,50 Kobau/59	47,05 Skamrahl/58	47,79 Schaffer
	47,7 Klingovzky/60	48,59 Wulf
	47,9 Gesche/58	48,70 Schleiermacher
<b>800m: Limite 1'52"0</b>		
1:51,44 Nemeth/58	1:50,4 Härle/59	1:49,65 Zauber
1:51,74 Pichler/59	1:52,1 Jauch/58	1:49,7 Busse
1:55,6 Konrad/58	1:52,2 Frombold/59	1:50,0 Wagenknecht
	1:52,8 Hedtkamp/58	1:51,6 Kunze
<b>1000 m:</b>		
2:25,06 Nemeth/58	2:25,9 Härle/59	
2:28,2 Konrad/58	2:26,8 Jauch/58	
	2:26,9 Allmendinger/58	
<b>1500m: Limite 3:51"0</b>		
3:49,2 Nemeth/58	3:48,4 Hedtkamp/58	3:44,4 Kunze
3:55,70 Konrad/58	3:51,8 Benning/58	3:46,3 Zauber
	3:53,5 Krämer/58	3:46,6 Ehmcke
	3:53,6 Blödown/58	3:50,0 Seeger
<b>3000m: Limite 8:25"0</b>		
8:23,0 Konrad/58	8:13,2 Betz/58	7:56,4 Kunze
	8:15,2 Hedtkamp/58	8:07,4 Ehmcke
	8:21,2 Oestreich/58	8:15,4 Biernatzki
	8:22,8 Kramer/58	8:23,2 Klabuhn
<b>110 m ostacoli: Limite 14"8 - 15"05e</b>		
14,43 Rümmele/58	13,78 Kessel/58	14,1 Hohmann

14,25 Steinacker/58	14,4 Biedermann
14,45 Krause/59	14,4 Gernand

### über Männer-Hürden:

14,95 Rümmele/58	14,27 Kessel/58
	14,54 Steinacker/58

### 400 m ostacoli: Limite 53,8 - 54,00e

52,89 Rümmele/58	52,7 Hustede/59	52,85 Schulz
	52,91 Schlindwein/58	53,83 Gläser

### 2000 m siepi: Limite 5:50,0

4:09,2 Konrad/58	5:48,4 Woigk/58	5:35,2 Kunze
(1500 m Hindernis)	5:51,6 Kalthoff/58	5:45,2 Klabuhn
	5:52,4 Zacher/58	5:46,2 Heinemann

### Alto: Limite 2,05 m

2,11 Renner/60	2,16 Schneider/58	2,14 Huth
2,06 Höllrigl/59	2,13 Pichler/60	2,09 Rüdell
	2,11 Stelzner/58	2,06 Wessig

### Asta: Limite 4,60 m

4,72 Parger/58	4,80 Wesp/59	4,70 Müller
	4,61 Amberger/60	4,60 Sittner

### Decathlon: Limite 6650 punti

6821 Haunold/58	7726 Hingsen/58	7253 Schäperkötter
11,3 - 6,75 - 12,81 -	11,4 - 7,29 - 14,42 -	6966 Wiese
1,82 - 51,6 - 15,8 -	2,05 - 2'40,1 - 14,8 -	6781 Jentsch
35,22 - 3,60 - 55,04 -	37,98 - 4,00 - 57,60 -	
2:59,7	51,7	
	7206 Löhnhardt/58	
	7049 Barthold/58	

### DONNE

Austria	Germania O.	DDR
<b>100 m:</b>		
11,5 Hareter/58	11,73 Steger/59	11,22 Schneider/58
11,7 Schinzel/58	11,80 Sommer/59	11,44 Koppetsch/58
<b>200 m:</b>		
23,2 Schinzel/58	23,44 Steger/59	22,81 Sinzel/58
24,50 Hareter/58	23,93 Sommer/59	23,09 Koppetsch/58
<b>400 m:</b>		
53,0 Schinzel/58	52,65 Steger/59	51,33 Sinzel/58
55,67 Petutschnig/60	53,31 Bußmann/59	54,81 Schulz/
<b>Alto:</b>		
1,75 M. Danninger/61	1,91 Holzapfel/58	1,87 Nitzsche/59
1,72 K. Danninger/58	1,86 Wilken/59	1,85 Berg/59
1,70 Zerlauth/62	1,85 Serk/61	1,85 Planitzer/59
<b>Lungo:</b>		
5,97 K. Danninger/58	6,27 Oker/61	6,42 Göhler/58
5,84 Fuchs/59	6,26 Sussiek/60	6,41 Grimm/58
<b>Peso:</b>		
14,55 K. Danninger/58	15,07 Weide/58	16,47 Schulze/59
14,25 Prenner/58	14,54 Salzer/59	16,18 Heß/58
	14,44 Mootz/59	14,12 Leitzsch/
<b>Pentathlon:</b>		
4136e K. Danninger/58	4184 Schmidt/58	4337 Nitzsche/59
3727 M. Danninger/61	4079 Küstner/60	4299 Göhler/58
3659e Fuchs/59	4066 Schulze/59	4054 Heimann/58

# PISTE E PEDANE

## società allo specchio

FRIULI - VENEZIA GIULIA

U.S. MARIO TOSI

Il 1976 é da ricordare dall'U.S. M. Tosi non solo per il disastroso sisma che ha colpito il Friuli. Infatti grazie alla tenacia dei dirigenti e degli atleti del sodalizio Tarvisiano, la società ha acquistato una dimensione ben piú grande e diremo anche piú valida dal punto di vista educativo.

Se prima l'U.S. Tosi arrancava nella ricerca di un posto tra le prime società della regione, riteniamo che nel '76 tale posto se lo sia guadagnato sia con l'attività dei suoi atleti piú significativi (Del Zotto si é portato a mt. 2,10 nell'alto, Belcari si é ulteriormente migliorato con mt. 7,02 nel lungo e mt. 14,45 nel triplo primo in regione e quarto ai campionati italiani Juniores e il sempre valido Baraldo che lancia costantemente il disco oltre i 50 metri, il che in regione é molto!), ed in particolare, con il settore giovanile.

In attesa di un punteggio ufficiale che definisca la graduatoria regionale, ci fa piacere constatare che il nucleo giovanile della Tosi ha raggiunto una dimensione di competitività coprendo le grosse lacune della passata stagione.

Nonostante l'assenza dei punteggi delle staffette e dei campionati regionali di triathlon, il gruppo dei giovani atleti tarvisiano ha quadruplicato il punteggio del 1975 nei Ragazzi portandosi da circa 2800 punti agli attuali 11.000 e quintuplicato quello delle Ragazze salite a oltre 13.500.

La punta di diamante del nucleo tarvisiano é Franco Baritussio, che da un modesto 32,96 dell'anno scorso, si é portato nell'ultima gara dell'anno a mt. 48,80.

La gioia del record personale é stata un po' attenuata dalla perdi-



U.S. Mario Tosi - Il gruppo della categoria ragazzi con i preparatori.

ta del primato regionale, stabilito il 22 ottobre 1976 a Tarvisio con mt. 46,56, ad opera del forte atleta della N. A. Friuli Zuccolo.

Il duello Baritussio-Zuccolo ha fatto rivivere in una dimensione giovanile, ma non certo con minor agonismo e lealtà, l'annoso duello Simeon-De Vincentis.

A vantaggio di Baritussio il titolo regionale e il quarto posto ai campionati italiani Ragazzi, a Zuccolo la migliore prestazione annuale di categoria con mt. 50,80.

In evidenza nel settore anche Barbara Signoris, campionessa provinciale nel lungo con mt. 4,59 la quale vanta anche un ottimo 910 punti di triathlon; ragazza di struttura longilinea e dalla muscolatura che fa un po' ricordare le negrette U.S.A.

Buoni anche Liva Fabrizio 1,63 di alto, 2,50 di asta e 5,55 di lungo, e Caputo Rinaldo (1962) che con metri 5,32 ha buone possibilità il prossimo anno di superare il record regionale di mt. 6,27 dell'udinese Nobile.

L'U.S. Tosi non é venuta meno neanche alla tradizione di organizzare valide manifestazioni a carattere nazionale-internazionale come il Meeting per il Friuli del 13 giu-

gno il cui incasso é stato interamente devoluto alle società di atletica di Moggio e Gemona, ed il tradizionale "tre confini" dove la rappresentativa friulana ha prevalso sulla forte squadra Slovena.

Tutto sommato un bilancio veramente positivo considerata la giovane età della U.S. Tosi ed il decentramento di Tarvisio dal resto dei principali centri di gare regionali ed in particolare le grosse difficoltà degli atleti, che unitamente al bravo professor Baraldo devono superare durante il lungo inverno Tarvisiano.

**Luciano Baraldo**

### Senior:

**Alto:** Del Zotto Paolo mt 2,10; **disco:** Baraldo Luciano mt 51,86; **peso:** Baraldo Luciano mt 13,18; **giav.:** Bernardis P. Angelo mt 40,84; **10.000:** Malfitana Mariano 36'31"8; **100:** Faidiga Adolfo 11"3; **200:** Faidiga Adolfo 23"1.

### Junior:

**Lungo:** Belcari Roberto mt 7,02; **triplo:** Belcari Roberto mt 14,45; **lungo:** Anzile Bruno mt 6,08; **lungo:** Ceiner Mario mt 5,73; **triplo:** Colloredo Roberto mt 12,98; Ceiner Mario mt 12,40; **asta:** Anzile Bruno mt 3,40; **100:** Belcari Roberto 11"7; **400:** Belcari Roberto 55"5; **1500:** Zangrandi Enrico 4'24"1; **400hs:** Cossettini Mauro 64"3; **peso:** Magri Paolo mt



10,77; disco: Magri Paolo mt 25,50; decathlon: Belcari Roberto p. 5142; Anzile Bruno p. 3126; octathlon: Comelli Carlo 3.412; Buzzi Roberto 2.785; Screm Fulvio 2.644.

#### Allievi:

**Alto:** Comelli Carlo mt 1,80; Toldo Adriano mt 1,55; **lungo:** Comelli Carlo mt 5,63; Screm Fulvio mt 5,57; Buzzi Roberto mt 5,19; **triplo:** Colloredo Fabrizio mt 11,05; Screm Fulvio mt 10,29; **asta:** Buzzi Roberto mt 3,50; Scubla Gianni mt 2,80; Ferro Antonio mt 2,60; **400hs:** Screm Fulvio 63"; **110hs:** Screm Fulvio 18"; **3000:** Malizia Adriano 10'45"2; **1500:** Oballa G. Franco 4'57"; Supan Alberto 5'04"; **100mt:** Screm Fulvio 12"9; Comelli Roberto 13"3; **200mt:** Screm Fulvio 26"6; Comelli Roberto 27"8; Adami Benito 28"9; **giav.:** Malizia Adriano mt 40,52; Petossi Michele mt 38,50; Adami Benito 35,08; **peso:** Comelli Carlo mt 10,84.

**Risultati dei primi tre classificati per categoria e specialità del gruppo "Settore di propaganda".**

#### Gruppo A Maschile

**Alto:** Liva Fabrizio mt 1,63; Baritussio Franco mt 1,60; Caputo Rinaldo mt 1,50; **asta:** Liva Fabrizio mt 2,50; De Marchi Geraldito mt 2,50; Anzile Claudio mt 2,20; Passaro Antonio mt 2,20; **lungo:** Liva F. mt 5,55; Caputo Rinaldo mt 5,32; Anzile Claudio mt 5,00; **disco:** Baritussio Mario mt 48,80; Passaro Antonio mt 35,52; Rampazzo G. Pietro mt 27,76; **peso:** Baritussio Franco mt 13,20; Vollero Bruno mt 10,82; Rossi Paolo mt 10,56; **80mt:** Baritussio Franco 9"9; Liva Fabrizio 10"3; Caputo Rinaldo 10"4; **2000mt:** Kravanja Claudio 6'30"8; Spaliviero Paolo 7'20"2; Rossetto Valentino 7'39"4; **80hs:** Franz Silvio 14"4; **triathlon:** Baritussio Franco p. 880; Liva Fabrizio p. 606; Caputo Rinaldo p. 441.

#### Gruppo B

**Alto:** Filaferro Sandro mt 1,30; Sabidussi Ivano mt 1,25; Tschurwald Fabio mt 1,25; **lungo:** Moschitz Raimondo mt 4,02; Kravina Lorenzo mt 3,94; Filaferro Sandro mt 3,77; **80mt:** Moschitz Raimondo 11"3; Geletti Riccardo 12"; Co-rocher Mario 12"2.

*Il saltatore in alto Del Zotto Paolo salito a 2,10 nel 1976.*



#### Gruppo A Femminile

**Alto:** Senior Barbara mt 1,35; Nicolettis Anna mt 1,30; Bidinot Antonella mt 1,30; **lungo:** Senioris Barbara mt 4,59; Bertolissi Carla mt 4,01; Di Lenardo Carla mt 3,82; **peso:** Senioris Carla mt 8,40; Bonfini Silvia mt 7,70; Belcari Cristina mt 7,30; **disco:** Bonfini Silvia mt 22,84; Moschitz Daniela mt 20,92; Solari Annarita mt 20,70; **80mt:** Senioris Barbara 11"1; Missoni Anna 11"6; Bidinot Antonella 11"6; **80hs:** Bidinot A. 16"2; Frzanz Elena 16"4; **1000mt:** Tributch Eleonora 3'31"2; Bidinot Antonella 3'56"4; Bertolissi Carla 4'02"2;

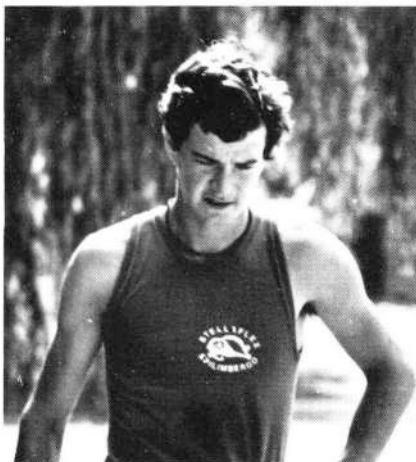
**triathlon:** Senioris B. p. 910; Bidinot Ant. p. 574; Nicolettis Anna p. 436.

#### Gruppo B

**Alto:** Kravina M. Grazia mt 1,10; Bonfini Nadia mt 1,00; Benvin Simonetta mt 1,00; **lungo:** Kravina M. Grazia mt 3,82; Dorigo Sonia mt 3,53; Della Mea Marisa mt 3,45; **peso:** Dorigo Sonia mt 5,90; Della Mea Marisa mt 5,10; Vuerich Tania mt 4,83; **60mt:** Kravina M. Grazia 8"8; Dorigo Sonia 9"3; Saturno Loredana 9"5; **1000mt:** Kravanja Patrizia 3'40"4; **triathlon:** Kravina M. Grazia p. 392.

## POL. GIN. SPILIMBERGHESE STELLAFLEX

Viale Barbacane, 36 - Tel. 3037



Aere P. Augusto.



Chivilò Antonella.

**Colori sociali:** bianco celeste; **president:** dott. Nemo Gonano. **Tesserati:** 8 seniores, 11 juniores, 9 allievi, 92 ragazzi, 10 ragazze. Anno di fondazione: 1974 (novembre). **Risultati di maggior spicco:** Arturo Presotto (sen.) 13,90 triplo; Augusto P. Aere (all.) 53" - 400 m. (due sole gare), 37"4 - 300 (titolo regionale); Antonella Chivilò (ragazza) 1,60 (gara provinciale C. Primavera), campionato regionale 1976, 1,58 triangolare F. Car. Slov., 5° campionati italiani 1976, 1,65 campionati italiani 1976; Ermese Rosan (rag.) 5,93 - lungo; Mara Nespole (rag. B) 1,45 campionato regionale 1976 1° posto - 2° C.R. triathlon; Cinzia Nespole (rag.) campestre campionato reg. - 2° campestre - 3° salto in lungo (ottima triathlon); Gerardo Rella (rag.): campestre campionato reg. Poco meno di tre anni fa, constatata una certa crisi sportiva locale, considerando che in precedenza molti giovani promettenti e con risultati soddisfacenti ai Campionati studenteschi venivano completamente trascurati e generalmente abbandonavano lo sport è sorta l'idea di fare qualcosa per rimediare.

Grazie alla collaborazione di alcuni giovani volontari e alla volontà del prof. Sergio Ginulla si realizzava quello che può sembrare una utopia considerando la città priva di strutture tecniche specifiche di un certo valore.

Due anni di lavoro duro non privo di contrasti e difficoltà prima tra tutte quella economica, sempre compensati dall'entusiasmo di tanti giovani e dalla volontà di migliorare.

Già in questa stagione, pur bersagliata dalle ben note vicende sismiche, la Società ha dimostrato di avere valide strutture e seria volontà di operare.

Discreti risultati (il 90° posto al 1° anno nel Trofeo Primavera 1975) - il raggiungimento di traguardi regionali, la promessa di molti giovani, in particolare della Chivilò, non sono altro che lo specchio di tutto il gruppo che vuole funzionare.

# LE STAFFETTE DELLA SOCIETÀ GINNASTICA TRIESTINA

MULETE, MA ATLETE

Si, mulete le xe ancora,  
quindise, sedise e sora  
i disdoto, ani le ga,  
mulete le xe ancora, sa,  
anca se de "magiore età".

Ma corer ghe piasì  
par tuto 'l giorno squasi,  
e saltar i ostacoli  
(serie le xe, no le ga bacoli)  
e in alto e in lungo saltar  
e 'l disco e 'l peso, lontan butar.

E d'inverno ne la "campestre"  
su l'Altopiano alpestre,  
fra i grandi boschi corer  
e 'l su' profumo bever,  
ne l'aria pizighina,  
presto, presto, de matina.

Le sfadiga, le suda, ma per 'st'impresa  
la fadiga no ghe pesa.  
Le sacrifica, 'ste zerti  
e le se stanca, ma le se diverti!

Xe un de' su' divertimenti,  
'sta "Atletica", le la senti,  
'sta "Atletica" ghe piasì,  
squasi come ciapar basi.

Le fa viver, sane, le fa star,  
e alegre, e p'el mondo le fa girar,  
le vedi posti novi e nova gente,  
e te par gnente?

E i risultati?  
Boni i xe ciò, xe primati!  
Son 'ssai contento de 'ste mie mulete,  
parchè ciò, de vere atlete  
parlemo; sì, putelete,  
sì, ma atlete, vere atlete!

Claudio Delia  
Trieste, 13 ottobre 1976

\* \* \*

Ottime quest'anno le prestazioni  
dell'atlete della SGT, che nelle

staffette veloci stabiliscono ben  
due nuovi primati regionali.

Le allieve velociste: Allegretti,  
Dapretto, Pierobon, Zorm, Semec  
e Contento si alternano nella com-  
posizione della 4x100. Il 29 ago-  
sto, a Trieste, la 4x100 formata da  
Pierobon, Zorm, Semec e Conten-  
to con il tempo di 50"2 stabilisce  
il nuovo record regionale. La do-  
menica successiva la stessa forma-  
zione migliora ancora il proprio re-  
cord portandolo a 49"7.

Ai campionati italiani staffette di  
Viareggio, assente la Pierobon per  
il riacutizzarsi di un vecchio strap-  
po, la 4x100 composta da: Da-  
pretto Elena, Zorm Gabriella, Se-  
mec Adriana e Contento Marina  
conquista un brillantissimo quin-  
to posto con il tempo di 50"2  
(elettrico). Il 9 ottobre, a Gorizia,  
la medesima formazione si avvici-  
na notevolmente al propio record  
facendo segnare ai cronometristi  
un buonissimo 50" netti.

Le Junior- Senior, dal canto loro  
tentano di stabilire il nuovo record  
della 4x200, record di 1'49"3 de-  
tenuto dalla Gualf di Udine dal  
18.4.71. Il 12 settembre, a Trieste,  
le velociste: Bubnich (Ju), Paoletti  
(Se), Cerniz (Ju) e Pieri (Se), con  
il tempo di 1'48"9 ottengono il  
premio alle loro fatiche, stabilen-  
do il nuovo record. A Viareggio, ai  
campionati italiani, la 4x200,  
composta dalle stesse atlete, si  
classifica al nono posto assoluto  
con il tempo elettrico di 1'48"24  
ritoccando nuovamente il primato  
regionale.

Le velociste della Ginnastica Trie-  
stina, con questi ottimi risultati  
conseguiti quest'anno, premiano la  
loro passione, assiduità agli allena-  
menti ed affiatamento e premiano  
altresì la passione e la competen-  
za del loro allenatore Claudio De-  
lia, che le ha preparate, seguite e  
spronate per il conseguimento di  
questi lusinghieri risultati.



## PERIODICO BOR



E' uscito il 1° numero di Atleti-  
ca della società S.Z. Bor di Trie-  
ste. E' un'edizione fatta con stile  
che, in sloveno, mette in eviden-  
za i risultati conseguiti dagli atle-  
ti della società. L'impostazione è  
ottima con foto ricavate in tagli  
originali, il tutto sostenuto da un  
ottimo operatore offset. E' con  
vivo piacere che proponiamo la  
lettura di questo nuovo giornale  
di informazione sportiva. Augu-  
riamo ai nostri giovani amici e  
collegli un avvenire di molte  
pubblicazioni coronate da un  
successo sempre maggiore.



# Abbonatevi a

## NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

**CAMPAGNA  
ABBONAMENTI 77**  
tutti coloro che si ABBONERANNO  
entro il 31 gennaio avranno diritto ad  
1 NUMERO GRATIS

SPORTIVI!  
LEGGETE E DIVULGATE

## NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

# INTERVOX

## UFFICIO TRADUZIONI

TELEFONO 0432-205689

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

Indicare a tergo la causale del versamento

SERVIZIO DEI CONTI CORRENTI POSTALI

Certificato di allibramento

Versamento di L. 4.000 (in cifre)

eseguito da

residente in

via

sul c/c N. 24-2648

intestato a: DANNISI Giorgio

Via T. Vecellio 3

33100 UDINE

Addi (1) 19

Bollo lineare dell'Ufficio accettante

N. del bollettario ch 9

Bollo a data

SERVIZIO DEI CONTI CORRENTI POSTALI

Bollettino per un versamento di L.

Lire (in lettere)

eseguito da

residente in

via

sul c/c N. 24-2648

intestato a: DANNISI Giorgio

Via T. Vecellio 3

33100 UDINE

Addi (1) 19

Bollo lineare dell'Ufficio accettante

Tassa di L.

Mod. ch 8 (1973)  
Cod. 145705

L'Ufficio di Posta

Bollo a data

(1) La data deve essere quella del giorno in cui si effettua il versamento.

SERVIZIO DEI CONTI CORRENTI POSTALI

Ricevuta di un versamento di L.

Lire (in lettere)

eseguito da

residente in

via

sul c/c N. 24-2648

intestato a: DANNISI Giorgio

Via T. Vecellio 3

33100 UDINE

Addi (1) 19

Bollo lineare dell'Ufficio accettante

Tassa di L.

numerato

L'Ufficio di Posta

Bollo a data

(\*) Spaziare con un tratto di penna gli spazi rimasti disponibili prima e dopo l'indicazione dell'importo

**UTILE** per i tecnici  
**INTERESSANTE**  
per gli atleti  
e per tutti  
gli appassionati  
di atletica leggera

NUOVA ATLETICA  
DAL FRIULI:  
L'UNICA RIVISTA  
SPECIALIZZATA IN  
ITALIA A CARATTERE  
PRETTAMENTE TECNICO  
L'ALTISSIMO LIVELLO  
TECNICO DEI CONTENUTI E'  
ASSICURATO DA  
UN ASSIDUO CONTATTO  
CON I PAESI STRANIERI  
PIU' EVOLUTI NEL SETTORE  
DELL'ATLETICA  
LEGGERA:  
GERMANIA EST,  
GERMANIA OVEST,  
UNGHERIA,  
RUSSIA,  
FRANCIA,  
STATI UNITI,  
CON CORRISPONDENTI  
DALLA GRECIA,  
JUGOSLAVIA,  
AUSTRIA,  
BELGIO,  
CECOSLOVACCHIA,  
POLONIA.

NUOVA ATLETICA

**AVVERTENZE**

*Spazio per la causale del versamento  
(La causale è obbligatoria per i versamenti  
a favore di Enti e Uffici pubblici).*

Il versamento in conto corrente è il mezzo più semplice e più economico per effettuare rimesse di denaro a favore di chi abbia un C/C postale.

Per eseguire il versamento il versante deve compilare in tutte le sue parti, a macchina o a mano, purché con inchiostro nero o nero bluastro, il presente bollettino (indicando con chiarezza il numero e la intestazione del conto ricevente qualora già non vi siano impressi a stampa).

Per l'esatta indicazione del numero di C/C si consulti l'Elenco generale dei correntisti a disposizione del pubblico in ogni ufficio postale.

Non sono ammessi bollettini recanti cancellature, abrazioni o correzioni.

A tergo dei certificati di allibramento, i versanti possono scrivere brevi comunicazioni all'indirizzo dei correntisti destinatari, cui i certificati anzidetti sono spediti a cura dell'Ufficio conti correnti rispettivo.

Il correntista ha facoltà di stampare per proprio conto i bollettini di versamento, previa autorizzazione da parte dei rispettivi Uffici dei conti correnti postali.

**FATEVI CORRENTISTI POSTALII**

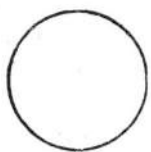
**POSTAGIRO**

Potrete così usare per i Vostri pagamenti e le Vostre riscossioni il sistema di pagamento è ammesso, ha valore liberatorio per la somma pagata, con effetto dalla data in cui il versamento è stato eseguito (art. 105 Reg. Esec. Codice P.T.).

La ricevuta non è valida se non porta il cartellino o il bollo rettangolare numerati.

La ricevuta del versamento in C/C postale, in tutti i casi in cui tale sistema di pagamento è ammesso, ha valore liberatorio per la somma pagata, con effetto dalla data in cui il versamento è stato eseguito (art. 105 Reg. Esec. Codice P.T.).

Parte riservata all'Ufficio dei conti correnti





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  
207986 Stabilimento



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

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

**RICAMIFICIO PROPRIO**

# SETTORE PROPAGANDA

## Graduatorie regionali 1976

### GRADUATORIA REGIONALE CATEGORIA RAGAZZE

#### Corsa metri 80 hs.

13''0 Sellan Enrica (62) U.G.Go.; 13''2 Buffolini Elisabetta (62) C.S.I.Ts.; 13''3 Chionchio Anna Maria (63) U.G.Go.; 13''7 Bretz Gabriella (62) S.G.Ts.; 14''1 Antonini Andreina (62) U.G.Go.; 14''2 Pozzo Alessandra (63) U.G.Go.; 15''0 Bignolin Maria Pia (62) Lib. Palmanova; 15''0 Tacchino Bruna (62) U.G.Go.; 15''0 Pavini Manuela (62) S.G.Ts..

#### Corsa piana metri 80

10''6 Mervich Elisabetta (62) Pol. Chiabola Ts.; 10''6 Benetton Elena (62) C.S.I.Ts.; 10''7 Piccini Cristina (62) S.G.Tr.; 10''8 Labinaz Nilva (62) C.S.I.Ts.; 10''8 Garlati Stefania (63) G.U.A.L.F. Ud.; 10''8 Kosuta Sava (62) BOR Ts.; 10''9 Visin Claudia (62) Valnatisone; 10''9 Druhouka Sonia (62) U.G.Go.; 10''9 Giannattasio Iolanda (62) U.G.Go.; 10''9 Buffolini Elisabetta (62) C.S.I.Ts..

#### Corsa piana metri 1000

3'05''6 Venturelli Ivone (62) Torvisnia; 3'10''6 Medvescek Cinzia (62) C.S.I.Ts.; 3'12''1 Zuliani Fedora (63) GUALF Ud.; 3'15''6 Labinaz Nilva (62) C.S.I.Ts.; 3'18''6 Amadei Maria Lisa (63) C.S.I.Ts.; 3'20''0 Rondi Mara (62) N. Sauro Muggia; 3'22''1 Apollonio Elena (64) C.S.I. Trieste; 3'23''6 Visin Claudia (62) Valnatisone; 3'24''6 Furlan Luisa (64) Edera Ts.; 3'24''9 Devit Arianna (62) C.S.I.Ts..

#### Salto in alto

1.60 Chilivó Antonella (62) Spilimbergo; 1.52 Sellan Enrica (62) U.G.Go.; 1.50 Nespolo Cinzia (63) Spilimbergo; 1.50 Chionchio Annamaria (63) U.G.Go.; 1.50 Contento Giuliana (62) S.G.Ts.; 1.48 Mirolo Nadia (62) Spilimbergo; 1.48 Dapretto Luisa (62) S.G.Ts.; 1.48 Buffolini Elisabetta (62) C.S.I.Ts.; 1.48 Antonini Andreina (62) U.G.Go.; 1.48 Beltrame Monica (63) Libertas Manzano.

#### Salto in lungo

5.21 Druhouka Sonia (62) U.G.Go.; 4.92 Duz Astrid (62) C.S.I.Ts.; 4.70 Sellan Enrica (62) U.G.Go.; 4.68 Chionchio Annamaria (63) U.G.Go.; 4.68 Venuti Laura (62) Torviscosa; 4.64 Contento Giuliana (62) S.G.Ts.; 4.62 Mio-lyn Daniela (63) C.S.I.Ts.; 4.62 Culot Giuliana (63) U.G.Go.; 4.60 Serra Erika (63) S.G.Ts..

#### Lancio del peso

11.98 Urli Antonella (63) U.G.Go.; 10.84 Hervatic Donatella (62) C.S.I.Ts.; 10.42 Pizzutti Maria Grazia (62) GUALF Ud.; 10.40 Ciampa Barbara (63) U.G.Go.; 10.15 Geri Antonella



*Boltin - Toneatto - Sabbadini - Codutti, 4 di Nuova Atletica all'Alpe Adria.*

(63) C.S.I.Ts.; 10.04 Chersicla Gabriella (62) C.S.I.Ts.; 9.74 Druhouka Sonia (62) U.G.Go.; 9.47 Dadovan Ornella (63) U.G.Go.; 9.46 Santin Manuela (62) C.S.I.Ts.; 9.36 Milanese Lucia (62) U.G.Go..

#### Lancio del disco

29.66 Milanese Lucia (62) U.G.Go.; 25.78 Sain Daniela (62) S.G.Ts.; 25.36 Urli Antonella (63) U.G.Go.; 24.78 Ciampa Barbara (63) U.G.Go.; 24.78 Fabbro Romana (62) Edera Ts.; 23.66 Santin Manuela (62) C.S.I.Ts.; 22.84 Bonfini Silvia (62) Tosi Tarvisio; 21.48 Hervatic Donatella (62) C.S.I.Ts..

#### Triathlon

1056 Druhouka Sonia (62) U.G.Go. (11''0 - 1.38 - 9.82); 1048 Duz Astrid (62) C.S.I.Ts. (11''1 - 1.43 - 9.30); 1038 Sellan Enrica (62) U.G.Go. (11''1 - 1.52 - 8.20); 988 Buffolini Elisabetta (62) C.S.I.Ts. (10''8 - 1.50 - 7.38); 960 Urli Antonella (63) U.G.Go. (11''8 - 1.25 - 9.60); 946 Ciampa Barbara (63) U.G.Go. (11''5 - 1.28 - 10.34); 934 Dapretto Luisa (62) S.G.Ts. (11''5 - 1.53 - 7.61); 934 Visin Claudia (62) Valnatisone (11''0 - 1.35 - 9.34); 905 Nespolo Cinzia (63) Spilimbergo (11''7 - 1.43 - 8.37).

#### Staffetta 4 x 100

52''7 Csi Ts - Duz (62), Labinaz (62), Benetton (62), Buffolini (62); 52''7

U.G.Go - Giannattasio (62), Culot (63), Druhouka (62), Sellan (62); 54''6 S. G. Ts - Lupidi (62), Pavini (62), Bretz (62), Piccini (62); 54''9 Gualf Udine - Taron- do (62), Tonini P. (62), Tonini I. (62), Dorigo (62); 55''1 Valnatisone - Corred- dig (63), Rosic (63), Beltramini (63), Visin (62); 55''9 Lib. Gonars - Del Me- stre (62), Turello (62), Lacovig (63), Delmestre (63); 56''1 ITC Monfalcone - Bagat (62), Grois (63), Baldassi (63), Giorgi (62); 56''4 Torriana - Marzinot (62), Prapotnich (62), Ballaben (63), Venuti (62); 56''

#### Staffetta 3 x 1200

10'45''0 Csi Ts - Tedeschi (61), Centis (62), Queirazza (62); 11'00''0 S. Gia- como Ts - Maizen (61), Arnez (62), Prosch (61); 11'00''4 Lib. Palmanova Piano P. (61), Piano M. (61), Lesa (61); 11'08''4 Lib. Udine - Dibin (61), Condo- lo (61), Bincoletto (61); 11'49''4 ITC Monfalcone - Crevatin (62), Puzzi (62), Favento (62); 12'07''0 Spilimber- go - Rella (61), Defanti (61), D'Asti (61); 12'13''4 A.A. Pordenone - More- schi (62), Brunetta (61), Brisotto (62); 12'15''2 Bor Trieste - Sedevic (61), Korosec (62), Blasina (62); 12'17''0 N.A. Friuli - Madalozzo (62), Minisi- ni (61), Sabbadini (61); 12'18''0 Arte Gorizia - Fuari (61), Chizzolini (62), Paravan (61); 12'43''4 Valnatisone - Coren (61), Chiuch (61), Cisilino (61).

### Staffetta 3 x 800

7'41"4 Csi Trieste - De Vit (62), Amadei (63), Medvescek (62); 7'54"2 Gualf Udine - Alcomanno (62), Gariaticosta

(62), Zuliani (62); 8'11"0 N. Sauro Muggia - Covan (62), Marassi (63), Ron-di (62); 8'21"0 A.A. Pordenone - Claret-

ti (62), Mori (62), Ceolin (62); 8'21"6 U.G.Goriziana - Pizzoli (63), Missio (63), Orlandini (62); 8'26"0 ITC Mon-

falcone - Rocca (62), Bianco (63), Petu-la' (62); 8'46"0 Edera Trieste - Serdi (63), Zecchini (62), Marussi (63);

8'46"2 Chiabola Ts - Sabo (62) - Mer-vich (62), Cantoni (62); 8'54"8 Valna-tisone - Macorig (62); Fiorentini (62), Mulloni (62).

12"8 Masuino Stefano (62) A.S. Udine-se; 13"1 Valente Diego (61) Torriana; 13"1 Zavagno Antonio (62) Spilimber-go; 13"1 De Fanti Antonio (61) Spilim-bergo.

### Corsa piana metri 80

9"5 Zerovaz Mauro (61) F. Savio Ts.; 9"5 Buccino Luigi (61) N.A. Friuli; 9"6 Gasparini Giacomo (61) N.A. Friuli; 9"6 Fantuzzo Roberto (61) Lib. Udine; 9"6 Bernini Mauro (61) Cus Trieste; 9"6 Scapin Lorenzo (61) Csi Trieste.

### Corsa piana metri 2000

6'00"7 Prosch Marino (61) S. Giacomo; 6'08"0 Queirazza Maurizio (62) Csi Ts; 6'10"4 Centis Paolo (62) Csi Ts; 6'13"6 Crevatin Franco (62) Itc Monfalcone; 6'15"8 Di Bin Carlo (61) Lib. Udine;

5.68 Fagotto Franco (63) A.A. Porde-none; 5.65 Furlani Renato (62) Csi Ts; 5.58 Costantini Maurizio (61) Lib. Man-zano; 5.56 Mauro Gianpaolo (61) Csi Ts; 5.56 Florida Ezio (61) N.A. Friuli; 5.54 Vrabec Paolo (61) Cus Trieste; 5.54 Rigon Gabriele (61) Lib. Udine.

### Salto in alto

1.83 Piva Massimo (61) Art. Go; 1.83 Miano Paolo (61) Valnatisone; 1.81 De Vit Tiziano (61) Lib. Udine; 1.75 Pitto-lo Andrea (61) A.S. Udinese; 1.75 Pas-chini Fabio (61) Lib. Udine; 1.75 Gior-giutti Claudio (61) Lib. Udine; 1.75 Puppini Rodolfo (61) A.A. Pordenone; 1.75 Dotti Donato (61) Lib. Udine; 1.73 Bertazzoni Fabio (61) Csi Trie-ste; 1.73 Ruzzier Claudio (61) Borgo-lauro.

### Lancio del disco

50.82 Zuccolo Walter (61) N.A. Friuli; 48.80 Baritussio Franco (61) Tosi Tar-visio; 37.58 Clocchiatti Renato (62) N. A. Friuli; 36.50 Lauzzana Vanni (61) N.A. Friuli; 35.96 Bucci Roberto (61) Cus Trieste; 35.78 Simeoni Andrea (62) Latisanese; 35.53 Passaro Antonio (61) Tosi Tarvisio; 34.66 Pittis Mauro (61) N.A. Friuli; 34.44 Basso Stefano (61) Lib. Udine; 33.72 Schierano Enrico (61) N.A. Friuli; 33.34 Sabbadini Italo (62) N.A. Friuli; 33.26 Ragogna Roberto (61) N.A. Friuli; 32.96 Bigatton Igor (61) Bor Trieste; 32.32 Pecci Alessan-dro (62) Csi Trieste.

### Lancio del peso

14.96 Giorgiutti Claudio (61) Lib. Udi-ne; 14.58 Lizzi Pietro (61) N.A. Friuli; 14.27 Basso Stefano (61) Lib. Udine; 14.16 Lauzzana Vanni (61) N.A. Friu-li; 14.08 Tonetti Nerio (61) Lib. Udi-ne; 14.02 Zuccolo Walter (61) N.A. Friuli; 13.28 Bucci Roberto (61) Cus Trieste; 12.99 Sabbadini Italo (62) N.

A. Friuli; 12.98 Castelich Walter (62) Csi Trieste; 12.92 Danieli Aldo (61) A.A. Pordenone; 12.86 Bigatton Igor (61) Bor Trieste; 12.44 Clocchiatti Re-nato (62) N.A. Friuli; 12.34 Marsich Gianni (62) N. Sauro Muggia.

### Triathlon

938 Giorgiutti Claudio (61) Lib. Udi-ne (10"0 - 1.79 - 12.18); 926 Bernini Mauro (61) Cus Trieste (9"8 - 1.63 - 12.99); 916 Fantuzzo Roberto (61) Lib. Udine (9"6 - 1.70 - 11.31); 884 Dotti Donato (61) Lib. Udine (10"5 - 1.75 - 12.49); 844 Perco Fausto (61) U.G.Goriziana (10"1 - 1.60 - 12.90).

### Staffetta 4 x 100

46"7 N.A. Friuli - Florida (61), Gaspa-rini (61), Toneatto (62), Buccino (61); 47"0 Lib. Udine - Fantuzzo (61), Delu-cia (61), Giorgiutti (61), Guzzo (62); 47"0 Cus Ts - Sellan (62), Vrabec (61), Bernini (61), Blasco (61); 48"4 Csi Ts - Scherbi (61), Scapin (61), Bulli (61), Ravalli (62);

## CLASSIFICA FINALE PER SOCIETA': FEMMINILE

1) UNIONE GINNASTICA GORIZIANA	punti 28254
2) CENTRO SPORTIVO ITALIANO S. ANDREA TRIESTE	punti 22778
3) ASSOCIAZIONE SPORTIVA EDERA TRIESTE	punti 14230
4) GUALF LIBERTAS UDINE	punti 13534
5) POLISPORTIVA LIBERTAS GONARS	punti 12144
6) ITALCANTIERI MONFALCONE	punti 12000
7) SOCIETA' GINNASTICA TRIESTINA	punti 11326
8) AMATORI ATLETICA PORDENONE	punti 8702
9) UNIONE SPORTIVA MARIO TOSI TARVISIO	punti 8101
10) GRUPPO SPORT. NAZARIO SAURO MUGGIA	punti 7881
11) POLISPORTIVA LIBERTAS PALMANOVA	punti 7279
12) POLISPORTIVA LIBERTAS MANZANO	punti 6636

## MASCHILE

1) NUOVA ATLETICA DAL FRIULI	punti 28248
2) POLISPORTIVA LIBERTAS UDINE	punti 27713
3) CENTRO SPORTIVO ITALIANO TRIESTE	punti 23476
4) POLISPORTIVA GINN. SPILIMB. STELLAFLEX	punti 22980
5) AMATORI ATLETICA PORDENONE	punti 19685
6) GRUPPO SPORTIVO ARTE GORIZIA	punti 19439
7) CIRC. RICREATORIO AZIEND. ITALCANTIERI MONF.	punti 16161
8) GRUPPO SPORTIVO FRATELLI FONDA SAVIO TS	punti 12770
9) POLISPORTIVA LIBERTAS SACILE	punti 10494
10) POLISPORTIVA LIBERTAS GONARS	punti 10279
11) GRUPPO SPORTIVO S. GIACOMO TRIESTE	punti 9109
12) POLISPORTIVA LIBERTAS MANZANO	punti 7290

## GRADUATORIA REGIONALE CATEGORIA RAGAZZI

### Marcia Km. 4

21'24"2 Stellin Sandro (62) Lib. Go-nars; 21'25"4 Nadalutti Claudio (61) N. A. Friuli; 23'26"2 Predonzani San-dro (62) S. Giacomo; 23'27"4 Drusco-vich Dario (61) A. S. Adria; 23'50"0 Stellin Germano (64) Lib. Gonars; 23'53"0 Oveglier Giorgio (63) S. Giaco-mo; 23'58"7 Zoratti Alessio (61) Lib Gonars.

### Corsa metri 80 Hs

11"8 Vrabec Paolo (61) Cus Trieste; 11"8 Mazzi Alberto (61) Ravalico Ts; 12"7 Rucli Franco (62) Valnatisone;

### Salto con l'asta

3.60 Lasaponara Francesco (61) Lib. Udine; 3.20 Ronco Andrea (61) Lib. U-dine; 3.00 Dotti Donato (61) Lib. Ud.; 2.80 Lasaponara Andrea (61) Lib. Ud; 2.70 Tarnold Romeo (61) Lib. Udine; 2.70 Centa Adriano (61) N.A. Friuli; 2.60 Pittolo Urbano (62) A.S. Udinese; 2.50 Bertazzoni Fabio (61) Csi Trieste; 2.40 Chersi Mario (62) Csi Trieste; 2.40 Merlino Luciano (61) Lib. Udine; 2.40 Corocher Maurizio (62) Lib. Sacile.

### Salto in lungo

5.96 Fantuzzo Roberto (61) Lib. Udine; 5.88 Rosan Ermes (61) Spilimbergo; 5.83 Mussoni Marcello (61) N.A. Friuli; 5.71 Perco Fausto (61) U.G.Goriziana;



# NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

*in cifre: 4' in Italia, 1' in Regione p. 28.248*

## I MIGLIORI 60 risultati della cat. A RAGAZZI

1	Zuccolo Walter	50,82	p. 596
2	Clocchiatti Renato	37,58	p. 398
3	Buccino Luigi	9''5	p. 380
4	Lizzi Pietro	14,58	p. 374
5	Lauzana Vanni	36,50	p. 382
6	Gasparini Giacomo	9''6	p. 360
7	Nadalutti Claudio	21'25''4	p. 358
8	Lauzana Vanni	14,16	p. 352
9	Mussoni Marcello	5,83	p. 350
10	Pittis Mauro	34,66	p. 354
11	Zuccolo Walter	14,02	p. 344
12	Schierano Enrico	33,72	p. 340
13	Ragogna Roberto	33,26	p. 332
14	Sabbadini Italo	33,34	p. 334
15	Mussoni Marcello	1,65	p. 330
16	Toneatto Marco	9''8	p. 320
17	Florida Ezio	5,56	p. 312
18	D'Ascoli Lucio	1,60	p. 300
19	Di Fant Ivano	1,60	p. 300
20	Adami Fabio	1,60	p. 300
21	Centa Adriano	2,70	p. 300
22	Codutti Marco	5,37	p. 284
23	Sabbadini Italo	12,99	p. 288
24	Livio Walter	5,30	p. 274
25	Regazzoni Renzo	1,55	p. 270
26	Appi Andrea	1,55	p. 270
27	Pigani Denis	1,55	p. 270
28	Maddalozzo Franco	6'37''3	p. 268
29	Macor Sandro	5,25	p. 266
30	Florida Ezio	10''1	p. 260
31	Clocchiatti Renato	12,44	p. 258
32	Ortis Guerrino	28,06	p. 254
33	Mattaloni Claudio	13''5	p. 250
34	Codutti Marco	27,18	p. 242
35	Molinari Mauro	1,50	p. 240
36	Pividori Paolo	1,50	p. 240
37	D'Ascoli Lucio	5,08	p. 244
38	Minisini Glauco	6'44''3	p. 238
39	Molinari Mauro	26,66	p. 234
40	Pittis Mauro	11,96	p. 232
41	Feresin Carlo	11,86	p. 226
42	Lupieri Michele	25,84	p. 222
43	Nadalutti Claudio	2,30	p. 220
44	Boltin Maurizio	10''3	p. 220
45	Mattaloni Claudio	10''3	p. 220
46	Zucchiatti Leonardo	6'50''4	p. 212
47	Furlano Renato	13''9	p. 210
48	Lizzi Pietro	1,45	p. 210
49	Monetti Ambrogio	24,98	p. 208
50	Foschia Vittorino	24,96	p. 208
51	Di Fant Ivano	4,82	p. 204
52	Tosolini Mirko	10''4	p. 200
53	Zuliani Alessandro	24'17''7	p. 192

54	Blasigh Graziano	6'55''8	p. 190
55	Gasparini Giacomo	4,75	p. 194
56	Bassi Antonello	10''5	p. 180
57	Feresin Carlo	23,16	p. 182
58	Abramo Stefano	1,40	p. 180
59	Prampero Mario	1,40	p. 180
60	Sialino Franco	23,10	p. 180

Staffette 4 x 100	46''7	p. 520
Staffetta 4 x 100	47''2	p. 506
Staffetta 3 x 1200	12'17''	p. 150
Staffetta 3 x 1200.	12'55''	p. 50

## I MIGLIORI 40 RISULTATI DELLA CATEGORIA "B"

1	Toso Luca	1,63	p. 318
2	Picotti Stefano	1,50	p. 240
3	Galliussi Damiano	6'47''4	p. 226
4	Petri Ivan	4,99	p. 228
5	Cozzi Roberto	6'49''	p. 220
6	Sequalini Flavio	6'49''	p. 220
7	Fabbro G. Franco	1,45	p. 210
8	Cornacchini Maurizio	4,80	p. 200
9	Ragogna Roberto	11,14	p. 186



Luca Toso, 1,63 nell'alto.

10	Moroso Daniele	4.67	p. 184
11	Petri Ivan	1.40	p. 180
12	Del Torre Giuseppe	1.40	p. 180
13	Turco Ermete	1.40	p. 180
14	Cornacchini Maurizio	1.40	p. 180
15	Tosoratto Giorgio	1.40	p. 180
16	Ellero Andrea	1.40	p. 180
17	Rosignoli Roberto	1.40	p. 180
18	Ellero Andrea	10"6	p. 160
19	Turco Ermete	10"6	p. 160
20	Bertolo Michele	24'40"6	p. 168
21	Forgiarini Bruno	1.35	p. 150
22	Miani Massimo	1.35	p. 150
23	Comuzzo Alex	1.35	p. 150
24	Micolini Claudio	1.35	p. 150
25	Feletigh Diego	4.40	p. 142
26	Dini Fabrizio	7'06"2	p. 142
27	Flaibani Daniele	4.40	p. 142
28	Galliussi Damiano	4.35	p. 138
29	Conchin Antonio	4.31	p. 132
30	Fabro G. Franco	4.31	p. 132
31	Tosoratto Giorgio	25'29"8	p. 120
32	Burelli Stefano	4.17	p. 112
33	Lizzi Luciano	9.70	p. 106
34	Moroso Daniele	1.30	p. 120
35	Toso Luca	4.17	p. 112
36	Clocchiatti P. Franco	4.11	p. 102
37	Clocchiatti P. Franco	10"9	p. 100
38	Miani Mauro	10"9	p. 100
39	Zanuttini Marco	25'52"	p. 98
40	Fabris Flavio	4.03	p. 92

Staffetta 4 x 100	52"1	p. 292
Staffetta 4 x 100	54"2	p. 152

#### I MIGLIORI 20 TRIATHLON

1	Zuccolo	10"6-14.06-1.50	p. 746
2	Lizzi Pietro	10"9-14.30-1.45	p. 670
3	Florida	10"1-1.55-9.83	p. 644
4	Gasparini	9'9-10.67-1.40	p. 642
5	Mussoni	10"2-10.65-1.40	p. 640
6	Lauzana	10"8-13.61-1.40	p. 622
7	Codutti	10"9-11.04-1.45	p. 572
8	Di Fant	10"7-9.63-1.55	p. 514
9	Sabbadini	11"6-12.73-1.50	p. 514
10	Livio	10"6-8.58-1.40	p. 388
11	Molinaro	11"5-9.98-1.50	p. 364
12	Clocchiatti	11"9-10.82-1.30	p. 290
13	Appi	12"2-7.81-1.50	p. 244
14	Feresin	11"9-11.06-1.20	p. 242
15	Zanier	11"6-7.38-1.50	p. 240
16	Toneatto	10"4-8.37-N.C.	p. 236
17	Foschia	11"3-10.36-1.20	p. 224
18	Ragogna	11"5-8.39-1.40	p. 216
19	Pigani	11"5-8.02-1.40	p. 196
20	D'Ascoli	10"8-9.56-1.55	p. 490

#### I MIGLIORI 10 TRIATHLON B

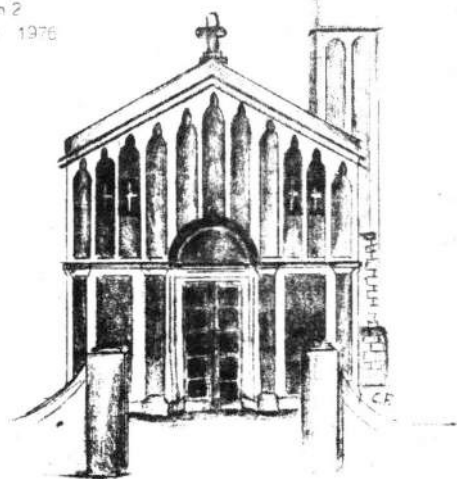
1	Ellero	10"6-7.24-1.50	p. 400
2	Turco	10"6-6.30-1.40	p. 340
3	Picotti	11"3-8.89-1.50	p. 322
4	Moroso	10"9-8.20-1.40	p. 306
5	Miani Mauro	10"8-8.64-1.30	p. 290
6	Toso	11"9-7.09-1.50	p. 240
7	Cornacchini	11"4-5.40-1.45	p. 211
8	Galliussi	11"7-7.87-1.30	p. 184
9	Martini	13"1-8.86-1.30	p. 182
10	Rosignoli	11"6-6.85-1.40	p. 180



Il consigliere nazionale Bulfoni premia il nostro Zuccolo.

## Amis di Grupignano

mensile di cronaca ed attualità paesana  
anno I n. 2  
novembre 1976



Poniamo all'attenzione dei nostri lettori un'iniziativa degli "Amici di Grupignano" presso Cividale. Questo gruppo di ragazzi sentendo la necessità di comunicare la loro verve e le loro conoscenze ed esperienze in vari campi hanno pensato di dare alla stampa un mensile di cronaca ed attualità paesana. L'iniziativa ha colto di sorpresa i compaesani di questi ragazzi ma la sorpresa si è subito trasformata in vivo interesse. Tra i collaboratori di questa nuova testata ci sono anche due atleti della nostra società "Nuova Atletica dal Friuli" Claudio Mattaloni e Zuccolo Walter che da quanto ci è dato a vedere si cimentano con egual destrezza sia sulle piste di atletica leggera sia tra le rotative del loro giornale. La lettura del giornalino, in edizione ciclostilata, è piacevole e sobria, offrendo di volta in volta argomenti di interesse vario: attualità, proposte, musica, poesia, arte culinaria. Non può mancare lo sport ed una conclusione con spiritose battute.

# STRUTTURAZIONE MEDICO STRUTTURALE DELL'ALLENAMENTO PER ALTE PRESTAZIONI

da "Leistungssport" n. 1, 1976; Traduzione di Ugo Cauz

Dalle pubblicazioni riferentisi alla metodica di allenamento generale condizionale per atleti d'alte prestazioni è risaltata chiaramente la tendenza alla specializzazione (Counsleman, Djatschkow, Tschien, Ukran, Werchoshanskij, Zanon ed altri).

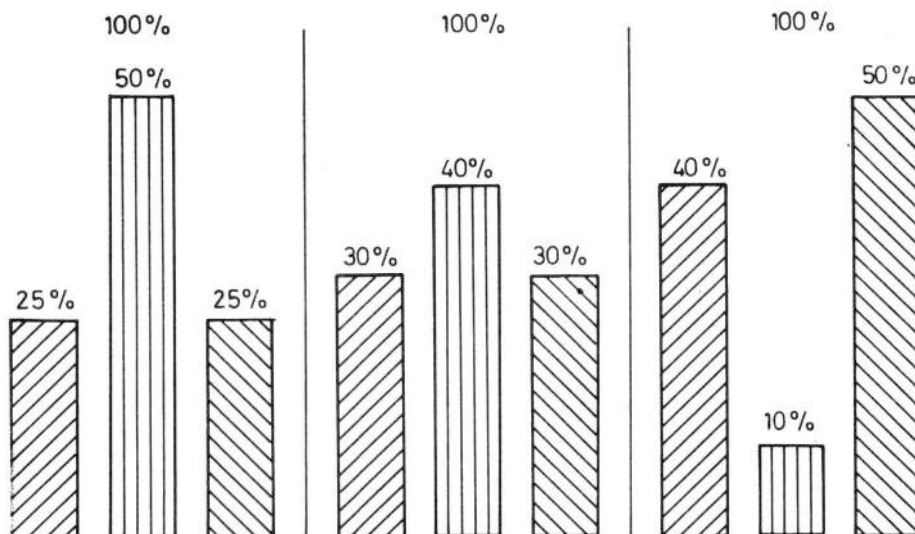
Questa tendenza mostra la realizzazione del gesto tecnico, come pure la sua preparazione condizionale, sotto più elevate (più simile alla gara) intensità di esecuzione, in stretta osservanza delle condizioni per un progresso dell'organismo.

## Allenamento di forza: ma come?

Secondo le più aggiornate vedute di Kusnezow (1975) l'allenamento di forza ha assunto un ruolo preminente entro la generale preparazione condizionale, cosa valida per lo sportivo di qualsivoglia disciplina sportiva. (Tab. 1).

Nell'arco dell'intero allenamento annuale si può andare, ma non unicamente, ad un incremento costante del livello del carattere di forza, ma anche al mantenimento e ripristino del medesimo - in conformità al carattere fasico (dinamico) di tutti i processi biologici (Matwejew, 1972).

Dopo questa considerazione devono venir scelti i mezzi ed i metodi. Così nel processo di mantenimento della forza, la stabilità di una ottimale coordinazione di tutte le funzioni dell'organismo è di particolare importanza per un più elevato livello di lavoro, dove vengono prodotte le seguenti richie-



Ganz rechts: Spitzensportler

-  = Ripristino
-  = Costruzione
-  = Conservazione

Diagramma 1: Rapporto dei valori per la costruzione, conservazione e ripristino della forza in un allenamento annuale di uno sportivo col crescere della qualificazione (in percentuale del cronologico volume di carico).

ste metodiche.

I sistemi meno stabili, che sono sottoposti al pericolo di logoramento più presto rispetto agli altri, devono trovare particolare attenzione; questi sono innanzitutto il sistema nervoso centrale e vegetativo, che sono interessati all'attività di movimento. E' qui necessario preordinare un carico speciale altamente intensivo intervalla-

to da sufficienti pause di recupero. Questa direzione è confermata anche dalle ricerche enzimatiche di Benzi e Coll.

Ovviamente deve essere mutato il rapporto di disposizione della conservazione, costruzione e ripristino, col crescere della prestazione di atleti di livello elevato. Secondo Kusnezow (1975) questa variazione si basa principalmente su un progresso del volume di fornitura della conservazione e del ripristino, mentre l'ulteriore sviluppo della forza decresce, sino a completamente ristagnare (per speciali discipline sportive) nell'età critica. Dopo la porzione incrementata, si provvede ad una ulteriore prosecuzione del progresso della prestazione (ad es. utilizzazione dei meccanismi nervosi da cui dipende la coordinazione: preparazione psicologica ecc.), di altre peculiarità e procedimenti della preparazione, come pure ai di questi effetti di scambio (diagramma 1).

Tab. 1. Parte dell'allenamento di forza nell'allenamento condizionale generale di sportivi altamente qualificati di differenti discipline sportive

Gruppo di disciplina sportiva	Parte dell'all. di F. nel generale all. di F. in %	Parte dell'all. di F. nel multilaterale lav. di condiz. in %	Parte dell'all. di F. allo speciale I. di condiz. in %
Disciplina di F. veloce	60-70	80-90	80-90
Disciplina di resistenza	70-80	20-30	40-60
Disciplina sport. con più alte richieste di scioltezza e accuratezza della realizz. del movimento secondo un programma	40-50	80-90	80-90
Disciplina di gioco e di combattimento	50-60	60-70	70-80



Tab. 2: mutamento dei coefficienti principali nell'allenamento di forza e del grado di preparazione di giavellottisti di classe mondiale; secondo Kusnezow (1975) (Determinazione dei valori iniziali e finali di un esperimento biennale)

Nome	Numero delle sedute di allenamento	Volume dell'all. di forza veloce			Volume dell'all. per l'utilizzazione del potenziale di forza veloce		Lavoro di condizion. generale (ore)
		Bilanciere (ton)	Balzi (ore)	Es. di lanci (ore)	Esercizi di lancio speciali	Esercizi di aiuto lancio	
LUSIS	410	700	140	110	1900	2100	150
	450	780	160	200	10400	2000	130

Nome Mutamenti negli esercizi di controllo per la determinazione del potenziale di forza veloce.					
	Peso (4 kg) 1 braccio da fermo (m)	Peso (4 kg) 2 braccia da fermo (m)	Peso (4 kg.) verso dietro sopra capo (m)	Lungo da fermo (cm)	Triplo da fermo (cm)
LUSIS	17,80	18,97	20,54	318	970
	23,40	25,70	24,90	335	1052
	Spinta del bilanciere (kg)	Gambe (kg)	Panchina	Arco di tensione con carico (kg)	
LUSIS	120	160	120	32	
	135	190	135	64	

Nome Mutamento negli esercizi di controllo per l'utilizzazione del potenziale di forza veloce		
LUSIS	Lancio del giavellotto da fermo (m)	
	Lancio del giavellotto con rincorsa (m.)	
	54,90	77,58
	58,50	86,04

### Progresso dell'utilizzazione del potenziale di forza veloce

Nel considerare questa nozione può venir nuovamente consigliata all'allenatore la "Metodica dello speciale allenamento di forza".

A questo proposito viene inserito nella Tab. 2 un esempio di disciplina richiedente una buona dose di forza veloce (lancio del giavellotto).

Il volume del lavoro col bilanciere resta secondo l'esempio uguale, nonostante il volume dello speciale carico di lancio aumenti in media di 6-7 volte, usando la conosciuta variante metodica della preparazione esplosiva con intensità dell'80-85 per cento (Kusnezow, 1972).

L'impiego di un'altra speciale metodica per la preparazione specifica degli estensori delle gambe (metodo della frustata o metodo dei salti in basso: combinazione di lavoro in allungamento e accorciamento, chiamato anche lavoro pliometrico), condusse ad un più elevato sviluppo della forza di spinta, rispetto al consueto lavoro dinamico in accorciamento. Vennero in media effettuati secondo il metodo del salto in basso (Werchoshanskij), 280-300 salti (vedere Tab. 3).

Certamente devono essere considerati due fattori nell'uso di questa metodica: la qualificazione del-

Tabella 4: Mutamento della prestazione di salto e della componente forza in dipendenza dall'altezza di caduta presso salti in basso (valori medi).

Altezza di caduta (cm)	Altezza di rimbalzo (cm)	F. frustata (kg)	F. ammortizzazione (kg)	F. attiva (Kg)	F. totale (Kg)	Impulso di forza	F. media (kg)
30	42,3	308,1	270,8	316,7	0,165	27,2	171,5
45	42,5	324,8	245,6	312,2	0,168	29,6	178,5
60	39,7	435,4	247,1	278,3	0,193	32,5	179,4
Differenza % dal 1° e 3° valore							
	-6,5	+41,4	-9,6	-13,6	+17,0	+19,4	+4,4

to più grande è la forza (tensione muscolare) nella fase di ammortizzazione e nell'attiva fase di spinta, tanto maggiore sarà la capacità dello sportivo di contrastare grossi carichi di frustata. Per atleti ben preparati questo metodo con altezza di caduta di 60 cm. è molto efficace, perché il suo apparato neuro-muscolare può sopportare l'alta tensione di allungamento.

La Tabella 5 mostra come nell'uso di tale speciale procedura metodica la componente psicologica ha un'altrettanto grande importanza per l'effetto finale.

Salti in basso con l'impiego dello sportivo dalla "più elevata altezza di salto" rappresentano, nel loro carattere, chiaramente il livello di forza della muscolatura delle gambe. Salti per la "velocità di salto" rappresentano nel loro carattere il

Tabella 3: risultati di esercizi di controllo per la determinazione dello sviluppo delle forma lenta ed esplosiva degli estensori delle gambe (da Kusnezow 1975)

Nome	Disciplina	Piegamento e risollevarmento col bilanciere (kg)	Abalakov (cm)	Triplo da fermo	Lungo da fermo
Lusis	Lancio del giavellotto	115	68	872	290
		120	77	920	305

lo sportivo e prima di tutto l'altezza di caduta nei salti in basso. Col crescere della qualificazione nell'atleta cresce di conseguenza l'altezza di caduta (circa 18 cm. nei principianti, 74 cm. per i maestri); la miglior altezza per gli sportivi di particolare qualificazione è compresa tra 46-50 c. (Kusnezow, 1975).

Questo proviene anche dai dati che riportiamo nella tabella n. 4.

Mentre l'altezza di rimbalzo dopo una caduta da 60 cm. è solo del 6,5 per cento inferiore a quella ottenuta dopo una caduta da 30 cm., avvengono presso l'incremento dell'altezza di caduta considerevoli mutamenti nelle componenti forza e velocità di reazione all'appoggio. Un enorme progresso della forza di frustata (attivazione della forza nel momento di contatto nella caduta) del 41,4 per cento non può venir intesa come componente preponderante nell'allenamento. Resta da esaminare la forza di ammortizzazione, in quanto in ogni salto il carico massimale cade proprio in questa fase. Quan-

loro livello di velocità degli sportivi che li usano. Analoghi esercizi presentò anche Djatschkow (1974) per il salto in lungo.

Per l'allenatore si provvede alla richiesta di guidare nell'uso del metodo dello speciale allenamento di forza in considerazione di tale processo e attraverso un adeguato inserimento del carico di lavoro.

Per gli sportivi qualificati ciò significa ottenere attraverso la conoscenza di questo svolgimento una ulteriore possibilità di progresso della prestazione. Praticamente possono venir raggiunti i medesimi risultati, attraverso discipline completamente diverse dall'attività muscolare dinamica. Questa conclusione ha una grande importanza per quelle discipline sportive in cui deve essere adoperata l'una e l'altra variante della struttura dinamica della conduzione del movimento in dipendenza dal carattere degli esercizi e della loro tecnica (ginnastica, acrobatica, ginnastica artistica, pattinaggio artistico) (Kusnezow, 1975).

Questo si riferisce al lavoro pliometrico dell'apparato di movimento sotto controllo dell'influenza attraverso la regolazione dello sportivo.

Un ulteriore esempio completamente autosufficiente e modificante le impostazioni metodiche nell'allenamento di forza degli sportivi d'alte prestazioni è offerto dai

Tabella 5: caratteristica della reazione all'appoggio presso salti in basso con differente fisico impegno dello sportivo di differenti discipline sportive sulla realizzazione del balzo (valori medi secondo IWANOWA, presso KUSNEZOW, 1975).

Nome e disciplina sportiva	Altezza di caduta (cm.)	Impegno	t salto (sec.)	t spinta (sec.)	K eff.	F. max (kg.)	F. ammortizz. (Kg.)	F. attiva (kg.)
Kobeljow (pattinaggio artistico)	65	B	0,627	0,280	2,24	337	225	255
		D	0,577	0,161	3,62	315	253	307
	80	B	0,629	0,263	2,41	248	195	204
		D	0,528	0,167	2,30	312	285	285
B. (Atl. legg.)	50	B	0,646	0,326	1,99	259	188	194
		D	0,536	0,167	3,27	286	266	292
	65	B	0,650	0,335	1,34	274	248	253
		D	0,522	0,153	3,41	240	160	255
T. (Ginnastica)	80	B	0,596	0,380	1,57	253	222	255
		D	0,429	0,166	2,60	282	222	236
	30	B	0,507	0,470	1,08	204	179	184
		D	0,470	0,218	2,17	257	214	214
I. (Atl. legg.)	50	B	0,500	0,248	2,09	232	172	175
		D	0,456	0,177	2,59	293	293	293
	65	B	0,508	0,235	1,92	283	150	155
		D	0,514	0,368	1,49	308	140	153
I. (Atl. legg.)	80	B	0,428	0,239	1,79	271	271	271
		D	0,449	0,376	1,19	295	190	208
	65	B	0,378	0,237	1,60	303	240	266
		D	0,430	0,304	1,41	210	157	180
		D	0,379	0,233	1,63	270	190	195

B: impegno fisico dello sportivo dal raggiungimento della massimale altezza di rimbalzo senza riguardo del tempo totale di spinta;

D: impegno fisico dal massimamente veloce stacco attraverso le gambe senza riguardo della prestazione di salto (altezza)

L'altezza di rimbalzo venne accertata secondo il tempo di volo dello sportivo (con considerazione di determinate regole di realizzazione)

K eff.: coefficiente di effettività viene calcolato:

$$K \text{ eff} = \frac{t \text{ spinta}}{\text{tempo totale del balzo}} \quad \text{---(Tschereschnjowa)}$$

martellisti sovietici, successivamente confermati dall'allenamento del recordman mondiale Walter Schmidt (RFT, 79, 30). Un esperimento della durata di tre anni (Kusnezow, 1975) stabilì il grande effetto della combinazione del consueto allenamento di forza e di velocità con un allenamento, che è volto all'utilizzazione (elevazione dell'effetto produttivo) dell'acquisito potenziale di forza e di velocità del lanciatore. Questo viene illustrato nei diagrammi 2, 3 e 4. A. Bondartschuk campione olimpico del 1972, condusse nel periodo preparatorio 1969 pressoché un ugual volume di lanci con pesi differentemente pesanti, che nel periodo di gara:

- 3865 nel periodo preparatorio;
- 3130 nel periodo di gara.

Analogamente si comportò il rapporto tra lanci con martelli di differente peso: 1070:2210. L'intero volume di lanci assommò per il periodo preparatorio a 4935 e per il periodo di gara a 5340, per un totale nell'anno di 10275 lanci. Il periodo di gara risultò di un mese più lungo di quello preparatorio.

Il volume del lavoro col bilancere restò nel rapporto di 619:482 t (PP:PG).

La stasi della prestazione nel 1968 era sicuramente da ricondurre ad un troppo basso volume del carico generale col bilancere nel periodo preparatorio 200 t. In

questo modo lo speciale allenamento di forza non poté giovare per una più elevata utilizzazione del potenziale di forza veloce.

Per confrontare daremo ora alcuni dati della preparazione di Walter Schmidt (Tschiene, 1975):

#### Periodo di preparazione

Dicembre 1974 sino a maggio 1975	4000 lanci con pesi e martelli di peso diverso. 961.7 t di bilancieri
--	---

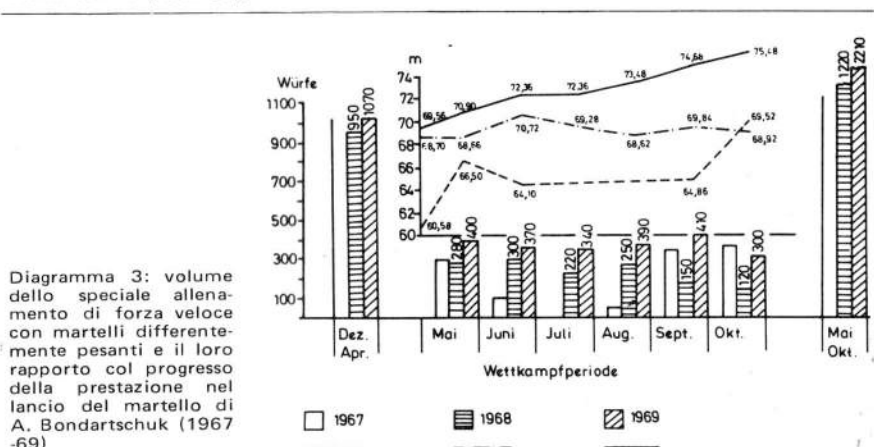
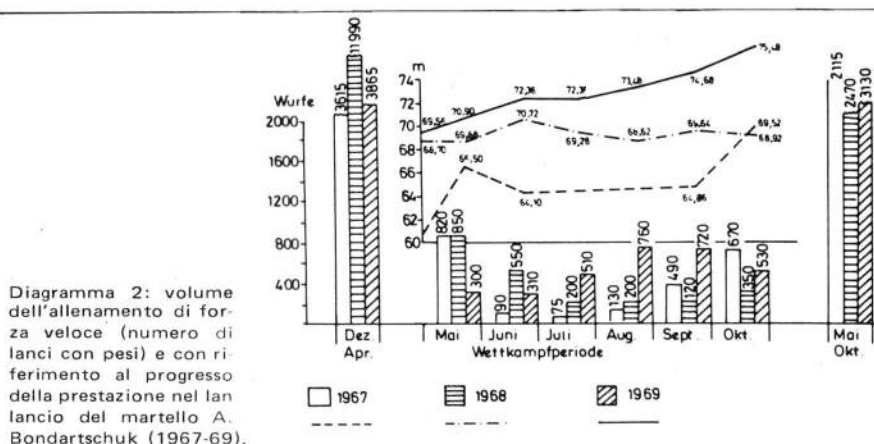
#### Periodo di gara

Giugno 1975 metà ottobre 1975	2400 lanci 400 t bilancieri
-------------------------------------	--------------------------------

Il progresso della prestazione in questa disciplina di forza veloce (vale anche rappresentativamente per le altre), si basa quindi inequivocabilmente sul progresso del volume dei metodi; che causano una miglior utilizzazione del potenziale di forza nella specifica struttura del movimento.

Sulla base delle nuove conoscenze del significato dell'intensità (che si rispecchia anche nelle prestazioni dei giovani martellisti sovietici), mi vengono tuttavia dei dubbi sull'opportunità di tali più alti volumi, come vengono indicati da A. Bondartschuk.

(1 - Continua)



# Per la promozione dei talenti nel decathlon

A cura di Giorgio Dannisi

I problemi della ricerca e della promozione dei talenti, sono già da tempo tra gli argomenti di discussione nello sport federale.

La commissione tecnica della Federazione nel 1973 è stata incaricata di eseguire un'indagine a questo proposito nei singoli paesi confederati. Essa ha registrato una notevole quantità di provvedimenti di selezione e di programmi di allenamento per il rilevamento e lo sviluppo di talenti sportivi, nonché piani elaborati di prospettiva come pure modelli di organizzazione.

Anche nel campo della psicologia sportiva, in questi ultimi tempi, i problemi del talento sportivo sono stati discussi più intensamente, dato che come si può constatare, le conoscenze per quanto riguarda le possibilità di sviluppo motorio individuali per un atleta, vengono considerate come indispensabili per incrementare le prestazioni sistematicamente e non solo casualmente. Ciò per la richiesta del cosiddetto talento sportivo ed il suo incremento pianificato, è diventata sempre più una richiesta di base per tutti i tipi di sport.

Però anche se è riconosciuto da tutti la grande importanza che riveste la promozione del talento, i successi probabili per il ricercatore giovanile della DLV (federazione tedesca occ. di atletica leggera) sono stati limitati. Le cause degli errati investimenti attuali in questo campo, riteniamo siano da attribuirsi al calcolo completamente errato del fattore che è stato preso in considerazione fino ad ora in massima parte o addirittura esclusivamente per la determinazione dei talenti e cioè il livello di prestazione sportivo-motoria che si può constatare precocemente nelle singole discipline di arrivo. Che ciò non possa essere sostenuto in riferimento alla specialità del decathlon, risulta da quattro fattori:

1) tra i giovani decatleti che si evi-

denziano nella classifica A giovanile, che hanno fatto cioè prestazioni di rilievo e figurano nella lista dei migliori, hanno raggiunto (nell'indagine statistica durante il periodo di controllo dal 1963 al 1972) prestazioni equivalenti nel primo anno seniores, solo il 7,4 %

Dall'inizio dell'età della massima prestazione (23 anni) dei decatleti registrati nella lista dei migliori giovani, solo il 5,5 per cento sono ancora attivi come decatleti.

2) Tra i 15 migliori decatleti della DLV di tutti i tempi, solo 5 erano presenti nel loro periodo di giovani A nelle liste dei migliori.

2/3 dei migliori decatleti della DLV perciò non hanno raggiunto un alto livello di prestazione nel decathlon durante il periodo giovanile.

Inoltre tra i 5 atleti che fino ad ora hanno raggiunto punteggi superiori ai 8.000 punti, solo due erano presenti nelle liste dei migliori giovani.

Gli altri hanno disputato il loro primo decathlon a soli 19 anni come Bendlin e Walde o a 20 anni come Svoboda.

3) Dei migliori giovani della DLV, fino al 1972, quasi nessuno ha raggiunto lo standard internazionale; la maggior parte non sono riusciti da seniores neppure a far parte della rappresentativa nazionale.

4) Di norma, nell'età giovanile, solo i precoci arrivano a raggiungere buone prestazioni sportivo-motorie, mentre coloro che si sviluppano in un maggiore lasso di tempo, anche il progresso nelle prestazioni è più lento, ma favorisce una maggiore durata di rendimento (Grascencov ed altri).

La capacità di rendimento sportivo-motorio collegata ad uno sviluppo fisico precoce (Bolocov ed altri) produce un effetto negativo per un buon rendimento nell'età ottimale, per la massima prestazione.

In uno sguardo a lungo termine, pertanto, i giovani che maturano

in ritardo, si esprimono meglio. Tutto ciò contrasta con quelle argomentazioni che vogliono, nella ricerca e promozione del talento, dare priorità a chi in giovane età raggiunge particolari prestazioni sport-motoriche. Va ancora osservato che molti talenti precoci vanno persi allo sport di alto livello perché dopo avere iniziato un'attività sportiva ed aver conseguito già buoni risultati, davanti ai sacrifici richiesti nella preparazione per risultati di alto livello, perdono motivazione.

Per una concezione sensata della promozione dei talenti, è necessaria una visione che superi il modo unilaterale di concepire la prestazione sportiva nell'età giovanile. A questo proposito vanno fatte alcune differenziazioni.

A) Le condizioni relative all'atleta, devono tener conto oltre al livello di rendimento sport-motorico, anche delle condizioni somatiche, delle capacità di apprendimento motorio, della velocità nello sviluppo motorio individuale, dei fattori di condizione psichica (motivazione, voglia di allenarsi ed altro).

B) Devono essere tenute anche in considerazione le condizioni relative all'oggetto, che si riferiscono soprattutto alla popolarità o prestigio di una disciplina sportiva, ai fattori socio-ambientali (famiglia, scuola, amicizia, mestiere ed altro), alle esigenze specifiche del tipo di sport.

La nostra attenzione guarderà prevalentemente a questi aspetti che appartengono meno ai problemi generali della promozione dei talenti, ma bensì ai problemi della promozione dei talenti nel decathlon.

A questo proposito suddivideremo la nostra indagine in 9 punti.

1) Sviluppo da tipo A al tipo S

Tra il 1964 e 68 gli atleti della DLV hanno dato una notevole impronta nel settore del decathlon attraverso le molte affermazioni conseguite, come alle Olimpiadi (1964), ai campionati europei



(1966) e con il conseguimento del record del mondo (1967). L'alto livello di rendimento era dovuto al concetto sostenuto da F. Shirmer, che cioè il decatleta con una concorrenza di pari valore, non vince la gara con prestazione singola di alto valore ma sicuramente la perderebbe con una prestazione solo discreta.

Nell'allenamento si è prestata maggiore attenzione alle discipline deboli.

Il decatleta che emerge in assoluto è stato caratterizzato come tipo A: egli non ha né particolari prestazioni di punta, né prestazioni mediocri. La dimostrazione che i decatleti devono essere buoni saltatori, lanciatori e corridori nello stesso tempo, viene dai decatleti più prestigiosi della DLV. Holtdorf ha raggiunto nella sua vittoria alle Olimpiadi nelle discipline di salto in media 798 punti, nelle discipline di corsa 794 punti e nei lanci 772 punti; ciò significa una differenza di soli 26 punti tra i gruppi di discipline più deboli e quelle più forti.

Moltke nei campionati europei del 1966 ha vinto (se escludiamo la corsa dei 1500 metri nella quale era noto essere particolarmente debole) con 813 punti nelle corse, 813 punti nei salti e 804 punti nei lanci.

Il record mondiale di Bendlin è stato raggiunto con 869 punti (salti), 836 punti (corse), 833 punti (lanci). Nei giochi olimpici di Messico (1968) con Toomey ha vinto però un atleta che ha raggiunto in alcuni parziali, risultati fuori della media (salto in lungo 7,87 m e 400 m in 45"6); anche tra i piazzati in quell'occasione, la maggior parte avevano perlomeno una singola disciplina in cui eccellevano. Bendlin 4,60 nel salto con l'asta, Avilov 2,07 nel salto in alto, Kirst 1,98 nell'alto ma con un personale di 2,16 m. Nel 1972 lo stesso Avilov ha progredito (2,12 m nell'alto) segnando con la vittoria olimpica anche il nuovo record del mondo. Egli domina chiaramente nel gruppo delle discipline di salto, dove ha raggiunto la media di 935 punti, nelle corse solo 811 punti (142 di differenza) e nelle discipline di lancio 776 punti.

Anche tra i giovani decatleti della DLV la maggior parte raggiungono

no in alcune discipline un livello di rendimento più elevato della media, sicché nello sviluppo globale, dopo il 1968 il tipo A è stato sostituito con il tipo S o relativamente AS.

Per la promozione di talenti si dovrebbe scegliere pertanto, principalmente quegli atleti che hanno la capacità di raggiungere in alcune discipline, risultati buoni, superiori alla media (elemento S) e con una base di generale versatilità (elemento A). Anche l'allenamento deve tener conto che il decatleta che emerge in alcune discipline dispone di particolari attitudini. A riguardo acquista un significato particolare quanto sostenuto da Koroblow e cioè che, in passato, si richiedeva che il decatleta esprimesse le sue capacità e controllasse il suo rendimento in una o due discipline e che poi, in un secondo tempo, abbinasse all'allenamento del decathlon l'incremento speciale nelle discipline più forti.

## 2) Significato degli elementi S

Strettamente connessa con questo problema, è l'esigenza che gli atleti giovani (come richiesto nel tipo A) non allenino maggiormente le discipline deboli.

Sia per motivi psicologici, come pure per le teorie di allenamento, questo fatto è problematico, anche perché lo sviluppo del rendimento in queste specialità, progredisce a stento, e per questo motivo può avere effetto negativo sullo sviluppo del fattore motivazione.

L'allenamento dovrebbe orientarsi maggiormente alle specialità che per il giovane atleta sono più piacevoli, in questo caso si ottengono progressi migliori nel rendimento e più velocemente.

Un'esperienza di gara sufficiente, in queste discipline, completa il programma di allenamento.

Queste gare però, devono essere scelte in modo puntiglioso, ed adeguate al livello delle prestazioni individuali e scelte in modo differenziato: le discipline più forti si disputeranno in gare nazionali e regionali ben distribuite. Le discipline più deboli si disputeranno in gare locali o comunque con limitata concorrenza. Gare complete di decathlon in questo periodo dello sviluppo non sono necessarie.

Decisivo resta pertanto un giusto orientamento per l'amministrazione delle proprie forze, nel quale le discipline del decathlon con il minor rendimento devono essere migliorate attraverso un programma a lunga scadenza, con un piano di lavoro sistematico, senza esercitare nessuna pressione di tempo, bensì attraverso l'allenamento continuativo.

## 3) Specializzazione precoce nel decathlon

La promozione di talenti nel decathlon esige una specializzazione precoce nel decathlon. Ciò significa però solo che è necessario iniziare precocemente (giovani B) con un allenamento di decathlon specifico da programmare a lungo termine.

Non è sufficiente uno sviluppo esclusivamente generale e multilaterale, ma lo sforzo degli elementi S, non può andare neppure a discapito della specializzazione nel decathlon.

L'allenamento deve pertanto essere diretto e controllato da allenatori di decathlon e non da preparatori di singole specialità. Questo allo scopo, per fare un esempio, di mantenere i collegamenti tra le discipline, che è uno dei problemi principali del decathlon, in modo da tenere sempre presenti quelli che sono gli effetti collaterali nella preparazione (es. correlazione tra velocità e salto in lungo).

Si deve quindi fare una differenziazione tra una preparazione specifica al decathlon (del tipo proprio degli elementi S), ed un allenamento specifico orientato alla versatilità.



Skowronek

L'avviamento al decathlon deve avere inizio presto. Ciò non richiede però necessariamente anche una partecipazione precoce a gare di decathlon.

4) Periodizzazione a lungo termine  
L'allenamento del giovane decatleta è per principio concepito diversamente da quello dell'atleta adulto, e in nessun caso solo un'edizione in miniatura dell'allenamento per l'adulto.

Nella strutturazione completa della preparazione vengono differenziate tre tappe:

1<sup>a</sup> arriva fino a 18-19 anni ed è caratterizzata dagli aspetti che qui saranno accennati nei punti fondamentali.

2<sup>a</sup> arriva fino a 22-23 anni, ed è caratterizzata dal miglioramento dell'aspetto condizionale che sta alla base di un solido sviluppo tecnico; in questo periodo si evidenzia il raggiungimento di alte prestazioni nel decathlon.

3<sup>a</sup> si tende ai miglioramenti in modo individualizzato, che aiutano a stabilizzare e ad ampliare l'alto livello di rendimento raggiunto durante la seconda tappa.

5) Perfezionamento della tecnica di base

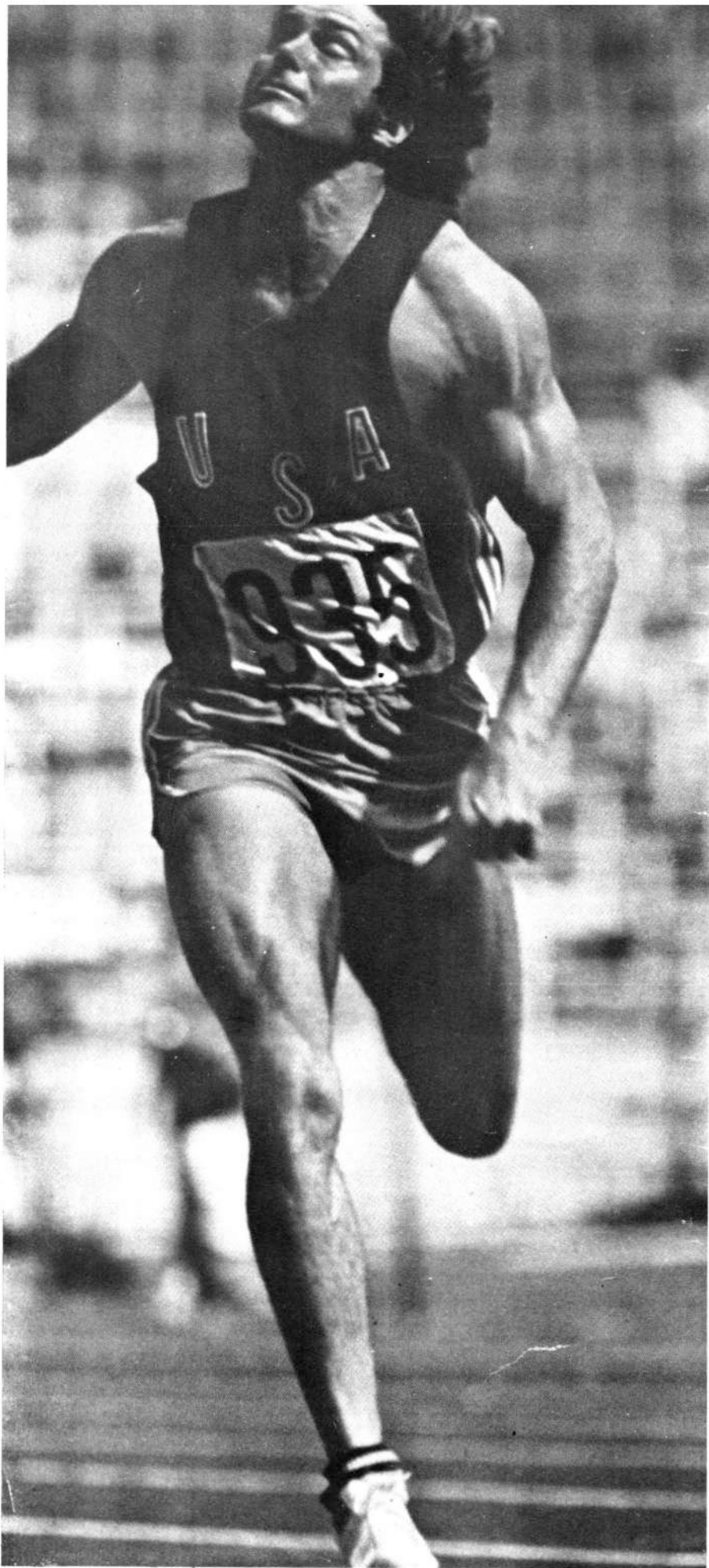
La specializzazione precoce e la lunga fase di costruzione del giovane decatleta (prima tappa), vengono collegate strettamente allo scopo di raggiungere un progressivo apprendimento tecnico a lunga scadenza che assicurerà in un secondo tempo una notevole stabilità motoria.

L'aumento del rendimento nei giovani, e questo è importante, non deve essere raggiunto attraverso il miglioramento dell'aspetto condizionale, ma bensì con l'aiuto di una migliore tecnica.

Si comprende quindi che in tal modo è possibile aumentare il rendimento nel campo internazionale solo se è stata creata una migliore base tecnica. E dato che nei giovani, per effetto delle variazioni fisiche e morfologiche legate allo sviluppo, migliorano di anno in anno le premesse per un maggiore rendimento sport-motorico, è necessario non forzare un aumento di rendimento legato all'aspetto condizionale.

Solo in seguito ad un miglioramento della base tecnica può essere preso in considerazione l'allenamento della parte condizionale.

(1 - Continua)





# Montreal: questi i protagonisti

di Ugo Cauz

(Seconda parte)

## Salto con l'asta

1) Tadeusz Slusarski (Polonia)	5.50	(19.5.50; 177; 70 kg.)
2) Artti Kalliomaki (Finlandia)	5.50	(8.1.47; 184; 77 kg.)
3) Dave Roberts (Usa)	5.50	(23.7.51; 188; 82 kg.)
4) Patrick Abada (Francia)	5.45	(20.3.54; 188; 78 kg.)
5) Wojciechu Buciarski (Polonia)	5.45	(17.4.50; 180; 76 kg.)
6) Earl Bell (Usa)	5.45	(25.8.55; 191; 75 kg.)
7) Jean Michel Bellot (Francia)	5.40	(16.12.53; 181; 72 kg.)
8) Itsuo Takenazawa (Giappone)	5.40	(5.8.51; 180; 68 kg.)

Medie: età 24,6; altezza 183,6; peso 74,7.

## Getto del peso

1) Udo Beyer (Rdt)	21.05	(9.8.55; 194; 112 kg.)
2) Yevgeny Mironov (Urss)	21.03	(1.11.49; 193; 130 kg.)
3) Alexander Baryshnikov (Urss)	21.00	(11.11.48; 199; 127 kg.)
4) Al Feuerbach (Usa)	20.56	(14.1.48; 186; 120 kg.)
5) Hans Peter Gies (Rdt)	20.47	(9.5.47; 194; 108 kg.)
6) Geoff Capes (G. B.)	20.36	(23.8.49; 198; 146 kg.)
7) George Woods (Usa)	20.26	(11.2.43; 188; 137 kg.)
8) Hans Hoglund (Svezia)	20.17	(23.7.52; 193; 130 kg.)

Medie: età 27,1; altezza 193,1; peso 126,2.

## Lancio del disco

1) Mac Wilkins (Usa)	67.50	(5.11.50; 193; 116 kg.)
2) Wolfgang Schmidt (Rdt)	66.22	(16.1.54; 197; 110 kg.)
3) John Powell (Usa)	65.70	(25.6.47; 188; 109 kg.)
4) Norbert Thiede (Rdt)	64.30	(3.4.49; 197; 114 kg.)
5) Siegfried Pachale (Rdt)	64.24	(24.10.49; 2.02; 125 kg.)
6) Pentti Kahma (Finlandia)	63.12	(3.12.43; 188; 110 kg.)
7) Knut Hjeltnes (Norvegia)	63.06	(8.12.51; 190; 115 kg.)
8) Jay Silvester (Usa)	61.98	(27.8.37; 191; 114 kg.)

Medie: età 28,5; altezza 193,2; peso 114,1.

## Lancio del martello

1) Yuri Sedykh (Urss)	77.52	(11.5.55; 183; 113 kg.)
2) Aleksey Spiridonov (Urss)	76.08	(20.11.51; 191; 117 kg.)
3) Anatoliy Bondarchuk (Urss)	75.48	(31.1.40; 183; 120 kg.)
4) Karl Hans Riehm (Rft)	75.46	(31.5.51; 188; 110 kg.)
5) Walter Schmidt (Rft)	74.72	(7.8.48; 192; 135 kg.)
6) Jochen Sachse (Rdt)	74.30	(2.10.48; 193; 120 kg.)
7) Chris Black (G. B.)	73.18	(1.1.50; 188; 108 kg.)
8) Edwin Klein (Rft)	71.34	(19.6.48; 190; 120 kg.)

Medie: età 27,1; altezza 188,5; peso 117,9.

## Lancio del giavellotto

1) Miklos Nemeth (Ungheria)	94.58	(23.10.46; 183; 88 kg.)
2) Hannu Sittonen (Finlandia)	87.92	(18.3.49; 183; 84 kg.)
3) Gheorghe Megelea (Romania)	87.16	(14.3.54; 193; 101 kg.)
4) Piotr Nielczyk (Polonia)	86.50	(17.2.52; 187; 95 kg.)
5) Sam Colson (Usa)	86.16	(24.3.51; 196; 134 kg.)
6) Vasily Yershov (Urss)	85.26	(15.8.49; 184; 108 kg.)
7) Seppo Hovinen (Finlandia)	84.26	(4.2.51; 184; 100 kg.)
8) Janis Lusi (Urss)	80.26	(19.5.39; 180; 93 kg.)

Medie: età 27,1; altezza 186,1; peso 100,4.

## 20 km di marcia

1) Daniel Bautista (Messico)	1:24.40.6	(4.8.52; 170; 65 kg.)
2) Hans Georg Reinmann (Rdt)	1:25.13.8	(24.8.41; 180; 65 kg.)
3) Peter Frenkel (Rdt)	1:25.29.4	(13.5.39; 182; 76 kg.)
4) Karl Heinz Stadtmuller (Rdt)	1:26.50.6	(30.1.53; 185; 78 kg.)
5) Raul Gonzalez (Messico)	1:28.18.2	(29.2.52; 175; 64 kg.)
6) Armando Zambaldo (Italia)	1:28.25.2	(23.10.43; 174; 68 kg.)
7) Vladimir Golubnichiy (Urss)	1:29.24.6	(6.6.36; 178; 77 kg.)



Victor Sanejev.





**100 metri ostacoli (v - 0,00)**

1) Johanna Schaller (Rdt)	12''77	(13.9.52; 176; 70 kg.)
2) Tatyana Anisimova (Urss)	12''78	(19.10.49; 172; 64 kg.)
3) Natalya Lebedyeva (Urss)	12''80	(24.8.49; 172; 67 kg.)
4) Gudrun Berend (Rdt)	12''82	(27.4.55; 168; 60 kg.)
5) Grazyna Rabsztyń (Polonia)	12''96	(20.9.52; 172; 61 kg.)
6) Esther Rot (Israele)	13''04	(16.4.52; 165; 56 kg.)
7) Valeria Stefanescu (Romania)	13''35	(7.10.46; 170; 60 kg.)
8) Ileana Ongar (Italia)	13''51	(24.12.52; 168; 60 kg.)

**Medie:** età 25.1; altezza 170.4; peso 62.2.

**Salto in alto**

1) Rosi Ackermann (Rdt)	1.93	(4.4.52; 175; 59 kg.)
2) Sara Simeoni (Italia)	1.91	(19.4.53; 178; 61 kg.)
3) Yordanka Blagoeva (Bulgaria)	1.91	(9.1.47; 174; 65 kg.)
4) Maria Mracnova (Cecoslovacchia)	1.89	(24.9.46; 172; 63 kg.)
5) Joni Huntley (Usa)	1.89	(4.8.56; 173; 61 kg.)
6) Tatyana Schlachto (Urss)	1.87	(24.11.55; 173; 60 kg.)
7) Annette Tannander (Svezia)	1.87	(13.2.58; 176; 66 kg.)
8) Cornelia Popescu (Romania)	1.87	(27.8.50; 176; 67 kg.)

**Medie:** età 23.9; altezza 174.6; peso 62.7.

**Salto in lungo**

1) Angela Voigt (Rdt)	6.72	(18.5.51; 171; 63 kg.)
2) Kathy Mc Millan (Usa)	6.66	(7.11.57; 170; 57 kg.)
3) Lidiya Alfeyeva (Urss)	6.60	(17.1.46; 170; 62 kg.)
4) Sigrun Siegl (Rdt)	6.59	(29.10.54; 173; 58 kg.)
5) Ildiko Szabo (Ungheria)	6.57	(19.7.55; 172; 58 kg.)
6) Jarmila Nygrynova (Cecoslovacchia)	6.54	(15.2.53; 167; 61 kg.)
7) Haudemarie Wycisk (Rdt)	6.39	(2.2.49; 169; 60 kg.)
8) Elena Vintila (Romania)	6.38	(27.1.46; 168; 56 kg.)

**Medie:** età 24.6; altezza 170; peso 59.4.

**Getto del peso**

1) Ivanka Khristova (Bulgaria)	21.16	(19.11.41; 172; 90 kg.)
2) Nadyezhda Chizhova (Urss)	20.96	(29.8.45; 173; 93 kg.)
3) Helena Fibingerova (Cecoslovacchia)	20.67	(13.7.49; 179; 96 kg.)
4) Marianne Adam (Rdt)	20.55	(19.9.51; 183; 84 kg.)
5) Ilona Schoknecht (Rdt)	20.54	(24.9.56; 180; 85 kg.)
6) Margitta Droese (Rdt)	19.79	(10.9.53; 180; 83 kg.)
7) Eva Wilms (Rft)	19.29	(28.7.52; 180; 83 kg.)
8) Elena Stoyanova (Bulgaria)	18.89	(23.1.53; 172; 90 kg.)

**Medie:** età 26; altezza 177.4; peso 88.

**Lancio del disco**

1) Evelin Schlaak (Rdt)	69.00	(28.3.56; 179; 84 kg.)
2) Maria Vergova (Bulgaria)	67.30	(3.11.50; 185; 117 kg.)
3) Gabriele Hinemann (Rdt)	66.84	(31.5.47; 178; 80 kg.)
4) Faina Melnik (Urss)	66.40	(9.6.45; 173; 90 kg.)
5) Sabine Engel (Rdt)	65.88	(21.4.54; 178; 80 kg.)
6) Argentina Menis (Romania)	65.38	(19.7.48; 171; 85 kg.)
7) Maria Betancourt (Cuba)	63.86	(15.12.47; 175; 86 kg.)
8) Natalya Gorbachova (Urss)	63.46	(24.7.47; 182; 99 kg.)

**Medie:** età 26.6; altezza 177.6; peso 90.1.

**Lancio del giavellotto**

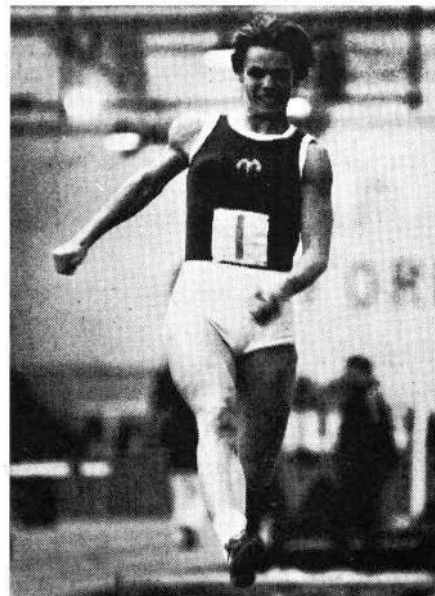
1) Ruth Fuchs (Rdt)	65.94	(14.12.46; 169; 67 kg.)
2) Marion Becker (Rft)	64.70	(21.1.50; 167; 63 kg.)
3) Kate Schmidt (Usa)	63.96	(29.12.53; 186; 80 kg.)
4) Jacqueline Hein (Rdt)	63.84	(29.5.54; 171; 64 kg.)
5) Sabine Sebrovski (Rdt)	63.08	(28.4.51; 168; 73 kg.)
6) Svetlana Babich (Urss)	59.42	(17.7.47; 167; 72 kg.)
7) Nadyezhda Kakubovich (Urss)	59.16	(23.2.54; 168; 64 kg.)
8) Karin Smith (Usa)	57.50	(4.8.55; 167; 61 kg.)

**Medie:** età 24.7; altezza 170.4; peso 68.

**Pentathlon**

1) Sigrun Siegl (Rdt)	4745	(29.10.54; 173; 58 kg.)
2) Christine Laser (Rdt)	4745	(19.3.51; 179; 65 kg.)
3) Burglinde Pollak (Rdt)	4740	(10.6.51; 179; 76 kg.)
4) Lyudmila Popovskaya (Urss)	4700	(17.12.50; 168; 67 kg.)
5) Nadyezhda Tkachenko (Urss)	4669	(19.9.48; 165; 73 kg.)
6) Diane Jones (Canada)	4582	(7.3.51; 179; 70 kg.)
7) Jane Frederick (Usa)	4566	(7.4.52; 183; 69 kg.)
8) Margit Papp (Ungheria)	4535	(30.4.48; 177; 78 kg.)

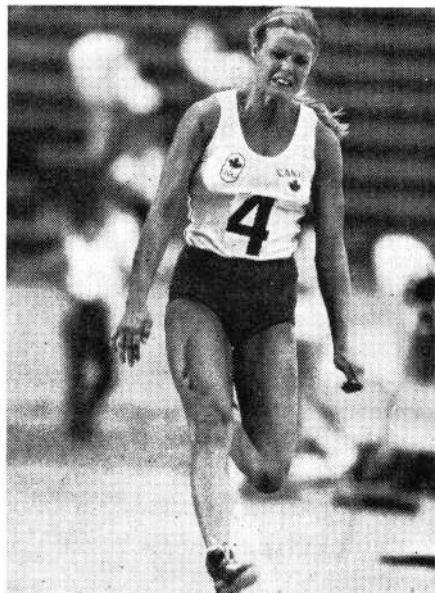
**Medie:** età 25.4; altezza 175.4; peso 69.5.



Angela Voigt.



Rosi Ackermann.

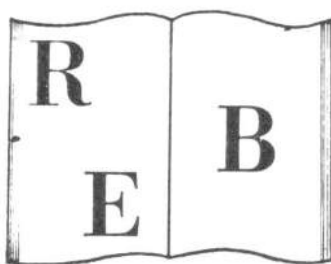


Diane Jones.

# OLIMPIONICO OLIMPIONICO OLIMPIONICO

**TUTTO  
PER LO  
SPORT**

UDINE - via Stringher 2/C  
via Savorgnana 14  
Telefono 203789



RAPPRESENTANZE EDITORIALI  
**B E L M O N D O**

C.C.P.N. 24/4370 - C.C.I.A.A. N. 67679 - C.F. PGR LIO 28B59 L157D

SUSSIDI DIDATTICI  
ATTREZZATURE GINNICHE PER PALESTRE E CAMPI DA GIOCO

Magazzino:  
Via A. Angeli 12 - Tel. 44052

Abitazione:  
ore pasti Via L. Da Vinci 51 - Tel. 44052  
33100 UDINE

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

*EVERGREEN • RUB-KOR*



*RUB-TAN • SUPERTAN*



# **CALZATURE**



# **DA PIERO**

**POZZUOLO DEL FRIULI  
SULLA UDINE MORTEGLIANO**

**POZZUOLO**

**BIBIONE**

**LIGNANO SABB.**