

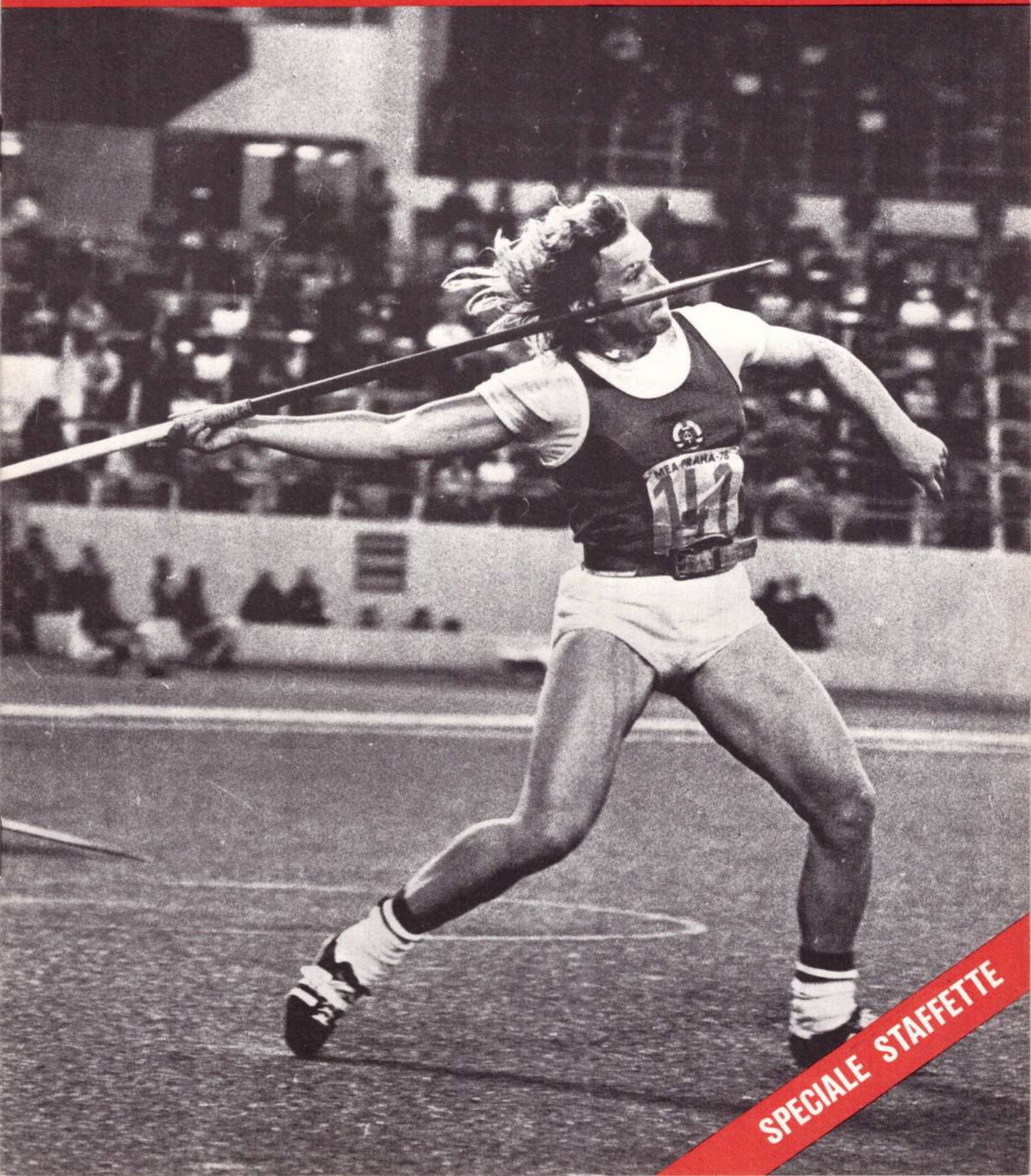
NUOVA ATLETICA

ANNO VI - N.33 - OTTOBRE 1978 - L.1.000

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

33

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



SPECIALE STAFFETTE



troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

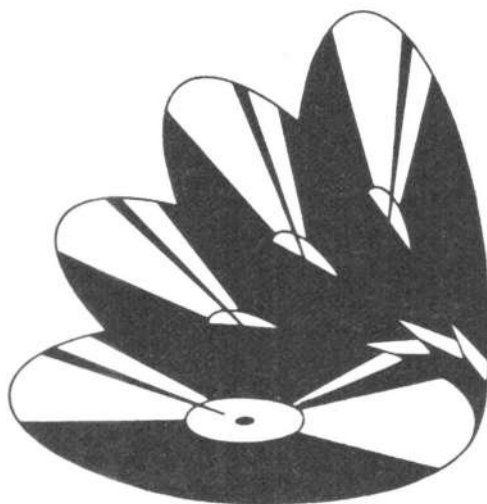
WAX Levi's
Wrangler **LOLA**
20

**TUTTO JEANS NEL
REPARTO GIOVANE**



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

**NUOVISSIMO
REPARTO DISCHI**



**GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE**

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

Rivista specializzata bimestrale

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

ANNO VI - N. 33
OTTOBRE 1978

DIRETTORE RESPONSABILE:
TULLIO MIKOL

HANNO COLLABORATO:

BALBONT LUC
CAUZ UGO
DANNISI GIORGIO
FACHIN MARIA PIA
GEFFROY CHRISTIAN
GORCZ KARL
MARKOWSKI BOGDAN
MIATSHIKOV ALEXANDER
VADORI TIZIANA
VALENT ENNIO
ZUPPAN PIERO

PER LE FOTOGRAFIE

CAUZ UGO
MOHNE G.
SHEARMAN MARK

In copertina:

Ruth Fuchs campionessa europea a Praga
con 69.19 (Foto N.A.F.)

ABBONAMENTI:

6 NUMERI ANNUALI L. 5.000
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



Rivista associata all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

STAMPA

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

sommario

- 132 Lettera aperta
- 133 Considerazioni sulla meta di costruzione della staffetta
di G. Schröter / W. Vierter
- 136 La costruzione della staffetta
di H. Schneider
- 140 Correzione degli errori nella staffetta
di H. Schneider
- 144 Piste e Pedane
- 149 Storia dell'atletica della Germania Democratica
di Luc Balbont
- 152 Intervista con l'allenatore della squadra russa signor Platonov
- 156 Un po' di salto in alto con Rodolfo Bergamo
di Erardo Costa
- 158 L'allenamento atletico (parte seconda)
di Pierre Trouillon
- 161 La SNIA Friuli in primo piano



La nostra formazione ragazzi: di nuovo prima in Regione.

(Foto N.A.F.)

LETTERA APERTA

Dopo una prima doverosa fase di iniziazione ecco finalmente il nostro primo Campione Italiano. E' Luca Toso che ai Nazionali di Categoria si è imposto in una gara, il salto in alto, di altissima competitività, sopravanzando un agguerritissimo lotto di avversari.

Con lui si riconferma una tradizione nel salto in alto friulano: dopo Dal Forno, di Giorgio ed altri ecco una nuova stella di prima grandezza.

Questo, con il ritorno della nostra Società al vertice Regionale e Nazionale nella Categoria ragazzi, sono le gemme più preziose di una stagione ben ricca di successi.

(Foto N.A.F.)



(Foto N.A.F.)

Considerazioni sulla meta di costruzione della staffetta

PAG 133

ni noi mettiamo in rilievo le dettagliate mete di costruzione nella staffetta per i principianti, per cui spareremo le richieste ad entrambi i punti centrali di condotta del portatore e del ricevitore. In altra parte noi proviamo a riconoscere la *dinamica* nel progredire delle richieste, che diviene col tempo essenziale a causa della progettata veloce costruzione esterna della qualificazione di gara.

DECORSO TOTALE

VARIETA' DEL CAMBIO

All'inizio della costruzione (prima di tutto durante il 1° e 2° anno dell'allenamento generale di base) si deve lavorare innanzitutto preminentemente sullo sviluppo di una determinata varietà di cambio (esterno o interno).

Ciò diviene necessario, per costruire il comportamento nella sezione di accelerazione come anche nella trasmissione del testimone e per tutti gli sportivi del gruppo di allenamento costruire uniformi decorsi del movimento. Questo faciliterà enormemente la composizione della staffetta nelle gare, nelle quali tanto frequentemente i vari componenti debbono venir cambiati nelle differenti posizioni. La scelta tra cambio esterno od interno spetta esclusivamente all'insegnante. Entrambe le tecniche portano con se fattori positivi e fattori negativi (vedasi: "Leichtathletik" di G. Schmolinski, Berlin, SportVerlag 1973).

Nel proseguo della costruzione (3° anno di allenamento), ma anche nelle singole varianti di esercitazione come negli esercizi di preparazione speciale senz'altro già prima necessari e possibili, può venir qui dunque esercitato l'altro lato, in modo tale che con la fine dell'allenamento di base e quindi all'inizio di quello di costruzione dello sportivo ci si trovi nella situazione di poter governare *entrambe le possibilità tecniche*. Ciò rende possibile un vario impiego dell'atleta principalmente anche nel cambio alternato, che viene solitamente praticato presso gli sportivi d'altre prestazioni.

ZONA DI CAMBIO

Nell'allenamento di base l'utilizzazione della zona di cambio di 20 metri ci appare come completamente sufficiente, cioè possiamo senza rimpianto far a meno della suppletiva zona di 10 metri di precambio. I fanciulli raggiungono la loro velocità massima in spazi più ri-



Fig. 3



Fig. 4

stretti rispetto agli adulti, abbisognando quindi di una minor lunghezza di accelerazione, tanto più che con l'aumento della zona di cambio aumenta il pericolo che i corridori non si raggiungano. L'inizio dell'avvio può inoltre di regola localizzarsi all'inizio della zona dei 20 metri. Naturalmente col progredire della capacità motoria potrà essere incrementata questa distanza - ma qui ci si basa sul fattore tecnico - come anche nel caso di corridori più veloci li si può far partire dalla linea del precambio.

ALTA VELOCITA'

In relazione al fatto di una trasmissione del testimone presso una possibilmente più elevata velocità si dovrà come diretto promovimento verso la meta di costruzione nell'allenamento di base, al termine dell'avvio:

1. l'ottimale punto d'avvio scegliere ed innanzitutto
2. un avvio massimale accelerato raggiungere.

SICUREZZA DEL CAMBIO

Un cambio può nell'allenamento di base venir considerato come adeguatamente razionale, se viene effettuato nella seconda metà della zona di cambio.

Nonostante tutte le fatiche per l'ottenimento di un'alta velocità può la trasmissione avvenire con sicurezza. Risulta non adatto ricercare ed allenare un cambio "arrischiato", in cui il punto di corsa viene allungato al massimo ed in questo caso la trasmissione del testimone avviene prima degli ultimi metri della zona e viene effettuata in un punto massimamente lontano alla zona di cambio.

In questo quadro diviene inoltre non essenziale il rigido accoppiamento di due atleti. In questo modo la distanza del riferimento d'avvio potrà corrispondere alla media delle distanze necessarie ai vari componenti la staffetta.

FASI D'AZIONE

Possiamo qui sintetizzare le fasi d'azione sia per quanto riguarda gli atleti sia per quanto riguarda la realizzazione del movimento.

1. FASE DI AVVICINAMENTO

RICEVITORE: (responsabile dell'inizio dell'avvio e dello sviluppo di una elevata accelerazione).

— Stabilire il riferimento d'avvio (misurare in piedi la distanza dalla linea d'inizio della zona di cambio), distanza pari a circa 15-20 piedi;

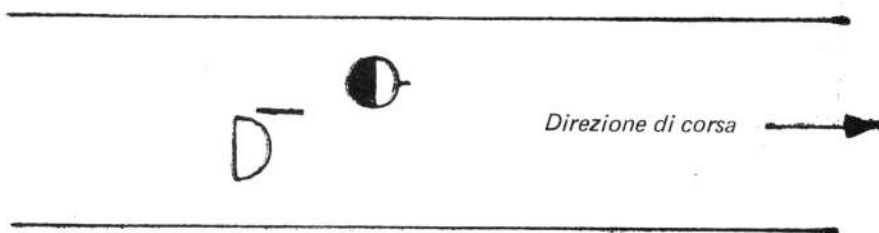


Fig. 2: Cambio esterno

- assumere una appropriata posizione d'avvio (fig. 3), che renda possibile sia l'osservazione del portatore sia una ottimale fase di avvio (spinta iniziale), cioè: disposizione prossima al margine interno della corsia (nel cambio esterno); posizione di spinta sugli avampiedi (distanza media tra i piedi, piedi nella direzione di corsa, carico equamente distribuito su entrambe le gambe, piegare la gamba anteriore, tronco rivolto in avanti), ruotare il tronco dal lato "aperto" del corpo (di regola piede sinistro avanti, sguardo rivolto verso dietro verso destra senza forte torsione del corpo):

- cogliere il momento focale (passaggio sul riferimento del portatore) e reagire con prontezza, mentre il ricevitore attua una rotazione nella direzione di corsa dalla posizione ruotata di partenza;

- accelerare in maniera massimale durante i primi passi nel normale ritmo di corsa, normale portamento di corsa, uso alternato delle braccia, cioè, senza voltarsi e senza distendere anticipatamente il braccio verso dietro;

- mantenere la propria traiettoria di corsa, cioè non scartare verso sinistra (nel cambio esterno).

PORTATORE:

- l'atleta serra il testimone nell'esatta mano (sinistra nel cambio esterno), corre con un normale ritmo di corsa (movimento alternato delle braccia);

- lo sportivo si muove nella sezione di accelerazione e particolarmente in quella metà del cambio lungo il lato destro della corsia.

PASSAGGIO DEL TESTIMONE

PORTATORE: (responsabile della riuscita del passaggio):

- si avvicina mantenendo la normale azione alternata delle braccia (nessuna protensione del braccio di cambio);

- dare un segnale acustico (con un anticipo di circa 2 metri), che dà inizio al passaggio; al segnale segue l'azione di spostamento posteriore del braccio destro del ricevitore (cambio esterno);

- ulteriore avvicinamento mentre i passi si appressano;

- collocare il bastoncino nella mano del compagno nel punto più vicino al braccio allungato del ricevitore; trasmissione da dietro-basso verso l'avanti-alto (fig. 4).

RICEVITORE:

- guida posteriore dell'esatto braccio (destro) non appena percepisce il segnale acustico, correre nel ritmo dei tre passi come segue: segnale (normale movimento di spostamento dorsale) - due (inizio oscillazione) - tre (guida posteriore del braccio);

- ricercare per ottenere uno svolgimen-

to appropriato del cambio un'azione precisa della mano e del braccio (senza forti deviazioni), braccio leggermente flesso posteriormente e la mano aperta con la palma rivolta verso il basso-dietro (fig. 4);

- afferrare il testimone; passaggio del medesimo nell'altra mano (sinistra), subito dopo esserne venuti in possesso;

- cercare di mantenere elevata l'accele-

- Quali errori riducono una buona accelerazione?

- Quando il portatore lancia il comando per la trasmissione?

- Come decorre il cambio nel ritmo dei tre-passi?

- Quale posizione del braccio e della mano garantiscono una trasmissione sicura?

- Quando e come il portatore conse-



(Foto G. Möhne)

razione nella sezione di trasmissione.

Diviene a questo punto chiaro che coloro i quali si impegnano nell'addestramento della corsa di staffetta debbono contemporaneamente essere informati e sul decorso del movimento e sui vari rapporti che intercorrono nella zona di cambio. Ora noi esamineremo tali fattori importanti e in allenamento costantemente svilupperemo questi rapporti attinenti alla meta di costruzione. Nell'allenamento di base dovremo dare sempre adeguata risposta alle domande qui sotto riportate:

- Qual'è l'intento della corsa di staffetta e della tecnica di trasmissione del testimone? (il bastoncino non deve perdere in velocità)

- A che cosa serve la zona di cambio?

- Com'è segnalata?

- Dove si dispone lo sportivo (fanciullo, adulto)?

- Dove dobbiamo collocare il riferimento per l'avvio?

- Come e dove si dispone lo sportivo nel cambio esterno (posizione nella corsia, posizionamento)?

- Quando si deve partire?

- Dove si indirizza l'intero sforzo del ricevitore? (movimento di avvio e massima accelerazione)

gna il testimone?

- Che cosa avviene dopo il cambio?

- Quali responsabilità ha il portatore e quali il ricevitore?

- Quando la staffetta viene squalificata (superamento della zona di cambio, superamento laterale della corsia, danneggiamento di un'altra staffetta, perdita del testimone)?

Su questi concetti si possono nell'allenamento di base costruire le seguenti modalità di rapporto (capacità):

- trovare la zona di cambio e il punto di avvio sulla corsia;

- collocare il segno di avvio (distanza media);

- sforzarsi per un'alta velocità d'avvio;

- cambio nel ritmo dei tre-passi;

- rapporti corrispondenti alle condizioni di gara nella zona di cambio.

Nell'allenamento per la staffetta dobbiamo chiaramente adattare le nostre conoscenze alle possibilità di prestazione dei nostri atleti, sui loro sforzi di allenamento, ma anche sul senso di responsabilità dei singoli in vista di un successo collettivo, l'educazione di importanti contenuti ideologici e caratteriali sui rapporti collettivi e sui diversi rapporti sociali.

RIASSUNTO DEI COMPITI DEGLI ATLETI

Fase di sprint II

(portatore)

e quindi

Fase di preparazione
(ricevitore)



portatore

conservazione della velocità

trasporto del testimone
nella mano giusta

ricevitore

determinare il riferimento dell'avvio

acquisire una buona posizione
d'avvio

Fase di avvicinamento



sprint in linea retta sino a 2 metri
dal ricevitore

porsi lateralmente al compagno

massimale accelerazione nella direzione
di corsa

mantenersi vicino alla linea della corsia

Fase di trasmissione



lanciare il comando acustico per il
passaggio del testimone nel momen-
to esatto

continuare la corsa a velocità piena

proseguire nell'accelerazione

distensione posteriore del braccio ri-
lassato, con preciso mantenimento del-
la posizione della mano

Fase finale

(portatore)

e quindi

Fase di sprint
(ricevitore)



rimanere nella corsia sino al termi-
ne del cambio di tutte le staffette

prosecuzione dell'accelerazione

LA COSTRUZIONE DELLA STAFFETTA

di H. Schneider - Tratto da "Der Leichtathlet" - n. 31, luglio 1976 - a cura di Ugo Cauz

SUL SIGNIFICATO

Gli esercizi propri della staffetta non debbono venir considerati unicamente come attività specifiche di preparazione alla gara, bensì essi sono anche un'interessante espressione e un mezzo di amplissimo effetto per lo sviluppo dei giovani atleti nell'allenamento di base. Queste esercitazioni rendono possibile la complessa costruzione delle capacità coordinative e condizionali in stretto collegamento con lo sviluppo delle abilità speciali.

Per quanto riguarda lo sviluppo delle capacità condizionali-coordinative la staffetta si dimostra efficace:

- sullo sviluppo della velocità, principalmente sulla frequenza massima dei passi e della capacità di accelerazione;
- sull'elevazione del livello delle capacità coordinative, come possibilità di reazione, capacità di rilassamento e di spostamento, sensibilità al ritmo, capacità di concentrazione e possibilità di orientamento.

D'altro canto si può realizzare attraverso gli esercizi di allenamento e di gara della staffetta opportunamente il principio di unità tra costruzione ed educazione. Tra le discipline dell'atletica leggera la staffetta assume dal pun-

to di vista *educativo* una posizione fondamentale. E' un'unica disciplina, ma che direttamente sfrutta una prestazione collettiva, coinvolgendo dunque direttamente le più elevate potenze allo sviluppo di un modo d'agire collettivo. Il fanciullo particolarmente nella staffetta esprime lo stato di sviluppo della sua personalità. Nell'allenamento con i fanciulli e gli adolescenti si può collegare la costruzione della staffetta molto strettamente e consapevolmente con l'educazione dei rapporti collettivi. Spesse volte uno sportivo riesce proprio nella staffetta a superare se stesso. Le ragioni di ciò stanno essenzialmente nella sfera ideologico-psichica piuttosto che in quella fisica. Queste discipline offrono al fanciullo un largo campo di verifica delle sue disponibili capacità di prestazione, e indirettamente serviranno all'insegnante per inculcare nei suoi allievi positivi valori della personalità quali senso di responsabilità, rapporti camerateschi, onestà, capacità di decisione, forza di volontà, autocontrollo, disposizione al rischio, entusiasmo per le gare.

SUL MODO D'INSEGNAMENTO

Per quanto riguarda la costruzione della

capacità d'azione la meta è di fondamentale importanza per poter partire felicemente. Gli sportivi debbono poter rispettare le condizioni di gara, imparando in questo modo a governare la trasmissione del testimone con sicurezza, senza grossi errori e senza dunque grosse perdite di tempo.

Nell'allenamento della staffetta sta accanto al già menzionato risvolto dello sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e delle non meno importanti qualità della personalità - naturalmente il perfezionamento del complesso movimento delle azioni della trasmissione del testimone nel punto centrale. Unitamente a quanto qui ricordato la corsa di staffetta abbisogna di esercitazioni per il miglioramento della tecnica di corsa, per la partenza alta e talvolta anche per quella bassa.

Noi perciò parliamo di perfezionamento del complesso decorso del movimento solo se noi consideriamo sotto questo punto di vista non unicamente la trasmissione del testimone, che rappresenta solamente una parte dell'intero movimento. In generale possiamo rilevare tre fondamentali aree di competenze:

1. sviluppo dei rapporti di corsa e pos-

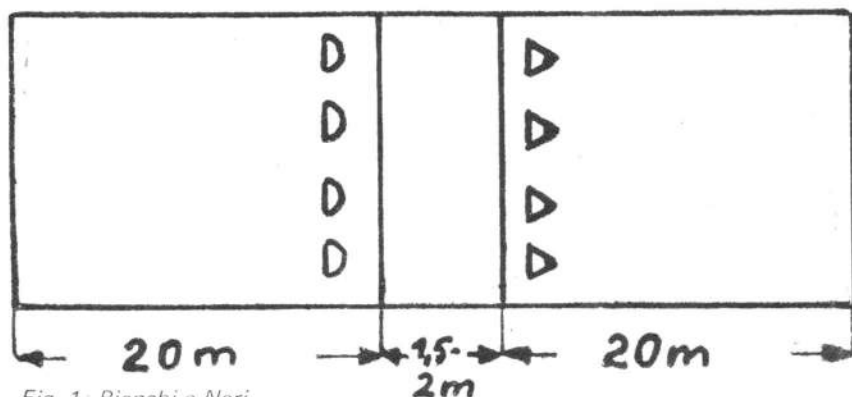


Fig. 1: Bianchi e Neri

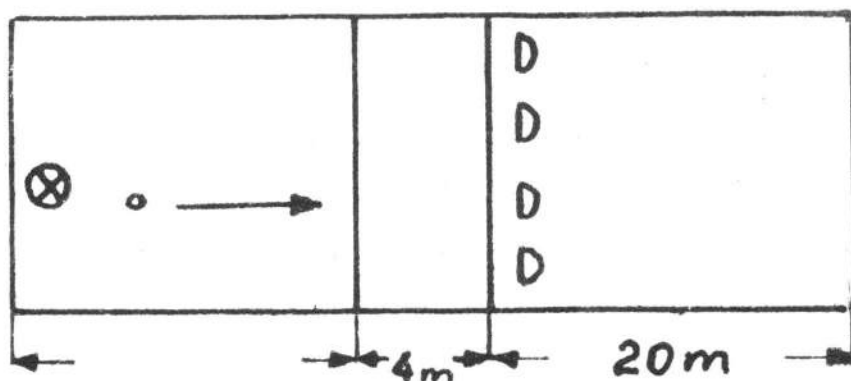


Fig. 2

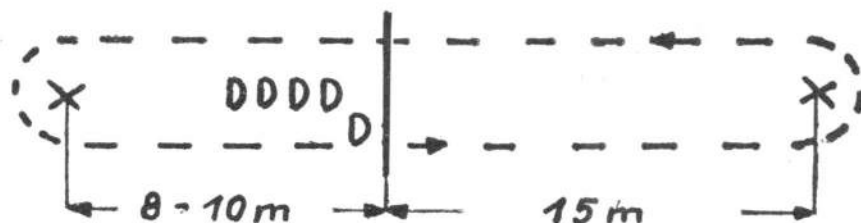


Fig. 3

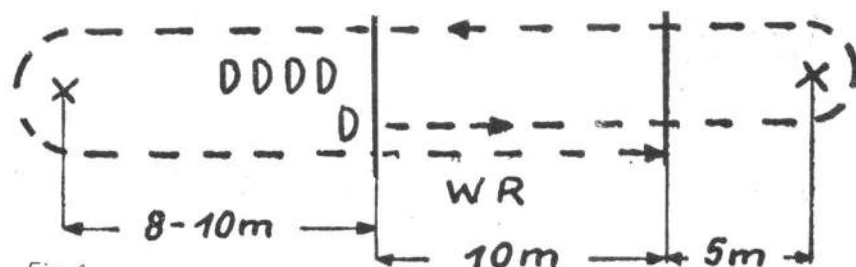


Fig. 4

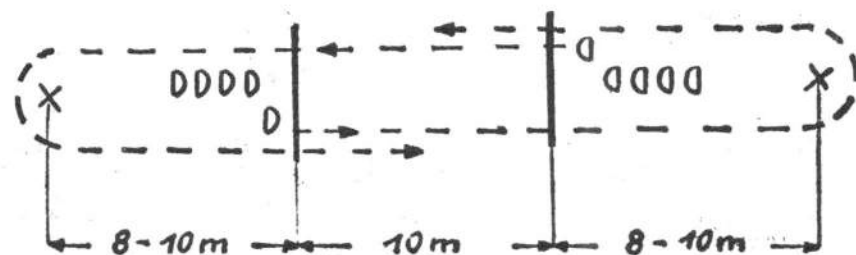


Fig. 5

sibilità di corsa nella sezione di accelerazione;

2. imparare il passaggio del testimone;

3. riunire i compiti 1 e 2, compreso l'uso corrispondente delle condizioni di gara.

Queste tre zone di competenze influenzano sorprendentemente anche il modo di insegnamento della corsa di staffetta. In questo modo vengono i compiti 1 e 2 di volta in volta attraverso corrispondenti autosufficienti esercizi ed an-

che attraverso esercizi di base esercitati.

SPECIALI ESERCIZI DI PREPARAZIONE

Come in qualsiasi altra disciplina dell'atletica leggera gli esercizi speciali di preparazione assumono il ruolo di aiutare a sviluppare gli importanti elementi e presupposti per il decorso del movimento. Essi si indirizzano principalmente sulla preparazione delle qualità di corsa, in cui principalmente le qualità di reazione, velocità d'avvio, possibilità di concentrazione, ed abilità motoria vengono sviluppate. Particolare importanza assume nelle loro applicazione lo sviluppo del giusto rapporto di corsa. Sono estremamente adatti a questo scopo esercitazioni in forma di gioco.

1) "Bianchi e Neri" (fig. 1)

La forma di gioco prevede differenti posizioni di partenza e comandi per l'avvio. Al comando dell'insegnante "Nero" la squadra così denominata va ad inseguire nel delimitato campo di 20 metri la squadra dei bianchi, mentre quest'ultima deve contemporaneamente cercare di oltrepassare la linea di delimitazione del proprio campo senza venir toccata. Ogni giocatore toccato entro il proprio campo dà un punto alla squadra avversaria. Sarà cura dell'insegnante variare opportunamente i comandi affinché ciascuna squadra inseguia e scappi per un numero approssimativamente uguale di volte.

PUNTI DI FOCALIZZAZIONE

- Concentrazione dei giocatori prima della partenza;
- fulminea reazione con poderoso avvio sino al raggiungimento del compagno.

2) ESERCIZIO DI CORSA CON LA PALLA (fig. 2)

L'insegnante fa rotolare una palla verso una linea di riferimento che serve come riferimento per l'avvio. Non appena la palla ha raggiunto la linea gli sportivi si mettono repentinamente in moto ed accelerano sino alla linea che delimita il campo. Gli atleti stessi dopo ogni avvio ritornano sulla linea centrale in attesa di una nuova partenza.

In un primo tempo è l'insegnante che dà il comando per l'inizio dell'avvio, ma man mano che l'abilità dei suoi alunni cresce, essi dovranno autonomamente valutare l'esatto momento dell'avvio, cioè l'esatto momento di passaggio della palla attraverso la linea di riferimento.

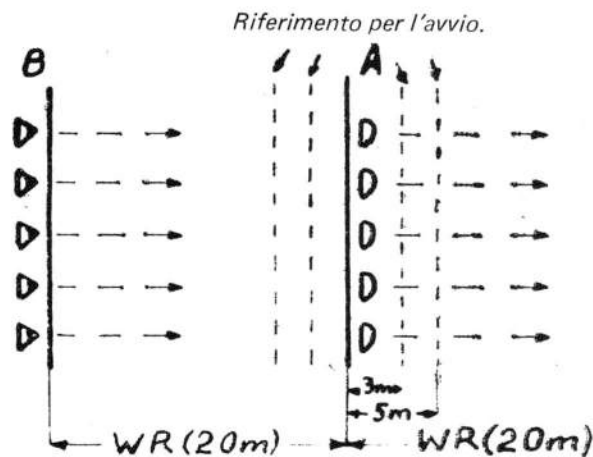


Fig. 6

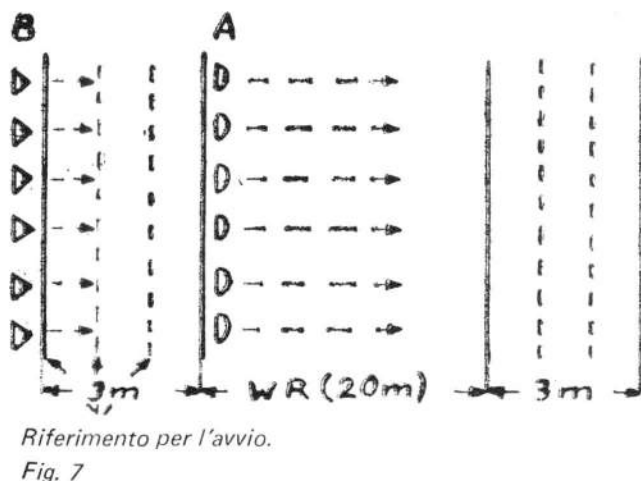


Fig. 7



Fig. 8: Ritmo dei tre passi.

Un'ultima variazione potrà essere quella di determinare il momento dell'avvio quando la palla ha pressochè raggiunto la posizione di partenza di un alunno.

PUNTI DI FOCALIZZAZIONE

- Esatta posizione di corsa (spinta con gli avampiedi);
- avvio nell'esatto punto di partenza;
- avvio massimale sino alla linea di delimitazione del campo.

Ulteriori possibili forme di organizzazione alla speciale preparazione sono le staffette circolari, che tuttavia non direttamente debbono essere usate. Nell'impiego di questi esercizi l'insegnante può unire all'obiettivo di esercitare le forme di staffetta, ricordando comunque sempre che in primo piano deve restare sempre il carattere di gioco dell'esercitazione. Un punto a sfavore di queste esercitazioni è in riferimento alla circolarità del lavoro, cioè alle variazioni di velocità nei punti di inversione del movimento.

3) STAFFETTA CIRCOLARE SENZA TESTIMONE

– Senza zona di cambio (fig. 3). Più squadre si dispongono in fila parallelamente l'una all'altra. Gli sportivi corrono attorno ad entrambi i riferimenti di svolta ed attraverso un tocco della mano danno il segnale di partenza al compagno successivo. Punto di focalizzazione: accelerazione massimale.

– Con zona di cambio (fig. 4). Come il precedente esercizio, tuttavia il tocco deve essere dato al compagno successivo entro la zona delimitata sul terreno. L'allievo che attende il cambio dovrà da se medesimo valutare l'esatto momento della partenza. Il tocco inoltrare coinvolge entrambi i corridori. Punti di focalizzazione:

- tocco entro la zona di cambio;
- allungo massimale dopo il tocco;
- come nella staffetta pendolare (senza e con zona di cambio, fig. 5).

PUNTI DI FOCALIZZAZIONE:

- Tocco nella zona di cambio;
- allungo massimale dopo il tocco.

La maggior parte di queste esercitazioni di preparazione speciale non sono sempre direttamente applicabili ai successivi esercizi di base. Essi possono tuttavia essere adoperati ad ogni passo del processo di costruzione e puntellare i differenti scopi finali.

ESERCIZI DI BASE

Il fine degli esercizi di base sta nella costruzione della tecnica del decorso del movimento sino ad un livello di padronanza tale che l'essenziale compito del movimento e con il necessario principale contrassegno svolgere con sicurezza.

Per lo più gli esercizi di base vengono iniziati direttamente dopo l'apprendimento dei singoli elementi della staf-

fetta. Qui di seguito ci riferiremo sempre al cambio esterno.

ESERCIZIO DI BASE N. 1 CACCIA NELLA ZONA DI CAMBIO

Principio: un allievo prova in una determinata zona del campo (zona di cambio) a raggiungere un compagno.

Esempio di realizzazione:

a) dalla partenza alta entrambi i corridori partono al comando dell'insegnante. L'allievo B cercherà di toccare A nella zona di cambio. A cercherà di oltrepassare la linea finale senza essere toccato (fig. 6).

– La medesima cosa con l'inversione dei compiti tra gli allievi (B diviene A e viceversa).

b) L'allunno B parte per primo, mentre A inizia il suo avvio non appena B oltrepassa la linea di riferimento (fig. 7);

– medesima cosa con cambio di compiti;

– la medesima cosa con variata posizione del riferimento di avvio.

c) Esercitazione simile ad a) e b), tuttavia B deve cercare di toccare con la sua mano sinistra la mano destra di A, per cui deve correre alla destra di quest'ultimo.

d) Esercitazione simile a c), ma B deve preavvisare il tocco ad A all'incirca quando viene a trovarsi a due metri da A stesso.

Gli esercizi c) e d) preparano direttamente il passaggio del testimone.

L'insegnante dovrà costantemente insistere sul fatto che A non si rivolga mai verso dietro. All'inizio possiamo far esercitare due allievi che possiedono all'incirca la medesima velocità di base, per raggiungere una indubbia sicurezza e con questa il successo.

PUNTI DI FOCALIZZAZIONE:

- Esatta realizzazione della partenza alta;
- avvio nell'esatto punto temporale (presso la variante a) al comando (presso b) se il compagno B la prima linea di avvio ha raggiunto;
- dopo l'avvio non può rivolgersi indietro (A);
- allungo massimale (A e B);
- sino al termine della zona di cambio correre a velocità massimale, cioè non lasciarsi toccare (A), cercare di toccare il compagno nella zona (B).

ESERCIZIO DI BASE N. 2

PASSAGGIO DEL TESTIMONE CAMMINANDO, AL TROTTO, CORRENDO

Viene qui esercitato il cambio esterno. Il portatore dopo aver consegnato il testimone sorpassa il compagno e diviene a sua volta ricevitore. Dopo 4-5 ripetizioni viene aumentato il ritmo del cammino, sino con il crescere della sicurezza eseguire le esercitazioni al trotto e più tardi di corsa.

PUNTI DI FOCALIZZAZIONE:

- Esatta ricezione del testimone attraverso un passaggio verso l'avanti: la trasmissione avviene nel ritmo dei tre passi: sinistro (chiamata "mano" o "hop") - destro - sinistro (trasmissione). Questo ritmo dei tre-passi si riferisce all'azione del portatore (fig. 8);
- testimone dalla mano sinistra nella destra del compagno;
- appropriata guida posteriore del braccio destro del ricevitore al comando del portatore (braccio pressochè esteso, la mano con la palma verso il basso-dietro, pollici rivolti verso il corpo);
- non voltarsi verso dietro;
- distanza del passaggio del testimone (secondo la velocità di corsa dalla marcia sino alla corsa veloce da 0,80 a 1 metro);
- immediato cambio del testimone dopo la ricezione, dalla mano destra alla sinistra;
- con l'applicazione di più elevate velocità eseguire una più esatta partenza alta del ricevitore (azione sugli avampiedi, piedi nella direzione di corsa sguardo verso dietro tra braccio destro e corpo).

ESERCIZIO DI BASE N. 3

TRASMISSIONE NELLA ZONA DI CAMBIO CON MEDIA ED ALTA VELOCITÀ

Con gli esercizi di base 1 e 2 gli sportivi sono stati abituati a tutti i dettagli del cambio. L'esercizio di base 3 si propone, le sin qui esercitate capacità, la corsa ed il passaggio del testimone collegare l'un l'altra, conformandosi alle condizioni di gara. Gli sportivi dovranno qui imparare le regole della staffetta con sicurezza direttamente controllare, assicurare la correttezza del decorso dei vari movimenti, sintonizzare i reciproci rapporti tra ricevitore e portatore. Come esempi di esercitazione serve molto bene il suddetto esercizio di base 1 nei paragrafi a) - d), tuttavia con trasmissione del testimone nella zona di cambio. In primo luogo sarà bene esercitarsi a bassa velocità. Il riferimento per l'inizio dell'avvio si trova più serrato del normale (all'incirca tre metri), uguale per tutti gli sportivi.

PUNTI DI FOCALIZZAZIONE:

- Come negli esercizi di base 1 e 2;
- razionale trasmissione nella zona di cambio.

Dopo alcuni passaggi ci si allena ad una velocità più sostenuta. Il portatore prende all'incirca 15-20 metri di avvio, mentre il riferimento per l'avvio del ricevitore sarà localizzato all'incirca a 15-18 piedi dal punto d'avvio. Le coppie all'inizio potranno correre contemporaneamente, più tardi separatamente e singolarmente, per poter dare all'insegnante una più efficace capacità di controllo. Dopo questa fase si potrà assegnare una distanza d'avvio particolare per ogni coppia, singolarmente stabilita, per far in modo che la trasmissione del testimone avvenga razionalmente nella seconda metà della zona di cambio. L'allontanamento del riferimento per l'avvio dipende in modo particolare dalla velocità d'arrivo del portatore e dalla capacità di accelerazione del ricevitore.

Nella ricerca dell'esatta localizzazione del punto d'avvio i due partner imparano ad assicurarsi una sensibilità temporale e ritmica, e ad adattarsi velocemente al proprio ed ad altri compagni. E' consigliabile che il ricevitore controlli personalmente la distanza del punto d'inizio dell'avvio, per poter indipendentemente predisporlo. Una gradualità nell'addestramento alla staffetta potrà seguire questa via:

1. in rettilineo;
2. dalla curva in rettilineo;
3. dal rettilineo in curva.

ESERCIZIO DI BASE N. 4

TRASMISSIONE DEL TESTIMONE IN CONDIZIONE DI GARA

Cioè:

- più staffette corrono nelle corsie segnate, contemporaneamente,
- la partenza avviene attraverso un segnale acustico (mani, sparo);
- controllo della prestazione temporale;
- rispetto delle condizioni di gara.

Attraverso queste corse di staffetta in maniera simile alle gare il cambio viene tecnicamente perfezionato. La somma dei singoli tempi dei vari componenti della staffetta in relazione al tempo conclusivo della staffetta medesima ci potranno dare significativi riferimenti sulla tecnica di trasmissione del testimone.

All'inizio potranno le lunghezze di corsa essere di 25-50 metri, quindi aumentarle sino al completamento dell'intera distanza della 4x100 metri.

Con il migliorare della tecnica e delle capacità di prestazione gli esercizi di preparazione e di base dovranno essere collegate con esercitazioni per il miglioramento della velocità, con l'aumento della lunghezza del percorso con l'aumento delle pause e del numero delle ripetizioni, alla ricerca del razionale dosaggio. Sarà da ultimo necessario perfezionare inoltre il senso tattico dei componenti della nostra staffetta.

(Foto N.A.F.)



Correzioni degli errori nella staffetta

di H. Schneider da "Der Leichtathlet" - n. 24, giugno 1977 - a cura di Ugo Cauz

Prendendo spunto dalla relazione generale sulla correzione degli errori nell'esecuzione dei movimenti tecnici di corsa nelle discipline dell'atletica leggera (vedasi "Der Leichtathlet" n. 20/1977), qui ci proponiamo di dare un contributo alla correzione degli errori della staffetta.

Lo scopo fondamentale della corsa di staffetta nell'allenamento di base consiste innanzitutto nel trasmettere il testimone mantenendo alti livelli di velocità di entrambi i partner, evitando una rottura dell'accelerazione nel momento della trasmissione allo scopo di assicurare il miglior risultato di gara.

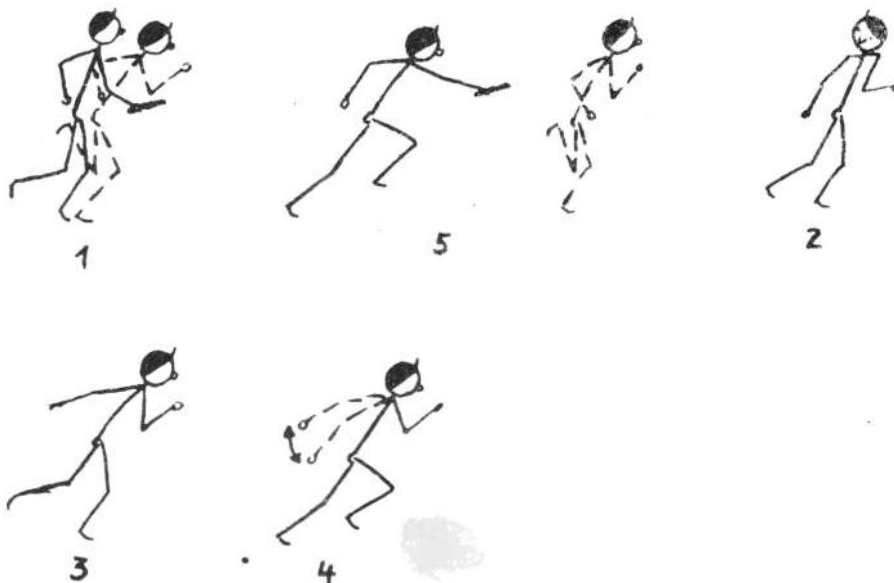
Ogni errore porta con sé una perdita di tempo, tuttavia si addivene allo scopo allorquando si conquistano entrambi i compiti fondamentali:

1. una razionale conformazione della "fase di avvicinamento" - appropriato modo d'agire nella rincorsa e
2. ottimale trasmissione del testimone

Dobbiamo questi rapporti di avvio in primo piano considerare, per evitare il sorgere di imperfezioni che agiscono negativamente sul risultato. Direttamente ha la più grande influenza su un buon risultato nella staffetta l'esatta scelta temporale d'avvio del ricevitore rispetto alle caratteristiche del portatore, mentre senza alcuna interruzione fortemente accelera sino a trasmissione avvenuta. Per questa ragione possono venir collocati nelle esercitazioni e nelle correzioni il principale segno di riferimento visivo sul comportamento del ricevitore. Prima verrà migliorato il diretto processo di cambio.

Molte volte gli errori nella staffetta si fondano su imperfezioni e false rappresentazioni del movimento di corsa (cattiva rappresentazione del movimento, "attesa esasperata del testimone").

Nel processo di allenamento dobbiamo costantemente richiedere ed agire spiegando ed argomentando i particolari tecnici, dare comuni valutazioni tra insegnante e partecipanti sul decorso generale del movimento. Gli sportivi lungo questa via possono raggiungere



re un più elevato grado di maturità di allenamento e una miglior capacità di apprendimento, in cui gli allievi vengono coinvolti alla cosciente collaborazione. Qui non debbono i principi fondamentali e correlazionati all'età venir in alcun momento scordati.

In quanto segue esamineremo i principali errori che solitamente si presentano durante la preparazione della staffetta nell'allenamento di base.

Queste righe seguono e completano le annotazioni presentate nell'articolo apparso sul n. 31/1976 della nostra rivista.

ERRORI TIPICI NELLA FASE DI AVVICINAMENTO

1° Errore: il passaggio del testimone avviene troppo prematuramente, il portatore arriva troppo a ridosso del compagno (fig. 1) cioè deve troppo prematuramente la velocità di corsa ridurre; la trasmissione avviene ad una velocità non ottimale per entrambi i corridori.

Cause:

— cattiva rappresentazione del movimento della corsa di staffetta (tecnica di trasmissione) - ci si indirizza troppo verso una veloce consegna del testimone piuttosto

che nello sviluppo completo della velocità;

— riferimento per l'inizio dell'avvio del ricevitore si situa troppo vicino all'inizio della zona di cambio;

— la reazione ottica del ricevitore al passaggio del portatore sul riferimento avviene troppo lentamente, mentre molto spesso questo errore può essere collegato ad una sopravvalutazione della intrinseca capacità di allungo del ricevitore;

— deconcentrazione del ricevitore e quindi cattiva capacità di discernimento dell'esatto momento temporale per l'avvio.

Correzione:

Dobbiamo innanzitutto possedere una esatta rappresentazione del movimento, per cui presupposto fondamentale per un buon risultato sportivo è il passaggio del testimone presso la più elevata velocità di entrambi i corridori.

— La distanza del segno di riferimento per l'avvio deve venir incrementata. Ciò consente al portatore di arrivare al momento della trasmissione del testimone ancora animato dalla sua velocità massimale, mentre il ricevitore avrà avuto il tempo necessario per potersi lanciare ad una elevata velocità. E' consigliabile insistere sull'effettuazione della trasmissione nella seconda metà della zona di cambio. Lo sfruttamento razio-

nale della zona stessa consente all'insegnante di dare un giudizio obiettivo sul grado di abilità di cambio della coppia di velocisti.

Per una più veloce e sicura acquisizione di una sufficiente maestria della fase di cambio, sarà bene lasciare ai singoli atleti il compito di variare opportunamente la distanza del riferimento per l'avvio.

2° Errore: Il ricevitore non viene più raggiunto, deve perciò frenare la sua azione o oltrepassare la zona di cambio

Cause:

- il riferimento dell'avvio è troppo lontano dalla zona di cambio;
- cattiva concentrazione del ricevitore sull'azione del portatore, si lascia influenzare dalle staffette che corrono a lato (smania);
- la velocità del portatore è troppo bassa.

Correzione:

- ridurre la distanza che intercorre tra riferimento dell'avvio e l'inizio della zona di cambio;
- concentrare l'attenzione pienamente sul compagno in arrivo; per ridurre la tensione dei ragazzi l'insegnante dovrà in allenamento rassicurarli, per migliorare la reciproca stima e rafforzare l'auto fiducia;
- è essenziale migliorare la sensibilità ritmica, la perizia nella trasmissione del testimone in allenamento attraverso numerosi passaggi a media ed elevata velocità con differenti compagni.

3° Errore: avvio non conforme alla velocità massimale ed a completa forza.

Questo errore capita molto frequentemente e va alla fin fine contro la meta del decorso del movimento.

Cause:

- la rappresentazione del movimento non è sufficiente ed è erronea;
- il ricevitore durante l'avvio non esegue i movimenti tipici della corsa veloce (bacino, piedi - principalmente l'interno - e tronco, non nella direzione di corsa); lo sguardo non è indirizzato attraverso il braccio destro verso il portatore, mentre l'ubicazione del ricevitore non si situa all'interno della corsia (cambio esterno);
- "paura" che il portatore non lo raggiunga;
- il ricevitore si volta all'indietro per guardare il compagno;
- ritardo nell'allungare il braccio o prematuro allungamento del medesimo già sin dall'inizio dell'avvio.

Correzione:

- eseguire l'esatta rappresentazione del movimento;
- esercizi di allungo partendo dall'esatta posizione di partenza alta; cambio senza bastoncino, con raggiungimento del compagno entro la zona di cambio.

Le ultime cause di questo errore sono principalmente di carattere energetico, potendo esse nuocere fortemente al raggiungimento di una elevata velocità.

4° Errore: perdita del ritmo prima del passaggio, il ricevitore non viene più raggiunto.

Cause:

- manchevole concentrazione o scarsa prontezza al massimale impegno di forza;
- troppo manifesti fenomeni di affaticamento.

Correzione:

- consapevole collaborazione e differente accoppiamento in allenamento tra i velocisti a disposizione;
- lunghezza di corsa deve essere ridotta.

Un perfezionamento della suddetta fase della staffetta serve premientemente allo scopo di predisporre razionalmente la fase di avvicinamento, cioè correggere il comportamento della corsa. Il miglioramento del diretto passaggio del testimone (ottimale formazione della trasmissione) parimenti può presentare svariati errori che debbono essere corretti.

In questo particolare è il portatore ad avere una più ampia responsabilità per la riuscita della trasmissione, in quanto è lui ad avere l'intera fase del cambio nel proprio campo visivo. Tuttavia anche in questo particolare si potranno rilevare errori di entrambi gli atleti.

Errori nella trasmissione del testimone

1° Errore: sguardo rivolto verso dietro, torsione del tronco verso dietro prima e durante la trasmissione (fig. 2);

Cause:

- insicurezza del ricevitore;
- cattiva disposizione della mano (rotazione esterna);

Correzione:

- chiarire l'esatta rappresentazione del movimento;
- ricezione nel medio e submassimale ritmo dei tre-passi; chiara guida posteriore - collocazione del testimone nella mano;
- cambio senza testimone.

2° Errore: guida posteriore del

braccio di ricezione (fig. 3) con collegata esasperata rotazione posteriore del tronco per osservare il compagno in arrivo.

Cause:

- cattiva rappresentazione del movimento, "attesa del testimone";

- insicurezza da parte del ricevitore;

Correzione:

- cambio volante senza trasmissione del testimone, ma unicamente attraverso uno schiaffo sulla spalla del compagno;

- presa del compagno entro la zona di cambio;

- trasmissione del testimone con ritmo dei 3 passi prima al trotto e quindi a velocità media.

3° Errore: cattiva guida posteriore del braccio da parte del ricevitore. Il braccio viene portato troppo verso l'alto dietro o la posizione del braccio stesso non resta costante ma oscilla grandemente (fig. 4). Il pollice non si allarga conducendo ad una notevole difficoltà ed insicurezza nella presa, ad una perdita di tempo nel passaggio del testimone e persino alla perdita dello stesso.

Cause:

- cattiva rappresentazione del movimento;

Correzione:

- chiarire gli esatti rapporti tra i compagni;

- trasmissione del testimone col ritmo dei tre-passi fissando l'attenzione sull'esatto portamento del braccio e della mano.

4° Errore: trasmissione con la mano errata

Cause:

- inesatta collocazione (a lato della corsia);

Correzione:

- esatto posizionamento sul lato interno della corsia (nel cambio esterno).

5° Errore: il ricevitore allunga la mano troppo prematuramente, mentre il portatore corre per un periodo troppo lungo con il suo braccio di cambio esteso.

Cause:

- non viene rispettato il ritmo dei tre-passi;

Correzione:

- numerosi esercizi nel ritmo dei tre passi a velocità ridotta.

6° Errore: ricezione con la mano sbagliata

Cause:

- il testimone dopo la trasmissione non viene portato nella mano opposta (cambio esterno);

Correzione:

- ricezioni con velocità media e sotto massimale.

...E DOPO TANTI INSEGNAMENTI E PROVE IN ALLENAMENTO,
IN GARA, PUO' CAPITARE ANCHE QUESTO!

(Foto Mark Shearman)



1



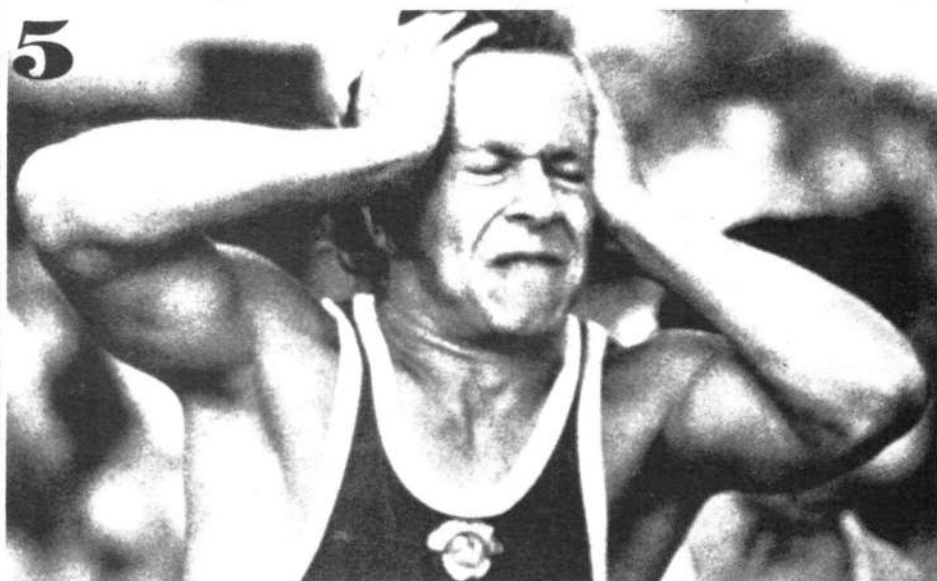
2



3



4



5



6



7

Nel prossimo numero:

***gli Europei
di Praga
al microscopio***

***TUTTO DI
TUTTE LE GARE***



(Foto N.A.F.)



(Foto N.A.F.)

Dalle imprese di Mennea a quella di Ortis, dalla conferma della Simeoni e di Yashchenko alla sofferta prova di Beilschmidt.

Quale il protagonista principe? Quale la gara più ad alto livello?

Tutte le risposte sul prossimo numero.

PISTE E PEDANE

FRIULI - VENEZIA GIULIA

RISULTATI

MEMORIAL "ARISTIDE CAVALIERI"

Sacile, 12-7-1978

Risultati maschili

Corsa m. 110 Hs. - 1a serie

1) Floreani Andrea (S) Lib. Udine t. 14"9; 2) Andreatta Paolo (S) G.A.A. Coin 15"4; 3) Pecorari Maurizio (S) Atl. Go 15"5; 4) Montanari Andrea (S) G.A. A. Coin 15"7

Lancio del disco

1) Tremul Giorgio (S) Cividin TS m. 50,44; 2) David Enrico (S) A.S.U. Udine 48,86; 3) Mauro Fernando (S) Lib. Udine 47,76

Corsa piana m. 100 - 1a serie

1) Pizzinato Denis (J) Lib. Sacile t. 11"5; 2) Pecorari Maurizio (S) Atl. Go 11"6

2a serie

1) D'Angelo Stefano (J) Lib. Vitt. Ven. 11"7; 2) Ortica Ruggero (S) Lib. Treviso 11"9

3a serie

1) Springolo Gianni (S) Lib. Sacile 11"3; 2) Aboaf Roberto (J) Coin Mestre 11"4; 3) Riva Alberto (J) Col. Paulin 11"5

4a serie

1) Uguagliati Francesco (S) Cus Pd 11"2; 2) Pegoraro Ruggero C.S.I. Fiamm Vi 11"2; 3) Casagrande Maurizio (S) Atl. Go 11"3

Salto in alto - allievi

1) Stellini Roberto Lib. Sacile 1,90; 2) Favrin Claudio Lib. Tv 1,70

Junior - Senior

1) Cattaruzza Claudio (S) Fiat Rieti 2,08; 2) Mares Eugenio (J) Atl. Feltre 1,95; 3) Pittolo Andrea (J) M.A. Friuli 1,90

Corsa piana m. 400 - allievi - 1a serie

1) Tomasella Gianpiero - Olindo Picc. Br. 57,7; 2) Rauti Claudio Lib. Sacile 59,2; 3) Gigante Stefano Snia Fr. 59,9

2a serie

1) Medea Moreno Fiamma Dol. 51"2; 2) Macuzzi Massimo Atl. Go 52"4; 3) Balancini Mansueto Coin Mestre 53"2

4a serie

1) Ocretti Massimo Italcant. Monf. 52"4
2) Crevatin Franco Italcant. Monf. 53"2
3) Dassi Stefano Atl. Bl 54"2

Junior - Senior - 1a serie

1) Padovan Mirco (J) Lib. Tv 55"7

2a serie

1) Furin Raffaele (S) Atl. Go 52"5

3a serie

1) Corai Fulvio (S) Lib. Sacile 50"9; 2) Frisano Ivo (S) Lib. Udine 51"3

4a serie

1) Meneghini Mauro (J) Snia Mi 49"9; 2) D'Inca Michele (S) Paulin Feltre 49"4; 3) Zanutto Giorgio (S) Pro Patria Az 49"7; 4) Calligaro Luigi (S) Atl. Go 50"2; 5) Lacchin Domenico (S) Aeron. Roma 50"5

Lancio del giavellotto - allievi

1) Petrin Luciano Fiamma Dol. 34,62; 2) Peressin Michele Snia Fr. 32,76; 3) Simeoni Andrea Snia Fr. 32,72

Junior - Senior

1) Bais Graziano (S) Torriana 57,20; 2)

Cerne Dario (S) Atl. Go 56,72; 3) Carpenè Giulio (S) Fiamma Dol. 56,00

Salto in lungo

1) Della Vecchia Dario (S) Fiamma Bl 6,59; 2) Montanari Andrea (S) Coin Mestre 6,50; 3) Piazza Battista (J) Paulin Feltre 6,48

Corsa piana m. 1500 - Junior - Senior - 1a serie

1) Ferro Enzo (S) Snia Fr. 4'11"1; 2) Cettolin Alessandro (S) A.I.C.S. Conegl. 4'16"6; 3) Riso Letterio (J) Lib. Treviso 4'16"8

2a serie

1) Fadel Claudio Italcantieri Monf. 4'04"9; 2) Gambarotto Luca (J) Coin Mestre 4'05"5; 3) Tomasella Carlo (J) Atl. Feltre 4'05"9

3a serie

1) Del Giudice Guido (S) Atl. Go 3'50"6; 2) Carraro Paolo (S) Snia Mi 3'51"; 3) Mancuso Gianfranco (S) Aeron. Mil. 3'52"7

Corsa piana m. 5000 - 1a serie

1) Muscardin Sergio (S) S.T.C. Civitav. 14'29"4; 2) Tadello Dino (S) G.S. Vig. Fuoco Bl 14'37"4; 3) Penzo Silvano (S) CUS Pd 14'39"2

2a serie

1) Spessotto Angelo (S) Piccinato Br 15'33"2; 2) Zoppas Vittorio (S) Piccinato Br 15'36"6; 3) Lot Pio (S) Piccinato Br. 15'41"8

Staffetta 4x400

1) Atl Go / A (Furin - Travagin - Calligaro - Del Giudice) 3'26"7; 2) G.A.A. Coin (Salin - Montanari - Vianello - Toniolo) 3'32"9; 3) Italcant. Monfalcone (Crevatin - Ocretti - La Rocca - Lutman) 3'37"4

17° Coppa "MARINO BORGHES"

3 settembre

Salto in alto

1) Prenner Werner Post Sportverein - Graz m. 2,08; 2) Cattaruzza Claudio



Italo Sabbadini.

(Foto N.A.F.)

F.I. A.T. Rieti - Rieti 2.05; 3) Pittolo Andrea N. Atl. dal Friuli - Udine 1.95

Lancio del disco

1) David Enrico Ass. Sport. Udinese - Udine 46.42; 2) Mauro Fernando Libertas Udine - Udine 45.82; 3) Valec Dusan A.K. Nova Gorica - N. Gorica 45.78

110 h. - 1a serie

1) Adamic Samo A.K. Nova Gorica - N. Gorica 17.1; 2) Facca Romano A.R. Torriana - Gradisca 17.3

110 h. - 2a serie

1) Gunter Kaspar Post Sportverein - Graz 15.2; 2) Alberi Fulvio C. Univers. Sport. - Trieste 15.9; 3) Pecorari Maurizio Atletica Gorizia - Gorizia 16.1

100 piani - 1a serie

1) Belcari Roberto U.S. Tosi - Tarvisio 11.9

100 piani - 2a serie

1) Collerà Claudio Atletica Gorizia - Gorizia

100 piani - 3a serie

1) Paoella Pasquale Atletica Gorizia - Gorizia 11.5

100 piani - 4a serie

1) Srebrnic Renato A.K. Nova Gorica - N. Gorica 11.2

100 piani - 5a serie

1) Humar Goran A.K. Nova Gorica - N. Gorica 10.9; 2) Michelitsch Erich Post Sportverein - Graz 11.1; 3) Casagrande Maurizio Atletica Gorizia - Gorizia 11.2; 4) Makarovic Ivo A.K. Nova Gorica - N. Gorica 11.4

400 piani - 1a serie

1) Pitingolo Domenico Atletica Gorizia - Gorizia 52.8

400 piani - 2a serie

1) Casarsa Stefano Libertas Udine - Udine 55.5

400 piani - 3a serie

1) Urbancic Zvonko A.K. Nova Gorica - N. Gorica 52

400 piani - 4a serie

1) Humar Goran A.K. Nova Gorica - N. Gorica 49.2; 2) Diacci Claudio Libertas Udine - Udine 49.8; 3) Calligaro Luigi Atletica Gorizia - Gorizia 50

5000 piani

1) Wunscher Hans Post Sportverein - Graz 15.05.2; 2) Manotti Sergio A. Interflumina - Milano 15.12.2; 3) Baruffo Tommaso Marathon Club - Trieste 15.176

Salto in lungo

1) Prenner Werner Post Sportverein - Graz 6.86; 2) Belcari Roberto U.S. Tosi - Tarvisio 6.54; 3) Zonta Alberto Libertas Udine - Udine 6.53

Lancio del giavellotto

1) Cerne Dario Atletica Gorizia - Gorizia 63.10; 2) De Franzoni Claudio S. N.I.A. Friuli - Torviscosa 55.80; 3) Casarsa Franco Libertas Udine - Udine 55.08

1500 piani

1) Lena Sergio Atletica Gorizia - Gorizia 4.05.8; 2) Spagnul Rodolfo Italcantieri - Monfalcone 4.06.5; 3) Gilberto Angelo FIAT Carelli - Bari 4.06.6



Martini Moreno

(Foto N.A.F.)

m. 4x100 staffetta

1) A.K. Nova Gorica (Martelanc-Srebrnic-Bevk-Humar) 43; 2) A.K. Koper (Hucic-Gregoric-Frankovic-Gustihcic) 44.3; 2) Atletica Gorizia (Pecorari M.-Calligaro-Casagrande-Cardinale) 44.3

VII TROFEO "MEMORIAL V. RAUBER"

Corsa 400 h - 1a serie

1) Zorn Fulvio FF.OO. Padova 53"2; 2) Giavedoni Cornelio FF.OO. Padova 54"3; 3) Pagliaro Paolo C.S.I. Cividin Trieste 54"4

2a serie

1) Vasilic Branko Kvarnar Fiume 59"2

Corsa m. 400 piani - 1a serie

1) Calligaro Luigi Atletica Gorizia 49"4; 2) Wendler Adriano C.S.I. Cividin Trieste 50"2; 3) Costessi Udo C.U.S. Trieste 50"3

2a serie

1) Aere Augusto Stella Flex Spilimbergo 51"2

Corsa m. 100 piani - 1a batteria

1) Miliani Maurizio C.U.S. Trieste 11"1; 2) Zuttion Gabriele Atletica Gorizia 11"2

2a batteria

1) Kostadinov Kostadin Akademik Sofia 10"9

3a batteria

1) Dotto Giorgio FF.OO. Padova 11"1; 2) Guglielmi Domenico FF.OO. Padova 11"1

Corsa m. 1500 piani

1) Mohorovic Mario Olympia Lubiana 3'55"; 2) Flanjak Lovvo Dinamo Zagabria 3'56"; 3) Spagnul Rodolfo Italcantieri 3'58"9

Corsa m. 100 piani - Finale

1) Kostadinov Kostadin Akademik Sofia 10"7; 2) Guglielmi Domenico FF.OO. Padova 10"8; 3) Dotto Giorgio FF.OO. Padova 11"1

Salto Triplo

1) Piapan Paolo FF.OO. Padova 15.95; 2) Georgiev Georgi Akademik Sofia 15.75; 3) Zonta Alberto Libertas Udine 14.73

Corsa m. 110 h - 1a serie

1) Montanari Andrea Coin Mestre 15"5; 2a serie

1) Petrov Georgi Akademik Sofia 14"6; 2) Pagliaro Paolo C.S.I. Cividin Trieste 15"1; 3) Mitev Dimo Akademik Sofia 15"2

Lancio del disco

1) Tremul Giorgio C.S.I. Cividin Trieste 52.32; 2) Mauro Fernando Libertas Udine 48.02; 3) David Enrico A.S.U. Udine 47.80

Lancio del peso

1) Zecchi Bruno FF.OO. Padova 17.31; 2) Jvailo Iliev Akademik Sofia 16.92; 3) Tremul Giorgio C.S.I. Cividin Trieste 14.98

Salto in alto

1) Di Giorgio Massimo FF.OO. Padova 2.11; 2) Millo Lucio Coin Mestre 2.05; 3) Cataruzza Claudio FIAT Rieti 2.02

Corsa m. 800 piani

1) Jan Veljko Olimpya Lubiana 1'55"9; 2) Boznik Branko Triglav Krant 1'56"; 3) Musinovic Did Olimpya Lubiana 1'56"6

Salto in lungo

1) Doinov Georgi Akademik Sofia 7.30; 2) Benechov Emilio Akademik Sofia 7.29; 3) Piapan Paolo FF.OO. Padova 7.28

Lancio del giavellotto

1) Stoikov Stefan Akademik Sofia 71.72; 2) Cernè Mariam Olimpya Lubiana 68.78; 3) Micchiellon Franco FF.OO. Padova 67.96

Corsa m. 5.000 piani

1) Brunetti Stefano FF.OO. Padova 14'34"; 2) Lena Sergio Atletica Gorizia 14'35"6; 3) Budia Piero Dinamo Zagabria 15'02"

Staffetta m. 4x100

1) Doinov, Benechov, Petrov, Kostadinov, - Akademik Sofia 42"7; 2) Urbanic, Adamic, Tercel, Pizzulin A.K. Gorica 43"1; 3) Urbani, Wendler, Pagliaro, Facchin - C.S.I. Cividin Trieste 43"3

**MEETING INTERNAZIONALE
DI ATLETICA LEGGERA
3o GRAN PREMIO
INDUSTRIE RIUNITE
PIERO DELLA VALENTINA**

Sacile, 6 settembre 1978

Risultati maschili

Corsa m. 110 hs - 1a serie

1) Marchesin Claudio (S) Lib. Sacile 16"8

2a serie

1) Venturi Tarcisio (S) Azverde Milano 15"1; 2) Anastasia Antonio (S) FF.OO. Padova 15"4; 3) Bognin Roberto (S) FF.OO. Padova 15"6

Corsa piana m. 100 - 1a serie

1) Lazzar Franco (S) FF.OO. Padova 10"7; 2) Melli (S) Aeron. Mil. Roma 10"9

2a serie

1) Caravani Luciano (S) FF.OO. Padova 10"4; 2) Causse Pierre (S) Francia 11"0

Getto del peso

1) Zecchi Bruno (S) FF.OO. Padova 17,18; 2) Meneghin Andrea (S) FF.OO. Padova 16,54; 3) De Nadai Franco (S) Libertas Udine 16,19

Corsa piana m. 400 - 1a serie

1) Ferrero Gabriele (S) Carab. Bologna 49"4; 2) Bressan Maurizio (S) FF.OO. Padova 50"3; 3) Giavedoni Cornelio (S) FF.OO. Padova 51"0

2a serie

1) Frisano Ivan (S) Libertas Udine 50"8
2) Piccin Renato (S) Libertas Udine 51"2

Corsa piana m. 1500 - 1a serie

1) Thys Alain F.C. Liegi 3'58"2

2a serie

1) Maier Ainz (S) BRD 3'50"9; 2) Leporati Marina Militare 3'51"7; 3) Marcon Rodi Belgio 3'52"3; 4) Truschi Gianni FF.OO. Padova 3'52"4; 5) Tubia Addone AICS Conegliano 3'52"5; 6) Dorlante Sandro AICS Conegliano 3'54"4

Corsa piana m. 5000

1) Ortis Venanzio (S) FF.OO. Padova 14'09"0; 2) Sorato Otello SNIA Milano 14'13"0; 3) Pimazzoni Loris GAAC Verona 14'17"8

Corsa piana m. 100 - Finale

1) Caravani Luciano FF.OO. Padova 10"4; 2) Lazzar Franco FF.OO. Padova 10"8; 3) Toscani Augusto FF.OO. Padova 11"3

Lancio del giavellotto

1) Michielon Franco (S) FF.OO. Padova 74,60; 2) Rigo Giulio (S) Libertas Sacile 55,78; 3) Miani Lelio (S) A.S. Treviso 46,36

Salto in alto J/S

1) Bruni Bruno FF.OO. Padova 2,16; 2) Di Giorgio Massimo FF.OO. Padova 2,16; 3) Piccolo Mario AZ Verde Milano 2,12

Salto in alto - Allievi

1) Stellini Roberto Libertas Sacile 1,93; 2) Sonvilla VV.FF. Belluno 1,81

Salto con l'asta

1) Barella Mauro (S) FF.OO. Padova 4,80; 2) Comessati Carlo (S) FF.OO. Padova 4,60; 3) Cargnelli G. Paolo (S) Libertas Udine 4,60

Risultati Femminili

Corsa piana m. 100 - Allieve

1) Altan Vrina (A) Lib. Sacile 12"5; 2) Piccini (A) S.G.T. 13"1

Corsa piana m. 100 - Junior/Senior

1) Duboux Patricia (S) Svizzera 12"1; 2) Tretiak (S) Bor Trieste 12"6; 3) Monteils Francoise (S) Francia 12"7

Corsa piana m. 800 - Junior/Senior

1) Possamai Agnese (S) Fiamma Dolomiti 2'08"2; 2) Saccol Luciana (S) AICS Conegliano 2'11"6; 3) Toffolo Renata (S) Edilm. Udine 2'12"1

Lancio del giavellotto - Junior/Senior

1) Fenos A. Maria (S) Libertas Sacile 49,56; 2) Ambrosio Marinella (S) Libertas Sacile 41,20

**INCONTRO ESAGONALE
"ALTO ADRIATICO"
(al limite dei 19 anni)**

Risultati

m. 400 h.

1) Pagliaro Paolo Trieste t. 53"8; 2) Salin P. Angelo Venezia 56"8; 3) Tavcar Matevz Lubiana 57"3;

m. 100

1) Miliani Maurizio Trieste 11"0; 2) Lazzar Gianni Venezia 11"0; 3) Bonafè Guido Udine 11"1

m. 200

1) Torkar Andraz Lubiana 22"7; 2) Fiorino Ivan Udine 23"3; 3) Bertossi Mauro Regione 23"4

Giavellotto

1) Marson Alfredo Regione 54,18; 2) Pirc Lado Lubiana 52,02; 3) Martini Moreno Trieste 50,24

m. 400

1) Wendler Adriano Trieste 49"7; 2) Tonon Andrea Venezia 50"0; 3) Lincek Bogdan Lubiana 51"5

m. 1.500

1) Krizaj Tomaz Lubiana 4'02"7; 2) Longhi Roberto Venezia 4'03"1; 3) Prosch Marino Trieste 4'03"7

Lungo

1) De Luca Giovanni Udine 6,86; 2) Zuttion Gabriele Regione 6,77; 3) Furlani Renato Trieste 6,66

m. 2.000 siepi

1) Bincoletto Tiziano Udine 6'06"9; 2) Rokavec Marko Lubiana 6'06"9; 3) Varponi Riccardo Venezia 6'16"6

Peso

1) Dmitrasinovic Aleksandar Fiume 14,41; 2) Cester Giorgio Venezia 12,66; 3) Lauzana Vanni Udine 11,79

Disco

1) Baritussio Franco Udine 45,84; 2) Zuccolo Walter Regione 40,54; 3) Dmitrasinovic Aleksandar Fiume 36,86

m. 5.000

1) Lena Sergio Trieste 15'34"5; 2) Baldassari Antonio Venezia 15'37"8; 3) Condolo Walter Udine 15'39"3

m. 110 h.

1) Pagliaro Paolo Trieste 15"1; 2) Tavcar Matevz Lubiana 15"7; 3) Bobbo Giuseppe Udine 16"6

Asta

1) Pascoletti Stefano Udine 4,30; 2) Kurnik Stefan Lubiana 4,20; 3) Tosolini Paolo Regione 4,10

Staffetta 4x400

1) Trieste (Bulli, Scapin, Degli Innocenti, Wendler) 3'27"4; 2) Venezia (Tonon, Salin, Vianello, Fior) 3'27"4; 3) Lubiana (Krizaj, Lencek, Kodric, Tavcar) 3'30"9

Alto

1) Martini Moreno Trieste 2,05; 2) Mijlic Bojan Lubiana 2,02; 3) Pittolo Andrea Udine 1,93

Staffetta 4x100

1) Lubiana (Gacesa, Kerzan, Godnic, Torkar) 43"0; 2) Trieste (Miliani, Pribaz, Urbani, Facchin) 43"3; 3) Venezia (Lazzar, Rodadi, Aboat, Toniolo) 43"9

MEETING DEI FRIULANI

16 settembre

Gare Allievi

m. 110 hs.

1) Masuino Stefano N.A. Fr. 15"6; 2) Bert Renzo SNIA Fr. 18"6

m. 100 piani - 1a serie

1) Toneatto Marco N.A. Fr. 11"3; 2) Ocretti Massimo ITC 11"4; 3) Pribaz Alessandro S. Giacomo 11"6

2a serie

1) Borzachiello Massimo S. Giacomo 12"3

3a serie

1) Clocchiatti P. Francesco N.A. Fr. 12"3

m. 400 piani 1a serie

1) Ocretti Massimo ITC 52"5; 2) Crevatin Franco ITC 53"9; 3) Lutman Roberto ITC 53"9

m. 800 piani

1) Crevatin Franco ITC 2'03"2; 2) Signore Massimo Atl. Go 2'08"3; 3) Dorigo Roberto N.A. Fr. 2'11"5

Staffetta 4x100

1) CUS Ts (Sergi Sellan Santoro Furlani) 46"2; 2) S. Giacomo (Pribaz Serli Borzachiello Venier) 46"7; 3) N.A. Fr. (Clocchiatti Rosso Masuino Toneatto) 46"8

Asta

1) Pittolo Urbano N.A. Fr. 3,60; 2) Berca Marco ITC 3,40

Lungo

1) Furlani Renato CUS 6,56; 2) Santoro Sandro CUS 6,04; 3) Margarit Maurizio SNIA Fr. 5,90

Peso

- 1) Sabbadini Italo N.A. Fr. 14,21; 2) Sergi Franco CUS 12,56; 3) Ragogna Roberto N.A. Fr. 12,18

Disco

- 1) Simeoni Andrea SNIA Fr. 37,08; 2) Ragogna Roberto N.A. Fr. 31,04; 3) Fattorini Stefano CSI Cividin 30,64

Gare J/S

m. 110 hs

- 1) Pecorari Maurizio Atl. Go 15''5; 2) Alberi Fulvio CUS 15''6; 3) Paoli Paolo CUS 16''1

m. 100 piani - 1a serie

- 1) Miliani Maurizio (J) CUS 11''1; 2) Casagrande Maurizio (J) Atl. Go 11''2 3) Zuttion Gabriele (J) Atl. Go 11''4

2a serie

- 1) Pecorari Maurizio (S) Atl. Go. 11''9; 2) Pagani Edoardo (J) N.A. Fr. 12''1;

3a serie

- 1) Gobbo G. Pietro (J) Valnatisone 11''7; 2) Facca Romano (J) Torriana 11''9; 3) Scapin Lorenzo (J) CSI Cividin 11''9

m. 400 piani - 1a serie

- 1) Calligaro Luigi (S) Atl. Go. 50''1; 2) Giavedoni Cornelio (S) FF.Oro 50''5; 3) Aere P. Augusto (J) Stellaflex 51''

m. 800 piani - 1a serie

- 1) Calligaro Luigi (S) Atl. Go 1'59''3; 2) Specogna Toni (S) Valnatisone 1'59''4; 3) Ferro Enzo (S) SNIA Fr. 2'00''2

m. 5000

- 1) Fedel Claudio (S) ITC 15'01; 2) Rover Ezio (S) Piccinato 15'02''5; 3) Piorar Edi (S) ITC 15'17''5

Staffetta 4x100

- 1) Atl. Go (Pecorari M. Bertossi Casagrande, Zuttion) 44''4; 2) Atl. Go (Pecorari Romano Gomiscek, Calligaro); 3) N.A. Fr. (Pagani, Urli, D'Oria, Buccino) 45''9

Asta

- 1) Fabbris Ennio (S) ASU 4,30; 2) Rosi Luigino (S) FF. Oro 4,00

Alto

- 1) Di Giorgio Massimo (S) FF.Oro 2,14; 2) Martini Moreno (J) CUS 2,11; 3) Pittolo Andrea (J) N.A. Fr. 1,96

Lungo

- 1) Piapan Paolo (S) FF.Oro 7,23; 2) Miliani Maurizio (J) CUS 6,43; 3) Zuttion Gabriele (J) Atl. Go 6,41

Peso

- 1) Zecchi Bruno (S) FF.Oro 16,90; 2) Hermann Axel (S) Bayer 15,30; 3) David Enrico (S) ASU 13,00

Disco

- 1) Tremul Giorgio (S) CSI Cividin 51,48; 2) David Enrico (S) ASU 48,10; 3) Mauro Fernando (S) Lib. Ud. 47,60

Gare per ragazzi (fuori punteggio)

m. 100 piani

- 1) Crespan Gibil N.A. Fr. 12''6; 2) Rosi-



La squadra della Snia Friuli.

- gnoli Roberto N.A. Fr. 12''7; 3) Botti Giorgio N.A. Fr. 12''9; 4) Zuliani Daniele N.A. Fr. 13''1

Staffetta 4x100

- 1) N.A. Fr. (Botti, Crespan, Zuliani, Turco) 50''1

Disco

- 1) Rosignoli Roberto N.A.Fr. 26,50; 2) Brianese Gianni N.A. Fr. 26,24; 3) Canton Roberto N.A. Fr. 23,04

24 settembre 1978

II^a COPPA "RODOLFO GRATTON"

m. 110 hs. Allievi

- 1) Masuino Stefano N.A. dal Friuli 15''9

m. 110 hs - 1a serie

- 1) Fabris Ennio (S) N.A. dal Friuli 16''

2a serie

- 1) Floreani Andrea (S) Libertas Udine 15''1; 2) Alberi Fulvio (S) C.U.S. Trieste 15''5; 3) Pecorari Maurizio (S) Atletica Gorizia 15''7

m. 400 Allievi - 1a serie

- 1) Tulissi Carlo Libertas Udine 55''6

2a serie

- 1) Ocretti Massimo I.T.C. Monfalcone 51''9

m. 400 J/S - 1a serie

- 1) Battistin Bruno (S) Cividin C.S.I. Trieste 53''9

2a serie

- 1) Calligaro Luigi (S) Atletica Gorizia 49''6; 2) Gregorio Rado (J) A.K. Koper 50''6

Salto in alto

- 1) Cop Boris (S) Klavivar Celje 2.08; 2) Martini Moreno (J) C.U.S. Trieste 2.05; 3) Cattaruzza Claudio (S) Fiat Rieti 2.03

m. 100 - 1a serie

- 1) Urli Maurizio (J) N.A. dal Fr. 12''2

2a serie

- 1) D'Oria Domenico (J) N.A. dal Fr. 11''8

3a serie

- 1) Zuttion Gabriele (J) Atletica Gorizia 11''3

4a serie

- 1) Picchi Marco (S) F.F.G.G. Roma 10''7; 2) Humar Goran (J) A.K. Gorica 10''9; 3) Casagrande Maurizio (S) Atletica Gorizia 11''2

m. 800

- 1) Lacchin Domenico (S) Aereonautica Roma 1'59''2; 2) Ferro Enzo (S) Snia Friuli 2'01''; 3) Usaj Tone (S) A.K. Gorica 2'01''5

m. 5000

- 1) Krivec Zuago (S) A.K. Gorica 15'45''2; 2) Pilot Galdino (J) Libertas Sacile 16'10''9; 3) Ryen Fabio (S) Cividin C.S.I. Ts 16'53''4

Lancio del giavellotto

- 1) Casarsa Franco (S) Libertas Udine 59.06; 2) Rigo Giulio (S) Libertas Sacile 57.94; 3) Marson Alfredo (J) Libertas Sacile 57.82

m. 200 - 1a serie

- 1) Bellocchio Daniele (J) Valnatisone 24''4

2a serie

- 1) Pecorari Maurizio (S) Atletica Gorizia 23''8

3a serie

- 1) Gregoric Rado (J) A.K. Koper 22''8

4a serie

- 1) Humar Goran (J) A.K. Gorica 22''1

Staffetta 4x100

- 1) Atletica Gorizia "A" (Pecorari M., Pecorari C., Zuttion, Casagrande) 43''8; 2) Libertas Sacile (Pizzinato, Dal Mas, Valent, Springolo) 44''3; 3) C.U.S. Trieste (Paoli, Costessi, Brandelasio, Martini) 44''8

Lancio del disco

1) Tremul Giorgio (S) Cividin C.S.I. Trieste 48,58; 2) Baritussio Franco (J) Tesi Tarvisio 44,98; 3) Valic Dusan (J) A.K. Gorica 44,76

m. 1500 allievi

1) Condolo Walter Libertas Udine 4'11"2; 2) Morassi G. Luca Libertas Udine 4'15"1; 3) Mihalie Roberto A.K. Koper 4'32"1

m. 1500 J/S

1) Leporati Federico (S) M. Militare La Spezia 3'50"8; 2) Lena Sergio (J) Atletica Gorizia 4'00"0; 3) De Bernardi Fabio (J) A.K. Koper 4'11"5

Salto in lungo

1) Siega Maurizio (S) Tosi Tarvisio 7,42; 2) Picciulin Ivan (J) A.K. Gorica 7,32; 3) Picchi Marco (S) F.F.G.G. Resa 7,20

Staffetta 4x400

1) A.K. Gorica (Tercelj, Urbancic, Srebrnic, Humar) 3'24"7; 2) Atletica Gorizia (Calligaro, Travagin, Gomiscek, Cardinale) 3'35"7; 3) Cividin C.S.I. Trieste (Spizzamiglio, Spoto, Battistin, Barnobi) 3'56"3

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI JUNIORES 1978

30 settembre

m. 400 hs

1) Simonin Roberto Lignano 56"5; 2) Aere P. Augusto Stellaflex 58"3; 3) Bobbo Giuseppe Lib. Ud. 59"5

m. 200 - 1a batteria

1) Pizzinato Denis Lib. Sacile 23"9

m. 200 - 2a batteria

1) Pagliaro Paolo Cividin 23"9; 2) Bertossi Mauro Atl. Go 24"; 3) Bonafè Guido Lignano 24"4

m. 800

1) Piccin Renzo Lib. Ud. 1'58"3; 2) Bincoletto Tiziano Lib. Ud. 1'59"7; 3) Degl'Innocenti Giorgio Cividin 2'02"4

m. 3000

1) Lena Sergio Atl. Go 8'54"6; 2) Braidot Ermes Atl. Go 9'42"; 3) Paravan Dino Atl. Go 9'43"3

m. 200 s.

1) Baldan Maurizio Lib. Ud. 6'20"2; 2) Pilot Galdino Lib. Sacile 6'20"8

Alto

1) Martini Moreno CUS 2,10; 2) Pino Daniele Lib. Ud. 1,96; 3) Pittolo Andrea N.A. 1,96

Lungo

1) Zuttion Gabriele Atl. Go 6,68; 2) Caruso Giorgio Lib. Ud. 6,53; 3) Ciriello Fabio Cividin 6,36

Martello

1) Zaninotto Nevio Lib. Ud. 48,16; 2) Bigatton Igor Bor 45,66; 3) Basso Stefano Lib. Ud. 27,24

Peso

1) Lauzzana Vanni N.A. 12,22; 2) Doti Donato Lib. Ud. 11,58; 3) Giorgiuti Claudio Lib. Ud. 11,45

Gare Femminili

m. 400 hs

1) Toffolo Renata Edilmoquette 1'06"8
2) Antoni Sonja BOR 1'07"6; 3) Calligaris Patrizia UGG 1'11"2

m. 200 piani

1) Brachetti Grazia Cividin 28"; 2) Ciprian Patrizia SNIA 33"2

Lungo

1) Puric Marina BOR 5,10; 2) Lupi Paola UGG 4,85

Disco

1) Tavcar Irena BOR 39,78; 2) Danielis Anna Edilmoquette 33,00; 3) Suligoi Cristina UGG 30,78

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

2a GIORNATA CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI JUNIORES 1978

Maschili

m. 200 - Finale

1) Bonafè Guido Lignano 22"6; 2) Pagliaro Paolo Cividin 22"6; 3) Miliani Maurizio CUS 23"1

m. 100 - 1a batteria

1) Miliani Maurizio CUS 11"; 2) Urbani Nevio Cividin 11"3

m. 100 - 2a batteria

1) Bonafè Guido Lignano 11"1; 2) Zuttion Gabriele Atl. Go 11"2

m. 100 - 3a batteria

1) Bertossi Mauro Atl. Go 11"5; 2) Pizzinato Denis Lib. Sacile 11"5; 3) Sciannameo Massimo Lib. Ud. 11"5

m. 100 - Finale

1) Bonafè Guido Lignano 11"; 2) Zuttion Gabriele Atl. Go 11"1; 3) Miliani Maurizio CUS 11"1

m. 400

1) Pagliaro Paolo Cividin 49"9; 2) Aere P. Augusto Stellaflex 51"1; 3) Sabbadin Alberto Cividin 56"1

m. 1500

1) Lena Sergio Atl. Go 4'02"6; 2) Bincoletto Tiziana Lib. Ud. 4'05"9; 3) Plosch Marino Cividin 4'09"4

m. 5000

1) Baldan Maurizio Lib. Ud. 15'34"8; 3) Pilot Galdino Lib. Sacile 15'39"; 3) Pegolo Liviano CSI Fr. 18'42"8

m. 110

1) Simonin Roberto Lignano 16"4; 2) Bobbo Giuseppe Lib. Ud. 16"5; 3) Facca Romano Torriana 16"7

Staffetta 4x400

1) Cividin (Bulli, Scapin, Pagliaro, Prosch) 3'34"5; 2) Lib. Ud. (Baldan, Prima, Casarsa, Piccin) 3'38"; 3) Atl. Go (Brainik, Gomiscek, Lena, Cardinale) 3'48"7

Staffetta 4x100

1) Atl. Go. (Gomiscek, Zuttion, Cardinale, Bertossi) 45"3; 2) Lib. Ud. (Pino, Caruso, Tossutti Sciannameo) 45"7; 3) Cividin (Massi, Scapin, Urbani, Bulli) 46"

Asta

1) Pascoletti Stefano Lib. Ud. 4,10; 2) Mazzi Alberto Cividin 3,50; 3) Tosolini Paolo Lib. Ud. 3,50

Tripla

1) Caruso Giorgio Lib. Ud. 13,27; 2) D'Accolti Luciano Cividin 13,01; 3) Martini Moreno CUS 12,78

Disco

1) Coos Adriano N.A. 41,80; 2) Zuccolo Walter N.A. 40,68; 3) De Giovanni Mario Cividin 39,32

Giavellotto

1) Marson Alfredo Lib. Sacile 67,44; 2) Santoro Marcello Lib. Ud. 46,48; 3) Crevatin Renato A. Altopiano 35,54

Gare femminili

m. 100

1) Tretjak Daniele BOR 12"6

m. 400

1) Toffolo Renata Edilmoquette 59"8; 2) Medvescek Marina Cividin 60"8

m. 100 hs

1) Garlatti Manuela UGG 16"1; 2) Calligaris Patrizia UGG 16"3; 3) Semolic Marinka BOR 16"5

Staffetta 4x100

1) BOR (Antoni, Semolic, Tretjak, Puric) 52"1

Alto

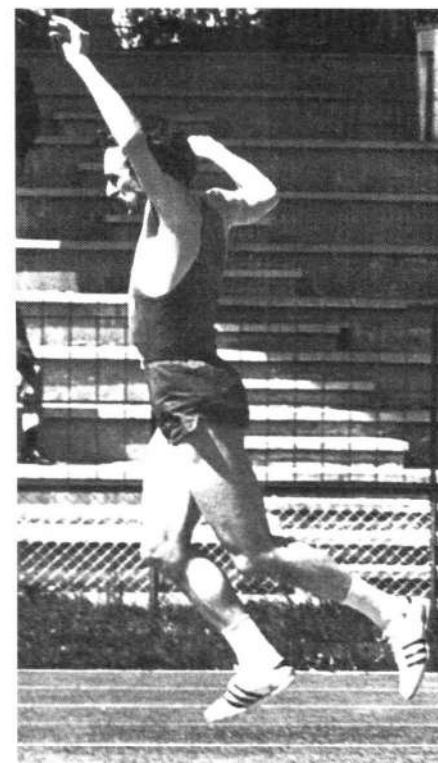
1) Garlatti Emanuela UGG 1,45

Peso

1) Tavcar Irena BOR 11,85

Giavellotto

1) Suligoi Cristina UGG 37,62; 2) Ciprian Patrizia SNIA 26,56; 3) Puric Marina BOR 21,86



Zonta Alberto

(Foto N.A.F.)

Storia dell'atletica della Germania democratica

di Luc Balbont - Versione italiana di Tiziana Vadori

Parte seconda: 1957 - 1960 I campionati d'Europa di Stoccolma; I Giochi Olimpici di Roma

Roma nel 1960 (9) divenne il teatro della terza competizione internazionale ufficiale per la Repubblica Democratica Tedesca "Tollerata" all'interno della squadra della Germania unificata, selezionata qualche giorno prima ad Hannover e ad Erfurt.

Si trattò di una nuova formazione binazionale dove la Repubblica Federale ebbe ancora la maggioranza grazie soprattutto alla velocità, alle staffette ed agli ostacoli (110 e 400 ostacoli), specialità in cui non era stato selezionato nessun rappresentante della R.D.T. per questi quattordicesimi giochi d'estate.

La Germania socialista fu tuttavia presente in gran numero nelle seguenti undici specialità: 1500 m., 5000 m., 10.000 m., maratona, asta, salto triplo, disco, giavellotto, martello, decathlon e marcia. Nuovi nomi apparvero accanto a quelli già famosi di Matuschewski sugli 800 m., Grodotzki sui 5000 m. e sui 10.000 m., Malcher nell'asta, Losch nel martello, Grogorenz un velocista selezionato per Roma come decathleta.

Da parte loro le donne, che si erano imposte sulle Tedesche dell'Ovest nelle prove di selezione ad Erfurt e ad Hannover, erano guidate da due primatiste mondiali in carica: Birkmeyer-Kohler, 10"5 sugli 80 m. ostacoli (24 luglio a Lipsia) e Hildrun Claus, 6m40 nel lungo (7 agosto 1960 ad Erfurt nell'ambito delle selezioni olimpiche).

In questi Giochi i Tedeschi dell'Est riportarono un bilancio soddisfacente, persino superiore ai due precedenti: sette medaglie in totale, quattro d'argento, tre di bronzo. Vincitori di queste medaglie furono: Hans Grodotzki, secondo nei 5000 m. dietro il neozelandese Murray Halberg, in 13'44"6 (contro i 13'43"4 del vincitore); secondo anche sui 10.000 m. in 28'37", lontano in verità dal sovietico Pyotr Bolotnikov (28'32"2). Alla fine dei giochi, Robert Pariente scrisse sul quotidiano sportivo "L'Equipe": "Hans Grodotzki ha fallito di poco la conquista della medaglia d'oro per ben due volte. A nostro



Da sinistra: Klapezcyński, Hoffmeister, Pöhland, Krebs.

(Foto N.A.F.)

avviso non era inferiore né ad Halberg sui 5000 m., né a Bolotnikov sui 10.000 m., ma ha avuto il torto di concedere l'iniziativa ai suoi avversari, cosa purtroppo abituale per questo atleta..."

Nato il 4 aprile 1936 a Preussisch-Holland in Prussia, dotato di un fisico medio (1 m. 76 per 65 kg), Grodotzki non si era rivelato appieno che nel 1959. Anzitutto in giugno a Dresda era sceso per la prima volta sotto i 14' nei 5000 m. (13'54"4). Sempre in giugno, approfittando della partecipazione al memorial Kusoncinski a Varsavia, aveva realizzato la miglior prestazione dell'anno sui 3000 m. (7'58"4). In luglio, nel corso dell'incontro internazionale Norvegia-R.D.T., aveva migliorato il record Pangermanico dei 10.000 m. (29'03"8). A conclusione della stagione 1959, in settembre, aveva corso i 5000 m. nell'incontro R.D.T. - Polonia in 13'48"4, corsa memorabile in cui il suo compagno di squadra Janke aveva conquistato il record pangermanico in 13'42"4 (miglior prestazione mondiale dell'anno). Ecco la progressione di Grodotzki dal 1956 al 1960:

	1500 m	5000 m	10.000 m.
1956	3'56"2	14'29"2	
1957	3'52"6	14'18"2	
1958	3'49"8	14'02"	29'28"6
1959	3'43"2	13'48"4	29'08"8
1960	3'41"6	13'44"6	28'37"

Ritornando alle vicende di Roma, Grodotzki era pertanto atteso sul podio.

Walter Kruger invece lo era molto meno. Secondo lanciatore di giavellotto della Germania dell'Est dietro Klaus Frost (80 m. 09), Kruger si era presentato a Roma con al suo attivo un record personale di 79 m. 61, stabilito nel settembre 1959 nel corso dell'incontro R.D.T. - Polonia, in seguito si era laureato campione nazionale nel 1960. Secondo alle prove di selezione ad Hannover con un modesto lancio di 73 m. 45, non si presentava certo come uno dei candidati ad una medaglia olimpica. Tuttavia in una finale mediocre, dove solo il Russo Viktor Tsibulenko superò gli 80 m. (84 m 64), Walter approfittò dell'occasione lanciando il suo attrezzo a 79 m 36, aggiudicandosi così la medaglia d'argento.

Altri quattro finalisti confermarono i progressi dell'atletica della Germania dell'Est.

Il marciatore Lindner, quarto nei 20 Km, in 1h35'33".

L'astista Malcher, quindi con 4m50 a soli 5 cm. dalla medaglia di bronzo.

Il giovane Manfred Matuschewski (21 anni), sesto negli 800 m. in 1'52", dopo aver realizzato l'47"4 nella semifinale. Ritorneremo più avanti su quest'ultimo atleta, soprannominato confidenzialmente "Matu", perché egli diventò un simbolo nella storia dell'atletica nazionale della Germania dell'Est.

Infine Friedrich Janke, quarto nei 5000 m. in 13'46"8. Detentore del record pangermanico della specialità dal 1959 con il tempo di 13'42"4, Janke aveva già fatto parte di due precedenti formazioni unificate.

Rimarchevole anche il settimo posto del triplista Mandred Hinze (15 m 93) che era stato, nell'agosto '59, il primo tedesco a superare la barriera dei 16 m. (16 m 04); l'ottavo piazzamento di Grogorenz nel decathlon, con un totale di 7032 punti.

D'altra parte deludenti furono le prove del saltatore Pfeil che non riuscì a qualificarsi; di Buhl eliminato nelle serie dei 3000 m. siepi di Preussger e Laufer che non riuscirono neppure a superare il limite di qualificazione (4 m. 40). Ma la più grande delusione fu l'eliminazione di Siegfried Valentin nella serie dei 1500 m. (sesto in 3'46"9). Considerato da molti come una delle possibili medaglie, Valentin, a suo agio nelle corse di ritmo, soffrì fortemente in questa gara tattica non mostrandosi all'altezza della sua fama di recordman d'Europa del Miglio (3'56"5, maggio 1959) e di recordman del mondo sul chilometro (2'16"7, luglio 1960 a Postdam).

Le donne da parte loro contribuirono al bottino olimpico con quattro medaglie: una d'argento e tre di bronzo.

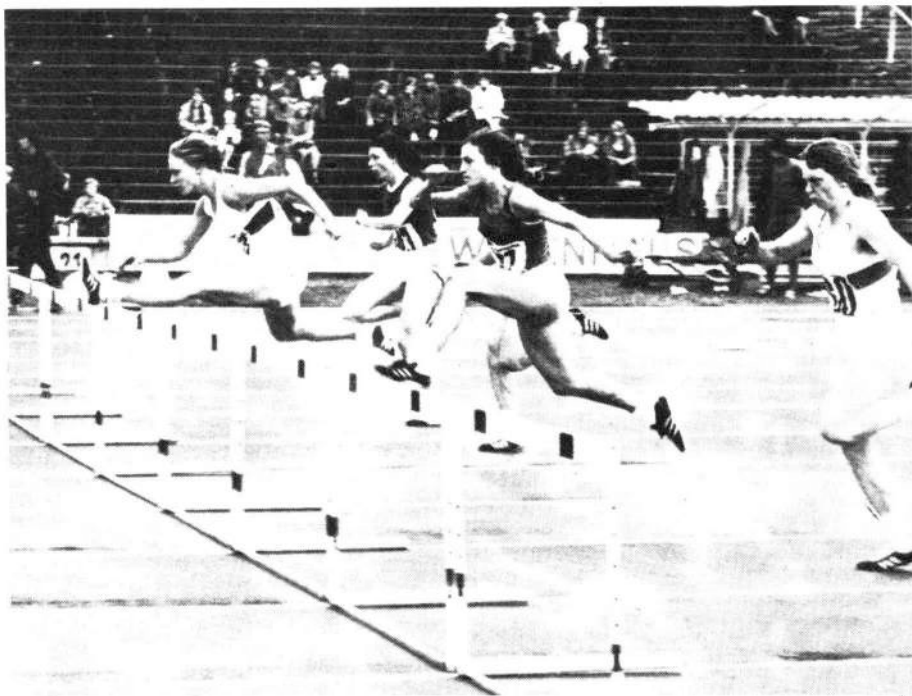
Johanna Luttge fu seconda nel getto del peso con 16m.61 dietro la sovietica Tamara Press (17m.32). Undicesima a Melbourne (13m.88), quarta a Stoccolma (15m.19), la Luttge trovò a Roma un meritato riconoscimento.

Hildrun Claus fu terza nel lungo con 6 m. 21 realizzati alla prima prova.

Alla fine del 1960 era primatista del Mondo con 6m.40, prestazione stabilita qualche giorno prima dei giochi ma che non riuscì a ripetere il giorno della finale.

Ursula Donath fu terza negli 800 metri in 2'05"6: nuovo record pangermanico.

Gisella Birkemeyer-Köhler fu terza sugli 80 metri ostacoli in 11" a 5 decimi dal suo record mondiale. Köhler diventata Birkemeyer (sposando, dopo Melbourne, il suo allenatore Heinz Birkemeyer) aggiunge alla sua già nutri-



Annelie Ehrhardt, Barbel Eckert, Fiedler, Berend.

(Foto N.A.F.)

ta collezione un'altra medaglia dopo l'argento del 1956 ed il bronzo del 1958.

Dopo l'avvio timido e poco rimarchevole di Melbourne, seguito dal semiscacco di Stoccolma, Roma portò di nuovo la speranza. Una speranza che ridiede alla giovane Repubblica Democratica Tedesca il vigore ed il coraggio necessari per poter superare le difficoltà sino alla definitiva consacrazione a livello mondiale.

LA SQUADRA MONDIALE

Privata del suo stemma, della sua maglia e del suo inno nelle gare ufficiali, la R.D.T. ritrovò i suoi pieni diritti nel corso degli incontri internazionali. Un piccolo compenso attenuato da una situazione politica complicata che influenzava e limitava considerevolmente i rapporti sportivi che essa poteva avere con le altre nazioni.

Infatti con l'eccezione delle demo-



Frank Siebeck

(Foto N.A.F.)

crazie popolari che avevano riconosciuto la sua esistenza, pochi altri paesi accettarono di incontrare la R.D.T. sui campi tra il 1956 e il 1960.

Tuttavia a dispetto del razzismo ideologico praticato dai politici delle potenze capitaliste, qualche dirigente delle nazioni occidentali acconsentì a misurarsi con la piccola Germania Socialista. La Danimarca nel 1956, la Norvegia nel 1956, 1957, 1959 e la Gran Bretagna nel 1959 e 1960 furono le sole che trovarono il coraggio di andare oltre i semplici interessi politici.

Anche se con un campo d'azione ridotto, grazie però ai suoi trionfi, la squadra nazionale si fece notare per la sua buona tenuta, specialmente dopo i campionati d'Europa del 1958.

Esaminiamo a tale scopo i principali risultati internazionali ottenuti tra il '56 ed il '60.

Nel 1956 a Copenaghen aveva sconfitto la Danimarca per 126 a 84; a Oslo la Norvegia con qualche difficoltà 110 a 102, una Norvegia che dominò più largamente nel '57 (129 a 105) e nel 1959 per 129 a 83.

Nel 1957 vittoriosa sulla Romania 117 a 106, era stata sconfitta dalla Cecoslovacchia 118 a 92 e dalla Polonia per 128 a 84.

Nel 1958 subito dopo Stoccolma la R.D.T. aveva preso la sua rivincita sulla Cecoslovacchia a Dresda per 112 a 100.

Nel 1959 aveva comodamente superato la Bulgaria per 150 a 80; mentre a Londra di fronte alla Gran Bretagna aveva ceduto per soli 4 punti e perso con i polacchi di soli tre punti (112 a 99).

Nel 1960 a Rostock aveva perso ancora una volta con uno scarto di 9 punti (105 a 96) con la Polonia che all'epoca era considerata la terza potenza atletica d'Europa.

Si era imposta tuttavia sull'Ungheria per 110 a 96, sulla Cecoslovacchia per 107 a 102 e sulla Gran Bretagna a Berlino per 116 a 95 cancellando la sconfitta di misura del 1959.

In verità è difficile stabilire quale posto spettasse esattamente all'atletica della Germania dell'Est nella scala dei valori mondiali al termine del 1960. Tuttavia dall'analisi dei suoi risultati le si può ragionevolmente attribuire una posizione tra il 5° ed il 6° posto in Europa, nettamente dietro l'U.R.S.S., la R.F.T. e la Polonia.

La squadra femminile, dopo le vittorie sull'Ungheria, la Polonia (111 a 94 nel 1959) e la Repubblica Federale Tedesca (alle prove di selezione olimpica nel 1960), si conquistò una posizione ancor più favorevole, quasi a ridosso del colosso U.R.S.S..

6) Rammentiamo che i soli accordi bilaterali avevano determinato la composizione della prima squadra unificata, quella di Melbourne del 1959.

NUOVA ATLETICA



Burglinde Pollak.

(Foto N.A.F.)

(7) "Athleten, Duelle, Rekorde" di W. Wunsche.

(8) Tutte le prime selezioni ebbero solamente lo scopo di risolvere i casi dubbi nell'ambito della stessa disciplina. Un certo numero di atleti erano stati selezionati direttamente dopo gli accordi fra i dirigenti delle due nazioni.

(9) A Roma la selezione Pangerma-

nica, seconda del genere, contò 331 atleti suddivisi in praticamente tutte le discipline Olimpiche. Tra questi ve ne erano 137 della R.D.T. e 194 della R.F.T..

(3 - Continua)

Prossimo articolo: 1961-1964: I Campionati d'Europa di Belgrado. I Giochi Olimpici di Tokyo.

fratelli LONGO



sartoria
civile e
militare

33100 UDINE VIA PREFETTURA 7 - TEL. 0432/208813

Intervista con l'allenatore della squadra russa Signor Platonov

Per le domande: M.B.: Mario Bernes - A.T.: Antonio Travaglini - O.B.: Ovidio Bernes - P.P.: Paolo Pellizzer

Udine, 21 settembre 1978

Platonov: Siamo tutti colleghi di lavoro. Non abbiamo intenzione di nascondere nulla, e certamente dirò tutto quello di cui sono a conoscenza. Non potrò dire ciò di cui non sono al corrente perché ritengo che nessun uomo può conoscere tutto.

M.B.: Nello sport della pallavolo in URSS, quale importanza viene data nell'allenamento della forza, rispettivamente allo sviluppo della forza massimale, della forza veloce, della forza resistente?

Dobbiamo prima di tutto dire che non diamo nessuna preferenza a questi tipi di forza, perché tutti sono importanti nella preparazione di una squadra di alto livello. La forza deve però essere specifica per un giocatore di pallavolo. Noi pensiamo che questa forza deve essere forza veloce, forza esplosiva. Se, per esempio, un atleta di pallavolo avesse i muscoli come un sollevatore di pesi, gli sarebbe molto difficile giocare a pallavolo. Per quanto riguarda la forza veloce io ritengo che questo tipo di forza dipenda molto dalle qualità che vengono all'uomo dalla nascita (ereditarietà N.D.R.) ed è piuttosto difficile in caso contrario sviluppare questa qualità molto importante nella pallavolo.

A.T.: Deve quindi essere un fatto costituzionale?

Sì, certamente. Per esempio, se prendete un ragazzo che prima di allenarsi correva i 100 metri in 15 secondi e dopo 3/4 anni di allenamento raggiunge la velocità di 10 secondi ciò non significa che questo atleta è adatto per la pallavolo, che ha acquistato la qualità necessaria per la pallavolo. Non sarà migliorata infatti la velocità della schiacciata, ma solo la velocità di spostamento in campo. Bisogna tener conto che nella pallavolo la velocità è un fatto complesso: velocità di spostamento, velocità di salto, velocità di schiacciata, velocità di movimento del braccio.

M.B.: Oltre a distinguere tra velocità ciclica e aciclica voi usate altre distinzioni per la velocità?



(Foto N.A.F.)

Sì, se un atleta corre in pista, questa è velocità semplice. Un giocatore di pallavolo invece fa movimenti molto complessi e diversi fra loro. Io parlo in questo momento della forza veloce, perché queste due qualità, velocità e forza, devono essere sviluppate nella pallavolo in modo coordinato, infatti spesso la velocità e la forza sono tra loro in contraddizioni.

Se un giocatore sviluppa prevalentemente la forza questo può portare ad una diminuzione della velocità.

Voi allenatori, evidentemente, avrete già notato che un atleta di pallavolo non ha muscoli grandi e massicci, ma ha una muscolatura lunga. Al test del dinamometro hanno dato risultati abbastanza buoni.

Se facciamo un confronto con altri sport, i movimenti dell'atleta di pallavolo assomigliano molto ai movimenti di un giavellottista.

Io, per sviluppare la forza tra i miei atleti uso esercitazioni proprio di tipo esplosivo per migliorare la forza esplosiva, come si usa nel lancio del giavellotto.

Anche gli stessi atleti che si occupano dell'atletica leggera dicono che fra gli atleti di pallavolo

c'è il materiale adatto per fare di questi atleti buoni lanciatori di giavellotto.

Proprio per non avere contraddizioni con questi tipi di forza noi cerchiamo che lo sviluppo dell'atleta sia armonico. Questo principio si traduce nel fatto che lavorando sullo sviluppo della forza non dimentichiamo mai di lavorare sulla velocità.

M.B.: Vorrei fare una domanda circa la metodica usata nella preparazione della forza veloce. Durante la preparazione viene sviluppata prima la massimale e poi la velocità di movimento, oppure le due cose vengono sviluppate contemporaneamente?

Noi riteniamo che ambedue i metodi siano adatti per ottenere un buon risultato, tutto dipende dal materiale, dagli atleti giovani di cui voi disponete. Se avete un giocatore debole, in questo caso è necessario sviluppare la forza veloce su una base di forza massimale. Se invece il giocatore possiede già un po' di forza massimale, bisogna sviluppare in modo armonico contemporaneamente forza massimale e forza veloce; esiste infatti una legge della fisica che dice che la forza veloce dipende dalla forza.



Noi diamo anche grande importanza alla forza resistente generale, senza una solida preparazione dell'apporto cardio-respiratorio non è possibile creare la resistenza speciale della pallavolo. Noi riteniamo che nella pallavolo occorra soprattutto una speciale resistenza di salto e questa resistenza può essere raggiunta solo su una base di resistenza generale. Il mezzo principale da noi usato per elaborare questa forza resistenza generale è il cross, corsa in campagna, e anche corsa con cambio di ritmo e di tempo.

Quando vediamo che questa resistenza generale è già raggiunta, cominciamo a sviluppare e perfezionare su questa base le altre qualità fisiche. La maggioranza dei nostri centri di addestramento comincia dalla elaborazione della resistenza generale. I mezzi sono diversi: giochi, pallamano, pallacanestro, calcio e anche giochi popolari che sono da noi praticati.

Credo così di aver risposto anche se in modo riassuntivo.

A.T.: Lei ha detto che in pratica è importante quella che è la capacità costituzionale dell'atleta e che può essere migliorata con l'allenamento. Chiaramente nella pallavolo è importante sfruttare la potenza muscolare favorendo due cose: la velocità di reazione, cercando di permettere all'atleta di essere sempre più coordinato nei movimenti, sia nel gioco a terra che nel gioco in aria. Volevo chiedere a Platonov che cosa pensa della proposta fatta da alcuni tecnici di sfruttare la musica per ottenere la coordinazione dei movimenti, durante l'allenamento?

Non posso rispondere a questa domanda perché non ho provato questo di tipo di preparazione, non ho usato mezzi musicali per migliorare la coordinazione. Da noi la musica viene usata nel corso degli allenamenti però per creare il fattore di carattere psicologico, per creare un'atmosfera di buon umore negli atleti.

A.T.: Sì, perché si potrebbe pensare, secondo i tecnici che hanno formulato questa ipotesi, che sfruttando la musica, musica ritmica soprattutto il cambiamento di ritmo musicale potrebbe facilitare la coordinazione, cioè migliorarla, come avviene nella corsa con l'alternanza corsa lenta e corsa veloce.

Noi usiamo anche il metronomo, per rispondere alla sua domanda, questo sì. Usiamo il metronomo per elaborare il ritmo

della corsa, dei salti ecc. ecc. in diversi tempi. Praticamente in URSS i ragazzi fanno questo corso di educazione ritmica in fase prescolastica.

M.B.: Usate esercitazioni in circuito per sviluppare la resistenza generale? E per la resistenza specifica usate il metodo dell'interval training?

Sì, usiamo ambedue questi metodi.

M.B.: Usate anche esercitazioni di gara per lo sviluppo della resistenza specifica? Con quali metodiche?

Sì, da noi viene usato questo metodo. Noi usiamo questi elementi di gara, poi esercitazioni con sovraccarico. Lavoriamo anche con atleti che durante l'allenamento si sono già stancati.

M.B.: Con quali test viene controllato lo sviluppo di queste qualità, cioè la forza massimale, la forza veloce, la forza resistenza, la resistenza?

Abbiamo un apparecchio speciale che si chiama apparecchio di Abalakov, noto alpinista sovietico, che ha inventato questo apparecchio. E' tra l'altro inventore di molti attrezzi di questo tipo.

Per esempio noi misuriamo a che altezza un giocatore può saltare. Il giocatore con le mani alzate salta alla massima altezza e tocca con le mani una piattaforma. Accanto a questo apparecchio c'è uno schema dove c'è una valvola che registra a che altezza ha toccato questo giocatore l'apparecchio. Noi registriamo quante volte un giocatore può saltare all'altezza massimale. Un giocatore può saltare 10 volte, un altro 8; con questo test noi registriamo il grado di resistenza di salto. Su questa stessa piattaforma noi facciamo fare



(Foto N.A.F.)

al giocatore 50 salti e registriamo quanti ne avrà fatti all'altezza massima. Con questo apparecchio contiamo quante volte avrà raggiunto l'altezza massima nei primi 10 salti, nei secondi 10 ecc. ecc. In tale modo noi possiamo vedere questa resistenza di salto.

Per esempio un giocatore raggiunge 9 volte l'altezza massima nei primi 10 salti, mentre un altro raggiunge queste 9 volte nella seconda decina, nella terza o nella quarta ecc. ecc. Rispetto al secondo il primo giocatore ha una resistenza di salto meno sviluppata.

M.B.: Vengono usati elettrostimoli nella preparazione di forza in URSS?

Vorrei dire una cosa. Tutto questo elenco di domande riguardano le capacità fisiche degli atleti, forza massimale, forza veloce, forza resistenza; io ritengo che qui non ci siano domande riguardanti la tecnica di gioco ecc. ecc.

Vorrei dire che col dare troppa attenzione a questa preparazione fisica, potete preparare un atleta forte, robusto, però non preparate un buon giocatore di pallavolo.

Come esempio di un fatto accaduto nella vita, quando ero un giovane allenatore, mi ricordo che sono andato a parlare con l'allenatore del saltatore Brumel e gli ho chiesto: "Come fate a sviluppare queste capacità di salto?". Mi rispose che in un anno di allenamento aveva aumentato questa capacità di salto di Brumel (con apparecchio di Abalakov) di 5 cm.

Gli chiesi in che modo aveva effettuato questi allenamenti e lui mi rispose che in cinque giorni sollevava bilancieri per un peso complessivo di 10 tonnellate in diverse esercitazioni.

Sorge spontanea la domanda se c'è ragione di usare questo metodo in pallavolo per aumentare la capacità di salto di 5 cm. o forse è meglio allenare le altre capacità tanto necessarie nella pallavolo.

Non voglio negare l'importanza della preparazione fisica e speciale, però questa preparazione non deve essere fatta a danno delle altre qualità. Questa preparazione deve essere giustamente inclusa nel processo di allenamento complessivo del giocatore. Tutto dipende dai fini che perseguite nel periodo di preparazione della squadra.

Per quanto riguarda gli elettrostimoli, da noi questo apparecchio non viene usato come mezzo per aumentare la massa e la forza



(Foto N.A.F.)

dei gruppi muscolari. Da noi si usano per accelerare la guarigione dei traumi e anche come mezzo di profilassi per quegli atleti che hanno già subito questi traumi. Io sono in generale contro questo metodo di allenamento artificiale.

M.B.: Quali esercitazioni attuate in allenamento per sviluppare le caratteristiche elastiche del muscolo al fine di aumentare la forza di stacco?

Aumentare la forza di stacco, o aggiungere forza quando il livello raggiunto è abbastanza alto, come nel caso di giocatori preparati e con molta esperienza, è piuttosto difficile. Se un giocatore, quindi, ha già molta esperienza, noi cerchiamo di stabilizzare il livello raggiunto, mentre se è un giocatore giovane, cercheremo di aumentare le capacità di salto.

Da noi si usano esercitazioni con sovraccarico, salti con i pesi nelle spalle, salti da una certa altezza (cadute con rimbalzo n.d.r.), salti da una tavola (cadute n.d.r.) con un peso trattenuto tra le gambe e numerose altre esercitazioni.

Si usano anche cinture per sovraccarico negli esercizi di salto.

A.T.: Sono più pratiche le cinture o i giubbotti?

Si possono usare entrambi. C'è una osservazione riguardo a ciò che ho detto prima: durante le prime due o tre settimane successive al lavoro eseguito con sovraccarico le capacità di salto degli atleti diminuiscono. I risultati positivi cominciano ad aversi solo più tardi.

O.B.: Vorrei sapere come im-

sta l'allenamento per la velocità di spostamento specifica della pallavolo, che non è la velocità di un atleta che corre, ma di un giocatore che si deve spostare velocemente in un campo di 9x9.

Noi eseguiamo in pallavolo spostamenti in forma complessa. Se per esempio un atleta fa uno spostamento a passo incrociato o a passo accostato e se, per esempio, durante il gioco fa 3-4 passi per volta, noi in allenamento faremo queste esercitazioni 30 o 40 volte.

Se il giocatore fa questi spostamenti in posizione bassa, durante l'allenamento noi li faremo nella stessa posizione che è senz'altro più difficoltosa, conservando però la stessa velocità. La stessa cosa con sovraccarichi.

Utilizziamo poi esercitazioni dello stesso tipo che vengono fatte in atletica leggera. Noi diamo molta importanza alla velocità di esecuzione dei primi salti affinché questo atleta possa in poco tempo dimostrare questa forza esplosiva. Attraverso queste esercitazioni noi facciamo in modo che il giocatore raggiunga la velocità massima in un tempo più breve, cioè capacità di accelerazione.

Riteniamo inoltre che per un pallavolista abbia molta importanza avere la muscolatura della coscia molto forte, perché il lavoro più difficile nella pallavolo (caricamenti) dipende dal lavoro di questi gruppi muscolari.

Se il giocatore ha la muscolatura della coscia forte, questo fa sperare che diventi un buon giocatore.

A.T.: Passiamo a domande sulla tecnica. Noi vediamo che in tutti gli sport c'è una preparazione atletica, tecnica, tattica e psicologica dei giocatori; la domanda è la seguente: ritiene il signor Platonov che un allenatore possa avere la capacità di poter preparare gli atleti in questi quattro punti, oppure ritiene che si possa fare un lavoro di equipe con allenatori specialisti?

In generale sono contrario a rispondere sì o no in modo unilaterale. Sarebbe meglio per la squadra se un allenatore avesse una preparazione abbastanza buona in tutte queste forme di preparazione ed il processo di allenamento venisse guidato da lui solo. Se, al contrario, l'allenatore è forte in una di queste forme e non può rispondere alle esigenze moderne nelle altre forme, io ritengo che possa avvalersi di altri specialisti, limitatamente alla preparazione atletica e psicologica, mentre per quanto riguarda la preparazione tecnica e tattica è l'allenatore

che deve rispondere a tutte le esigenze.

Se questi specialisti sono presi per la preparazione generale, essi devono lavorare sotto la direzione dell'allenatore tecnico-capo.

M.B.: Abbiamo visto durante l'incontro Francia-URSS che l'alzatore facendo l'inserimento chiamava anche lo schema di attacco; vorrei sapere da chi, secondo lei, devono essere chiamati gli attaccanti successivi, dall'alzatore o dagli attaccanti?

Sempre l'alzatore, nel secondo attacco, nel terzo e così via.

M.B.: Non ritiene che l'alzatore abbia già troppi compiti per preoccuparsi anche dell'attacco?

Anche gli scolari nella scuola d'oggi ricevono compiti abbastanza difficili. Noi lo prepariamo per eseguire questo ruolo d'alzatore e non lavoriamo solo 1 anno! Figuratevi se tre attaccanti chiamano tre numeri di combinazione diversi cosa dovrebbe fare l'alzatore? Prendere il pallone e andarsi a bere una birra!

M.B.: Vorrei fare un'obiezione a questa risposta.

L'alzatore spesso non può vedere la posizione degli attaccanti, mentre gli attaccanti sono nella migliore condizione per potere decidere che tipo di schiacciata fare.

Io posso dire che spesso succede che i giocatori attaccanti non possono osservare in che posizione si trovano gli altri giocatori d'attacco. In ogni modo sono convinto che solo un giocatore deve comandare la costruzione dell'attacco e questo giocatore deve essere l'alzatore e deve fare da regista. Da noi questo alzatore si chiama giocatore che coordina tutti gli altri 5 se noi giochiamo 5-1.

A.T.: Io penso che l'alzatore dovrebbe guardare prima che i suoi attaccanti, i giocatori che fanno muro nell'altra squadra.

Quando pensa e decide un solo giocatore c'è ordine, mentre quando pensano e decidono molti, c'è confusione, c'è anarchia. Anche se l'alzatore pensa male, il sistema del gioco esiste, buono o non troppo buono, ma esiste. E deviando da questo sistema esiste l'improvvisazione, ma i tempi dell'improvvisazione sono finiti, anche nel calcio. La velocità del gioco è aumentata mentre il tempo per pensare e decidere come agire è diminuito.

Se confrontate il gioco di pallavolo attuale con quello di alcuni anni fa, la forza di schiacciata di oggi non è molto aumentata rispetto a quella di 10 anni fa, però tutto quello che i giocatori faceva-

no 20 anni fa ora viene fatto molto più velocemente. Unica eccezione sono le azioni di difesa perché i giocatori sono divenuti più alti e di conseguenza la velocità di azione in difesa è diminuita.

M.B.: Volevo chiederle se ritiene che l'altezza degli alzatori sarà destinata ad aumentare, almeno nelle squadre di livello internazionale.

Io ritengo che l'alzatore che gioca in squadre di livello internazionale deve avere un'altezza di almeno 1.90.

M.B.: Le battute eseguite dalla squadra russa sono eseguite quasi tutte secondo la tecnica "giapponese", e non con la tecnica "russa". Quale è il motivo di tale scelta.

Io ritengo che la battuta russa sia più forte e precisa, però questi giocatori che usano la battuta giapponese sono già molto preparati e praticavano già prima la battuta giapponese. Io non ho voluto trasformare ed insegnare in un altro modo.

Io penso che i giocatori alti devono usare la battuta russa, questa battuta giapponese è più adatta per i giocatori di bassa statura. Questa forma di battuta giapponese è collegata al modo di eseguire la schiacciata; noi facciamo la schiacciata portando il braccio per avanti alto mentre i giapponesi portano il braccio lateralmente al corpo.

P.P.: Ho visto che la squadra russa nell'incontro di ieri sera cambiava continuamente schema difensivo, cioè il sistema tattico e le posizioni dei giocatori in difesa. Pensa che ci sarà ancora una evoluzione nel cambiamento continuo di difesa nei prossimi anni, cioè non seguire più uno schema fisso, ma variare la copertura e la difesa secondo le esigenze del momento.

Se lei ha osservato questo non deve dirlo ad alta voce, scherzo! Noi teniamo questo come un segreto. Adesso una controdomanda a lei: "Lei ha allenato una squadra e oggi gioca contro una squadra di cui sa quasi tutto e domani contro una squadra di cui non sa niente. Contro quale squadra lei ritiene che sia più facile giocare?" Ieri c'era una squadra che era molto conosciuta da noi. (Francia n.d.r.).

A.T.: Nella partita di ieri sera si è notata una cosa; che quando uno schiacciatore è in fase di attacco ed i compagni vanno a coprirlo per recuperare l'eventuale palla respinta, il giocatore 6 si porta molto avanti. Molto spesso quan-

do il muro avversario esegue un muro verticale succede spesso che la palla vada a finire lungo linea. Non sarebbe più giusto che il giocatore 6 tenesse una posizione più arretrata e fosse tenuto lì con il compito di recuperare le palle

che rimbalzano anziché chiudere?

Perché noi pratichiamo questo sistema? La maggioranza (90 per cento) dei rimbalzi dal muro fatto con invasione cade certamente vicino alla rete e con grande velocità. La rimanente parte dei palloni hanno la traiettoria a parabola e con velocità relativamente più bassa. Noi cerchiamo di far sì che questa zona sia coperta dai giocatori più mobili e che possano fare diversi spostamenti. La posizione dei giocatori è simmetrica nelle coperture sulle zone 2 e 4. Il pericolo maggiore certamente è dato dai palloni che cadono in questa prima linea di attacco e proprio per questo motivo cerchiamo di rafforzare questa zona. Dipende molto anche dai giocatori che possedete, ma non esiste nessun sistema che possa coprire tutti i posti vulnerabili; per la nostra squadra questo è il sistema più adatto, per un'altra squadra forse un altro sistema. Dipende soprattutto dalla composizione della squadra.

O.B.: Come vengono seguiti i giocatori di pallavolo a livello scolastico in URSS?

In principio il nostro sistema ci permette di vedere, di selezionare tutti i giovani adatti a questo tipo di sport e ve lo descrivo.

Da noi vengono organizzate competizioni per i ragazzi che giocano nelle squadre della scuola; vengono fatti in primo luogo campionati tra le scuole della città, poi ci sono le gare di regione, di provincia tra le scuole; ci possono essere comprese anche squadre della città, della provincia ecc. ecc. che partecipano al campionato delle repubbliche tra scuole. La squadra di repubblica partecipa poi al campionato dell'Unione Sovietica. Questo sistema ci permette di vedere tutti i giocatori giovani che possono essere selezionati. Prima di allenare questa squadra nazionale ho fatto 5 anni con la squadra juniores dell'Unione sovietica. Durante questi cinque anni non c'erano casi che noi non potessimo selezionare o vedere un giocatore capace, di cui potevamo aver bisogno nella nazionale. La squadra che avete visto ieri sera è il frutto di anni di questo lavoro di selezione e preparazione. (Campioni del mondo 1978).

Un po' di salto in alto con Rodolfo Bergamo

a cura di Erardo Costa

Non capita spesso di poter parlare a lungo, di approfondire qualche tema, con i campioni dell'atletica: la vita è diventata anche per loro (specie per i più bravi) un frenetico susseguirsi di scadenze di appuntamenti più o meno importanti ai quali non possono mancare.

Rudy Bergamo anche nei periodi agonistici, magari in prossimità di gare importanti, sfugge un po' a questo cliché: massima disponibilità al dialogo, nessuna paura di svelare i segreti che lo hanno portato al titolo e al record d'Italia.

Rodolfo risiede a Mestre dove è nato il 23/8/1955; è alto 1,78 per un peso forma di kg. 65,5. Allenato da sempre da Umberto Bordignon, è giunto al record italiano di 2,24 in occasione dei Campionati Assoluti, dopo averlo già detenuto nel '76 con 2,22; 7° ai Campionati Europei di Roma, 6° alle Olimpiadi di Montreal, è senz'altro uno dei più grossi agonisti su cui la Nazionale può sempre contare.

L'occasione per un'esauriente chiacchierata viene offerta da una trasferta a Parigi per un incontro interclub (per la verità non molto proficuo per il saltatore mestrino).

Che cosa sta alla base dei suoi successi?

Al primo posto metto il fatto di aver trascorso otto anni di atletica con un allenatore che mi ha seguito con grande perizia e costanza. Quale secondo fattore posso considerare le mie doti naturali di esplosività; al terzo posto il mio carattere e la mia determinazione, la mia volontà di riuscire.

Questa tua ultima caratteristica quando si è manifestata?

All'inizio mi piaceva solo saltare, poi con il tempo e i risultati che non mancavano, mi sono convinto che con ulteriori sacrifici potevo e dovevo raggiungere traguardi di valore assoluto.

Puoi farci una breve cronistoria della tua carriera?

Il mio primo approccio con il salto in alto è avvenuto in colonia a 8 anni; l'assistente ci faceva saltare con una cordicella e io già

saltavo un po' più degli altri; in prima media, senza materassi, alla prima esperienza quasi seria ho fatto 1,25. I miglioramenti sono stati poi sempre continui, fatta eccezione per il 1977. Roma e Montreal sono servite moltissimo a darmi fiducia e a togliermi ogni eventuale timore reverenziale nei confronti dei mostri della specialità.

Penso i lettori gradiscano sapere qualcosa della tua tecnica.

Nella mia tecnica non ci sono stati grandi cambiamenti, dalla categoria allievi a oggi. Naturalmente, ora, la mia rincorsa curvilinea è più veloce e presenta una maggiore inclinazione verso l'interno; l'unica variante può essere ricercata nel fatto che prima usavo le braccia come Stones, ora le raccolgo dietro sul penultimo appoggio e le lancio contemporaneamente verso l'alto. La mia rincorsa è di 10 passi veri e propri; misuro prendendo 58 piedi perpendicolare al piano dei ritte, partendo dal ritto di destra; esco per un massimo di 11 piedi dopo 24 piedi; stacco a 4 piedi dal ritto di destra e a 2 piedi e mezzo dal piano dei ritte. Il mio piede è lungo 28,5 cm.

Non carico molto sul destro: l'angolo al ginocchio, anche dai fotogrammi dei miei salti, non appare molto chiuso.

L'entrata-stacco a braccia parallele ti provoca dei problemi?

La perdita di velocità è minima; l'impulso invece è notevolmente più forte.

Quando vai verso l'asta che guardi?

Prima di partire esamino ciò che devo fare in rapida successione; guardo l'asta prima di partire (a Roma '74 e a Montreal '76 mi sembrava molto bassa); al momento dello stacco, non so proprio dove guardo.

E' caratteristico il tuo passaggio sull'asticella con le braccia a croce: cosa pensi di questa posizione un po' anomala rispetto allo stile di altri specialisti?

Molti tecnici consigliano in questa fase di tenere le braccia lungo i fianchi, il mio modo di interpretare il volo è un automatismo acquisito e mi sembra di trarre da esso maggiore equilibrio.

Anche il tuo svincolo, peraltro efficacissimo, appare talora un po' anomalo; mi spiego meglio: quasi tutti i foburisti effettuano una estensione della gamba sulla coscia; tu spesso svincoli effettuando una flessione degli arti inferiori sul bacino.



Volo d'angelo per cercare nuovi equilibri.

Ritengo di avere molta sensibilità sull'asticella; di conseguenza vario il mio comportamento a seconda delle condizioni provocate dal mio stacco.

Scusa, ma allora non hai un'automatizzazione perfetta sull'asta?

Al contrario: io ho uno schema-tipo ben preciso, ma Bordignon mi ha sempre insegnato a non considerare mai un salto perduto e quindi cerco sempre di concludere il salto anche quanto la rincorsa non è stata delle migliori. E' chiaro che in questi casi debbo adottare qualche movimento un po' diverso da quelli volutamente automatizzati.

Quando avverti che un salto è riuscito?

Quando durante l'azione di stacco non avverto alcuna fatica. Effettuo uno stacco molto verticalizzato e quindi lascio il terreno abbastanza vicino al piano dei ritri; nell'ultimo passo cerco di indirizzare e mantenere il piede sulla tangente al penultimo appoggio; quando metto il piede parallelo al piano dei ritri solitamente sbaglio.

Come prepari mentalmente le gare?

Comincio a sentirla il giorno prima. Se ciò non avviene è un brutto segno. Molti mi descrivono come un tipo freddo: ciò non corrisponde a verità perchè avverto moltissimo il peso della competizione. Durante le competizioni importanti mi chiudo abbastanza in me stesso e al massimo parlo

con Bordignon o ad un compagno. Nonostante 8 anni di pratica ritengo sia molto importante sentire l'appoggio dell'allenatore o di un amico fidato, non tanto per scaricare parte delle responsabilità, quanto per aumentare ancora di più la mia carica e il mio potenziale; sapere che una persona di mia fiducia mi è vicina, mi dà ancor più sicurezza.

Studi prima la progressione dei salti?

Normalmente ho una mia progressione che modifico solo raramente in relazione al comportamento agonistico degli altri.

C'è qualcosa che caratterizza il suo allenamento?

A parte la metodicità con cui viene affrontato, direi che è caratterizzato dalla presenza di molti esercizi pliometrici.

Ci puoi descrivere gli esercizi pliometrici che esegui?

In una seduta non vario mai l'altezza di caduta; sono arrivato a "gettarmi" da un massimo di 95 cm. Eseguo questi esercizi:

- 1) cadendo dall'altezza prestabilita, salto un ostacolo di 60/70 cm a gambe tese;
- 2) con altezze superiori, eseguo lo



Il salto record a Roma a 2,24.

stesso esercizio flettendo gli arti inferiori;

3) ricado sull'arto di stacco ed effettuo l'azione di stacco del fosbury;

4) ricado sul sinistro e chiudo nella sabbia (ho un record di 7,10 dalla base del punto di partenza)

5) ricado sul destro, balzo sul sinistro, chiudo nella sabbia (ho un record di 10,58 m.).

Per ogni esercizio effettuo 2 serie di 5 ripetizioni con 3' di recupero tra le serie. Nel test di Abalakov, con l'aiuto delle braccia, ho un record di 76 cm.

Cadendo da 70 cm. ottengo un salto verso l'alto di 78 cm.

Nel lungo da fermo con due piedi ottengo 3,12.

Nell'allenamento con i sovraccarichi quali massimali hai raggiunto?

Accosciata 140 kg.; 1/2 Accosciata 220 kg.; 1/4 accosciata 290 kg.

Cosa pensi dei tuoi colleghi saltatori in alto?

Tra i fosburisti negli ultimi tempi nessuno mi ha impressionato particolarmente per quanto riguarda lo stile; per quanto riguarda le doti naturali è impressionante Wielhart. Tra i ventralisti, è quasi inutile dirlo, è dotatissimo Jashchenko.

La Simeoni?

Sara ha una rincorsa favolosa, anche se la fase di stacco è ulteriormente migliorabile.

Chi può battere il tuo primato?

Di Giorgio, Bruni, Raise.

Che pensi di Cerri?

Ha un'agilità fantastica, ma strutturalmente è molto esile deve ir-

robustirsi progressivamente.

Perchè nonostante la base molto solida non riusciamo in Italia ad esprimere un saltatore di valore mondiale in campo maschile?

Soffriamo la concorrenza della pallacanestro e della pallavolo, Federazioni interessate ai nostri talenti. In questo senso la FIDAL fa poco per non farseli "rubare".

Che importanza ha l'ambientazione di un atleta?

L'ambiente riveste un'importanza notevole; ho già citato prima l'apporto fondamentale fornito dall'allenatore; se oltre ad essere seguiti da un buon tecnico si riesce a fare sport in compagnia di gente allegra, in un clima sereno, i risultati sono più facili da ottenere. In questo senso il trasferimento alla Pro Patria AZ Verde, mi ha felicemente sorpreso: la società milanese mi ha accolto con calore e mi ha permesso di svolgere al meglio i programmi prefissati.

L'inconveniente che lamento ormai da tempo è invece la mancanza di un impianto adeguato a Mestre: da anni mi promettono un pezzo di pedana, ma purtroppo mi ritrovo a girare a rigirare continuamente delle stuoie ormai logore col pericolo di volare... per terra, ancor prima di aver staccato.

Il colloquio si chiude con la richiesta al saltatore di un pronostico sulle sue prossime prestazioni, richiesta non soddisfatta in quanto Bergamo dichiara di essere abituato a far precedere dai fatti le dichiarazioni sui suoi progressi.

L'allenamento atletico

Di Pierre Trouillon n. 151 - 1978 di Education Physique et Sport a cura di Dannisi Giorgio e Fachin Maria Pia, - 2ª parte

Impatto fisiologico delle sedute di allenamento sui diversi sistemi

A) Importanza dei tempi di recupero

Zatsiorsky "La durata degli intervalli di recupero gioca un ruolo capitale nella determinazione sia della grandezza che del carattere delle reazioni dell'organismo alla carica fisica".

In un lavoro di ripetute, l'influenza esercitata su ogni carica successiva sull'organismo, dipende da un lato dal lavoro precedente (Christensen 1960) e dall'altro dalla durata del riposo tra queste ripetizioni (Yakovlev, Roskamm, 1961; Reindell, Roskamm e Gerschler 1962).

Nei lavori realizzati a velocità critiche e subcritiche con lunghi intervalli di recupero, sufficienti per una relativa normalizzazione delle funzioni fisiologiche, ogni prova (o ripetizione) successiva inizia su una base uguale per tutti. Ciò significa che all'inizio interviene il meccanismo fosfocreatinico dello scambio energetico ed in seguito, dopo uno o due minuti, la glicolisi raggiunge il massimo ed è solo verso il terzo-quarto minuto che i processi aerobici si sviluppano.

Quando il lavoro ha una durata relativamente corta, è possibile che tali processi non riescano a raggiungere il livello necessario ed il lavoro si realizza praticamente in condizioni anaerobiche.

Se si riduce la durata dell'intervallo di riposo, i processi aerobici si abbassano un po', per un breve tempo e il lavoro ulteriore inizia subito al livello di un'elevata attività del sistema di apporto di ossigeno (circolazione del sangue, respirazione interna ecc.).

Si può concludere che: quando si lavora a velocità subcritiche e critiche, la riduzione degli intervalli di riposo rende la carica fisica più aerobica (Astrand 1960).

"Al contrario, con delle velocità di spostamento ipercritiche e tenendo conto delle pause di recupero insufficienti alla eliminazione del debito di ossigeno, questo debito aumenta di ripetizione in ripetizione. Di conseguenza in queste condizioni (a velocità ipercritiche), la riduzione degli intervalli di riposo accrescerà la parte dei pro-

cessi anaerobici e il lavoro sarà più anaerobico.

Il recupero avrà dunque un'incidenza differente:

— secondo la sua durata, lunga o corta;

— secondo l'intensità dei percorsi

— secondo la loro durata

— secondo l'attività realizzata durante il tempo di recupero.

A questo proposito, Poortmans nota: "... tutti gli allenatori prescrivono un'andatura al trotto che segue una prova intensa. All'empirismo di questa pratica fa seguito una spiegazione scientifica. Sapendo che il cuore consuma allegramente il lattacido eccedente, è imperativo dopo lo sforzo intenso ricercare un'accelerazione cardiaca nell'ordine delle 120-130 pulsazioni al minuto, con un esercizio leggero di 5'-10'. Questo recupero attivo eliminerà il lattacido di cui i muscoli sono saturi e accelererà il ritorno ai processi normali della cellula muscolare."

B) Relazioni - tra intensità - durata - tempi di recupero e incidenze fisiologiche

I) VELOCITA' IPERCITICHE

a) Durata dei percorsi da 0" a 20"
- recupero lungo: impatto sul si-

stema anaerobico alattacido soprattutto per le durate dai 3" agli 8", tempo a partire dal quale una parte dell'energia proviene anche dagli altri due sistemi.

— Recupero corto: sembra che l'impatto sia diverso a seconda che la velocità ipercritica sia massimale o submassimale.

Impatto sul sistema anaerobico lattacido: una seduta di tre serie di 4x50 m. e piena velocità avrà un impatto alattacido se la durata del recupero tra i percorsi è di 3' e tra le serie da 7' a 10'. Peraltro se i 12x50 m. sono eseguiti di seguito (andata e ritorno) l'impatto della seduta sarà lattacido.

Impatto sul sistema aerobico: lo sprint a intervalli è un metodo che favorisce l'aumento delle riserve di ossigeno nei muscoli che lavorano (aumento del tasso di mioglobina). Volkov prescrive le seguenti modalità da seguire:

— intensità: vicino al massimo

— durata: vicino ai 10"

— recupero: dai 12" ai 30"

— quantità: 5 ripetizioni e più

Altri autori hanno delle conclusioni che sembrano in contraddizione con l'esperienza vissuta sul campo.

Margaria e i suoi collaboratori riferiscono che una corsa su nastro mobile di 10" con 30" di pausa, a velocità elevata (all'esaurimento tra 30" e 40" se il percorso non è interrotto) può proseguire all'infinito. In effetti "in un esercizio intermittente faticoso" nessun acido lattico si forma se il debito di ossigeno contratto durante il lavoro può essere soddisfatto completamente dal meccanismo alattacido di degradazione del fosfagene: il debito di ossigeno contratto durante il lavoro deve essere completamente reintegrato durante il riposo. Se queste condizioni si verificano, un lavoro intermittente molto pesante può essere realizzato indefinitamente, conducendo a una somma totale di lavoro molto più grande che se l'esercizio si fosse prolungato fino all'esaurimento. Il pagamento della frazione del debito di ossigeno alattacido si conferma come un processo rapido dato che il tempo della metà della reazione varia tra 20" e 25".

Peraltro la pratica da campo ci



dimostra che il numero delle ripetizioni effettuato non è indefinito...

b) Durata dei Percorsi da 20" a 2'
L'impatto della seduta è sempre lattacido indipendentemente dalla lunga o corta durata del recupero.

Osservazione: i percorsi da 300 m. agli 800 m. effettuati ad alta intensità, con dei tempi di recupero lunghi, sollecitano il sistema aerobico. Questo tipo di seduta non può essere ripetuto spesso perché è molto stressante; lo si riscontra in periodo di precompetizione come preparazione specifica sulle distanze dai 400 m. ai 1500 m.

c) Durata dei percorsi superiori ai 2'

Si tratta di sedute-test o di competizioni di mezzofondo. La partecipazione del sistema aerobico è tanto più importante in rapporto al sistema anaerobico lattacido quanto più la distanza è lunga. Per questi sforzi i tempi di recupero sono generalmente lunghi.

"Durante gli esercizi con un massimo di 2' di durata, l'apporto energetico di origine aerobica è di importanza uguale a quello di origine anaerobica. Quando la durata dell'esercizio è più corta ci sono dei processi anaerobici che forniscono la maggior parte dell'energia, in compenso quando la durata dell'esercizio è più lunga, la parte di energia fornita dai processi aerobici diventa più importante".

2) Velocità critica e subcritica

a) Durata dei percorsi da 0" a 10"

— recupero lungo: impatto sul sistema anaerobico lattacido ma in forma lieve perché l'intensità non è sufficiente;

— recupero corto: impatto sul sistema aerobico, nella misura in cui il numero delle ripetizioni è sufficiente.

Esempi: da 15 a 30x100 m. tra 15" e 18" intervallati da recuperi di 50 m. al trotto; o x volte 50 m. lento e 50 m. in accelerazione durante 8', 10', 20',.

Karlsson e i suoi collaboratori propongono il tipo di seduta seguente: 15" di lavoro (100 circa), 15" di riposo durante x minuti.

"Il prelievo di ossigeno durante questo tipo di allenamento è massimo, mentre il passaggio di acido lattico nel sangue può rimanere molto debole se un'intensità conveniente è mantenuta durante i periodi di lavoro".

b) Durata dei percorsi da 20" a 2'
— recupero lungo: anaerobico lat-

tacido, ma lieve perché l'intensità non è sufficiente. Tuttavia si può notare che la partecipazione della glicolisi lattacida è tanto più elevata quanto più l'intensità dell'esercizio si avvicina alla velocità critica;

— recupero corto: aerobico. Con l'incatenamento dei percorsi da una parte non c'è da sollecitare azioni reiterate del sistema anaerobico, d'altra parte i periodi successivi di corsa si effettuano in presenza di un livello elevato di consumo di ossigeno.

Troviamo qui l'impatto con i processi di interval training di Rein-dell, Gerschler e Zatopek.

c) Durata dei percorsi da 2' a 10'

Che il recupero sia lungo o corto l'impatto della seduta sarà sempre a predominanza aerobica.

"...Scegliendo la velocità esatta si può riuscire ad impiegare un modello di intervallo che raggiunga il prelevamento massimo di ossigeno durante la corsa con, nello stesso tempo, la produzione di un minimo di acido lattico.

Ecco le regole per la scelta di una velocità corretta: una distanza che può, a una velocità assolutamente massima, essere eseguita per esempio in 4', deve essere corsa in 4'35" o 45" con 2'4" di recupero tra le corse.

Questo modello dovrebbe costituire il modello ideale per l'allenamento del trasporto massimo di ossigeno".

d) Al di là di 10' e nella misura in cui l'andatura di corsa è costante, l'impatto è aerobico.

Esempi: il footing da 5 a 20 km., i tre tipi di corsa di durata utilizzati in allenamento dai finlandesi: corsa uniforme sostenuta, corsa uniforme media, corsa lunga e lenta.

Siamo nel campo dell'endurance massima aerobica che "si può definire come la massima durata durante la quale un soggetto può fornire una frazione data della sua potenza aerobica massima".

Un atleta allenato potrebbe resistere otto ore al 50 % della sua massima potenza aerobica, un sedentario da 20' a un'ora nella stessa percentuale. "La resistenza fondamentale" dell'INS si trova al livello del 50 % della VO₂ max.

Questa forma di resistenza ha origine nei lavori di Van Aaken: "l'allenamento basato sul metodo di resistenza puro si svolge sotto forma di lavoro quotidiano della resistenza, in steady state, cioè a un grado ottimale della respirazione (Helman) senza che ci sia aumento del debito di ossigeno iniziale né formazione di acido lattico".

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

7" 20" 2' 10' x

Zone sur-critique	R.L.	AL.	de + en + LAC.	LAC. (solicitation du syst. AÉ.)	LAC. à AÉ.	
	R.C.	LAC. ou AÉ.	LAC. (solicitation du syst. AÉ.)	LAC. (solicitation du syst. AÉ.)		
Zones sub-critique la critique	R.L.	al.	al.	LAC.	de + en + AÉ.	
	R.C.	AÉ.	AÉ.	AÉ.	AÉ.	AÉ.

Tabella 3: Indice dei tempi di recupero in funzione della durata e dell'intensità dell'esercizio.

Légende : AL. : Alactique LAC. : Lactique R.C. : Récupération Courte
al. : Alactique, mais faiblement AÉ. : Système Aérobie R.L. : Récupération Longue

co, in funzione di una frequenza del polso di 130 pulsazioni in media, su lunghe distanze, all'inizio con delle pause (principio dell'intervallo), in seguito senza interruzione per un chilometraggio totale da 10 a 80 km (dagli 800 m. fino alla maratona)".

Questo metodo di lavoro non rappresenta tutto il metodo, Van Aaken aggiunge "in conclusione a queste corse lunghe, l'atleta compie quotidianamente durante tutto l'anno, con andatura da competizione, una frazione della distanza che prepara specificatamente".

Osservazioni

1. Esercizi di lunga durata

"Si può considerare di lunga durata ogni esercizio prolungato al di là di 20'. Esiste una giustificazione metabolica a questo limite: per ora possono essere prolungati al di là di 20' solo gli esercizi che non mettono in gioco il massimo consumo di ossigeno.

In questo tipo di esercizio l'energia è quasi esclusivamente fornita dai processi aerobici (Astrand e Rodhal 1970).

In queste condizioni l'attitudine dipende da una parte dalla possibilità di fornire un metabolismo aerobico intenso che si traduce con un consumo massimo di ossigeno elevato; e dall'altra dipende dalla possibilità di fornire una data proporzione di questo consumo massimo durante il lavoro di durata".

2. A proposito dell'interval-training

— L'interval-training di Reindell e

Gerschler rappresenta un metodo di lavoro difficile da utilizzare perché si trova a un livello critico.

Se questo livello di intensità è superato, l'impatto del lavoro fornito non sarà più aerobico ma anaerobico lattacido (incidenza dei tempi di recupero).

In questo modo diverse sedute di interval-training realizzate a velocità troppo elevata possono avere un risultato totalmente opposto a quello ricercato. Questo potrebbe essere una spiegazione degli errori nell'utilizzazione dell'interval-training, tanto più gravi se il metodo era assunto a unico sistema di allenamento.

— L'interval-training di Zatopek caratterizzato da un numero elevato di percorsi di media intensità, avrebbe piuttosto un impatto sulla resistenza massima aerobica, allorché l'interval-training di Gerschler e Reindell avrebbe un impatto sulla potenza massima aerobica.

Le illustrazioni dell'impatto fisiologico delle sedute sono riassunte nelle tabelle 2 e 3. Nella tabella 2 la sollecitazione del sistema di produzione dell'energia dalla seduta di allenamento prevista è valutata da un numero di croci che rappresentano solo un numero di grandezza:

+++ : sollecitazione molto importante

++ : sollecitazione media

+ : sollecitazione debole.

Al di là della diversità dei termini e delle confusioni che provoca, attraverso le molteplicità dei metodi di allenamento, è possibile elaborare una seduta o un ciclo di preparazione riferendosi allo

sviluppo preferenziale di un sistema.

La combinazione dei diversi fattori: intensità, durata, tempi di recupero, numero di ripetizioni, azione durante il recupero, permette di raggiungere il particolare obiettivo ricercato.

Volkov dà molta importanza a questa regola "l'azione di allenamento isolata": "la necessità di questo genere di isolamento dall'effetto di allenamento è condizionata dal fatto che tra i diversi processi energetici, esistono delle interdipendenze metaboliche che, in caso di un rafforzamento importante di uno dei due, può provocare l'annullamento degli altri".

Per esempio, "basandoci su questi dati, l'impiego immediato degli esercizi di carattere glicolitico, basati sul miglioramento delle possibilità aerobiche, può fortemente ridurre l'effetto di allenamento ottenuto grazie a questi.

Conclusione

Abbiamo provato ad avvicinarci a questi processi di allenamento della corsa a partire dai dati della fisiologia, e, in particolare dalle risorse energetiche.

Se l'intensità e la durata di un esercizio continuo permettono di determinare facilmente il metodo di funzionamento energetico predominante, il fattore recupero, in un allenamento discontinuo renderà più complessa l'analisi: l'interazione tra i parametri, implica degli effetti diversi, anche opposti quando uno solo dei parametri varierà.

Inoltre la nozione di durata di recupero non è netta (è difficile da precisare): certi riposi, lunghi per un tipo di seduta, possono essere corti per altre e viceversa; il confronto dei dati fisiologici e l'esperienza del campo ci ha permesso per ora di fissare questa durata in funzione

**Abbonatevi
a**

**"NUOVA
ATLETICA,"**

dell'obiettivo ricercato nella seduta.

D'altra parte nella misura in cui l'obiettivo dell'allenamento è di ottenere un certo numero di effetti, non ci sono contraddizioni tra i metodi naturali, istintivi e dei metodi più scientifici; ogni formula di allenamento, decisa dall'atleta o dall'allenatore può analizzarsi in termini di risorse di energie.

Attraverso la diversità dei procedimenti e dei metodi, il metabolismo energetico è un modo di spiegare gli effetti dell'allenamento.

Da allora dalle esigenze energetiche delle diverse prove stabilite, cioè la parte dei processi aerobici e anaerobici determinata, dalle attitudini del soggetto apprezzate, è possibile stabilire in collaborazione con l'atleta un piano di preparazione, l'apprezzare il lavoro realizzato in funzione dei risultati ottenuti (competizioni, test di campo o di laboratorio), e di modificare se necessario questo piano, tenendo conto delle osservazioni e dell'obiettivo fissato. Così oltre all'analisi dell'allenamento è possibile realizzare una sistematica dell'allenamento alla corsa dal cui perfezionamento dipenderà lo scambio permanente che si stabilirà tra i due gruppi di ricercatori che sono gli specialisti di ricerca applicata e gli uomini da campo.

(2. fine)

Recensioni

E' USCITO "ENERGIA"

E' uscito il numero di Giugno della rivista bimestrale "ENERGIA" edita dall'ATAL (Associazione Tecnici Atletica Leggera) con alla direzione Alfredo Berra. La pubblicazione si caratterizza in particolare per la sua veste critica verso i molti problemi esistenti in seno al mondo dell'atletica leggera.

E' particolarmente rivolta agli addetti ai lavori verso i quali cerca di esercitare un'opera di coinvolgimento per una partecipazione più attiva e costruttiva di tutte le forze operanti nel settore alla crescita di questo sport.

Troviamo tra gli articoli scritti di: Alfredo Berra "Rinnovamento (stavolta sul serio)", Enrico Merlati "FIDAL: dov'è il rinnovamento?", Sergio Zanon "Direzione priva di validi e omogenei titoli di professionalità specifica (Divorzio dal Centro Studi)".

Per abbonarsi rivolgersi a: Prof. Gioeni Salvatore - Via Sacchini 2 - 20131 Milano.

La Snia Friuli in primo piano

Lusinghiero, nel settore femminile, il bilancio che la Snia Friuli può tracciare dopo un anno di attività.

Dall'analisi dei risultati, più che giustificata la soddisfazione di dirigenti ed atleti che sotto la guida di allenatori capaci e preparati quali le prof. Angela Casarotto, Elisa Chiarcosso, Maura Adami, Edgardo Dominighini e dal Sig. La Groia hanno raggiunto un ottimo livello di preparazione che ha permesso il conseguimento di buoni risultati.

Le atlete Snia hanno saputo cogliere importanti e prestigiosi successi, sia in campo regionale, sia in campo nazionale; buona anche la partecipazione di alcune atlete a meetings internazionali. Il successo più prestigioso è, senza dubbio, la conquista del titolo italiano nella staffetta 4x400 allieve, con l'ottimo tempo di 3'58"13, che costituisce il record regionale assoluto; record che le stesse atlete: Zuliani Fedora, Garlatti Costa Stefania, Venturelli Ivone, Pagnacco Cristina avevano ottenuto a Latisana il 4/6/78, con il tempo di 4'01"9 che polverizzava di quasi quattro secondi il precedente limite che resisteva dal lontano 13/7/69.

Buona, sotto ogni profilo, la stagione delle staffettiste nelle gare individuali.

Zuliani Fedora, ha colto, nell'arco dell'anno numerosi e prestigiosi successi. Nei cento piani vanta il tempo di 13"2, nei 200 27"1, nei 400 piani con 59"4 ha vinto il 20/5 a Gorizia il titolo regionale di categoria. Negli 800 metri ha iniziato la stagione con il tempo di 2'22"1, il 12/7 ha vinto il meeting di Sacile con il tempo di 2'17"5; si è ulteriormente migliorata, a fine stagione, portando il proprio limite a 2'16"9 nella finale nazionale di specialità il 30/9 a Formia. Ha chiuso la stagione, con un test sui 1500 correndo in 4'51"4.

Pagnacco Cristina, nonostante una inadeguata preparazione invernale, dovuta a motivi di salute, ha raggiunto le seguenti prestazioni: 12"8 nei 100, 26"4 nei 200 e 60" nei 400 piani.

Garlatti Costa Stefania, ha corso i 100 in 12"93, i 200 in 26"8, e i 400 in 60"5.

Venturelli Ivone, nonostante non abbia confermato i valori espressi lo scorso an-

no, ha corso su livelli discreti, chiudendo il 1978 con il record personale nei 400 piani con il tempo di 60"7.

De Colle Emanuela, atleta estrosa ed imprevedibile, vanta un tempo di 64"7 nei 400 piani, 2'21" negli 800 ed un lodovole 4'50"3 nei 1500 metri, prestazione ottenuta dopo un lungo periodo di inattività dovuta ad un intervento chirurgico.

Nel salto in lungo, Rosanna Chiopris, dopo un inizio piuttosto incerto a fine stagione si è portata su valori discreti e con la misura di m. 5.14 si è piazzata al terzo posto ai campionati nazionali industriali.

Nel salto in alto, Biondin Alessandra e Cigalotto Paola hanno raggiunto le misure di m. 154 e m. 1.51.

Nel settore lanci, Bellina Anita con m. 35.54 nel lancio del disco, Alcomanno Silvana, Damiani Gabriella rispettivamente con m. 28.96 e m. 28.66 nel lancio del giavellotto e ancora Damiani Gabriella e Bellina Anita con m. 11.65 e 9.98 nel getto del peso si inseriscono con le loro prestazioni tra le migliori atlete in campo nazionale.

Tra i successi di squadra, c'è da segnalare il quinto posto conquistato dalle atlete: Garlatti Costa Stefania, Pagnacco Cristina, Venturelli Ivone, Zuliani Fedora De Colle Emanuela nella finale nazionale di specialità: settore mezzofondo e l'ottavo posto conquistato dalle atlete Piccin Marta, Damiani Gabrielle, Alcomanno Silvana, Bellina Anita e Biondin Alessandra per quel che riguarda il settore Lanci.

Completano il successo di squadra le allieve: Zanella Elisabetta, Cerno Michela, Gallina Giovanna, Pascolo Laura e Gorasso M. Grazia. Nella categoria juniores la punta di diamante è stata, senza dubbio, Anna Lavaroni, che ha gareggiato sempre a un buon livello, portando le proprie prestazioni ad un ottimo 12"2 nei 100 metri e a 26"1 nei 200.

Completano il quadro dei risultati le buone prestazioni di Ilva Tosoratto, Ficoneri Laura e Mian Daniela.

Concludiamo, con l'augurio a dirigenti, atleti ed allenatori che il 1979 sia una stagione ricca di risultati e soddisfazioni.

CLASSIFICHE ALLIEVE

M. 100

Pagnacco Cristina 12"9 (Ts 1/7); Garlatti Costa Stefania 12"95 (Celje 20/7); Gallina Giovanna 13"2 (Sacile 12/7); Gorasso M. Grazia 13"2 (Ts 1/7); Zuliani Fedora 13"2 (Ts 1/7); Chiopris Rosanna 13"5 (Latisana 4/6); Pascolo Laura 13"5 (Ts 28/10); Venturelli Ivone 13"6 (22/7 Go); Cerno Michela 14"2 (14/5 Go); Biondin Alessandra 14"3 (5/5 Ud); Porisensi R. Maria 14"4 (22/5 Go).

M. 200

Pagnacco Cristina 26"4 (22/10 To); Garlatti Costa Stefania 26"8 (Go 21/5); Zuliani Fedora 27"2 (Ts 2/7); Gorasso M. Grazia 27"3 (Ts 2/7); Gallina Giovanna 27"5 (Ts 2/7); Chiopris Rosanna 28"6 (Go 21/5); Porisensi R. Maria 28"8 (Go 21/5); Pascolo Laura 29"4 (Ud 6/5); Verno Michela 30" (Go 25/4).

M. 400

Zuliani Fedora 59"4 (Go 20/5); Pagnacco Cristina 60" (Go 20/5); Garlatti Costa Stefania 60"56 (Fi 16/6); Venturelli Ivone 60"7 (Formia 30/9); Pascolo Laura 64"3 (Latisana 4/6); De Colle Emanuela 64"7 (S. Bonifaccio 17/9); Porisensi R. Maria 65"4 (Latisana 4/6); Gallina Giovanna 66"5 (Ud 1/7); Cerno Michela 67"9 (Ud 19/7); Chiopris Rosanna 69"7 (Ud 19/7); Zanella Elisabetta 72"4 (Ud 19/7).

M. 800

Zuliani Fedora 2'16"9 (Formia 30/9); Venturelli Ivone 2'17"6 (Go 25/4); De Colle Emanuela 2'21" (Go 25/4); Zanella Elisabetta 2'45"8 (Go 21/6); Pascolo Laura 3'00"7 (Go 25/4).

M. 1.500

De Colle Emanuela 4'50"3 (To 22/10); Zuliani Fedora 4'51"4 (Ts 28/10); Pensò Paola 5'19"6 (Go 6/5); Marchetti Valentina 5'32"9 (Go 25/4).

ALTO

Biondin Alessandra 1.54 (Go 21/5); Cigalotto Paola 1.51 (Go 25/4); Trevisan Orietta 1.45 (Go 25/4).

LUNGO

Chiopris Rosanna m. 5.14 (S. Bonifaccio 17/9); Cerno Michela m. 4.85 (Sacile 12/7); Pagnacco Cristina m. 4.68 (12/10 Go); Trevisan Orietta m. 4.57 (Ts 2/9); Piccin Marta m. 3.95 (17/9 S. Bonifaccio).

PESO

Damiani Gabriella m. 11.56 (Ts 28/10); Bellina Anita m. 9.98 (Go 31/5); Bion-



din Alessandra m. 9.83 (Ts 2/9); Alcomanno Silvana m. 9.25 (Ts 28/10); Michelutti Marcella m. 9.20 (Go 22/7); Ciopris Rosanna m. 8.13 (Go 22/7); Domenighini Elena m. 7.59 (Go 24.6); Piccin Marta m. 6.61 (22/7 Go).

DISCO

Bellina Anita 35.54 (Latisana 4/6); Damiani Gabriella m. 25.80 (Ud 19/7); Michelutti Marcella 22.72 (Go 22/7).

GIAVELLOTTA

Alcomanno Silvana m. 28.96 (Ts 28/10); Damiani Gabriella m. 28.66 (Ts 28/10); Biondin Alessandra m. 22.64 (Sacile 2/7); Piccin Marta m. 21.24 (Latisana 4/6).

CLASSIFICHE JUNIORES SENIORES

M. 100

Lavaroni Anna 12"2 (Ts 27/5); Pertoldi Anna 13"9 (Ud 10/5).

M. 200

Lavaroni Anna 26"1 (Ts 3/7); Mian Daniela 30"4 (28/5 Ts); Ciprian Patrizia

33"2 (Ud 30/9).

M. 400

Casco Beppina 66"3 (Ts 27/5); Mian Daniela 73"2 (Go 24/6).

M. 800

Ficoroni Laura 2'37"6.

M. 1.500

Ficoroni Laura 5'27"6 (Ud 17/5); Casco Beppina 5'56"5 (Ud 10/5).

M. 100hs

Tosoratto Ilva 17"9 (17/5 Ts)

PESO

Casarotto Angela m. 9.77 (Ts 9/7); Chiarcosso Elisa 8.51 (Ts 9/7).

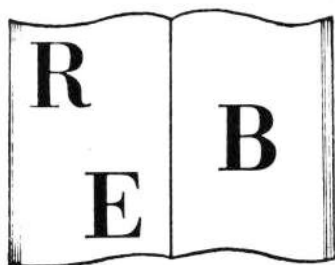
DISCO

Chiarcosso Elisa m. 32.26 (Ts 28/5); Casarotto Angela m. 25.32 (Ud 19/7).

GIAVELLOTTA

Ciprian Patrizia m. 33.12 (Latisana 4/6).

Leggete Divulgate
POPOLARIZZATE
NUOVA ATLETICA dal Friuli
IL MEGLIO DELLE PUBBLICAZIONI
SCIENTIFICHE



RAPPRESENTANTE PER IL FRIULI-VENEZIA GIULIA

BELMONDO

SCUOLA SPORT

ATTREZZATURE GINNICHE PER PALESTRE E CAMPI DA GIOCO
SOFTBALL - BASEBALL - TENNIS - PING PONG

Magazzino:
Via A. Angeli 12 - Tel. 44052

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

F.LLI

BONORA

UDINE

SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

STABILIMENTO: VIA MILAZZO 3 - NEGOZIO: PIAZZA LIBERTÀ 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, BATTENTI FUORIBORDO - DISTINTIVI per squadre sportive - Labari e materiale reclamistico, custodie, buffetteria, ecc. - ACCESSORI PER UNIFORMI - tutto per la divisa: FF.AA., musiche, collegi, ecc. - BANDIERE nazionali ed estere, labari comunali, per Associazioni d'Arma, ecc.

RICAMIFICIO PROPRIO

Caro amico,
Cada Sport è cambiato per darti il meglio, questa nostra affermazione non è solo una trovata pubblicitaria bensì una nuova realtà al tuo servizio.
Siamo cresciuti di tono, ci siamo potenziati nell'assortimento, nell'assistenza e nel servizio.
Se sei un appassionato di tennis per esempio siamo in grado di farti scegliere fra tutte le marche più prestigiose garantendoti sempre un prezzo di assoluta concorrenza e con ogni assistenza alle racchette in brevissimo tempo. Se invece ami altri sports come la pesca, noi possiamo darti di attrezzature, riparazioni, esche vive, e consigli come nessun altro: cioè da veri appassionati.
Perciò prima di fare le tue scelte nello sport t'invitiamo a passare da noi.

E tutto questo solo per iniziare, poi scoprirai da te i veri vantaggi.

CADA SPORT
"Lo Specialista" nel tuo sport



CADASPORT

di MICELLI e ROMANUT s.n.c.
viale volontari della libertà 3
33100 udine tel. 40292

CAMPAGNA ABBONAMENTI 1978/79

*Tecnici, sportivi, appassionati
abbonatevi a: "NUOVA ATLETICA",
la rivista specializzata nel settore
dell'atletica leggera e delle
attività motorie in genere*

TUTTI GLI ABBONAMENTI PARTONO
CON IL NUMERO DI FEBBRAIO

ABBONAMENTO ANNUO L. 5.000
da versarsi sul c/c postale n. 24/2648
intestato a Giorgio Dannisi
via T. Vecellio, 3 - 33100 Udine

conel
s.r.l.

CONSORZIO INSTALLATORI E
COSTRUTTORI DI IMPIANTI ED
EQUIPAGGIAMENTI ELETTRICI
DEL FRIULI - VENEZIA GIULIA

VIA VITTORIO ALFIERI
33010 TAVAGNACCO (UDINE)

TELEFONO (0432) 680153 - 680154
Con Ricerca Automatica



EVERGREEN • RUB-KOR



RUB-TAN • SYSTEMFLOOR

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