

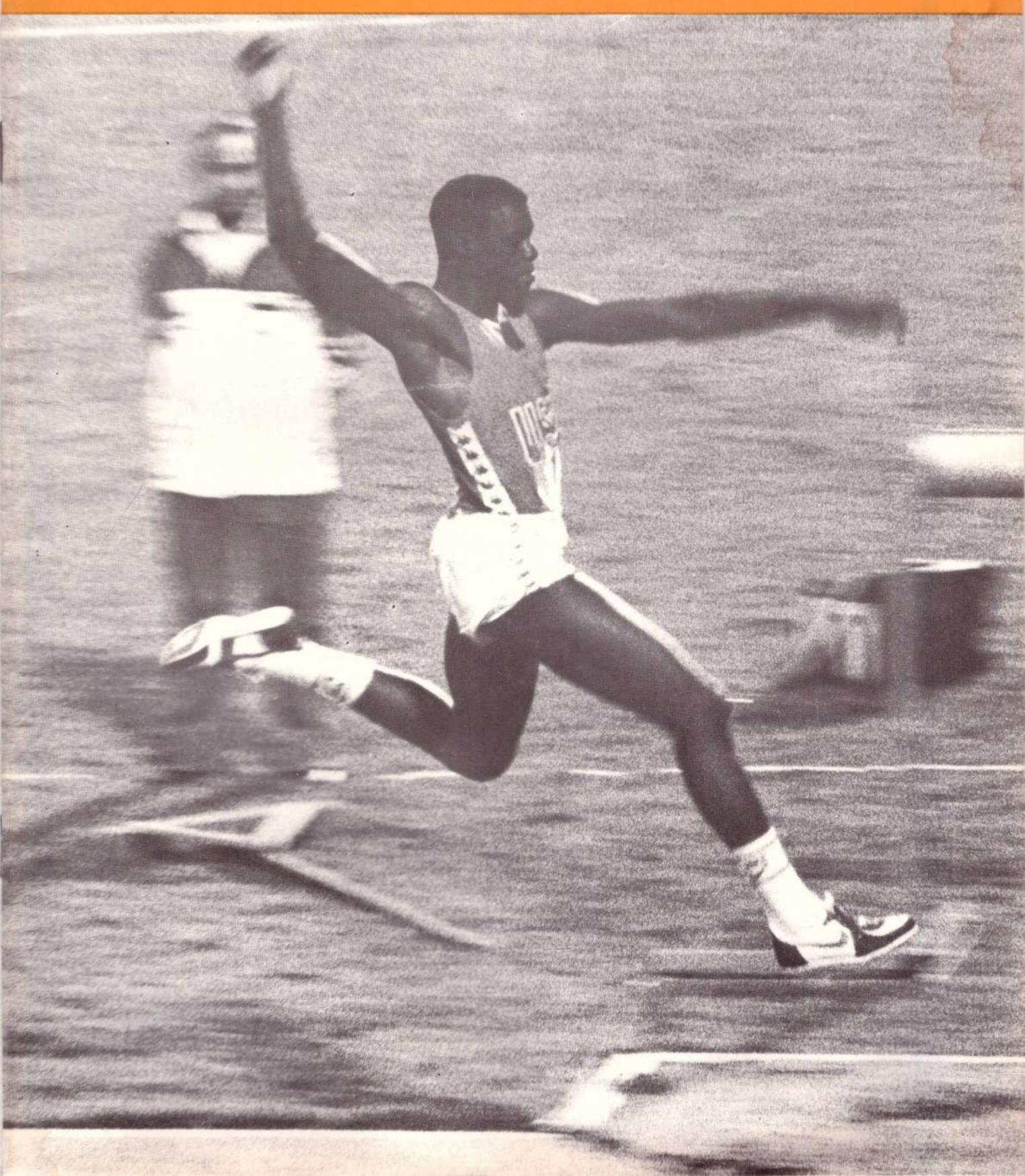
NUOVA ATLETICA

49 - 50

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO IX - N. 49-50 - GIUGNO-AGOSTO 1981 - L. 1.500

Dir. Resp. Giorgio Dannisi - Reg. Trib. Udine N. 327 del 26.1.1974 - Sped. abb. post. Gr. IV - Pub. Inf. 70 - Redazione: viale E. Unità 35 - UDINE





GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE

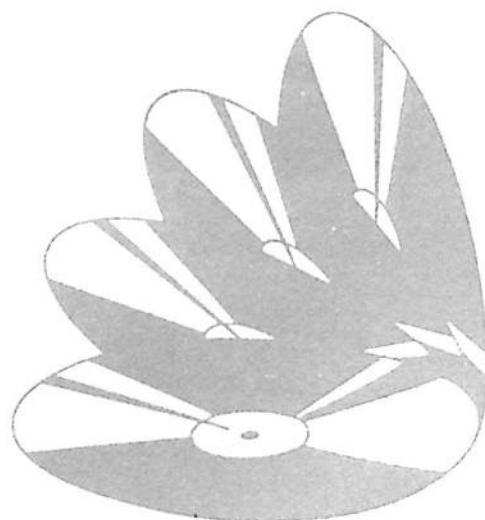
WAN
Wrangler
Levi's
LOLA
20

TUTTO JEANS NEL REPARTO GIOVANE

NUOVISSIMO REPARTO DISCHI

troverai un assortimento
completo e aggiornato
sulla musica

classica
leggera
folk soul
pop
jazz



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

N. 49-50 - giugno agosto 1981

DIRETTORE RESPONSABILE:
GIORGIO DANNISI

REDATTORE - CAPO:
UGO CAUZ

COLLABORATORI:

Luc Balbont, Maria Pia Fachin, Christian Geffroy, Gorcz Karl, Bogdan Markowski, Maurizio Urli, Tiziana Vadori, Ennio Valent, Piero Zuppan.

PER LE FOTOGRAFIE
CAUZ UGO

In copertina:

Carl Lewis (Foto N.A.F.)

ABBONAMENTI:

6 NUMERI ANNUALI L. 12.000
DA VERSARSI
SUL C/C POSTALE N. 24/2648
INTESTATO A:
GIORGIO DANNISI
Via T. Vecellio 3 - 33100 Udine

REDAZIONE:
VIALE E. UNITÀ, 35
33100 UDINE
TEL. 46314 - 470915

Tutti i diritti riservati. È vietata qualsiasi riproduzione dei testi tradotti in italiano, anche con fotocopie, senza il preventivo permesso scritto dell'Editore.



Rivista associata all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

STAMPA:
CENTRO STAMPA UNION "S.r.l."
Via Martignacco, 101 - tel. 480593

sommario

- Pag. 68 Lettera Aperta
- Pag. 69 Variabilità della prestazione
di Simon/Dickhuth/Goertler/Kindermann/Keul
- Pag. 73 Viaggio nella R.D.T.: Renate Stecher
di Luc Balbont
- Pag. 77 Recensioni dal mondo
di Ugo Cauz
- Pag. 78 Esercizi speciali di forza
di Koreskij/Michailow/Michailowa
- Pag. 80 Una sequenza inconsueta
di Ugo Cauz
- Pag. 82 Alcune considerazioni tecniche sui 400 ostacoli
di A. Malcom
- Pag. 84 Renaldo Nehemiah: the best
- Pag. 88 Storia statistica dei 110 ostacoli
- Pag. 91 Brevi dal mondo...
- Pag. 93 ... e dall'Italia
- Pag. 97 Metodi di costruzione
di G. Schmolinsky
- Pag. 101 Biomeccanica dello sprint in collina
di Kunz/Kaufmann
- Pag. 104 Associazione Sport-Cultura





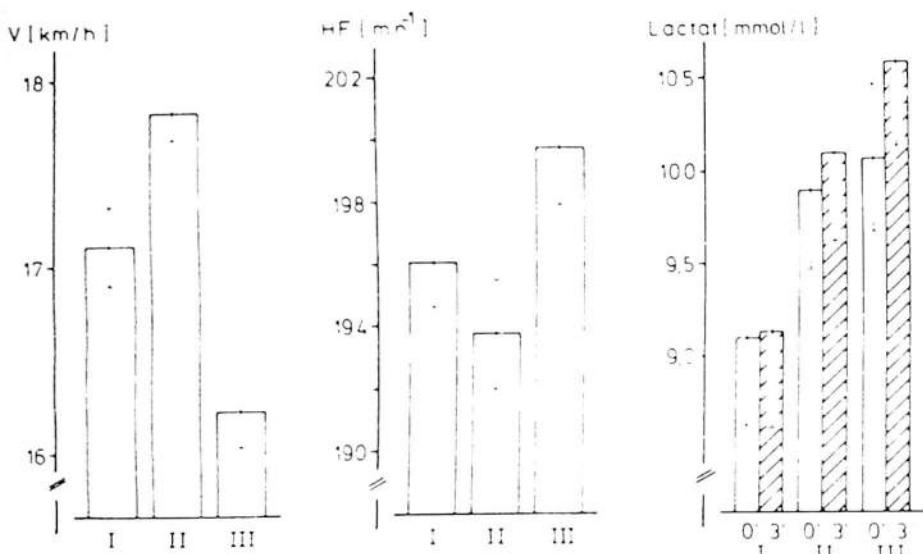


Fig. 1: Velocità massima di corsa (V), frequenza cardiaca (HF) e valori del lattato al termine (0') e 3 minuti (3') dopo il carico negli sciatori all'inizio e al termine (II) dell'allenamento estivo, come pure al termine della stagione delle gare (III)

più bassa frequenza cardiaca e la più debole prestazione di corsa con la più elevata frequenza cardiaca (fig. 2).

La porzione percentuale della prestazione di resistenza alla prestazione massima è da considerare come spinta alla allenabilità alla resistenza. Presso una migliorata capacità di alta prestazione dopo la stagione estiva sta in quel momento anche una miglior allenabilità alla resistenza, cosa che si esplica nella percentualmente più elevata parte della velocità di corsa ed assunzione di O₂ presso la soglia anaerobica in rapporto alla prestazione massima (fig. 3).

Come misura della capacità aerobica e con questo della capacità di prestazione massima di assunzione di O₂ (1,4,6). In particolare la assunzione massima di O₂ in relazione al peso corporeo è uno dei più importanti criteri di giudizio della capacità di prestazione di resistenza. Mentre dopo l'allenamento estivo si arriva ad un progresso della max assunzione di O₂ di circa il 6 per cento, al termine della stagione invernale venne raggiunto il valore più basso. In relazione al peso corporeo sta l'assunzione di O₂ al termine della stagione invernale sotto tutti i valori (fig. 4). L'assunzione di ossigeno degli esaminati atleti superò chiaramente quella dei non allenati, anche se i valori degli atleti di punta delle discipline di resistenza (6) non vennero tuttavia raggiunti. Mentre la max assunzione di ossigeno dà innanzitutto una misura della max capacità aerobica, è significativa la assunzione di O₂ presso la soglia anaerobica come criterio della resistenza di lunga durata. Mentre una

intensità del carico nell'area della soglia anaerobica su un lungo periodo può venir tollerato (3, 4), un'alta capacità di prestazione in quest'area lascia prevedere buone prestazioni di gara presso carichi di lunga durata. Anche qui vengono trovati i più elevati valori dell'assoluta e relativa assunzione di ossigeno al termine della stagione estiva, mentre quelli più bassi al termine della stagione delle gare (fig. 2). Solo pochi sportivi raggiunsero i valori degli atleti di punta delle discipline di resistenza, pari o superiori a 60 ml/min al kg. come soglia anaerobica.

Uno degli effetti più conosciuti dell'allenamento di resistenza è il calo della frequenza cardiaca a riposo e presso una sottomassimale altezza del carico. Col crescente miglioramento dello stato di alle-

namento viene eseguita una ugual grandezza di carico con una più bassa frequenza cardiaca, cosa che è da considerare da un lato come conseguenza di un modificato governo nervoso e più economico lavoro del cuore e dall'altro lato di un migliorato periferico metabolismo muscolare ed effetto nutritivo. Così le frequenze cardiache al termine della stagione estiva se tutti i gradini di carico sono chiaramente inferiori rispetto agli altri esami mentre le più elevate frequenze presso ugual carico vengono misurate dopo il termine della stagione invernale (fig. 5).

Correlazionate con le più basse frequenze cardiache si trovano i più bassi valori del lattato su equivalente grado di carico, come conseguenza della relativamente migliore capacità aerobica dopo l'allenamento estivo. Il più elevato gioco del lattato in un ugual grado di carico si riscontra al termine della stagione invernale (fig. 5).

Dal ritrovamento, che il più basso max gioco del lattato venne conseguito all'inizio dell'allenamento estivo, mentre il più elevato al termine della stagione invernale, debbono due motivi venir discussi: un anno trascorse tra il primo e l'ultimo esame, e ciò nei più giovani atleti, che ancora nella pubertà si trovano, vanno incontro ad una crescente anaerobica capacità lattacida e quindi ad una capacità di più elevate massimali prestazioni di produzione del lattato (2). Dall'altro presso le gare verranno fortemente mobilitizzati attraverso condizionati dal terreno cambi dell'intensità del carico i meccanismi anaerobici, così che interviene un miglioramento della ca-

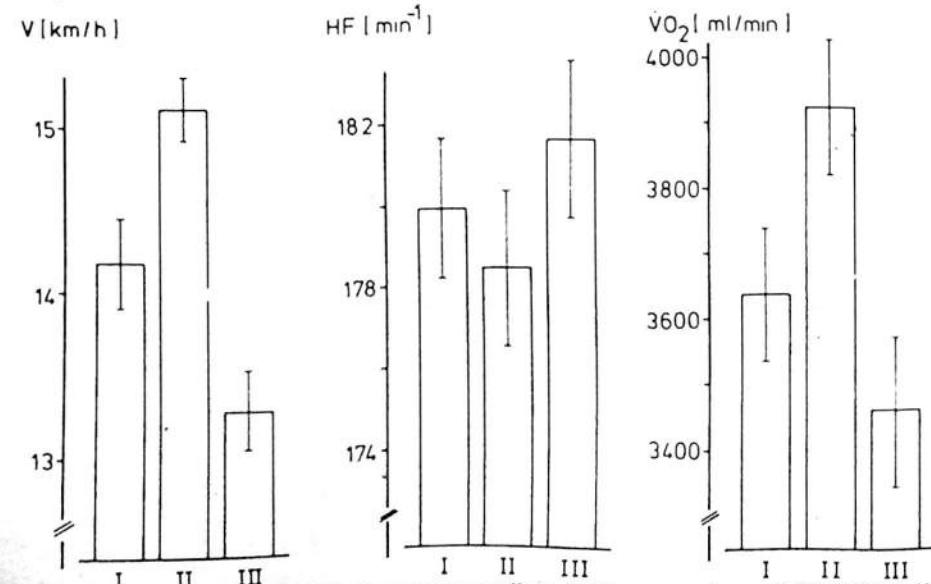


Fig. 2: Velocità di corsa (V), frequenza cardiaca (HF) e assunzione di O₂ ($\dot{V}\text{O}_2$) di sciatori presso la soglia anaerobica all'inizio (I) e alla fine (II) della stagione estiva come pure al termine della stagione delle gare (III)

pacità anaerobica durante la stagione delle gare.

Un buon sostegno a questo, in che maniera prestare le organiche premesse del sistema cardiocircolatorio al conseguimento di buone prestazioni di resistenza, offre la grandezza cardica. Anche qui ci si riferisce al peso corporeo, il volume cardiaco relativo è il miglior criterio per la valutazione dell'individuale capacità di prestazione come valore assoluto. Mentre l'allenamento estivo porta ad un chiaro aumento dell'assoluta e relativa grandezza cardiaca, dopo la stagione delle gare è riscontrabile un regresso dello sviluppo (fig. 6). Certo assoluti e relativi volumi del cuore non vanno sotto il valore di fine estate, in confronto ai rimanenti parametri della prestazione, che al termine dell'inverno stanno chiaramente sotto il livello del primo esame.

Una interpretazione di questo ritrovamento è possibile dallo sviluppo della grandezza cardiaca e del max polso di ossigeno (max assunzione di ossigeno/max frequenza). Il max polso di ossigeno viene prima di tutto determinato attraverso il volume pulsatorio e la periferica differenza arterio-venosa di ossigeno (AVDO₂). Mentre l'allenamento estivo porta ad un più forte aumento del massimo polso di O₂ (fig. 4) rispetto alla grandezza cardiaca, cosa che si abbatte nel quoziente di prestazione volume cardiaco (VC/max polso di O₂) (fig. 6). Questo è da spiegare solo attraverso un rialzo della periferica estrazione dell'O₂. Uno sviluppo in senso opposto viene durante la stagione invernale. Ad una esclusivamente bassa assunzione di grandezza cardiaca sta di contro una percentuale più grande caduta del

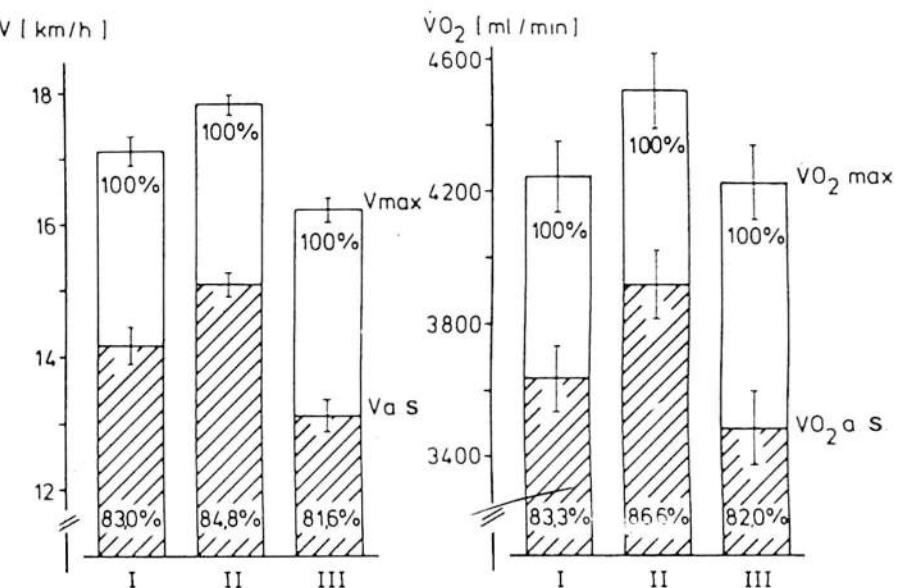


Fig. 3: Valori percentuali della velocità di corsa (V) e dell'assunzione di O₂ (VO₂) presso la soglia anaerobica rispetto alla massima velocità di corsa e max assunzione di O₂ all'inizio (I), alla fine (II) della stagione estiva e al termine di quella delle gare (III)

max polso di O₂, cosa che conduce ad un relativamente chiaro aumento del quoziente di prestazione volume del cuore (fig. 6) presso l'ultimo esame.

Da ciò può venire concluso, che alla fine della stagione delle gare avviene una cattiva periferica utilizzazione di O₂. Ciò significa, che durante la stagione invernale è avvenuto un più chiaro aumento della periferica muscolare condizione di adattamento rispetto la grandezza cardiaca.

RIASSUMENDO risulta che, attraverso l'intensivo allenamento di costruzione durante l'estate viene raggiunto un chiaro misurabile miglioramento delle capacità di alta prestazione e di prestazione di durata. L'incremento della capacità aerobica, che per il successo delle gare nello sci di fondo è essenziale,

venne tuttavia durante la stagione invernale perduta, mentre pressoché tutti i parametri della prestazione brevemente dopo la fine della stagione delle gare raggiungono il livello basso.

Dalle forti cadute di prestazione è da guardare, che un continuo, lungo aumentante o per la prestazione stabilizzante allenamento durante la stagione invernale non era possibile. Le numerose effettuate gare non possiedono evidentemente alcun effetto utile di mantenimento della prestazione per l'aerobica capacità di prestazione. I frequenti, spesso lunghi viaggi nelle località di gara si debbono considerare come nocivi.

Da queste conoscenze si ottiene per la prassi di allenamento da un lato la necessità di un piano di ga-

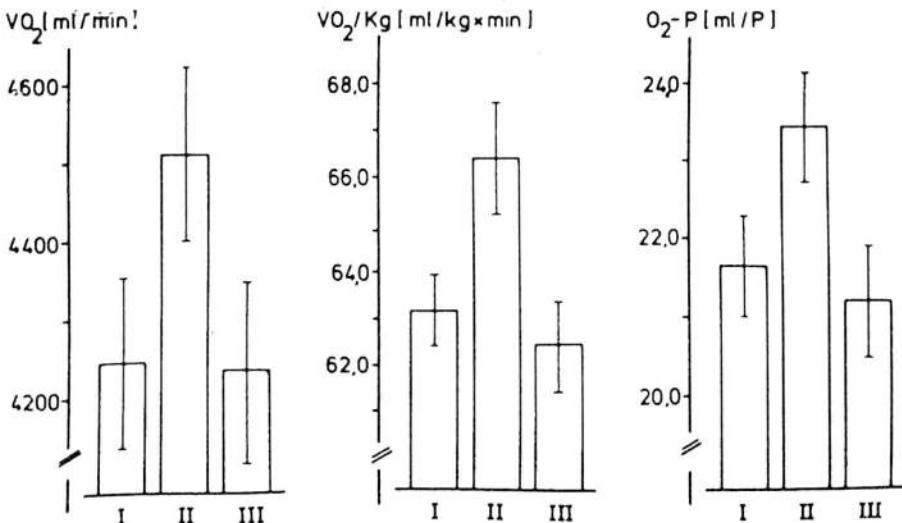


Fig. 4: Massimale assoluto e relativa assunzione di O₂ (VO₂, VO₂/Kg) come pure massimo polso di O₂ (O₂-P) all'inizio (I), al termine (II) della stagione estiva, e al termine di quella delle gare (III)

NUOVA ATLETICA

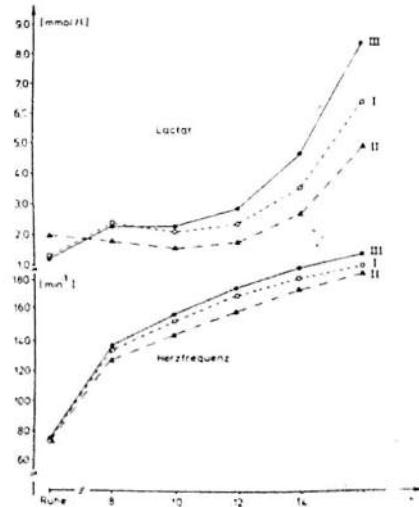


Fig. 5: Concentrazione del lattato e frequenza cardiaca a riposo e alla velocità al nastro trasportatore di 8-16 km/h all'inizio (I) e al termine (II) dell'allenamento estivo e al termine delle gare (III)



zionale? A che età è entrata a far parte delle speranze olimpiche?

E' difficile da dire, penso che appena si è in un S.C. si è considerati come una speranza reale. Nel 1966 ai Campionati d'Europa Juniores, sono arrivata 8^ nei 200 m. Nel 1968 sono stata preselezionata per i Giochi Olimpici del Messico, ma non mi hanno inclusa nella squadra Olimpica. Nel 1969 ad Atene, nei Campionati d'Europa Seniores ero prevista solo come riserva, ma dovendo sostituire una compagna di squadra diventai titolare ed arrivai seconda nei 200 m, e vinsi la staffetta 4x100 m. con le mie compagne.

8) Quali furono allora i grandi cambiamenti apportati alla sua vita quotidiana?

Siccome ero diplomata, ho lasciato la scuola sportiva del S.C. Motor Iena, che si trova a Bad-Blankenburg, e sono arrivata a Iena, dove ho continuato il mio allenamento, e ho cominciato gli studi di educazione fisica.

9) Come organizza una giornata di un possibile campione olimpico nella R.D.T.? Si possono conciliare una preparazione olimpica, una vita affettiva e una vita professionale?

6 mesi prima dei Giochi Olimpici il mio programma era il seguente:
ore 7 - Studio fino alle 10.30
ore 11 fino alle 13.00 allenamento leggero poi seguivano il pranzo e una seduta di massaggi
ore 15 fino alle 17.00 di nuovo allenamento
la sera riposo, leggevo un po', alle 10.00 ero a letto

Certo si possono conciliare vita sportiva, vita familiare e vita professionale da noi, ma bisogna averne la volontà, e soprattutto avere il sostegno incondizionato della famiglia, mio marito Gert ha sempre vissuto in quest'ambiente, prima di essere allenatore di mestiere.

E' lui che mi spingeva quando non avevo voglia di allenarmi, ho avuto questo grosso vantaggio. Ma c'è, anche da noi, chi non riesce a conciliare le tre cose.

10) Quando è diventata campionessa olimpica quale mestiere esercitava? Ora è sempre lo stesso?

Nel 1972 studiavo come le ho detto per diventare professoressa di educazione fisica. Questi studi li ho iniziati nel 1970 e terminati nel 1976 dopo i Giochi, cioè 6 anni invece di 4, questo in virtù della possibilità di studi prolungati concessa agli atleti di alto livello da noi.

11) E' possibile secondo lei, al giorno di oggi conciliare lo sport di alta competizione ed assumersi delle responsabilità importanti o fare degli studi difficili?

Si, ma con la necessità assoluta di ricevere tutti i relativi sostegni del caso, in caso contrario è assolutamente impossibile riuscire. In un altro paese avrei senz'altro fallito.

Siete dunque degli atleti di stato?

No, lo stato ci aiuta, ma non siamo in



nessun caso atleti di stato, perché anche se ci da i mezzi per assicurarci la nostra formazione senza alterare i nostri record sportivi, non ci da ne i nostri diplomi e non ci assicura neanche la nostra pensione. Bisogna trovare un altro termine che quello di "atleti di stato".

12) Ha avuto paura per il suo avvenire sociale? Si sente pienamente reinserita e utile nella società?

Non ho mai avuto paura per il mio avvenire sociale. Per il reinserimento vedete voi stesso, inseguo da 4 anni un mestiere che mi piace, ho degli ottimi colleghi, una bella casa, un buon marito, bambini, molti amici. Lavoro 20 ore alla settimana e attualmente godo di un anno di ferie pagate per la nascita del mio secondo figlio. E' una legge sociale in vigore da noi.

13) Lo sport ha facilitato il suo reinserimento? Avrebbe potuto riuscire ugualmente senza lo sport?

Essere popolari non sempre è un van-

taggio, al contrario, la gente è qualche volta gelosa e vi aspettano "dietro l'angolo" quando dovete trattare con loro. Si, avrei certamente potuto riuscire altrove, se tenete conto del tempo che ho trascorso sul campo e che potevo impiegare in un altro ramo.

14) Quando è salita sul primo scalino del podio, per chi è stato il suo primo pensiero, per se stessa, per il suo paese, per Marx o per Dio?

A Dio no! credo di essere stata invasa da una gioia talmente grande da ostacolare qualsiasi pensiero profondo.

15) Nella R.D.T. una vittoria olimpica facilita una promozione sociale?

No, una medaglia non procura nessun vantaggio materiale, si ottengono soltanto degli onori gratuiti. Vi ripeto il grosso vantaggio reale qui è che non c'è rottura tra la vita socio-professionale durante la attività sportiva.

16) Ha avuto, durante i diversi viaggi effettuati dei rapporti extra sportivi con



dei campioni di paesi capitalisti? Ha mantenuto con qualcuno di loro dei contatti regolari?

Ne ho conosciuti molti, la Vostra compatriota Sylvie Telliez per esempio, ho sempre avuto dei buoni rapporti con loro, ma sapete in questi viaggi sportivi, non abbiamo molto tempo per conoscerci di più. Con l'olandese Wilma Van Den Berg ci mandavamo una cartolina per le feste di natale, ma è tutto qui.

17) Ha conoscenza del modo in cui vivono le campionesse dei paesi capitalisti?

Sono troppo poco informata, penso che da noi ci sentiamo più sostenuti dallo stato. In compenso trovo che da voi le installazioni sportive sono più belle.

18) Oggi si sente un essere privilegiata nella società della Germania dell'Est una cittadina "protetta" o una cittadina come gli altri? Il suo stato di star sportiva le porta qualche vantaggio in più rispetto ai suoi compatrioti (viaggi, soldi, ecc...)?

Non mi sento ne privilegiata né protetta, vivo come una qualsiasi altra donna della R.D.T. In quanto alle prerogative, soldi? certamente no. Viaggi? ne ho fatti, certo, ma sapete i viaggi sportivi non offrono molto tempo neanche dal punto di vista culturale.

Sembra rimpiangere?

Assolutamente no, avrei potuto smettere dopo Monaco nel 72, ero allora campionessa olimpica e record woman alla moda. Ho voluto spingermi fino a Montreal perché era il mio più gran desiderio e se dovessi rifare la mia vita oggi rifarei la stessa strada.

19) Fa da vicino o da lontano politica? Appartiene a qualche partito politico?

Si faccio politica. Sono membro del Partito comunista della R.D.T. Ma non scrivete che tutti i campioni da noi sono

al S.E.D. ognuno fa quello che gli sembra meglio e quello che gli detta la sua coscienza tra noi c'è chi milita nella C.D.U. (democrazia cristiana) altri non si interessano di politica.

20) Sport e politica, quale ruolo e che posto deve tenere la politica nel movimento sportivo - deve essere assente o al contrario controllata? Il campione deve essere apolitico o impegnato in ogni modo per avere più credibilità? Lo sport deve tener conto dei fatti politici per essere anch'esso più credibile?

Lo sport può essere separato dalla politica. Sport e politica si appartengono l'un l'altro, perché è lo stato che dà i mezzi allo sport per potersi esprimere e perché le squadre sportive nazionali rappresentano i rispettivisti. E' per questo

Dal n. 52 aumenteremo il numero delle pagine della rivista portandola a 40.

Inoltre allargheremo l'orizzonte degli interessi ad altri sport senza snaturare naturalmente l'attuale contenuto prettamente rivolto all'atletica leggera.

Speriamo che tale innovazione trovi il vostro consenso e sostegno.

che penso che ogni campione deve impegnarsi nel partito che gli sembra il più idoneo a difendere le sue motivazioni e scopi.

21) Nella sua situazione si sente libera di scegliere e di agire, o pensa di essere un oggetto di propaganda politica?

Sono libera, decido quello che mi sembra giusto seguendo la mia opinione e mi ci attengo qualsiasi sia l'avversità.

22) Quale è il ruolo della campionessa nella R.D.T.?

In primo luogo, un ruolo d'esempio, per la gioventù, andiamo spesso nelle scuole per dialogare con i giovani.

23) Il sistema e i campioni della R.D.T. sono spesso citati dai paesi capitalisti, mancanza di democrazia del sistema, campioni "robotizzati" dogmatizzati o drogati - sapeva di questi attacchi, e quali argomenti ha per rispondervi?

Si sapevo di questi attacchi. Ho anch'io ricevuto delle lettere "da spazzatura" provenienti per la maggior parte dalla Repubblica Federale, ne ero ogni volta sconvolta. Gli stati dei paesi capitalisti





ci odiano e la stampa e i mass - media di questo blocco offrono una cattiva propaganda sui nostri sportivi ai loro cittadini. Queste diffamazioni sono false e non fondate. Credo che i paesi capitalisti hanno già molti problemi da risolvere da loro e tra loro senza doversi occupare di quello che c'è o non c'è da noi. Inoltre vorrei aggiungere che non c'è un paese più provvisto del nostro in materia di controlli anti - droga.

24) *E' soddisfatta delle condizioni di vita che le sono offerte nella R.D.T. ha delle critiche e se si le può esporre in tutta tranquillità?*

Per adesso sono contenta delle condizioni e del livello di vita che ho qui. Non ho critiche da fare. I miei soli problemi sono d'ordine domestico, i bambini, la loro salute, la loro educazione.

25) *Che ne pensa dei campioni francesi che praticano la sua specialità?*

A parte Sylvie Telliez, non vedo, neanche negli altri sport, Gert mio marito li conosce meglio di me.... no, non ne vedo, scusatemi.

26) *Secondo lei qual è il ruolo dei Giochi Olimpici nel mondo oggi?*

Mi piacerebbe che i Giochi Olimpici fossero come li vedeva il barone Pierre de Coubertin. Purtroppo oggi il movimento, è troppo politizzato e ci allontaniamo molto dal vero spirito con il quale è stato creato; cioè stare assieme, amicizia, rispetto tra i popoli.

27) *Quali sono i pericoli reali che minacciano il movimento olimpico?*

In primo luogo e soprattutto la politica, cioè la manipolazione, le pressioni esercitate dai governi sui capitati olimpici.

La droga?

Direi di no, oggi ci sono troppi controlli.

28) *Secondo lei come rimediare a questo pericolo?*

I C.N.O., tutti i C.N.O. devono consultarsi, e fare la loro autocritica. Bisogna cambiare l'atmosfera dei Giochi Olimpici e soprattutto tornare alla sorgente e aspirare alla modestia.

29) *Sarebbe d'accordo per sopprimere le bandiere, gli inni, le medaglie rappresentanti i giochi?*

E' una soluzione per ritornare alla modestia, ma sarebbe troppo difficile (for-

se troppo semplice). Gli stati che aiutano materialmente i C.N.O., che mantengono le squadre olimpiche, sarebbero d'accordo di dare senza ricevere, cioè sacrificare i propri distintivi. Certo se gli uomini diventassero più ragionevoli non ci sarebbe nessun pericolo nel mantenere un carattere nazionale ai Giochi Olimpici. Lo sport dopotutto è solo un gioco.

30) *Vede un avvenire nei Giochi, malgrado i gravi problemi che si pongono attualmente?*

Sì, i giochi non saranno condannati malgrado le difficoltà, resisteranno, ci saranno certamente dei cambiamenti ma lo spirito di fondo dell'opera di de Coubertin sarà sempre vivo, i Giochi Olimpici sono sopravvissuti a due grosse interruzioni la prima del 1914 al 1918 e la seconda dal 1940 al 1944.

31) *Ho letto nella stampa occidentale che gli atleti della Germania dell'Est devono chiedere un permesso speciale per avere un bambino, cosa c'è di vero?*

Che idiozia, siamo noi e soltanto noi stessi che decidiamo di procreare quando ci piace. Io dopo i miei successi nel 1972 ho deciso di rifare i Giochi di Montreal, poi ho avuto Cornelia, ma lo ripeterei stata una decisione soltanto mia.

32) *Il mondo d'oggi è minacciato dalla mutua aggressività dei due blocchi. Pensa che possa scoppiare una guerra, crede nella pace?*

Il mio Paese fa e farà tutto il possibile per mantenere la Pace, viviamo delle ore difficili ma se stiamo tutti molto attenti la Pace sarà mantenuta, ci credo fermamente.

33) *Si dice che la R.D.T. deve i suoi successi a un grosso programma nel campo della medicina sportiva rispetto alle altre nazioni, è vero?*

Le droghe miracolose! no di certo. Da parte mia vi posso giurare di non avere mai preso niente del genere.

In quanto al progresso della nostra medicina mi dite una cosa che non sapevo e ve ne ringrazio. Non ero al corrente della nostra avanzata in questo campo, e vorrei aggiungere che oggi in materia di medicina sportiva gli americani sono i più all'avanguardia, hanno 10 anni di anticipo rispetto alle altre nazioni.

I NOSTRI COLLABORATORI ALLA DIFFUSIONE

Benussi Nereo - Via Teano, 12 - 37100 Verona; Dadomo Mario - Via Marzano, 51 - 43039 Salsomaggiore, (PR); Di Cesare Isaia - strada 127, 7 - 67100 L'Aquila; Fabris Bruno - Via D. Bramante, 6 - 34131 Trieste; Costa Erardo - Via Flarer, 6 - 27100 Pavia; Martini Giancarlo - Montelibretti - 0010 Roma; Zama Giancarlo - Via XX Settembre, 23/1 - 48018 Faenza (Ra); Varani Claudio - Via Amendola - Salsomaggiore (PR); Malleville Fulvio - Via Ghirarda, 12 - 31100 Treviso; Rapetti Daniele - Viale Mellini, 13 - 25032 Chiari (BS); Carruba Giorgio - Via Gramsci, 2 - 42047 Rolo (RE); Muzic Roberto - Via Rezzello, 20/8 - 16156 Pegli (GE).

Questi sono i nostri collaboratori alla diffusione e rappresentanti ufficiali della "Nuova Atletica" nelle rispettive sedi di residenza. Ad essi è possibile rivolgersi per ogni informazione interente la rivista, l'abbonamento alla stessa, richiesta di materiale tecnico e sportivo od altro di cui avete particolare bisogno.

Ricordiamo che l'adesione ai "Collaboratori alla Diffusione" è aperta a tutti. Agli aderenti sarà inviata una tessera di invito speciale, una serie di conti correnti per l'abbonamento 1982 (8000 lire - 260 2600 lire ogni arretrato e 12.000 lire le annate precedenti) ed un abbonamento gratuito da intestare a piacimento, ogni 6 abbonamenti realizzati. Ad essi invieremo anche una copia gratuita della nostra pubblicazione "RDT 30 anni atletica leggera".

**SCIENZA, TECNICA
DIDATTICA!**

**NUOVA ATLETICA
DAL FRIULI**

**UNA RISPOSTA
ADEGUATA**

RECENSIONI DAL MONDO

a cura di Ugo Cauz

Brooks, George A./Gaesser, Glenn A. Punti finali del metabolismo del lattato e del glucosio dopo esercizi d'esaurimento. *Journal Appyed Physiology*, Bethesda (MD) 49 (1980), 6, S. 1057 - 1069, 8 figg. 3 tab.

Allo scopo di determinare l'ammontare dell'ossidazione metabolica, venne iniettato a dei ratti lattato ($U - 14c$), glucosio, o bicarbonato (n: 5, ciascuno) a riposo e dopo continuo (CE) ed intermittente (IE) esercizio di esaurimento. Le analisi dei tessuti dei ratti a riposo, o dei ratti uccisi dopo CE e IE e il polso con l'iniezione del ($14c$) lattato o glucosio (n: 72, ciascuno), furono usati per determinare le traiettorie metaboliche di questi due substrati. Il consumo di ossigeno (VO_2) declinò rapidamente nei primi 14 min. dopo l'esercizio; quindi, VO_2 calò più lentamente e rimase elevato sopra i livelli di riposo per 120 min. La lenta fase di declino nel VO_2 durante il recupero non coincise con la rimozione del lattato, che avvenne entro i 15 minuti. Radiocromatogrammi bidimensionali prodotti dal sangue, reni, fegato, muscoli scheletrici, e cuore indicarono una rapida assunzione del $14C$ nei diversi complessi amminoacidi, compresa l'amilina, glutamina, glutarimato e aspartato. Quattro ore di riposo dopo l'esercizio (medio di CE e IE) dell'inoculato ($14C$) lattato si ritrovavano lattato (0,75 per cento), glucosio (0,52 per cento), proteine (8,57 per cento), glicogeno (18,30 per cento), CO_2 (45,18 per cento)

Babin, J.B./Rougier, G./Dupuy, G. Ripercussioni nell'uomo del lavoro muscolare intenso sulla creatinina sanguigna e urinaria. *Science Et Motricité*, Bruxelles 1 (1978), 2, pagg. 5-19, 4 tab.

L'effetto di un breve e intenso sforzo fu studiato su 13 sportivi e l'effetto di lunghi e veramente faticosi sforzi in 20 soggetti (10 sportivi, 10 non-sportivi). Per gli sforzi brevi, una moderata iper-creatininuria, più visibile dopo un riposo di un'ora e seguito da un significativo calo nel giorno successivo, fu osservato. La concentrazione di creatininina urinaria fu nella totalità aumentata dopo lo sforzo che, in accordo alla diuresi, fu generalmente mostrata in un aumento dell'escrezione immediatamente dopo e nella tendenza più tardi a decrescere. Ci furono forti differenze individuabili nei valori come anche nella lunghezza delle modificazioni. Le condizioni di escrezione della creatininina in rapporto alle condizioni dell'urea escretoria della sua ampiezza, e all'acido urico escretorio dalla sua precocità. I meccanismi fisiologici furono responsabili di queste modificazioni. Si può contare su loro e sulle

rispettive parti degli essenzialmente muscolari fattori metabolici e di un'assunta disfunzione renale.

Yoshida, T./Ishiko, T. Capacità cardio-respiratoria di giovani fanciulli durante corsa di endurance. *South Afrika Journal Research*, Noordburg (Sout Afrika) 2 (1979), pagg. 33-38, 3 fig. 1 tab.

Diciotto ragazzi maschi e femmine prescolari (6,32 età media) parteciparono in questo studio all'esame. Attraverso il metodo di corsa sul terreno in progressione, fu determinato l'apice del fabbisogno di ossigeno per mezzo del metodo della sacca Douglas. In seguito, pulsazioni cardiache e velocità di corsa durante 750-1500 m. di corse in endurance furono misurati. I risultati ottenuti in questo esame furono i seguenti: apice del fabbisogno di ossigeno per i ragazzi fu di $38,8 \pm 5,75$ m./Kg/min. e per le femmine $36,7 \pm 3,84$ ml/Kg/min. La relazione lineare tra velocità di corsa e assunzione di ossigeno, e tra pulsazione cardiaca e assunzione di ossigeno fu ottenuta durante l'esercizio. Di conseguenza, la stima dell'intensità della corsa d'educazione fu considerata essere possibile attraverso la misurazione nella pulsazione durante le corse di 750 e 1500 m. All'esordio della corsa, le pulsazioni aumentano rapidamente e si ottiene il livello di steady-state in circa 40 secondi. A questo livello le pulsazioni cardiache indicavano circa 190/200 puls/min., che era comparabile al massimo livello di pulsazioni del soggetto. L'intensità della corsa di endurance, di conseguenza, fu stimata essere approssimativamente massima.

Dill, D.B./Hillyard, Stanley D./Miller, Janene. Capacità vitale, prestazione di esercitazione, gas sanguigni in altitudine in relazione all'età.

La capacità vitale (CV) raramente può calare 35-60 per cento in sani scalatori di montagna associata con un edema polmonare (HAPE di alta-altitudine). Nella zona d'età compresa tra i 58-71 anni, cinque dei 6 uomini durante una settimana o più sul monte White nel 1962 calò nella CV del 20-32 per cento senza sintomi chiari di HAPE. Dill, uno dei cinque, vide calare la sua CV ancora nel 1977 e 78. Nove degli 11 giovani scalatori sul monte White studiati da Hultgren ebbero un significativo calo nella CV. La saturazione dell'ossigeno arterioso in Dill all'età di 87 anni e alla pressione di 485 m/HG fu di circa il 79 per cento a riposo.

Volkov, N.I./Alekseev, G.A. Il rapporto dei carichi di allenamento e delle abilità sportive di prestazione presso giovani

mezzofondisti. *Teorija I Praktika Fiziceskoj Kultury*, Mosca (1980), 6, pagg. 27-29, 3 tab.

Gli autori esaminarono, la dipendenza dell'aumento della capacità fisica di prestazione dal volume dei carichi di allenamento di differenti direzioni nel periodo precedente e in quello di gara attraverso adeguati esami su 20 giovani mezzofondisti. Le persone in esame vennero inserite in due gruppi; il primo si allenò regolarmente all'intero volume di allenamento; il secondo ben di meno. All'inizio e al termine dell'esperimento le persone vennero sottoposte a test speciali per la determinazione dei differenti parametri della speciale capacità di prestazione fisica. Si dimostrò una positiva correlazione tra volume dei carichi di allenamento aerobico e misto aerobico-anaerobico. Di contro si mostraron presso le modificazioni del volume di allenamento di tendenza glicolitica anaerobica a malapena sviluppi sullo stato della prestazione degli esaminanti. Come raccomandazione per la costruzione dell'allenamento dei giovani mezzofondisti segue da ciò un allenamento per il 67 per cento di carattere aerobico, 20 per cento misto aerobico-anaerobico e per il 13 per cento di carattere anaerobico.

Guzalovskij, A.A./Alabin, A.V. Modello caratteristico della capacità di prestazione fisica di giovani velociste e la costituzione di un individuale modello di allenamento.

Meta del lavoro fu quella di elaborare i contrassegni tipici dello stato fisico di allenamento di giovani velociste raggruppate in tre classi di età: 1) 10-13 anni; 2) 13-15 anni; 3) 15-17 anni. Base degli esami furono gli esami medici, metodi antropometrici, polidinamometria e cronografia, esami di controllo pedagogico, ed analisi matematico-statistiche. Si mostrò, che col crescere della qualificazione le qualità di forza delle giovani velociste il più positivo sviluppo attraversavano, la velocità si sviluppava più lentamente. In un successivo esperimento vennero messi a confronto in un gruppo di controllo l'individuale profilo della prestazione di 10 giovani velociste con i corrispondenti modelli qualitativi e la loro costruzione dell'allenamento correggeva stabilmente corrispondentemente questo modello. Il volume di allenamento fu identico a quello del gruppo di controllo di 10 velociste. Nel gruppo di prova si svilupparono le qualità fisiche più ampiamente in maniera armonica, nel gruppo di controllo venne osservato un annuale aumento della prestazione delle singole qualità.

ESERCIZI SPECIALI DI FORZA

da W. Koreskij/W. Michailow/T. Michailowa

Lo sviluppo dello speciale stato dell'allenamento dello sportivo negli sprinter presuppone l'uso di speciali esercizi di allenamento. La complessità dell'esatta scelta degli esercizi aumenta proprio per questo, che gli attuali metodi per la valutazione dei movimenti si basano su cinematiche esterne, mentre concezioni sui muscoli, che garantiscono il movimento, possiedono un grande significato.

Questi esami muscolari sono eseguibili attraverso un metodo complesso, in cui sono utilizzati l'elettromiogramma (EMG) e la cinematografia (KG).

Secondo i bioflussi dei muscoli si possono giudicare le caratteristiche temporali e di forza della coordinazione dell'attività nervosa e muscolare. Una sincronizzata ripresa filmata consente di confrontare i parametri esterni del movimento con l'attività muscolare.

Nel corso dell'esame vennero scelti degli esercizi che si avvicinavano per il loro carattere a quei parametri registrati nella velocità. Nel disegno "1" è mostrato l'eser-

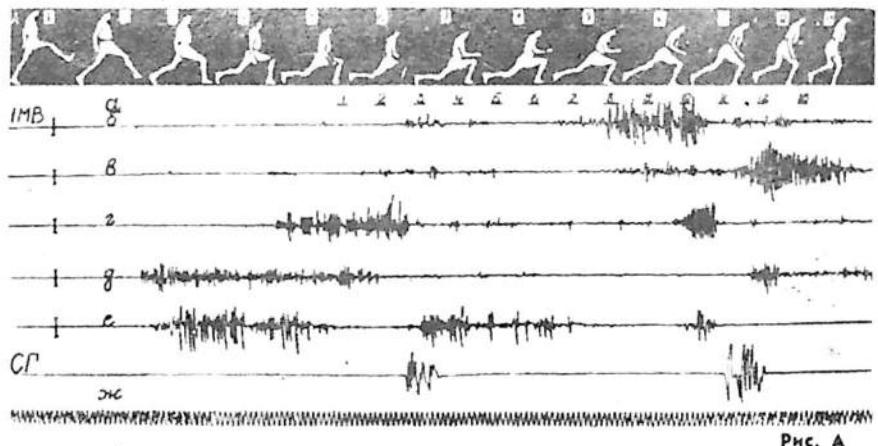


Fig. 1

cizio "camminare con passo in coda". Al contatto col suolo della gamba c'è (sino all'orizzontale) un sollevamento della coscia e un movimento verso avanti della gamba p.d. Il tronco deve nel contempo restare eretto. Ciò consente di concentrare il carico sul lato anteriore della muscolatura della coscia. Il sollevamento sulla punta del piede della gamba d'appoggio pone elevate richieste alla coordinazione del movimento e serve contemporaneamente come supplente carico sulla muscolatura del polpaccio dello sportivo.

Questo movimento viene determinato attraverso l'attività del polpaccio (fig. 1,2). Il contatto al suolo della gamba viene eseguito con una trascurabile spesa di forza degli estensori della coscia della gamba anteriore (fig. 3,4,5).

Si deve puntare l'attenzione sul rilassato mantenimento del braccio e la rilassatezza del cingolo delle spalle, al contatto della gamba.

LEGENDA DELLE FIGURE

- a) Punto di sincronizzazione tra cinematografia e elettrografia;
- b) elettromiografia del grande gluteo della gamba di sostegno;
- c) elettromiografia del bicipite della gamba di sostegno;
- d) elettromiografia del polpaccio della gamba di sostegno;
- e) elettromiografia del polpaccio della gamba oscillante;
- f) elettromiografia del retto femorale della gamba di sostegno;
- SG = Siomogramma per la registrazione del periodo di appoggio.
- sch = periodo temporale - 0.02 sec.
- Aampiezza di oscillazione - un millivolt.

La parte conclusiva del movimento è per questo interessante, che l'estensione della gamba verso l'avanti con considerevole attività del grande gluteo inizia - 2.0 sino a 2.5 min (fig. 8,9,10).

Dopo 0.24-0.26 sec. dall'iniziativa estensione viene attivata brevemente la muscolatura del polpaccio (fig. 10, 11), con una durata di 0.10 sino a 0.12 sec. con l'ampiezza di 2 m. Contemporaneamente aumenta l'attività del retto femorale della coscia aumenta. Questa parte del movimento corrisponde al momento del distacco della gamba posteriore e alla sua conclusione interviene un trascutibile aumento del biopotenziale della muscolatura del polpaccio di questa gamba. La posizione conclusiva del movimento si realizza principalmente in seguito alla considerevole attività del ruolo del bicipite femorale (-2,5-3 mw (fig. 12, 14)).

Non è sufficiente stabilire, che l'e-

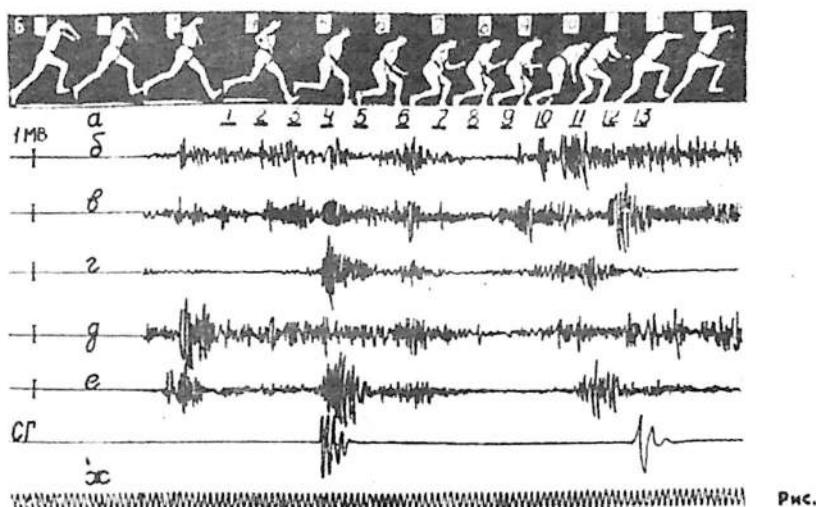


Fig. 2

stensione dell'articolazione anca-bacino non viene attiva contemporaneamente nel lavoro. Prima interviene il grosso gluteo, e quindi prende parte al moto il bicipite femorale. In modo tale l'esatta realizzazione dell'esercizio richiede dapprima un'estensione del bacino-anca quindi all'articolazione del ginocchio. Nella realizzazione dell'esercizio si deve concentrare l'attenzione sulla perfezione del movimento e sulla completa estensione della gamba anteriore.

L'esercizio viene condotto ad un ritmo lento e non deve venir più aumentato nella parte finale del movimento.

Nell'esercizio successivo, "salto con ritardo", vengono collegate (fig. 2). Il movimento viene eseguito ad un ritmo lento con un ritardo nella fase di appoggio. E' importante, che lo sportivo si pieghi il meno possibile verso l'avanti non sollevi le spalle e non conduca di lato le ginocchia. Al momento del contatto del piede ha una trascurabile attività del retto e del polpaccio con una durata di 0,12-0,14 sec. e una ampiezza di oscillazione di 3 mw (fig. 3, 4) come conseguenza.

L'attività del polpaccio della gamba oscillante è da necessità prodotto, la gamba p.d. nel non caduta mantenimento condurre (fig. 1-6). La più complicata parte dell'esercizio è l'estensione della gamba d'appoggio per la realizzazione del successivo salto. L'estensione inizia con un aumento dell'attività del bicipite femorale sino a 2 mw (fig. 9, 10). Dopo di ciò cala sulla base di una riducentesi attività di questo muscolo rapidamente come il grande gluteo sino a 3,5 mn (fig. 10, 11), e sorge l'estensione nell'articolazione del

rale presso un'ampiezza del bioflusso di 2,5 mw (fig. 1). La piccola pausa, in cui si trova la coscia in massima posizione sollevata, aumenta il carico di questo muscolo considerevolmente.

Il movimento della coscia verso avanti-alto deve venir accompagnata ad un'alta conduzione del bacino con direzione verso l'avanti. Ciò condiziona un considerevole aumento dell'attività del grande gluteo della gamba di sostegno 2,0-2,5 mn (fig. 6-8). Il sollevamento sulla punta del piede della gamba di sostegno aumenta la tensione del polpaccio (fig. 8, 9).

Nell'istante del sollevamento dal terreno corrisponde l'aumento del biopotenziale proprio vicino del grande gluteo e dopo di ciò anche del bicipite della gamba di appoggio (fig. 11, 12).

L'uso pluriennale di questi esercizi rende possibile l'elaborazione di un determinato metodo il cui posto è nel periodo di preparazione e di gara. Sulla base della considerevole influenza degli esercizi si dovrà assegnare ai singoli esercizi ore di allenamento. Così ci potranno essere nel primo periodo della preparazione (ottobre/novembre) quattro di tali giorni al mese; in dicembre e gennaio due.

In dipendenza dallo stato di allenamento dello sportivo vengono 3-5 serie su 80-100 m. condotti. L'uso di considerevoli carichi è da usare; una cintura di 5 kg. o manicotti alle braccia e alle gambe di 250 g. Presso uno sportivo con alle spalle un allenamento pluriennale si può elevare il carico sulle spalle a 30-35 kg. Un ulteriore effetto porta l'uso di queste serie nel periodo delle gare. Presso questo può a 1,5-2 settimane ammontare.

piede, cosa collegabile con un distacco del tallone dal terreno e un ritardo dei bioflussi del polpaccio sino a 2 mw. Proprio prima dell'abbandono della gamba dal terreno inizia l'estensione attiva nell'articolazione del ginocchio e la riduzione dell'attività del grande gluteo (fig. 12, 13), con corrispondente considerevole aumento del biopotenziale del bicipite femorale da 3-3,5 mn con una durata di 0,12-0,14 sec. Questo fatto caratterizza la complessità dell'effetto reciproco dei muscoli.

La fig. 3 illustra la "marcia con alto sollevamento della coscia". In questo esercizio è essenziale, per questo provvedere, che la coscia oltre l'orizzontale venga portata, le spalle restino rilassate, le braccia flesse al gomito, il tronco e la gamba di sostegno nel momento del sollevamento della coscia sono in linea retta. Il sollevamento della coscia verso l'alto aumenta la tensione del retto femo-

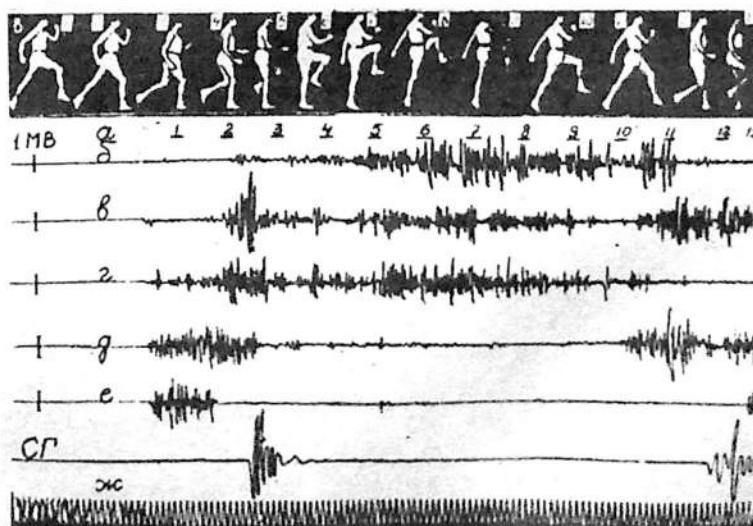
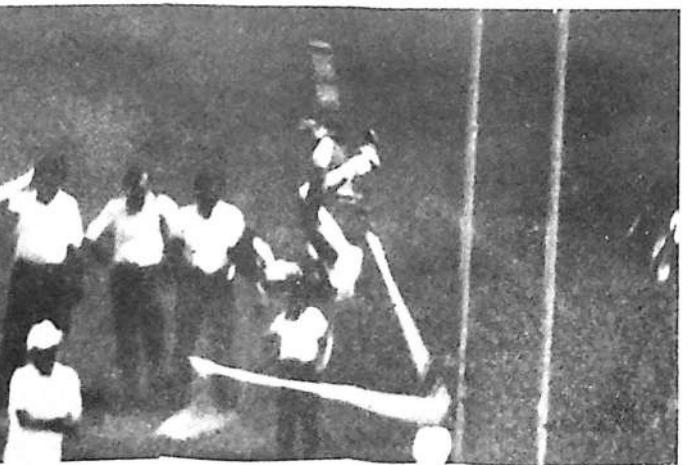
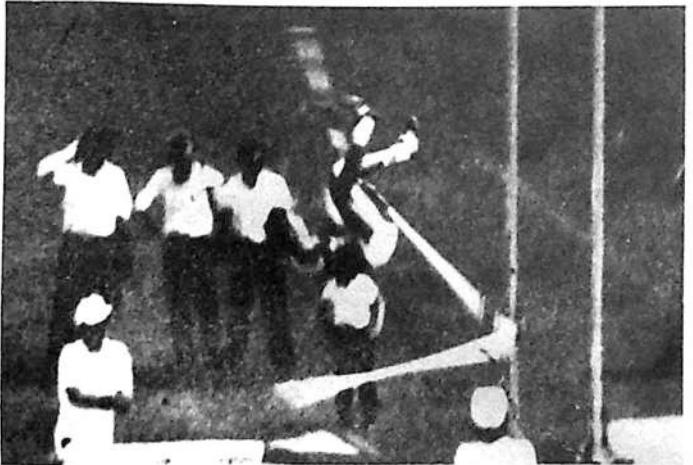
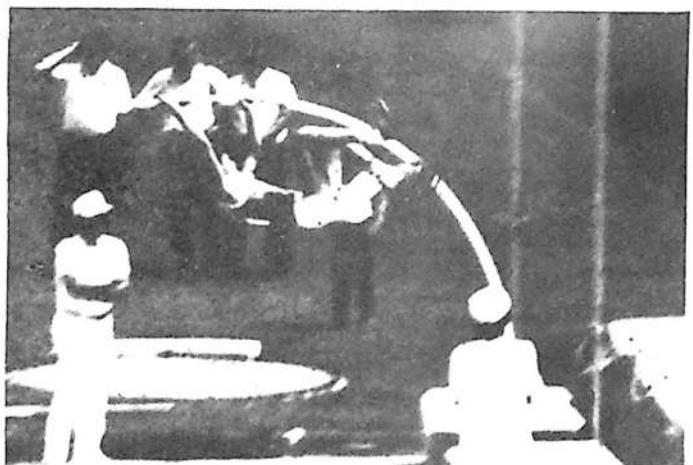
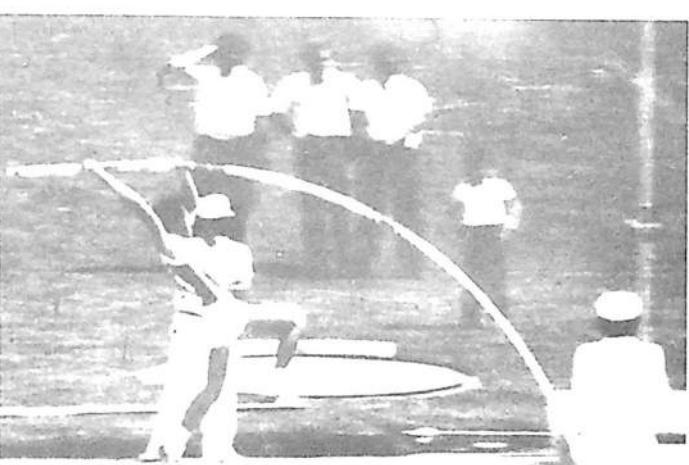
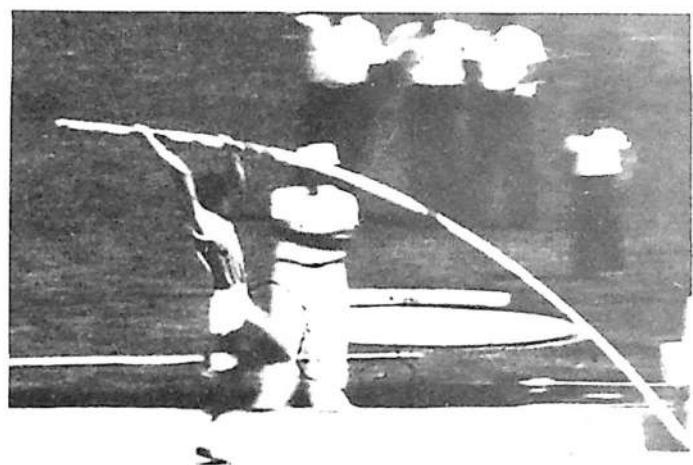
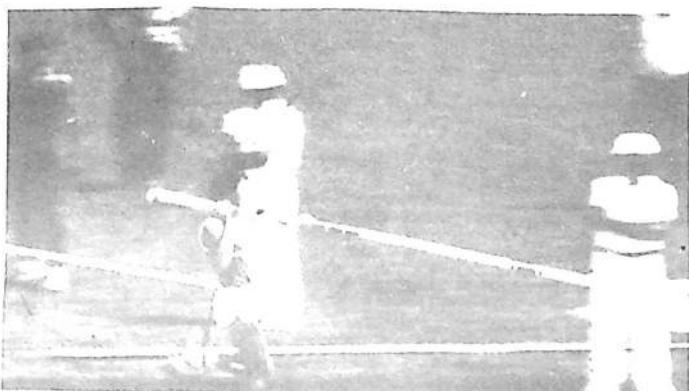
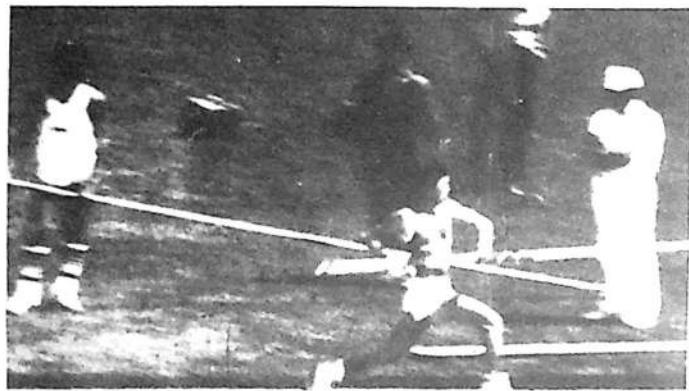


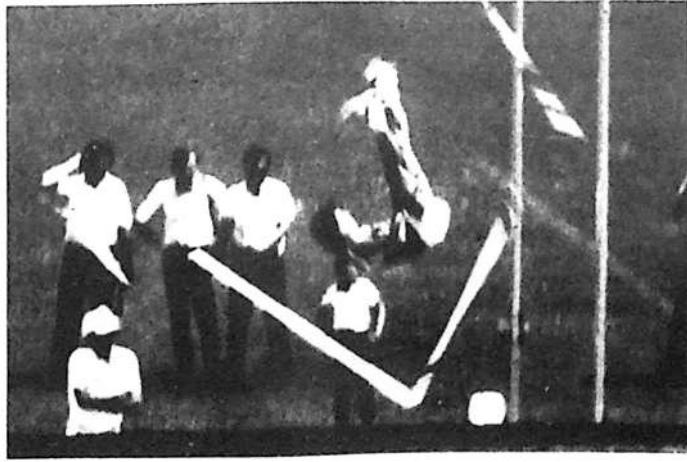
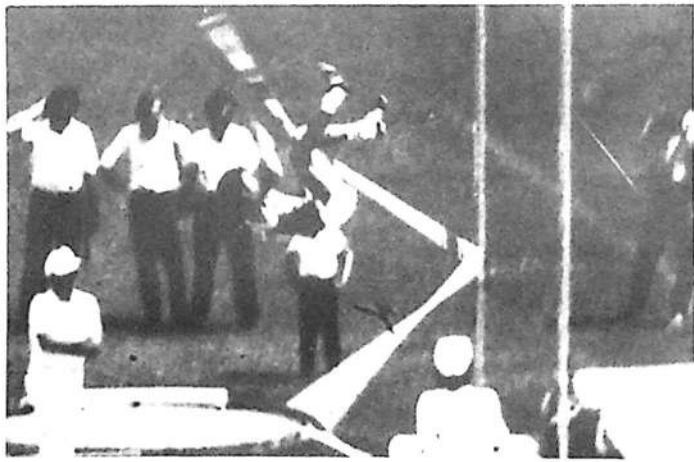
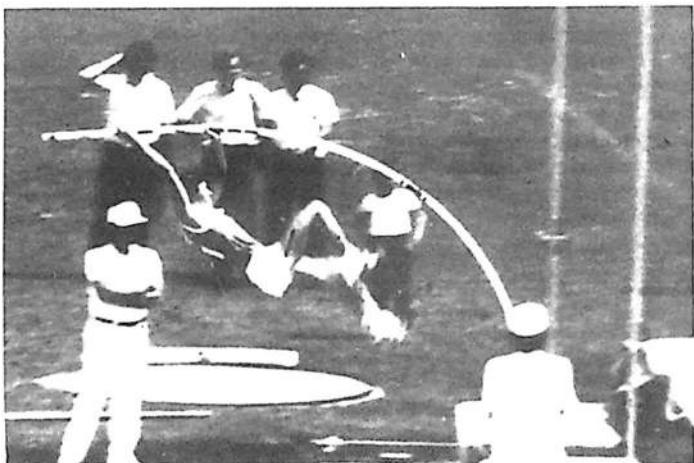
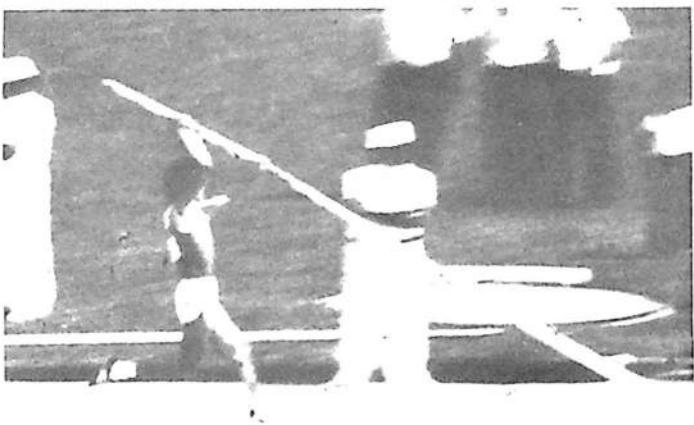
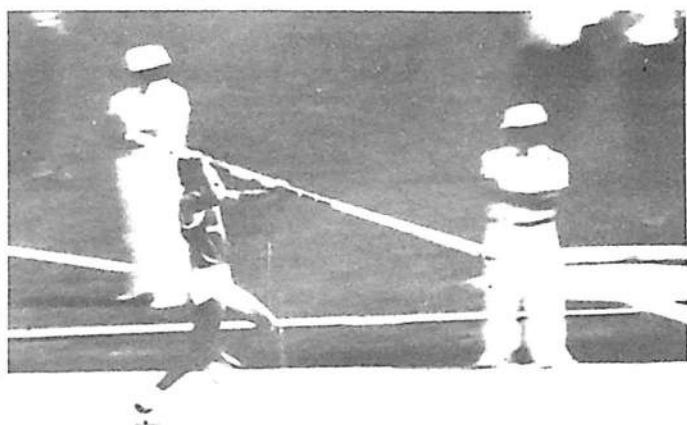
Fig. 3

UNA SEQUENZA INCONSU



TA: LA ROTTURA DI UN'ASTA

di Ugo Cauz



ALCUNE CONSIDERAZIONI TECNICHE SUI 400 OSTACOLI

di Arnold Malcom
a cura di Giancarlo Zama

Nell'ultimo decennio, essendosi così sviluppato il livello dei 400 hs, l'abilità e l'esperienza acquisita attraverso un certo numero di stagioni e gare sono un requisito indispensabile per accedere all'élite mondiale.

Sin dal 1958 Gert Potgeiter (S. Africa primatista mondiale sulle 440 yarde ad ostacoli) introduce un'innovazione tecnica usando 14 passi tra le barriere, così da ridurre il numero di passi stessi durante la competizione.

Cercherò di delineare certi aspetti della preparazione di un ostacolista da 400hs per le competizioni d'alto livello attraverso la definizione di alcuni concetti che ritengo di particolare importanza.

Ricerca dell'ostacolista

Gli atleti che corrono gli ostacoli bassi provengono normalmente da 2 categorie di atleti:

1) **Il velocista dei 400 piani:** in questo caso si presume che l'atleta sia capace di intraprendere e sopportare la mole di lavoro che richiede la specialità. Per un atleta che voglia essere considerato uno specialista deve essere capace di affrontare con entrambe le gambe l'ostacolo e di avere ritmo, quindi di saper correre tra essi.

Il problema sarà insegnargli una valida tecnica.

2) **l'ostacolista da 110hs:** normalmente ci si può attendere una notevole abilità nel passaggio, per l'ostacolista da 110hs, sugli ostacoli bassi. Il maggior problema può essere nella sua capacità di adattarsi a un maggior carico di lavoro in relazione ad un maggior sforzo soprattutto di carattere aerobico. Per la mia esperienza (Malcom Arnold, oltre ad essere tecnico della nazionale britannica per gli ostacoli ha allenato numerosi atleti africani il più importante dei quali è John Akii Bua - n.d.r.) il miglior quattrocentista ad ostacoli proviene da questa categoria.

Il ritmo e l'azione alternata della gamba di attacco

La capacità di alternare la gamba di attacco e il ritmo ideale per la gara sono fattori sicuramente vincolanti.

Il quattrocentista che può usare una sola gamba per tutta la gara in molti casi risulta svantaggiato (n.d.t. - all'epoca dell'articolo non era ancora comparso

il fenomeno Moses che del resto è l'unico in grado di correre tutta la gara in 13 passi, con eccezionali risultati tra l'altro, anche se sembra intenzionato ad una diversa distribuzione almeno sulla prima parte di gara, ovvero quella dei 12 passi).

Consideriamo il seguente esempio matematico:

a) Giovane ostacolista

- 23 passi sino al 1. ostacolo =	23 passi
- 15 " " 5. " =	60 "
- 17 " " 10. " =	85 "
- 20 " " fine gara =	20 "
	totale 188 passi

b) John Akii Bua (Monaco 72)

- 21 passi sino al 1. ostacolo =	21 passi
- 13 " " 5. " =	52 "
- 14 " " 9. " =	56 "
- 15 " " 10. " =	15 "
- 20 " " termine =	20 "
	totale 164 passi

Ponendo che gli ostacolisti abbiano la stessa lunghezza per quanto riguarda la falcata, risulta evidente quale fosse il vincitore.

In questo caso il giovane ostacolista fa 26 passi in più di Akii Bua, in quanto quest'ultimo può:

- alternare la gamba di attacco
 - correre a 13 passi una parte della gara.
- Questi due punti rappresentano l'obiettivo tecnico e la base dell'allenamento dell'ostacolista dei 400hs.

Insegnamento del passaggio alternato

I seguenti metodi di insegnamento sono stati usati con successo sugli atleti da me allenati:

- 1) 10 ostacoli posti a sette passi di distanza, l'atleta dovrà attaccare gli ostacoli con la "gamba sbagliata", insistendo nel perseverare incurante dell'inevitabile pasticcio che verrà inizialmente fuori;
- 2) passaggio usuale curando sia la gamba di attacco che quella di richiamo;
- 3) passaggio di ostacoli da 110hs usando la "gamba sbagliata";
- 4) sistemare 5 ostacoli alla distanza regolamentare (35 m.) su 200 m. (in pratica i primi 5) e insistere che attacchi con la gamba "sbagliata" senza un mo-



(Foto N.A.F.)



(Foto N.A.F.)

dello prestabilito di passaggio ideale.

5) correre dal 2. all'8. ostacoli (m. 300 circa), alla esatta distanza di gara, usando la gamba sbagliata per tutto il percorso a 13 passi passando ad un particolare punto della corda a 15;

6) correre dal 3. all'8 altermando la gamba di attacco per tutto il percorso.

In ultimo si cercherà di trovare un modello di corsa con lo scopo di rendere fluido e smaliziato in ogni situazione, così come su differenti tipi di pista o in tutti i tipi di condizioni atmosferiche.

Modello di ritmo gara dalla partenza al 1. ostacolo

Questa fase della gara determina il tono (o ritmo) per i seguenti 355 metri. Il primo ostacolo deve essere attaccato in scioltezza affinché possa essere accettabile il rendimento per gli altri 9 ostacoli. John Akii Bua ai Campionati A.A.A. del 1972 volle sperimentare i 22 passi fi-

no al 1. ostacolo. In quella occasione si trovò troppo sotto al 1. ostacolo che l'urtò con la gamba di attacco, in seguito infilò il piede sotto l'ostacolo e naturalmente cadde. Recuperò correndo tutta la gara in 14 passi ottenendo 49"7.

Occorre sottolineare due cose da questo esempio:

- 1) mai fare esperimenti durante questa fase di gara durante una competizione perché è un requisito essenziale avere una corsa fluida da e sopra il 1. ostacolo;
- 2) un buon quattrocentista ad ostacoli, specialmente uno dotato di straordinaria abilità, deve essere in grado di tirarsi fuori da ogni situazione intricata quando l'errore è compiuto.

Varie poi sono le condizioni che possono determinare la scelta di attaccare con 21, 22, 23 passi il 1. ostacolo; poiché i migliori ostacolisti amano attaccare con la gamba "buona" il 1. ostacolo risulta necessario imparare ad usare entrambi i piedi di attacco sui blocchi di partenza. Con i principianti bisogna insistere per ottenere una corretta posizione ed una altrettanto esatta uscita dai blocchi.

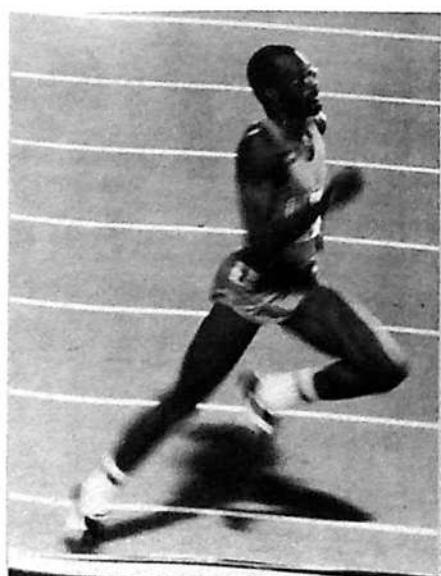
Accorgimenti speciali

Come per il salto in lungo, l'ostacolista deve essere in grado di giudicare lo spazio, la velocità e di apportare le correzioni che si rendessero necessarie senza perdere velocità, assetto di corsa e controllo.

Il problema degli accorgimenti speciali in questa gara sono di due tipi:

- a) giudicare lo spazio tra gli ostacoli in curva ove la distanza in linea retta è meno di 35 m.;
- b) giudicare lo spazio tra 2 ostacoli in rettilineo ove la distanza è esattamente 35 metri.

Così si può notare come l'atleta sia costretto dalla distanza tra gli ostacoli ad un costante cambiamento delle situazioni.



(Foto N.A.F.)

Dal n° 52 della nostra rivista inizierà la pubblicazione a puntate della traduzione del libro di W. W. Kusnezow: "Kraftvorbereitung" (la preparazione della forza).

Raccogliendo gli inserti di 16 pagine si potrà al termine della pubblicazione ottenere e rilegare il tutto in uno splendido e utile volume

LEGGI E DIFFONDI NUOVA ATLETICA DAL FRIULI



RENALDO NEHEMIAH: THE BEST

a cura di Maurizio Urli

Le difficoltà della vita hanno fatto capire a Mr. "Ostacoli alti" che vivere con la fama può essere ben più difficile che portare a termine una gara.

Ponendo la domanda a Jean Poquette: "Che cosa è cambiato in N. dal '78 ad oggi" si assiste ad una lunga pausa di riflessione da parte dell'allenatore. Ma nonostante la pausa si capisce quale sarà la sua risposta: "Niente".

Poquette indirizzò N. al di fuori della scuola superiore, e da allora, nei momenti più duri, come nei più felici è sempre stato al suo fianco.

Egli vide emergere N. come il più brillante fra i giovani.

Guardando ai suoi progressi fino al record del mondo (13.00 nel '79) e osservadone la maturazione attraverso le più importanti competizioni, Poquette si sente in dovere di parlare di N. non come ostacolista, ma come uomo.

"Anche se è cresciuto di soli 4 anni ora egli è maturo come un uomo di 40" egli alla fine risponde. "Nel dialogo faccia a faccia e sul piano dell'amicizia egli non è cambiato affatto. Ma in termini di maturazione sulle strade del mondo, penso che le sue esperienze gli abbiano fatto capire che può essere fiducioso in se stesso al 100 per cento. Egli non può ormai temere nessun'altra persona. Solo poca gente ha una tale autoconoscenza come N. che pur essendo, come tutti bisognoso finanziariamente di assicurarsi un futuro, non si farà mai coinvolgere dal giro contro il suo interesse. Gente inesperta potrà cadere in questo tranello se ben usata dagli altri.

"Così ho cercato di far maturare Renaldo con un carattere duro. E bisogna ringraziare il suo carattere se egli è cresciuto tanto".

La risposta di N. è stringata: "Ho imparato che raggiungere la fama è più facile che vivere insieme".

All'età di 22 anni - una età in cui ancora molta gente non sa quello che vuole essere - N. ha la sua vita strettamente sotto controllo. Ed è questo che egli vuole profondamente.

La sua indiscussa superiorità in atletica è universalmente riconosciuta. Ma il suo modo di voler difendere la propria vita dalle altre intrusioni gli ha creato nemici e

spesse volte sono piovute sul suo capo spietate critiche da parte dei giornali sportivi, dagli osservatori del mondo atletico ed anche dai suoi amici. Un anno fa N. abbandonò il team di Maryland dicendo che voleva continuare da solo l'attività.

La scorsa estate firmò un contratto con una ditta di attrezzature sportive tedesca, impegnandosi come portavoce e consulente; la cifra pattuita pare che abbia sei cifre (in dollari) come compenso annuale.

Non sorprendentemente, i critici replicarono: "Naturalmente appena si vedono guadagni N. corre più veloce di un leprotto; "Skeets" prende i soldi e corre". Alle dicerie, N. risponde che chiunque vuole mettersi a posto il futuro. "Quasi dall'inizio della mia carriera certamente da quando acquistai popolarità fui ben voluto dalla gente. Io permetto a tutti di controllare la mia vita, anche se

non sopporto che nessuno se ne immischia. Amo lo sport e mi piace correre. Io corro per tutti," dice N. che è universalmente conosciuto col soprannome di Skeets affibbiatogli per le grida infantili che lanciava durante la gara.

"Ma negli ultimi due anni sono maturato mentalmente. Ho imparato che la mia posizione come miglior ostacolista del mondo, mi deve far svolgere delle tabelle di programmazione della mia vita dentro e fuori l'atletica. Ora io ho il totale controllo di me stesso. Anche se non è più un completo divertimento e non posso fare quello che voglio. Ora devo gestire la mia situazione svolgere un piano per il futuro e lavorarci sopra".

Nei primi due anni di college, spiega N., egli spinse il suo corpo al limite della resistenza, correndo dai 100 ai 400, facendo salto in lungo, nonché, naturalmente, ostacoli.

"Il mio piano iniziale era di usare il mio



talento per farmi conoscere nella mia gara preferita, cioè gli ostacoli. Volevo dimostrare a tutti che grande atleta - se permette il termine - io fossi. Nel '79 gareggiati in lungo e in largo tanto che al massimo appuntamento mondiale, la Coppa del Mondo, arrivai completamente fuso, realmente affaticato. Ora corro meno frequentemente, ma quando gareggio lo faccio per dare il massimo di me stesso, sempre teso ad ottenere il record. Quando corro troppo spesso mi annoio, la gara diventa routine".

"Il mio proposito è di figurare non solo come atleta, ma anche nella vita come una persona al di sopra della media".

Come atleta N. non è secondo a quasi nessuno, e poi possiede una personalità schietta che gli permette di dire quello che pensa e sente senza timori; se gli si pone una franca domanda si otterrà una franca risposta.

"Egli è diventato molto onesto" dice Poquette ex-allenatore di N.

"Skeets arrivò ai campionati americani indoor quando già la corsa infiammata degli ostacoli si era svolta. Un portavoce della Athletic Attic disse a scusa che N. aveva perduto due aerei per Baltimora, peso le scarpe tutto per non far perdere la faccia dell'organizzazione. Skeets aggiunse che questo non era tutto, perché il portavoce aveva dimenticato che

egli non voleva correre e che quel giorno aveva preferito andare a Toronto alla finale delle Superstar.

Quando capii il suo carattere, compresi perché Skeets è molto più celebre perfino di Edwin Moses. Essi si muovono per quello che vogliono e credono, non fanno un passo per nessuno che non risponda al massimo di quello che loro pretendono. Dissi a Skeets "Ti ammiro, ma devi renderti conto che se continuerai sulla linea dei tuoi principi questo finirà per costarti. Forse finanziariamente forse politicamente. Ma guardando ai risultati, sei tu che devi prendere le tue responsabilità e le tue decisioni, ma che questo non ti costi troppi sacrifici in quello in cui tu credi".

N capì che aveva già pagato il prezzo: "La gente fu con me quando decisi di abbandonare Maryland. Sono sempre stato un individuo compiacente e questa linea per me è difficile da lasciare. Io odio ferire la gente, sempre che non siano stati loro a ferire me. La mia filosofia è che se necessario non mi costa fatica tirarmi indietro. Così dure parole e amici perduti vengono dimenticati, e cerco sempre di indirizzare il mio futuro nel migliore dei modi.

Andare via da Maryland fu il primo momento in cui ebbi la sensazione di essere diventato un uomo. Prima di allora ero

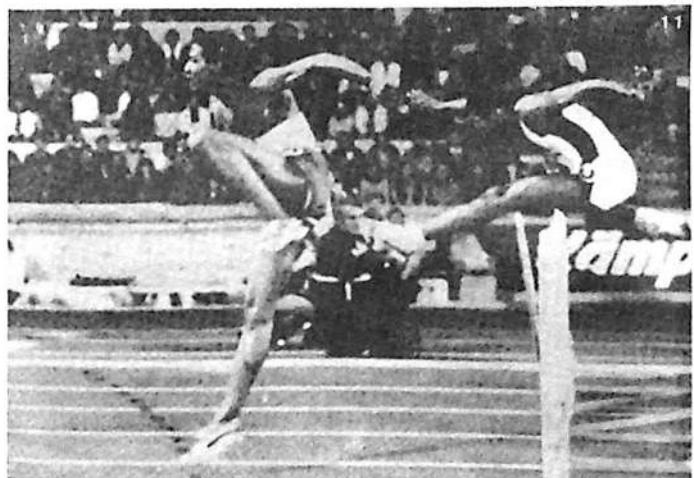
indirizzato dal mio team, dal mio allenatore, dalla mia famiglia. Allora fu la prima volta che pensai esclusivamente da me e per me stesso. Se quella era una decisione errata o giusta alla fine avrebbe riguardato solo me stesso".

Frank Costello è il capo tecnico di Maryland; egli reclutò N. e lo allenò quando N. iniziò a fare i primi brillanti risultati. Egli oltretutto prendeva le prime decisioni riguardanti gli impegni di N.

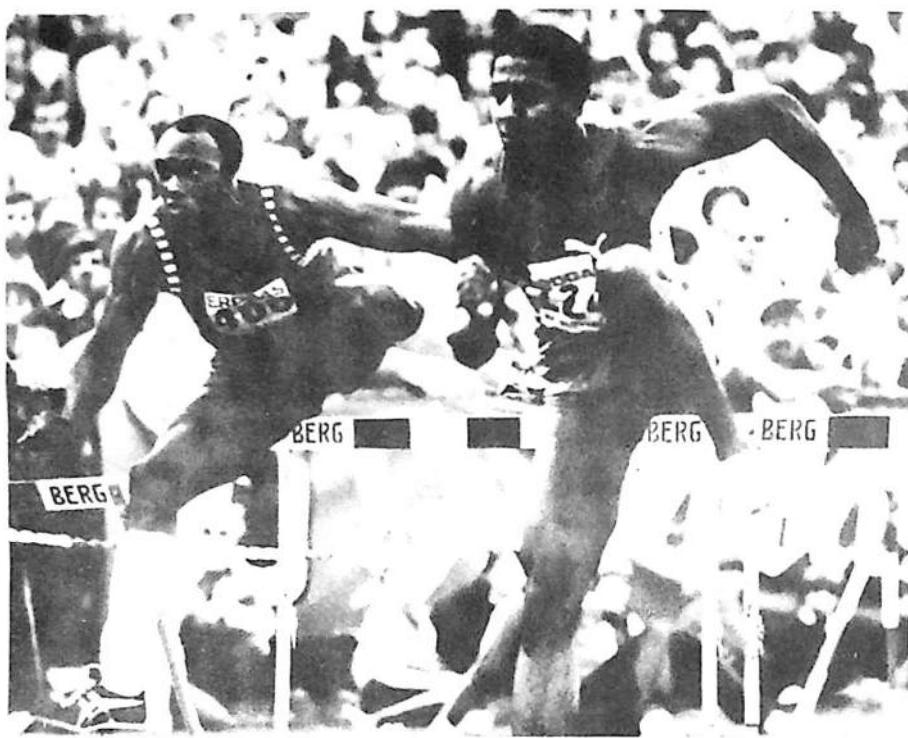
"Su quello che Skeets faceva non potevo opporso" dice Costello "Io credo che se ad un atleta vengono offerti due milioni di dollari per giocare a basket come è accaduto con Ralph Sampson fra i pro è chiaro che preferisce giocare a basket. Nessun atleta può non essere realista. Quelle furono le prime cose che scogolsero me ed altra gente a Maryland."

N. poi si recò in Germania dalla ditta che gli aveva offerto il contratto. Ma essendo ancora affiliato alla NCAA egli non poteva accettare contratti di questo tipo. Così egli decise di garantirsi un futuro e se ne andò dal team del Maryland.

"Skeets mi parlò delle sue intenzioni e ciò non mi sorprese. Era allora diventato talmente veloce, talmente buono e talmente commercializzabile che una simile decisione non poteva



(Foto Leichtathletik)



prendermi impreparato" insiste Costello.

"Penso che volesse andarsene già alla fine del '79. Questo perché spiegò che non voleva più correre per il team dell'università, che necessitava di stimoli nuovi per potersi preparare per le Olimpiadi. Chiesi solo a N. essendo io impotente a correre libero fino alla fine dell'annata cosicché non avesse nulla da ridire al team. Egli accettò" era circa la metà di aprile e la settimana dopo doveva esserci un meeting da noi organizzato". Skeets corse però a Kansas per conto della DC International team. Questo fu l'esatto opposto a quello che aveva promesso e aspre critiche furono espresse nei suoi confronti". Per il resto della stagione però N. corse senza appartenere a nessun Team.

"Quella fu l'unica volta in cui fui veramente sorpreso dal suo comportamento. Lo guardavo soprattutto dal punto di vista di allenatore. Non volevo vedere sprecato assolutamente il mio lavoro. Non è tutto. Lo osservammo ancora per parecchio tempo, parlavamo dei suoi allenamenti e lo aiutavamo anche se in modo non continuativo. "Un'altra nube sulla superbia di N. al momento dell'abbandono del team fu che molti amici lo abbandonarono. Era un atleta perso.

Il suo resistente controllo non durò a lungo. Dopo aver annunciato il suo divorzio da Maryland partecipò al pepsi meeting dove arrivò quarto anche perché reduce da un infortunio ad un'anca, che lo costrinse a chiudere anticipatamente la stagione indoor.

"Nel 1980 fu la prima volta che provai disgusto" disse N. pacatamente con voce velata dall'amarezza". Era disgustato e urtato da quelli che io pensavo fossero

miei amici per la posizione che prendevano e che era in aperta contraddizione con quello che avevamo detto negli anni precedenti.

Quando fui sconfitto la cosa mi urtò perché io corro sempre per vincere innanzitutto e possibilmente per correre bene. Vincendo avrei risolto contemporaneamente tutti i miei problemi, ma perdendo tutto mi erro attorno".

N. capì che il suo problema era esclusivamente mentale e non fisico e decise di fare la miglior cosa che poteva. Tornò a casa per ricostruirsi psicologicamente sotto la cura di Poquette, che fin dal principio della loro collaborazione gli aveva parlato della fine arte del controllo della mente.

"Io non sono uno che si vergogna di esporre i problemi che mi assillano," ammette N. "qualcuno si sorprese lo scorso anno quando tornai da Poquette. Ma tutti dovevano sapere del mio problema e questo era puramente psicologico e che ero una caricatura apparentemente forte, il più grande atleta e che sotto avevo ancora bisogno di qualcuno che mi aiutasse. Per questo feci precisare da Poquette che lui non si sentiva più il mio allenatore e che io ero tornato da lui esclusivamente per sentire il bisogno delle parole di un mio amico." Non potevo rifiutare di aiutare Renaldo perché sono un uomo oltre che ad un allenatore" dice Poquette "e se qualcuno cerca dell'aiuto da parte mia non vedo perché non dovrei darglielo".

"Feci parecchie considerazioni prima di andarmene da Maryland. Avevi vinto i campionati NCAA Sia indoor che all'aperto, avevo fatto il record del mondo; mi mancava solo la medaglia olimpica, ma "dice con molta amarezza

"l'America non partecipò." "Avere una opportunità durante la vita che potrebbe essere irripetibile e buttardia via in quella maniera era una cosa che non potevo come atleta e uomo concepire." Questo contribuì a buttarmi ancora più giù. Potevo conservare il mio status universitario, continuare a correre e studiare per Maryland. Presi in considerazione tutte queste cose prima di decidere e fra queste nessuna era tale che mi avrebbe potuto elevare fuori della media. Era molto depresso perché nessuno capiva le mie ragioni e voleva parlarne. Parlai con i giornalisti ma questi fraintesero e l'opinione pubblica si schierò contro di me. Se la gente fosse stata informata e le mie ragioni fossero state resse pubbliche in modo corretto, loro avrebbero potuto capire meglio e anche apprezzare il mio operato. Io vedeva la gente stordita e con pessimi sentimenti. Mi guardavano come uno che dall'atletica cercava solo i soldi."

N. non lo dice, ma la cosa che maggiormente lo colpì fu che mai aveva avuto il suo controllo tanto in basso. La parola controllo entra nella conversazione molto spesso, senza enfasi quasi sussurrata. Però è sempre il termine più presente.

"Si il controllo per me significa sicurezza" spiega, "è più importante l'autocontrollo di qualsiasi altra cosa. Il mio proposito è di aver dei piani, di controllare le mie corse, controllare l'atmosfera che mi circonda, controllare tutte le mie decisioni. Perchè a lungo andare questo potrebbe riperquontarsi contro me stesso. Quando ho la cognizione di quello che mi succede dentro e fuori l'atletica-scientificamente dentro entra in me il controllo che produce fattori positivi sia psichicamente che fisicamente."

Poquette è ancora più esplicito "Io penso che Skeets forzò di fare come anche Moses fece e più di quanto chiunque altro è abituato a fare perchè poter realizzare di essere completamente indipendenti da tutti è quello che più lo tranquillizza. Se non si impara questa lezione c'è sempre gente pronta a trarre tutti i vantaggi che può da un giovane immaturo-la stampa, gli organizzatori di meetings, i direttori di clubs, la nazionale, gente che si professava amico. Gli organizzatori danno l'impressione che se uno gareggia nei loro meeting lo si debba solo al lor buon cuore, un privilegio. Skeets non ha debiti con nessuno. L'unica persona a cui debba qualcosa è se stesso. C'è un limite a cui si può arrivare. Se un atleta fu tutto quello che la gente pretende da lui, egli avrà da tutti la massima ammirazione. D'altra parte se egli prende le distanze dalla gente questa dice "guarda lo sbruffone, Mr. Indipendenza." Ma quello che uno deve fare per primo è guardare a se stesso. La sola cosa che uno deve fare per star bene con se stesso è programmarsi negli allenamenti, nella vita e nelle competizioni.

N. procede nella direzione che ha pre-

scelto senza alcun cambiamento anche se dentro di sé si sente degli stimoli di verifica e modifica.

"E' il vecchio detto: l'intelletto sopra la sostanza" "egli dice" c'è una grande pressione che la mente deve assorbire: scuola, vita sociale, atletica, stampa tutte le angosce della famiglia. Poi viene l'aspetto fisico dello sport, l'allenamento e la competizione. Ma molte cose io posso sostenere nella mia testa, possedendo un grande Ego, lo devo al mio controllo mentale. Quando questo mi conforta io brillo di più. Ora ho la totale conoscenza di me. Penso che crescendo ancora potrò, nell'atletica e fuori, diventare un grande amico, uno ancora più intelligente. Quando mi ritirerò dallo sport, sperando che io possa dire che la corsa è la massima cosa per la quale io mi sia preparato, dovrò essere grato a me stesso se sarò arrivato al top. Spero che la mia carriera e gli altri aspetti della mia vita riflettano con successo il tipo di organizzazione che ho voluto dare alla mia vita e che finora mi ha portato così in alto.

Se mettendo la metà dello sforzo massimo nelle cose e riuscendo ugualmente a farmi conoscere so allora di aver ancora ampi spazi di maturazione. Se riuscissi a fare anche questo allora sarei veramente felice."

Quando un atleta ha raggiunto quello che N. ha raggiunto, è naturale la meraviglia che segue.

"Nella nostra società devi sempre migliorare il tuo risultato. Ma che succederà se io o qualcun'altro correrà sotto i 13"? E le forze attuali consentono che questo muro venga abbattuto. Non so però se il prossimo anno potrò correre consistentemente sapendo che in passato ho corso meglio di quanto non corra ora. Se facessi 12.92 quest'anno, e 13"

il prossimo allora non potrei più essere contento di questo sport. Non sarebbe più il contributo che io desidero dalla atletica. Se non riuscissi a correre sotto i 13", 13.1 che attualmente è il mio record allora la pressione mentale aumenterebbe in modo insostenibile perché la gente non si potrebbe accontentare, volendo sempre il record."

Come prevenire questo? N. si sta costantemente allenando sui 200 m. quest'anno. "I 200 richiedono resistenza, velocità e tecnica di corsa; il tutto in una sola corsa", spiega.

"Non posso pensare di correre sugli ostacoli intermedi. Voglio solo raggiungere la giusta pressione mentale. Voglio solo variare il mio programma di allenamento, aumentando la velocità senza intaccare la tecnica all'ostacolo, anche se non ne ho la più assoluta garanzia."

Poquette non ha dubbi su quello che potrà fare "Oltre a migliorarsi, dimostrò a se stesso e agli altri quale alto grado di maturità abbia raggiunto negli allenamenti". Egli sa cos'è importante e come raggiungerlo, senza obbligarsi a spingersi al massimo ogni giorno. E' come allevare un figlio: gli si insegna a maturarsi, a diventare grande affinché possa costruirsi una sua vita, raggiungere il successo, la perfetta gestione di sé." E questa lezione Skeets l'ha imparata veramente bene.

Renaldo Nehemiah nasce a Newark, New Jersey, il 24 marzo 1959 e attualmente misura 176 per 78 Kg. Fu nominato atleta Junior dell'anno 1977 e atleta U.S.A. dell'anno nel 1979 (quando fece record del mondo per due volte). Indoor detiene il R.M. delle 50 jlls con 5.98 nel 1981, delle 60jlls 6.89 nel 1979 e dei 50 m. hs 6.36 nel '79. Ha vinto il titolo NCAA Indoor nel 78 e 79 e all'aperto nel 1979.



NUOVA ATLETICA

RECENSIONI

CORRERE, dove, come, quando e perché. Mensile per chi corre nel tempo libero.

Ci è giunta in redazione questa interessante rivista che come avrete intuito dalla testata si rivolge a tutti coloro che corrono o intendono avvicinarsi alla corsa intesa come impiego salutare del tempo libero.

La qualità dei contenuti è assicurata da alcune firme di indubbio prestigio nel settore come Enrico Arcelli, il medico già autore di "Correre è bello" e Franco Fava noto protagonista del mezzofondo nel recente passato.

La rivista si trova in edicola 10 mesi all'anno a lire 1500 (13.000 l'abbonamento annuo. Per ogni informazione basta rivolgersi a: Insport Editrice srl/Via V. Monti, 12 / Milano, tel. 02-876547-803496.



CUS MILANO

E' uscito il periodico del Cus Milano relativo al mese di Luglio.. Si tratta del primo numero che si propone, come afferma nell'editoriale il suo presidente Ezio Lanfranconi, di far conoscere più capillarmente i risultati di un lavoro che appare ingente, rigoroso e significativo. Tra i 19 articoli trattati nelle 88 pagine che compongono il bollettino, spicca nella parte centrale un'ampia rassegna dei risultati ottenuti dagli atleti del Cus Milano ai Campionati Universitari di Salsomaggiore dove la società è stata presente con i suoi atleti in ben 9 discipline con parecchie vittorie come quella della Pallacanestro, 4 vittorie nel Judo, 4 nel tennis-Tavolo, 3 nell'atletica, una nel motocross e parecchi altri piazzamenti in zona medaglia.. Un augurio dunque a questa società per un giusto successo anche in questa nuova iniziativa editoriale.

**NUOVA ATLETICA
DAL
FRIULI**

SE VUOI IL MEGLIO

LA STORIA STATISTICA DEI 110 OSTACOLI

Liste mondiali degli ultimi 5 anni

1976		13,50	Prokofjew (URSS)
		13,54	Bethel (USA)
13,30	Drut (Francia)	13,55	Putschkow (URSS)
13,33	Casanas (Cuba)	13,56	Ch. Foster (USA)
13,38	Davenport (USA)		
13,41	Ch. Foster (USA)	1980	
13,44	Munkelt (RDT)		
13,46	Hill (USA)	13,21	Nehemiah (USA)
13,50	Mjasnikow (URSS)	13,27	G. Foster (USA)
13,52	Siebeck (RDT)	13,34	Cooper (USA)
13,56	Owens (USA)	13,37	Casanas (Cuba)
13,57	Burl (USA)	13,39	Munkelt (RDT)
13,57	Gaines (USA)	13,40	Milburn (USA)
		13,41	Miasnikow (URSS)
1978		13,44	Campbell (USA)
		13,44	Putschkow (URSS)
13,22	G. Foster (USA)	13,48	Tscherwanjow (URSS)
13,23	Nehemiah (USA)		
13,43	Cooper (USA)	1981	
13,45	Bethel (USA)		
13,46	Owens (USA)	12,93	Nehemiah (USA)
13,47	Miasnikow (URSS)	13,03	G. Foster (USA)
13,50	Munkelt (RDT)	13,38	Turner (USA)
13,55	Casanas (Cuba)	13,40	Cooper (USA)
13,55	Pusty (Polonia)	13,44	Campbell (USA)
13,56	Bryggare (Finl.)	13,52	Gault (USA)
		13,52	Maracho (Spagna)
1979		13,53	Cowlins (USA)
		13,54	A. Casanas (Cuba)
13,21	Casanas (Cuba)	13,55	J. Ivan (Cec.)
13,37	Munkelt (RDT)	13,65	Stewart (USA)
13,49	Owens (USA)	13,59	Milburn (USA)
13,49	Ch. Foster (USA)		
13,53	Pusty (Polonia)		
13,55	Kulebjakin (URSS)		
13,56	Davenport (USA)		
13,57	G. Foster (USA)		
13,58	Mjasnikow (URSS)		
13,61	Cooper (USA)		
13,61	Gaines (USA)		
13,61	Perewersew (URSS)		
1979			
13,00	Nehemiah (USA)	13,46	Eddy Ottoz '44
13,23	Casanas (Cuba)	13,70	Giuseppe Buttari '51
13,28	G. Foster (USA)	13,6	Sergio Liani '43
13,42	Cooper (USA)	13,6	Gianni Ronconi '52
13,42	Munkelt (RDT)	13,7	Marco Acerbi '49
13,48	Edwards (USA)	13,8	G.Pietro Rozza '59



Rodney Milburn

Lista italiana "all time"

13,46	Eddy Ottoz '44	Mexico City	17.10.1968
13,70	Giuseppe Buttari '51	Mexico City	4. 9.1979
13,6	Sergio Liani '43	Praga	25. 6.1971
13,6	Gianni Ronconi '52	Torino	2. 6.1976
13,7	Marco Acerbi '49	Praga	21. 6.1972
13,8	G.Pietro Rozza '59	Roma	19. 6.1980
13,83	Daniele Fontecchio	Torino	15. 6.1981
14,06	Giorgio Mazza '39	Tokyo	18.10.1964
14,06	Giovanni Cornacchia '39	Tokyo	18.10.1964
14,12	Leonardo Arrighi '52	Rieti	28. 8.1977

Il cammino del record mondiale

15,0	Forrest Smithson (USA)	Londra	25. 7.1908
14,8	Earl Thomson (Canda)	Antwerpen	18. 8.1920
14,8	Sten Pettersson (Svezia)	Stoccolma	18. 9.1927
14,6	G. Weightman-Smit (USA)	Amsterdam	21. 7.1928
14,4	Eric Wennerström (Svezia)	Stoccolma	5. 9.1931
14,4	Bengt Sjostedt (Finlandia)	Helsinki	23. 6.1932
14,4	Percy Neard (USA)	Cambridge	23. 6.1932
14,4	Jack Keller (USA)	Palo Alto	16. 7.1932
14,4	George Saling (USA)	Los Angeles	2. 8.1932
14,4	John Morris (USA)	Budapest	12. 8.1933
14,4	John Morris (USA)	Torino	8. 9.1933
14,3	Pearcy Beard (USA)	Stoccolma	26. 7.1934
14,2	Pearcy Beard (USA)	Oslo	6. 8.1934
14,2	Al Moreau (USA)	Oslo	2. 8.1935
14,1	Forrest Towns (USA)	Chicago	19. 6.1936
14,1	Forrest Towns (USA)	Berlino	6. 8.1936
13,7	Forrest Towns (USA)	Oslo	27. 8.1936
13,7	Fred Wolcott (USA)	Filadelfia	29. 6.1941
13,6	Richard Attlesey (USA)	College Park	24. 6.1950
13,5	Richard Attlesey (USA)	Helsinki	10. 7.1950
13,4	Jack Davis (USA)	Bakersfield	22. 6.1956
13,2	(13,56) M. Lauer (RFT)	Zurigo	7. 7.1959
13,2	Lee Calhoun (USA)	Berna	21. 8.1960
13,2	(13,43) Earl Mc Culloch (USA)	Minneapolis	16. 7.1967
13,2	Willie Davenport (USA)	Zurigo	4. 7.1969
13,2	(13,24) R. Milborn (USA)	Monaco	7. 9.1972
13,1	(13,41) R. Milbourn (USA)	Zurigo	6. 7.1973
13,1	Rodney Milburn (USA)	Siena	22. 7.1973
13,1	Guy Drut (Francia)	Saint-Maur	23. 7.1975
13,0	Guy Drut (Francia)	Berlino	22. 8.1975



Thomas Munkelt

NUOVA ATLETICA

... e con cronometraggio elettrico:

13,24	Rodney Milburn (USA)	Monaco	7. 9.1972
13,21	Alesandro Casanas (Cuba)	Sogia	21. 8.1977
13,16	Renaldo Nehemiah (USA)	San Jose	14. 4.1979
13,00	Renaldo Nehemiah (USA)	Westwood	6. 5.1979
12,93	Renaldo Nehemiah (USA)	Zurigo	19. 8.1981

I campioni europei

1934	Torino	Jozsef Kovacs (Ungheria)	14,8
1938	Parigi	Donald Finlay (G.B.)	14,3
1946	Oslo	Hakan Lidman (Svezia)	14,6
1950	Bruxelles	André-Jacques Marie (Francia)	14,6
1954	Berna	Yeugenij Bulanchik (URSS)	14,4
1958	Stoccolma	Martin Lauer (RFT)	13,7
1962	Belgrado	Anatoly Mikhailov (URSS)	13,8
1966	Budapest	Eddy Ottoz (Italia)	13,7
1969	Atene	Eddy Ottoz (Italia)	13,5
1971	Helsinki	Frank Siebeck (RDT)	14,0
1974	Roma	Guy Drut (Francia)	13,40
1978	Praga	Thomas Munkelt (RDT)	13,54

Liste mondiali "all time"

12,93	R. Nehemiah '59 (USA)	Zurigo	19. 8.1981
13,03	G. Foster '58 (USA)	Zurigo	19. 8.1981
13,21	A. Casanas '54 (Cuba)	Sofia	21. 8.1977
13,24	R. Milburn '50 (USA)	Monaco	7. 9.1972
13,28	Guy Drut '50 (Francia)	Saint-Etienne	29. 6.1975
13,33	W. Davenport '43 (USA)	Messico-City	17.10.1968
13,34	D. Cooper '56 (USA)	Houston	3. 5.1980
13,37	T. Munkelt '52 (RDT)	Helsinki	14. 8.1977
13,38	E. Hall '47 (USA)	Messico-City	17.19.1968
13,38	J. Wilson '50 (USA)	Eugene	20. 6.1975
13,38	S. Turner (USA)	Zurigo	19. 8.1981
13,41	C. Foster '53 (USA)	Montreal	28. 7.76
13,41	W. Miasnikow '48 (URSS)	Leningrado	4. 6.1980
13,42	T. Hill '49 (USA)	Bakersfield	26. 6.1970
14,43	E. Mc Culloch '46 (USA)	Minneapolis	16. 7.1967
13,43	Marcus Walker '49 (USA)	Bakersfield	26. 6.1970
13,44	A. Campell '60 (USA)	Eugene	24. 6.1980
13,44	A. Putschkow '57 (URSS)	Mosca	27. 7.1980
13,45	Leon Coleman '44 (USA)	Miami	18. 6.1969
13,45	K. Bethel '57 (UAA)	Colorado Spring	30.8.19
13,46	E. Ottos '44 (Italia)	Messico-City	17.10.1968
13,46	J. Owens '55 (USA)	Eugene	2. 6.1978
13,47	F. Siebeck '49 (RDT)	Stoccolma	1. 7.1975
13,48	G. Edwards '56 (USA)	Champaign	1. 6.1979
13,48	J. Tscherwanjow '58 (URSS)	Leningrado	4. 6.1980
13,49	A. Prokofjew '59 (URSS)	Mosca	27. 7.1980
13,52	W. Kulebjajin '50 (URSS)	Leningrado	4. 6.1980
13,52	J. Moracho '57 (Spagna)		1981
13,52	W. Gault (USA)		1981
13,53	R. Flowers '47 (USA)	Provo	16. 6.1957
13,53	J. Pusty '52 (Polonia)	Sofia	21. 8.1977
13,53	D. Lavitt '58 (USA)	Waco	18. 4.1980
13,55	R. Stubbs '51 (USA)	Baton Rouge	8. 6.1973
13,55	L. Shipp '54 (USA)	Austin	4. 4.1975
13,55	M. Wodzynski '51 (Polonia)	Varsavia	29. 5.1975
13,55	J. Ivan (Cec.)		1981
13,56	M. Lauer '37 (RFT)	Zurigo	7. 7.1959
13,56	A. Bryggare '58 (Finlandia)	Praga	3. 9.1978
13,57	G. Burl '55 (USA)	Austin	3. 4.1976
13,57	R. Gaines '57 (USA)	Eugene	24. 6.1976
13,59	T. Lee White '44 (USA)	Sacramento	20. 6.1968
13,59	L. Babb (USA)	Westwood	8. 3.1980
13,60	W. Trzmiel '42 (RFT)	Mexico-City	17.10.1968
13,60	Wayne Mason (USA)	Eugene	24. 6.1980

I campioni olimpici

1896	Atene	T. Curtis (USA)	17,6
1900	Parigi	A. Kranzlein (USA)	15,4
1904	S. Louis	F. Schule (USA)	16,0
1908	Londra	F. Smithson (USA)	15,0
1912	Stoccolma	F. Kelly (USA)	15,1
1920	Anversa	E. Thompson (Canada)	14,8
1924	Parigi	D. Kinsey (USA)	15,0
1928	Amsterdam	S. Atkinson (Sud Af.)	14,8
1932	Los Angeles	G. Saling (USA)	14,6
1936	Berlino	F. Towns (USA)	14,2
1948	Londra	W. Porter (USA)	13,9
1952	Helsinki	H. Dillard (USA)	13,7
1956	Melbourne	L. Calhoun (USA)	13,5
1960	Roma	L. Calhoun (USA)	13,8
1964	Tokyo	H. Jones (USA)	13,6
1968	Mexico	W. Davemport (USA)	13,3
1972	Monaco	R. Milburn (USA)	13,24
1976	Montreal	G. Drut (Francia)	13,30
1980	Mosca	T. Munkelt (RDT)	13,39



Eddy Ottoz

I capofila anno per anno

1959	Martin Lauer (RFT)	13,2
1960	Lee Calhoun (USA)	13,2
1961	Hayes Jones (USA)	*13,6
1962	Jerry Tarr (USA)	*13,3
1963	Hayes Jones (USA)	13,4
1964	Hayes Jones (USA)	13,4
1965	Willie Davemport (USA)	13,5
1966	Willie Davemport (USA)	*13,2
1967	Earl Mc Culloch (USA)	13,2
1968	Willie Davemport (USA)	*13,2
1969	Willie Davemport (USA)	13,2
1970	Thomas Hill (USA)	*13,2
1971	Rodney Milburn (USA)	*13,0
1972	Rodney Milburn (USA)	13,2
1973	Rodney Milburn (USA)	*13,0
1974	Guy Drut (Francia)	13,40
1975	Rodney Milburn (USA)	13,24
1976	Guy Drut (Francia)	13,30
1977	Alejandro Casanas (Cuba)	13,21
1978	Gregory Foster (USA)	13,22
1979	Renaldo Nehemiah (USA)	13,00
1980	Renaldo Nehemiah (USA)	13,21
1981	Renaldo Nehemiah (USA)	12,93

I vincitori della Coppa Europa

1965	Stoccarda	Anatoly Michailov (URSS)	13,9
1967	Kiev	Viktor Balikin (URSS)	14,0
1970	Stoccolma	Guy Drut (Francia)	13,7
1973	Edimburgo	Guy Drut (Francia)	13,70
1975	Nizza	Guy Drut (Francia)	13,57
1977	Helsinki	Thomas Munkelt (RDT)	13,37
1979	Torino	Thomas Munkelt (RDT)	
1981	Zagabria	Mark Holtom (G.B.)	13,79

I vincitori della Coppa del Mondo

1977	Dosseldorf	Thomas Munkelt (RDT)	13,41
1979	Montreal	Renaldo Nehemiah (USA)	13,39
1981	Roma	Greg Foster (USA)	13,32

I vincitori delle Universiadi

1957	Parigi	Lorger (Jugoslavia)	14,6
1959	Torino	Lorger (Jugoslavia)	14,2
1961	Sofia	Chistyakov (URSS)	14,1
1963	Porto Alegre	Michailov (URSS)	14,0
1965	Budapest	Ottoz (Italia)	13,6
1967	Tokyo	Ottoz (Italia)	13,9
1970	Torino	Hemery (G.B.)	13,8
1973	Mosca	Price (G.B.)	13,69
1975	Roma	C. Foster (USA)	13,83
1977	Sofia	A. Casanas (Cuba)	13,21
1979	Mexico	A. Prokofiev (URSS)	13,49
1981	Bucarest	L. Crowling (USA)	13,65



Guy Drut

BREVI DAL MONDO...

IL FUTURO DEL SALTO IN ALTO di Vladimir Diatshkov (URSS)

Il maggiore aspetto nel salto in alto è di innalzare il corpo degli atleti nel più breve tempo possibile. Questo richiede una enorme mole di lavoro. Un atleta che pesa 80 kg. e innalza il suo centro di gravità a 55 cm. durante uno stacco di 0.2 sec., sviluppa circa 500 kgm/sec. Per superare 2,30 m. e oltre, è richiesta una potenza di stacco intorno a 430450 kgm/sec., che è vicina alla potenza di 6 cavalli. Ciò spiega come Valeri Brumel, per esempio, avesse una forza di gambe che si esprimeva con un primato di 180 kg. nell'accosciata massima. Per raggiungere altezze di 2,30 m. è richiesta una forza di gambe equivalente a un'accosciata con il doppio del peso dell'atleta e potenza esplosiva per eseguire un salto verticale senza l'assistenza delle braccia di 75-80 cm. Inoltre è utile che l'atleta sia alto 1,90 m. e oltre e molto flessibile. Anche se molto distanti fra loro appaiono le tecniche del ventrale e del flop, crediamo che entrambe saranno adottate nel futuro. La scelta di una o dell'altra tecnica dipende dalle caratteristiche individuali. Sono anche convinti che c'è spazio per sviluppare entrambe le tecniche anche con aspetti combinati della prestazione. Ci sono già saltatori ventralisti, che fanno uso di rincorse curvilinee, e saltatori esponenti del flop che fanno uso della doppia azione delle braccia allo stacco. C'è abbondante spazio per miglioramento nella prestazione del salto in alto e un salto intorno ai 2,50 m. appare realistico nel prossimo futuro. Le saltatrici devono saltare 30 cm. oltre la propria altezza, i maschi 50 cm. e più e Franklin Jacobs lo ha ampiamente dimostrato pur costituendo con i suoi 59 cm. un'eccezione

Da Spordilenti (Esoria) - giugno '79

METODI DI ALLENAMENTO PER IL SALTO IN ALTO di Dragan Tancic (Germania Occ.)

Il tecnico nazionale della Germania Occidentale del salto in alto, Dragan Tancic, elenca in un lungo articolo i seguenti metodi nell'allenamento di base per i saltatori in alto:

NUOVA ATLETICA

SALTI ORIZZONTALI

- balzi su 50 m.
- salti (singola gamba) su 20 m.
- 5 salti con 6-7 passi di rincorsa (destra e sinistra)
- triplo da fermo (destra sinistra)
- lungo da fermo

SALTI VERTICALI

- salti di ostacoli a 2 gambe (altezza da 76 cm. a 1,06 m.; 2 m. l'uno dall'altro)
- salti di ostacoli a una gamba (altezza da 76 cm. a 1,07 m., 2 fra gli ostacoli)
- salti verticali con 4 passi di avvio
- salti su un plinto distante (60 a 100 cm.)
- rapidi salti sugli scalini, salti in salita, salti in basso

TENICA D'IMITAZIONE

- rincorse rettilinee e salti raggruppati sull'asticella (100 cm. al massimo)
- rincorse curvilinee con serie di salti oltre l'asticella (100 cm. al massimo)

VELOCITA'

- 40 m. partenza lanciata (massima velocità)
- 100 m. accelerazioni
- partenze
- sprint in salita

CORSA

- corsa sul ritmo su 150 a 400 m.
- tecnica di corsa specifica:
 - * accelerazioni in curva, corse a slalom
 - * rincorse, cambi di frequenza del passo

FORZA

- addominali ed esercizi della panca
- esercizi per le gambe (massima accosciata, mezza accosciata, pressioni sulle gambe)

FORZA SPECIFICA

- salti con divaricata con un carico
- massime accosciate contro il cronometro

- salti in accosciata con un carico
- esercizi con carico per le gambe

TECNICA

- sviluppo della rincorsa (prima parte, accelerazione, pieno avvio)
- sviluppo dello stacco da rincorse più brevi) a complete

ALTRO

- esercizi di mobilità
- giochi
- allenamento psicologico
- sauna, massaggi

Da Leichtathletik - n. 51/52 - 1979

GLI ULTIMI PASSI NEL SALTO IN LUNGO

di K. Hempel e H. Klimmer
(Germania Est)

E' stato spesso raccomandato che gli ultimi tre passi nella rincorsa del salto in lungo devono essere eseguiti con una normale lunghezza di terzultimo, un penultimo passo lungo ed un corto passo allo stacco. Le recenti informazioni, basate sull'analisi di film di saltatori di vertice di tutto il mondo, indicano che questo modello viene raramente applicato. Anche l'ultimo primato del mondo di Bob Beamon è stato ottenuto con un penultimo passo di 2,40 m. e un passo allo stacco di 2,57 m. Ciò che appare attualmente è che i maggiori esponenti guidati dalla specialità impiegano un normale-corto (molto) lungo ritmo negli ultimi 3 passi.

La teoria di abbassare il centro di gravità nel penultimo passo, allo scopo di tenere un migliore innalzamento allo stacco con una attrazione del centro di gravità sull'elevazione, è evidentemente più accentuato e non essenziale.

Le prestazioni di classe mondiale sono frequentemente ottenute con il penultimo passo più breve del passo di stacco. Mentre il normale-lungo-corto ritmo è stato usato con successo con qualche atleta eccezionalmente rapido e potente per un più alto percorso di volo, non è considerato conveniente per lo sviluppo del principiante. Deve essere evitato un eccessivo allungamento del penultimo passo che disturba il ritmo della rincorsa.

sa, porta a sbagliare e spesso ne risulta un'azione di puntello sull'asse. Ciò che è raccomandato è di evitare cambi nella lunghezza dei passi durante le fasi finali della rincorsa. Il fattore decisivo è ricerare e mantenere una velocità ottimale durante la fase finale della rincorsa attraverso una notevole alterazione del ritmo.

Da Der Leichtathlet (Germania Est)

COEFFICIENTE DEL RITMO (URSS)

Una efficente tecnica nella corsa di media e lunga distanza dipende dalle caratteristiche ritmiche del passo-durata della fase di appoggio, durata della fase di volo, frequenza del passo e un relativo coefficiente del ritmo (A).

$A = \frac{\text{tempo di volo}}{\text{tempo di appoggio}}$

La seguente tabella, basata su una corsa a una velocità di 6 m/sec., mostra le differenze nel coefficiente del ritmo (dato medio). Si può così vedere, come i migliori corridori hanno, oltre a un più efficiente coefficiente, anche una frequenza del passo incrementata. L'incremento in frequenza è il risultato di un ridotto tempo di volo.

I migliori corridori hanno un coefficiente intorno a 0.88 - 0.90 (Viren 0.90). Le caratteristiche biomeccaniche della loro azione sono distinte da un ridotto sforzo durante la fase di appoggio, minori cambi nella linea del centro di gravità degli atleti, minor sollevamento della coscia e una ridotta oscillazione all'indietro della gamba di recupero. Tutti questi aspetti puntano ad un'economia nel movimento e conservazione nel dispendio energetico. Il coefficiente del ritmo nella corsa è stabilito con l'analisi del film, usando la cinepresa con non meno di 120 fotogrammi al secondo.

Velocità più lente non sono adatte perché le differenze tra le singole fasi sono determinate con i centesimi di secondo.

Da Legkaja Atetika (Urss) - n. 10, 1979



Vittorio Fontanella (4) (Foto N.A.F.)

PARAMETRI

	1	2
TEMPO DI APPOGGIO (sec.)	0.150	0.148
TEMPO DI VOLO (sec.)	0.143	0.152
FREQUENZA (sec.)	3.41	3.34
COEFFICIENTE	0.957	1.025

1 = CORRIDORI EVOLUTI

2 = CORRIDORI DI MINOR QUALITA



In primo piano Coe (2), Beyer (3) e Grippo (5)

(Foto N.A.F.)

... E DALL'ITALIA

Veneto - Atletica Valdagno

Giugno, tempo di sole, di mare e tempo di atletica leggera: in particolare bel tempo per la Polisportiva atletica Valdagno. Nella prima parte della stagione agonistica i risultati non hanno deluso, dopo le buone promesse della stagione '80. Due rondinelle su tutti, la Junior Mariangela Marchesini, l'allievo Roberto Marangon; altri atleti alle loro spalle degni della tradizione atletica valdagnese. Dopo vent'anni di oscurantismo, Valdagno, può vantarsi di avere atleti di valore regionale, e perchè no nazionale, portacolori, si spera di un risveglio di quella disciplina che ha reso famosa la cittadina vicentina nella regione; ma andiamo per ordine. La sezione atletica della Polisportiva Valdagno presenta una squadra base formata dai pulcini delle scuole medie; crescendo in età opera una squadra allievi, al limite dei 16 anni, ed una Juniores, al limite dei 18 anni. Purtroppo, però, la sezione atletica, mancando di risorse economiche e quindi non potendo garantire trasferte importanti ed onerose, deve trasferire i suoi atleti alla società C.S.I. Fiamma Vicenza, onorata e prestigiosa squadra di atletica leggera. Grazie a questa, si è creato un connubio per cui i nostri atleti gareggiano per i colori arancioni di Vicenza. Trasferte regionali o Campionati Italiani sarebbero impensabili per una piccola società come la Polisportiva Valdagno, sostenuta, come si sa, da contributi comunali.

Nonostante questa difficoltà gli allenatori, Furiassi Riccardo, per la velocità ed i salti, Maurizio Savi, per il mezzofondo, hanno portato a buoni livelli diversi atleti valdagnesi.

Nella categoria allievi/e, 15-16 anni, Roberto Marangon è stato senz'altro l'elemento più rappresentativo: quest'anno è stato 1. ai Campionati Provinciali Giochi Gioventù 400 metri di Marostica - 1. al trofeo Spagnol a Verona sempre

nei 400 mt., secondo quattrocentista della regione Veneto. Non per caso, il 7 giugno, è stato convocato nella rappresentativa del "leone alato", per un triangolare svoltosi a Modena tra le regioni Lombardia, Emilia, Veneto. In questa manifestazione, arrivato 3., dietro ad un lombardo ed al rivale "mestrino", ha portato il suo primato personale a 52 sec. 5 decimi. Con un graduale e costante miglioramento è arrivato, a 16 anni, a prestazioni eccellenti, che lo hanno portato a coronamento di una intensa stagione, 6. nella finale dei Campionati Italiani Allievi a Bologna il 27/28 giugno.

Il capolavoro però è venuto nella 4x400 dove Marangon, gareggiando in ultima frazione, portava al successo la staffetta vicentina del Fiamm con il tempo di 3'27"48": quindi Campioni Italiani allievi 1981, davanti a squadre come la Pro Patria AZ Verde di Milano, Snia Brianza, Cus Torino, Coin Mestre. Un oro meritato dopo la ottima prova individuale del giorno precedente: pensate che ha corso tre volte i 400 metri in nemmeno due giorni e sempre su livelli altissimi coronati col 51" 61 elettrico del 6. posto in finale.

Alle spalle di Roberto Marangon sta maturando il quindicenne Alessandro Grainer, che vanta già metri 5,91 cm. nel salto in lungo, 11 sec. 7 dec. nei 100 metri, 54,5 nei 400 metri. Un ragazzo dotato di una straordinaria naturalezza d'esecuzione nei salti, ma che per ragioni tendinee non si è espresso, quest'anno nelle sue possibilità. Non scordiamoci che l'anno scorso vinse il titolo provinciale dei Giochi della Gioventù, nel salto in alto con mt. 1.70 cm., 3. ai campionati Regionali, 2. ai Campionati provinciali di triathlon (1000 metri, lungo, peso), infine nelle prime cinque prestazioni italiane nel salto in lungo con mt. 5.64 cm. Ai Campionati Italiani di Bo-

logna è stato ultimo frazionista della staffetta veloce 4x100.

Tra gli allievi ricordiamo altri atleti quali Zerbato, Balasso, Pretto, Pranovi nel mezzofondo, e delle ragazze Donà e Diquigiovanni, pedine importanti della squadra femminile vicentina.

Nella categoria Junior, gli atleti valdagnesi hanno confermato ciò che si diceva bene di loro. La velocista Mariangela Marchesini, dopo un '80 sfortunato ed apprensivo, l'81 gli è stato favorevole mettendo in luce le sue ottime doti di sprinter pura e resistente. Questo il curriculum '81: 1^o ai Campionati Provinciali Giochi della Gioventù a Marostica, con il tempo di 12 sec. 2 decimi nei 100 metri, 3^o ai Campionati Regionali Assoluti di Società (junior/senior) il 9/10 maggio a Padova; sempre nei 100 metri, 1^o solitaria, e 2^o nei 200 metri ai Campionati Regionali Junior a Mestre il 7/8 giugno, rispettivamente con il tempo di 12,2 e 25,7, record personali. La ragazza, inoltre, è stata cronometrata, a Marostica ed a Verona, in via uffiosa a ben 11 sec. 9 decimi, prestazione, questa, di rilevante livello nazionale. Anche lei, a coronamento di una fruttuosa stagione, ha colto un eccellente 5. posto nella finale ai Campionati Italiani Giovanili di Firenze svoltisi il 20/21 giugno.

Mauro Veronese, altro Junior, già 9,8 nei 100 metri l'anno scorso, pur migliorandosi nei 200 m. con 22 sec. 5 dec., e 50 sec. 7 dec. nei 400 quest'anno non si sta esprimendo su ottimi livelli, probabilmente per i turni di lavoro che lo portano a stancarsi, compresi quelli di notte. Ultimo frazionista della staffetta 4x400, arrivata 11^o ai recenti Campionati Italiani giovanili di Firenze. Da notare, che sia la Marchesini che Veronese, hanno partecipato ai Campionati Italiani Indoor di Milano il 28/2, rispettivamente nei 60 mt. e 200 mt.

Giuliano Marti, atleta versatile, ha portato il suo personale nei 100 metri ad 11 sec. 3 dec., 23,4 dec. nei 200 metri, 53 sec. 4 dec. nei 400 metri. Triplista da mt. 13,10 cm. regolare, ma ben al di sotto delle sue reali possibilità, mt. 1,90 nel salto in alto. 2. ai Campionati Provinciali dei Giochi della Gioventù nel salto triplo, infine secondo frazionista della staffetta 4x400 ai Campionati Italiani di Firenze.

Pretto Claudia, velocista grintosa, 3^o ai Campionati Provinciali Giochi della Gioventù a Marostica, 4^o ai Campionati di Società regionali Junior, nei 100 metri, a Mestre. Primato personale ufficiale, 13 sec. netti ufficiosamente a 12 sec. 6 dec. a Verona dietro l'11 e 9 della Marchesini.

Il loro allenatore prof. Riccardo Furiassi, insegnante di educazione fisica a Novale, ex nuotatore, è

soddisfatto di questi risultati, ma spera in una organizzazione migliore dello sport valdagnese. La pista d'atletica, in Rub-tan, non è stata ancora completata, anche se l'ingresso è abusivo, con errori, ancora correggibili, quali il rettilineo d'arrivo contro vento, le pedane dei lanci a favore di vento. Gli interessati si domandano se un'indagine di natura climatica è stata fatta in modo organico e funzionale, visto che si è speso centinaia di milioni. Sembra di no!!

Inoltre il prof. Furiassi si augura che i suoi colleghi di Valdagno sensibilizzino e motivino maggiormente i loro alunni per avviare all'atletica leggera (cosa che non avviene a tutt'oggi), collaborando, con i responsabili, ad una crescita psico-fisica e culturale della gioventù valdagnese ricca, da sempre, di ottimi atleti. Le potenzialità e l'entusiasmo ci sono, ora bisogna operare!

Nel 1979 si migliora ancora e raggiunge la misura di m. 47,94 sotto le cure del prof. Baraldo fino ad ora attento e scrupoloso preparatore e tecnico ma che per varie ragioni abbandona questo tipo di attività forse nel momento in cui poteva raccogliere i migliori risultati. Comunque Franco fa suo il terzo posto ai campionati nazionali Juniores di Bologna e veste la maglia azzurra nell'incontro Italia - Spagna - Portogallo a Madrid classificandosi 3.

A 19 anni, e siamo nel 1980, abbandonato da Baraldo si allena da solo e fa ulteriori progressi raggiungendo la misura di 50,30 per pochissimo non spicca il nuovo record regionale di categoria, solo 5 centimetri, appartenente ancora all'intramontabile Silvano Simeon. Gli sfugge per poco anche il titolo italiano di categoria ma comunque è buon secondo a Firenze ed è di nuovo 3. nell'incontro tra le nazionali juniores di Italia e Gran Bretagna a Perugia.

Dopo tutti questi anni trascorsi tra le file dell'U.S. Mario Tosi di Tarvisio Franco Baritussio decide di cambiare maglietta e nel 1981 passa alla nuova società udinese Fiamma Friuli che sembra garantirgli quel minimo di sussistenza di cui un atleta della sua portata ha sicuramente bisogno, probabilmente la sua è stata una decisione anche dolorosa ma dettata soprattutto dal fatto che ormai doveva prolungare la sua permanenza a Udine per tutto il periodo degli

FRIULI - VENEZIA GIULIA FRANCO BARITUSSIO

di Ennio Valent

Franco Baritussio è nato a Tarvisio, in provincia di Udine, il 3 marzo 1961, ha frequentato tutte le scuole a Tarvisio e si è diplomato nel locale Liceo Scientifico, attualmente è iscritto al 1. anno della facoltà di "Lingue e Letterature Straniere" all'Università di Udine.

Sportivamente parlando Franco è nato a sei fanni facendo attività agonistica di sci che porta avanti fino a 16 anni; a 13 anni inizia l'attività di atletica leggera ed ai campionati provinciali studenteschi delle scuole medie nel 1974 lancia il disco di kg. 1 a m. 28.

Nel 1975 lancia con il disco da kg. 1,500 raggiungendo la misura di m. 32,92, l'anno dopo lancia a m. 48,80 e già si intravedono in lui delle doti spiccate per un notevole futuro di discobolo di classe.

A 16 anni nel 1977 con il disco da kg. 1,750 raggiunge la misura di m. 51,44, si classifica 1. alla fase finale dei giochi della gioventù a Napoli e si classifica 4. ai campionati nazionali allievi a Firenze.

A 17 anni nella categoria Juniores

con il disco da kg. 2 lancia l'attrezzo a m. 46,80, si aggiudica ancora la fase nazionale dei giochi della gioventù a Bari, si classifica al 5. posto ai campionati nazionali Juniores ed in rappresentanza dell'Italia a Smirne si classifica 3. alle Gimnasiadi.



studi ed anche per aver trovato un compagno d'allenamento ed un tecnico certamente di valore quale Enrico David che oltre a mettere a sua disposizione il notevole bagaglio tecnico gli trasmette quella carica umana, quella sensibilità e tutte quelle sensazioni che altri non possono avere.

Il 1981 è andato per il momento a fasi alterne, dopo un primo pe-

riodo, quello invernale, in cui ha lavorato parecchio e sodo, ha dovuto arrendersi per il riacutizzarsi di un vecchio dolore al ginocchio; la stagione agonistica è già a metà del suo percorso e Franco ha fatto una o due gare contando di ripresentarsi in pedana nella seconda parte per raggiungere quelle misure di livello nazionale che sono alla sua portata.

AST TREVISO

Continua con ammirabile costanza l'opera di stampa dell'Atletica Stiore Treviso. Dopo quelle già recensite, altre due pubblicazioni hanno fatto seguito a conferma della vitalità del movimento sportivo e culturale che questa società sa partorire quotidianamente. Nella prima pubblicazione rinasce, come lo stesso autore, Fulvio Maleville sottolinea, la volontà di creare un nuovo modo di concepire la rivista sociale, proponendo argomenti di carattere specifico e specialistico a tutti coloro che intendono sviluppare un dialogo ed un confronto sugli argomenti proposti. L'argomento trattato in questa pubblicazione sono i salti in estensione sviluppati da Maleville con razionalità e chiara competenza tanto da costituire un testo assai utile a tutti gli addetti ai lavori. 29 pagine ben ciclostilate con schizzi molti nitidi e sequenze fotografiche che fanno da supporto all'esposizione scritta articolata in ben 22 punti che spaziano dalla didattica, alla metodologia, alla tecnica nelle varie fasce dello sviluppo delle discipline

del salto in lungo e salto triplo. La seconda pubblicazione fa per così dire il punto sull'attività della società approfondendone i molteplici aspetti e le problematiche, tracciando statistiche, profili di atleti, una formidabile quanto paziente carellata dello statistico Stefano Piaser sulla cronistoria del salto triplo in società, un articolo tecnico di Fulvio Maleville sul trauma, un aggiornamento sui record societari ed ancora una simpatica nota di colore di Fabio Benvenuto.

Ci scusiamo con l'amico Maleville per aver fatto di testa nostra proponendo ai lettori quanto sopra; è un tributo dovuto a chi opera come voi fate e non ci stancheremo mai di segnalarlo certi come siamo che molto può essere attinto dalla vostra esperienza.

Segnaliamo che chi fosse interessato alla pubblicazione "AST I salti in estensione" può chiedere informazioni al seguente indirizzo: Piaser Stefano - Atletica Stiore Treviso - Vico Pescheria 22 - 31100 Treviso.



Agostino Ghesini la nuova realtà del giavellotto in Italia
NUOVA ATLETICA

(Foto N.A.F.)

LOMBARDIA

DIECI ANNI DI MARCIA IN LOMBARDIA - Dal Trofeo Frigerio alla marcia femminile

A cura di Gianfranco Pacchioni
Comitato Coordinatore Marcia Lombarda - Fondazione Meneguzzo
Milano, 1981, pp. 96 più 24 tavole fotografiche fuori testo, L. 5000.

Con 1980 si è concluso un decennio di profondi cambiamenti nel panorama della marcia lombarda e, in parte di quella italiana. Un rinnovamento che si è coronato, in un certo senso, con l'affermazione di Maurizio Damilano ai Giochi Olimpici di Mosca. Ma alle spalle di questo folgorante successo vi è un lavoro oscuro, continuo, difficile, svolto da molti appassionati sui campi sportivi, nelle palestre, nei paesi come nei quartieri delle grandi città.

In questi dieci anni in Lombardia si sono gettate le basi per un potenziamento di questa attività sommersa, di questa enorme mole di lavoro basata esclusivamente sul volontariato e volte al raggiungimento di finalità a sfondo anche sociale.

E in questi dieci anni una figura è emersa decisamente sulle altre nello sforzo di promuovere e diffondere lo sport, e tra gli sport la marcia in particolare: la figura di Maro Meneguzzo. Nella storia, ripercorsa nelle pagine di questo volume, delle molteplici iniziative intraprese dal '70 ad oggi, nel racconto delle vicende del Trofeo Frigerio, della fondazione e dell'attività del Comitato Coordinatore Marcia Lombarda, della nascita e della fine della rivista "La Marcia", della crescita della marcia amatoriale e dell'affermazione della neonata marcia femminile, è racchiuso il testamento eticosportivo che Maro Meneguzzo, prematuramente scomparso, ha lasciato a coloro che in questi anni ne hanno condiviso soddisfazioni e delusioni.

Il volume è stato quindi suddiviso in cinque capitoli dedicati alle più importanti realizzazioni del periodo che va dalla fine degli anni '60 ad oggi, ognuno dei quali è stato a sua volta composto da una parte generale e da una di documenti in cui sono stati raccolti testi, dati, articoli significativi selezionati tra il materiale raccolto in questi dieci anni di attività di marcia in Lombardia. Corredano i testi 24 pagine di fotografie inedite.

I lettori interessati all'acquisto del volume potranno richiederlo direttamente al Comitato Coordinatore Marcia Lombarda, via Bartolomeo D'Alviano, 17 - Milano, allegando un assegno o un vaglia postale da L. 5000. I ricavati della vendita del volume verranno devoluti alla Fondazione sportivo-morale Maro Meneguzzo.

ZULIANO

Pieno successo per la dimostrazione di salto con l'asta allestita nella piazza di Zuliano (Pozzuolo del Friuli) per iniziativa della dinamica Nuova Atletica dal Friuli. Con la collaborazione della locale polisportiva Zuliano ed il patrocinio della Banca Rurale Artigiana di Bressa, è stato possibile concretizzare la prima manifestazione del genere in Italia, secondo solo a quelle di Parigi e Bruxelles dello scorso anno. In un ambiente ideale con un pubblico caloroso e numeroso malgrado il massiccio esodo balneare domenica, gli atleti presenti (una decina) dai più giovani, ai migliori specialisti regionali e nazionali, tutti hanno sfoderato nell'occasione una carica nuova grazie al fascino di questa esperienza particolare anche per i più veterani saltatori. Le oltre due ore e mezza di evoluzioni, iniziata con l'asticella posta a 3,20 m. per arrivare a 5 m. ha letteralmente inchiodato il pubblico che dai bordi dell'improvvisata pedana (sono state disposte stuioie in tartan e la buchetta metallica è stata sistemata a livello dell'asfalto) nel pieno centro della piazza, hanno applaudito e spronato gli atleti nel loro sforzo. Il contenuto tecnico che data la particolarità della gara, potrebbe essere passato in secondo ordine, è stato invece elevato con addirittura qualche atleta che ha ritoccato nell'occasione il proprio personale anche se ovviamente le misure ottenute sono solo ufficiose. Il Torinese Enzo Bellone che gareggia per il Fiat Iveco, si è trovato molto a suo agio e come ha dichiarato a conclusione della sua esibizione con un eccellente 5 metri, mai aveva provato una sensazione di piacere al salto come in questa occasione, tanto da ringraziare da un autoparla tutto il pubblico presente. Bene alle sue spalle i friulani Cagnelli della Libertas che ha saltato 4,60, il decatleta Dotti della Fiamme Oro andato oltre i 4,40 m. come Ennio Fabris, Nuova Atletica e bravissimo il fratello minore Flavio (18 anni) che si è migliorato con 4,20. Bravo anche Tosolini (4,20) e un altro trio di Nuova Atletica con Pittolo U., Comuzzo a 3,60 e Pittolo A. 3,20.

La giornata sportiva si è conclusa



Un momento della premiazione di Zuliano



con una simpatica staffetta di mezzofondo a cui hanno partecipato 5 squadre composte da tre atleti ciascuna, opportunamente assortiti (un giovanissimo, un Junior e un senior). Massiccia è stata la presenza dei ragazzi di Nuova Atletica e vittoria per la formazione composta da Fagnini, Massari e Sabbadini.

Al termine premi per tutti oltre a particolari riconoscimenti agli invitati presenti, il friulano Mauro Barrella, leader nazionale di salto con l'asta con 5,40 m. e Luca Toso, il giovane talento di Nuova Atletica dal Friuli campione nazionale Juniores '81 e primo a Birmingham nel salto in alto in occasione dei campionati studenteschi per diciassettenni (personale a 2,14 m.).

METODI DI COSTRUZIONE

di Gerhard Schmolinsky

dal libro "Leichtathletik", Sportverlag, Berlin

2.7.2 I metodi per lo sviluppo delle qualità fisiche fondamentali.

Forza, velocità e resistenza

I due grandi complessi metodi nell'ambito del metodo fondamentale dell'allenamento sono i metodi per lo sviluppo ed il miglioramento delle capacità fisiche fondamentali: Forza; Velocità, Resistenza, Destrezza e Scioltezza. Le qualità fisiche fondamentali vengono attraverso la nota funzione del movimento dello sportivo cambiate durante l'esercitazione.

Accanto alla pedagogia ed alla psicologia ci sono scienze quali la Fisiologia, Neurofisiologia, Biochimica che assumono una importanza fondamentale per la teoria e la metodica dell'allenamento sportivo. Nella costruzione fisiologica dei metodi per il miglioramento delle qualità fisiche si deve partire dal presupposto che, sia gli esercizi corporei che i mezzi di allenamento delineano il grado di sviluppo e di carico per tutti gli organi ed il sistema organico nel complesso. Il concetto di carico si può differenziare per questa via attraverso alcuni criteri: grandezza dello stimolo, vicinanza, volume e durata dello stesso. Allo stesso tempo vengono delineati e più precisamente delineati i concetti di intensità (grado del carico, massimale, sottomassimale, medio, massiccio, ritmo dell'esercizio, vicinanza tra gli esercizi) e volume (frequenza degli esercizi, come pure giorni d'allenamento, tempo, volume del chilometraggio della corsa, somma dei carichi sollevati).

La qualità di un carico sull'organismo dipende dalla variazione del rapporto e dalla fusione delle caratteristiche del carico. Essa determina l'effetto fisiologico e cagiona come risultato del carico uno specifico effetto d'allenamento. Tra le singole caratteristiche del carico passano inoltre strette correlazioni. Esse illustrano un'unità dialettica. Questa diretta dipendenza della caratteristica del carico l'uno dall'altra si rispecchia nuovamente nei singoli metodi fondamentali.

Il lavoro fisiologico dei muscoli è contemporaneo col concetto fisico di lavoro ed inseparabilmente alleato alla presta-

zione. Per questa ragione vengono richiamati anche i concetti lavoro e prestazione per la caratterizzazione fisiologica ed i termini dei metodi fondamentali per lo sviluppo ed il miglioramento delle qualità fisiche fondamentali: Forza; Velocità, Resistenza. Questi sono i metodi della prestazione di durata, del lavoro ad intervalli e del lavoro di ripetute. L'entità di questi metodi fondamentali dentro l'ambito del metodo fondamentale dell'esercitazione viene caratterizzata fisiologicamente attraverso i seguenti caratteri del carico:

1. *Grandezza dello stimolo dell'esercizio:* La grandezza dello stimolo deriva dall'intensità (1), con cui gli esercizi (corse, esercizi di forza senza o con carichi aggiuntivi al solo peso corporeo) vengono eseguiti. La grandezza dell'eccitamento viene misurata o in m/sec. nelle corse; attraverso la grandezza di una resistenza, per esempio un bilanciere; in Kg. o kgm o kgm/sec. La miglior prestazione dello sportivo viene convertita in queste unità di misura ed indicata con la percentuale 100. La grandezza dello stimolo di un esercizio corporeo, espressa in percentuale, rappresenta sempre il necessario dispendio di forza in rapporto a quello occorrente alla formazione della miglior prestazione (cioè alla prestazione massimale).

2. Volume dello stimolo dell'esercizio

Il volume dello stimolo dipende dal numero delle ripetizioni di un esercizio. Negli esercizi in cui non viene adoperato un carico supplementare ma si impiega unicamente il peso corporeo, il volume è unicamente dipendente dal numero delle ripetizioni (per es. 20 flex alla sbarra, 30 piegamenti delle braccia a terra). Il volume può essere inoltre espresso attraverso il numero totale della distanza in metri o chilometri per le prestazioni di corsa, o come somma in chilogrammi per le specialità di sollevamento, negli esercizi di forza col bilanciere.

3. Concentrazione degli esercizi

Sotto il termine di concentrazione degli esercizi si intende il rapporto della successione temporale degli esercizi fisici e della susseguente pausa. Da esercizi possono derivare eccitamenti, che una volta sospesi varcano la soglia senza pausa, una altra attraverso una breve non completa pausa di recupero - la cosiddetta "pausa vantaggiosa" (Reindell, Keul, Roskamann, Christensen, Wolpkw.) - viene interrotta.

Sotto la denominazione di pausa vantaggiosa i fisiologi intendono circa un terzo della durata temporale necessaria per il recupero completo. Solitamente durante l'applicazione di carichi medi e sottomassimali, la frequenza pul-

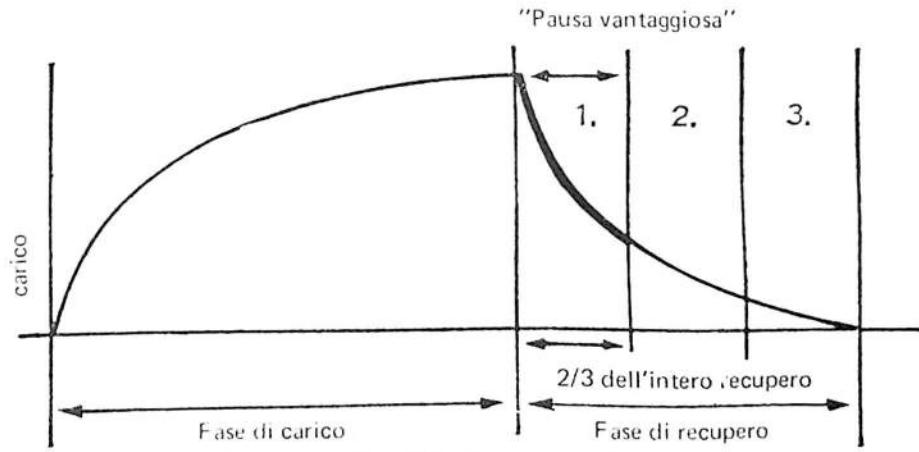


Fig. 4: rappresentazione schematica della pausa vantaggiosa



satoria sale sino a 180 batt/min. A seconda dello stato di allenamento dell'atleta la frequenza in 45-90 sec. scende a valori compresi tra i 140-120 batt/min. Secondo le vedute dei fisiologi e secondo le esperienze della prassi di allenamento, si possono eseguire dopo una "pausa vantaggiosa" nuove fasi di carico (Fig. 4 a). La "pausa vantaggiosa" deve essere di lunghezza ottimale variante da individuo a individuo.

Se la pausa viene prolungata dopo una fase di carico sinché il valore delle pulsazioni scenda bene sotto i 100 batt/min bensi acquista veramente il carattere di pausa di recupero. Da questo diverso significato del valore della pausa non distinguiamo il lavoro ad intervalli e il lavoro di ripetute.

4. Durata dello stimolo dell'esercizio

La durata significa il tempo, in cui l'esercizio fisico agisce come stimolo di allenamento sull'organismo. Il carico dovuto allo stimolo può essere breve, ma per questo di grande intensità richiede pause molto lunghe di recupero, consentendo un minor numero di ripetizioni. Di contro lo stimolo può essere portato sull'organismo per un lungo periodo di tempo, e per questa ragione della lunga permanenza dell'eccitamento sull'organismo si verifica un completo affaticamento dell'organismo al termine dell'allenamento. Può comunque lo stimolo essere di media e bassa intensità ed in questo modo il numero delle ripetizioni potrà essere elevato intervallando l'applicazione degli stimoli di carico con opportune "pause vantaggiose".

Durante l'applicazione del metodo di lavoro ad intervalli la durata dello stimolo di allenamento, presso intensità comprese tra il 50-70 per cento, non dovrà superare sostanzialmente il 1' - 1'30" (Reindell, Rossmann, Keul, Wolkow). Negli esercizi di forza la durata dell'eccitamento viene determinata attraverso l'altezza del peso. Alti pesi determinano

una più lunga applicazione e durata dello stimolo rispetto a pesi minori.

Tra i singoli fattori di carico ci sono strette correlazioni. Essi agiscono sempre come unità complete sull'organismo. Viene di volta in volta accentuata una caratteristica del carico in modo particolare, ed in questo modo gli altri fattori di carico debbono necessariamente influenzarsi l'un l'altro. Quando l'intensità dello stimolo è massimale, mai anche il volume lo sarà e viceversa. Contemporaneamente viene delimitata attraverso i fattori grandezza, concentrazione e durata dello stimolo al volume. Il metodo della prestazione di durata, quelli del lavoro ad intervalli estensivo ed intensivo ed il metodo delle ripetute riflettono i rapporti dei fattori di carico vicendevolmente. (...) Tra i singoli metodi fondamentali per il miglioramento delle qualità fisiche abbiamo:

1. Metodo della prestazione di durata
2. Metodo del lavoro ad intervalli:
a) estensivo
b) intensivo
3. Metodo delle ripetute

I risultati dei summenzionati metodi vengono rilevati attraverso il metodo di controllo e il metodo delle gare. Attraverso

verso test, gare controllate ed ufficiali possono venir controllate le condizioni e lo stato d'allenamento dello sportivo.

Inoltre il controllo della prestazione serve a modificare giustamente i fattori di carico alla nuova e più elevata capacità organica dello sportivo, come pure constatare eventuali errori nella costruzione dell'allenamento.

Il capitolo che segue intende presentare l'essenza del concetto fondamentale di ogni differente tipo di metodica di allenamento, il loro effetto fisiologico e presentare concreti esempi di applicazione degli stessi.

2.7.2.1 Metodo della prestazione di durata

Il metodo della prestazione di durata può venir caratterizzata attraverso le seguenti caratteristiche di carico:

1. Grandezza dello stimolo dell'esercizio.

L'attività fisica sotto forma di corsa viene eseguita con una intensità di carico di circa 70-95 per cento, in altri esercizi fisici circa 25-75 per cento della massima capacità di prestazione. Solo nel controllo dello stato d'allenamento viene richiesta la massima capacità di prestazione.

2. Volume dello stimolo all'esercizio:
Il volume dell'allenamento in km, kgm, kgm/sec o in kg e t. è molto grande. Intensità e volume dello stimolo sono in relazione inversa e per questa ragione si deve studiare il modo migliore per inserire entrambi i fattori di carico aumentando alternativamente uno o l'altro contemporaneamente o alternativamente. Il volume può venir inoltre espresso in minuti o secondi come tempo totale della prestazione di durata.

3. Concentrazione dello stimolo dell'esercizio:

L'esercitazione conosce solo piccolissime interruzioni, né attraverso pause di recupero completo né attraverso pause vantaggiose. In questo modo la prestazione è caratterizzata da una applicazione di uno stimolo ininterrotto, come presso una uniforme corsa di durata oppure di una esercitazione eseguita ripetutamente sino all'estrema possibilità di ripetizione a bassa intensità, op-

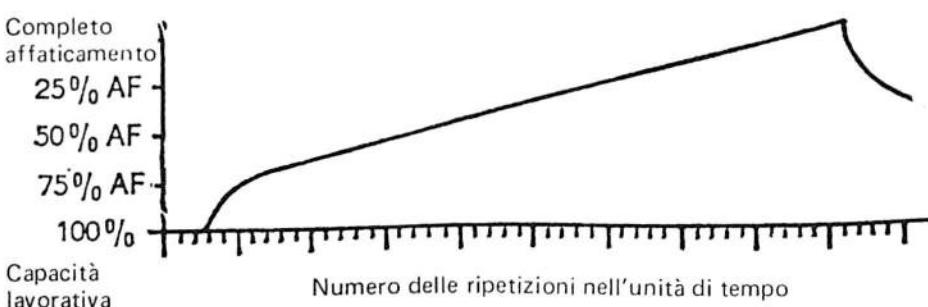


Fig. 5: rappresentazione schematica del metodo della prestazione di durata

pure l'esecuzione di differenti esercizi eseguiti in successione senza alcuna pausa intermedia.

4. Durata dello stimolo di allenamento è molto lunga. Attraverso questo è possibile riscontrare sezioni di corsa che a seconda del grado di allenamento e del ritmo di corsa possono variare da 5 a 50 chilometri. Presso altre forme di esercitazione o devono essere eseguite le massimali ripetizioni possibili senza interruzione o l'esercitazione ininterrotta di un programma prestabilito di allenamento incircuito secondo il metodo della prestazione di durata. Caratteristica fondamentale di questa attività fisica del metodo della prestazione di durata, è che l'affaticamento costantemente cresce e in questo modo il carico totale sull'organismo diviene costantemente più grande. Il lavoro fisico viene quindi interrotto allorquando è pressoché raggiunto il completo affaticamento (fig. 5) Principi fondamentali fisiologici.

L'applicazione del metodo della prestazione di durata nell'allenamento deve produrre processi fisiologici nell'organismo, che migliorano e adattano a più elevate prestazioni di resistenza il circolo sanguigno, la capillarizzazione, la capacità di assunzione dello O₂ del sangue e il ricambio delle sostanze di apporto ai muscoli. In questo contesto la durata dello stimolo esercita anche altre qualità psichiche quali la volontà. Proprio in queste specialità di resistenza è molto importante sviluppare le capacità volitive per un successo.

Il metodo della prestazione di durata ha come scopo fondamentale quello di migliorare principalmente la resistenza generale (resistenza fondamentale di base), contemporaneamente la resistenza speciale (resistenza muscolare locale o resistenza specifica della disciplina sportiva) sviluppata insieme dipendendo dallo stato di allenamento dello sportivo ad una determinata parte.

La prestazione di durata deve venir quindi condotta a termine in modo tale che l'organismo lavori ininterrottamente per lo più nel cosiddetto "steady state", cioè in equilibrio di assunzione e consumo di O₂ come pure nell'equilibrio di tutte le funzioni dell'organismo. Ciò significa, che la richiesta di O₂ da parte dell'organismo per il lavoro muscolare di lunga durata può essere costantemente coperto e nessun deficit di O₂ deve venir contratto.

All'inizio il circolo reagisce alla più elevata richiesta di fabbisogno di O₂ durante la prestazione di durata con un aumento della frequenza pulsatoria. Poi l'organismo si adatta alle pretese dello sforzo di durata, in cui si assiste ad una dilatazione del cuore (ispessimento ed ingrossamento cardiaco) il volume pulsatorio e la frequenza pulsatoria diminuiscono presso ugualmente elevati lavori muscolari. Appena terminati i meccanismi compensatori la frequenza pul-

satoria secondo le sperimentazioni mediche sportive ritornano a valori di 30-40 battiti al min. Un principiante deve far in modo che durante la prestazione di durata il battito cardiaco non superi i 150-170 batt/min. Questa frequenza viene raggiunta già all'inizio della prestazione di durata. Questa prestazione potrà quindi gradualmente aumentare, poi presso una costante frequenza pulsatoria, deve estendersi sempre più a lungo e con sempre maggior sforzo. Un principiante ad esempio che conduce all'inizio uno sforzo di durata di 15' può gradualmente incrementare tale sua prestazione. La sua forza organica aumenterà dopo 3-4 mesi di costante allenamento (3 volte alla settimana) potrà sistematicamente incrementare la sua prestazione sino a percorrere ad un ritmo blando fino a 60' o percorre nel medesimo tempo di 15' una distanza più lunga. Dopo di ciò l'atleta deve durante la sua prestazione di durata sincronizzare nella giusta proporzione volume, grandezza e durata dello sforzo in modo che il polso cresca sino a 180 batt/min. Particolarmenete il principiante deve badare molto attentamente alle sue sensazioni personali affinché la prestazione di durata produca il miglior effetto sull'organismo. I gradualmente più intensi fenomeni di affaticamento vengono controllati dal sistema nervoso centrale e rappresentano una reazione di difesa dell'organismo al sovraffaticamento. Questa reazione di difesa deve venir soppressa durante l'allenamento di durata non attraverso l'uso della volontà. Presso prove della prestazione (gare, test di controllo) deve l'atleta poter e saper correre facendo uso di tutte le sue riserve di volontà, per raggiungere il limite di carico massimo.

Dopo l'allenamento resta nella muscolatura specialmente in quella direttamente interessata al lavoro di durata, un certo indolenzimento segno che a questo livello è stata prodotta una buona resistenza locale attraverso il cam-

biamento del biochimismo muscolare. Il muscolo è mutato nella sua struttura interna attraverso una incrementata capillarizzazione, cioè i sottili e piccolissimi vasi capillari, attraverso cui il sangue trasporta lo O₂ e le sostanze nutritive alle fibre muscolari, sono diventate più numerose. La superficie totale di scambio dei gas è aumentato, e con ciò è diventato più razionale ed efficace il rifornimento di O₂ considerevolmente. Attraverso la migliorata capillarizzazione viene ad essere migliorata anche considerevolmente la capacità di prelievo e trasporto dei prodotti di rifiuto presenti nella muscolatura dopo un lavoro di resistenza muscolare. Vengono espulsi attraverso la respirazione polmonare e attraverso la sudorazione. Per mezzo della prestazione di durata, che costantemente nel suo carico totale viene incrementata durante il periodo di allenamento, migliora presso un adeguato periodo di recupero tra le sedute di allenamento il potenziale energetico muscolare.

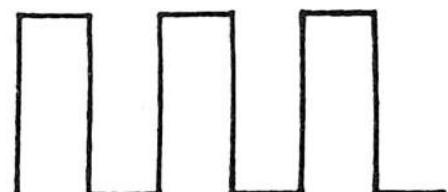


Fig. 6: Rappresentazione schematica del lavoro ad intervalli

Parimenti il sistema nervoso centrale viene allenato attraverso il carico secondo il metodo della prestazione di durata. L'affaticamento centrale più tardi fa manifesti i suoi sintomi durante la fase di prestazione, così dopo un fissato tempo di allenamento anche il sistema nervoso centrale si adatta ad un ripetuto soviente carico di durata. E' qui essenziale che il programma di allenamento nel suo carico totale venga mantenuto immutato per lungo tempo. L'organismo quando si adatta (sistema neuro-vegetativo) come pure attraverso concatenazione riflesse sul sistema nervoso centrale al carico costante cioè standardizzato. Raggiunge un funzionamento più elevato livello che soggettivamente conduce ad una migliore condizione di allenamento e oggettivamente quindi misurabile e verificabile, miglior funzione del sistema circolatorio attraverso una migliorata regolazione cuore-circolo, innalzato volume pulsatorio al minuto, capacità di assunzione di O₂ da parte del sangue. Per costringere l'organismo ad una nuova, qualitativamente più elevata assunzione, si dovrà nella susseguente sezione di allenamento il carico totale secondo il metodo della prestazione di durata fornire più elevate richieste all'organismo, in modo da costruire presso un costante uguale carico un cosiddetto "stereotipo esteriore" delle funzioni organiche (Pawlow).

Il carico secondo la prestazione di dura-



(Foto N.A.F.)

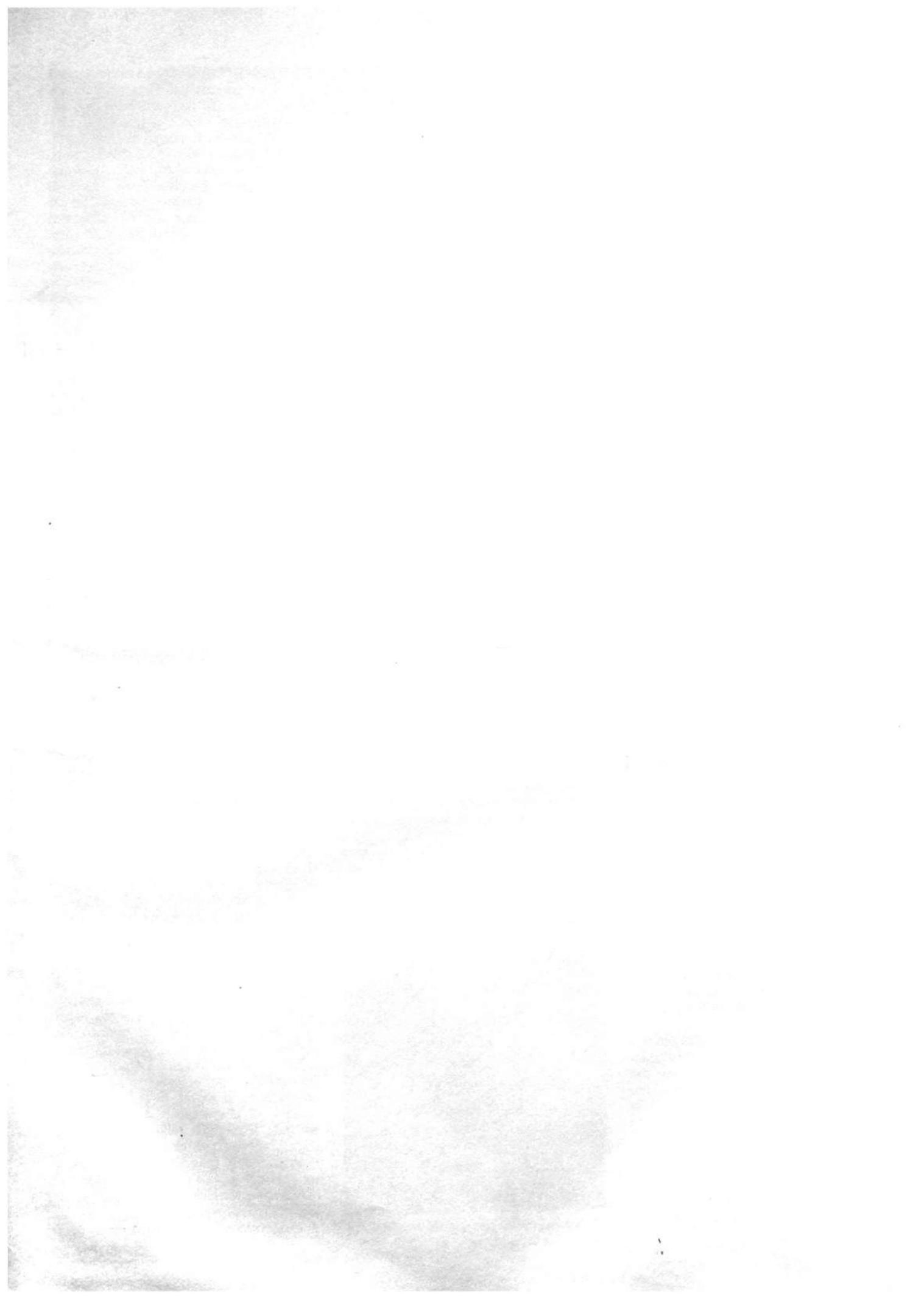




TABELLA: VARIABILI CINEMATICHE

SIMBOLO	VARIABILE VELOCITA'	DEFINIZIONE	% di errore
		Distanza di corsa per unità di tempo	
T14	Tempo per quattro appoggi	Tempo trascorso in secondi tra il contatto del primo appoggio col terreno e l'ultimo	2 %
S14	Lunghezza del passo calcolata su quattro appoggi	Distanza fra un passo e l'altro	1,5 %
TK	Tempo di contatto	Tempo di appoggio del piede al terreno (in secondi)	10 %
Y1	Angolo di atterraggio	Angolo tra l'orizzontale e la linea del corpo al primo contatto col terreno (t1/t3)	2 %
Y2	Angolo di spinta	Angolo fra l'orizzontale e il corpo al momento del distacco dal terreno (t2/t4)	2 %
X	Angolo della coscia	Angolo tra entrambi i rapporti al primo contatto col terreno (t1/t3)	15 %
O	Angolo tronco-coscia	Angolo tra il tronco e la coscia al momento della completa spinta	2 %
E	Angolo del ginocchio in spinta verso l'alto	Angolo tra la perpendicolare e il ginocchio al momento della massima altezza dello stesso	3 %

questo angolo è misurato alla fine della fase di volo e al primo contatto con il terreno.

Le differenze biomeccaniche quando si corre in queste condizioni non sono quindi sviluppabili in questo angolo.

Vennero raccolti quindi i dati e passati all'elaboratore.

Questi indicò che la tecnica dello sprint in discesa deve essere sviluppata su:

1) l'angolo di spinta del passo

2) l'angolo coscia-tronco

3) il movimento verso l'alto del ginocchio

Queste tre variabili le classificammo come elementi di sviluppo della coordinazione e velocità del movimento.

Per lo sprint in salita:

1) allungamento del passo

2) minor contatto del piede sul terreno

Questi due elementi vennero classificati come sviluppo di potenza.

Usammo entrambe le varietà per sviluppare nel velocista forza e coordinazione. Specificatamente si usò l'allenamento in salita nella stagione preagonistica per sviluppare la forza di base negli arti. Poi, utilizzammo la corsa in

discesa durante la stagione agonistica per applicare questo lavoro di potenza al lavoro di tecnica per aumentare la coordinazione e la velocità del movimento.

Fino al 1973 il Canada non aveva un programma sistematico per sviluppare l'insegnamento e l'allenamento nell'area dello sprint e ostacoli. Allora Gerard Mach fondatore del National Coach of Poland, introdusse un sistema di balzi e corsa per velocità ostacoli che iniziò ad essere usata dapprima in tutta la nazione e poi universalmente.

I concetti di base non erano innovatori per l'Europa, ma per il Canada fu l'inizio di un sistema.

Le mete di questi esercizi sono: di isolare e combinare una unione specifica di velocità e ostacoli con continui sviluppi di velocità, flessibilità, forza e resistenza alla corsa.

Gli ostacolisti che presentino velocità e flessibilità possono essere direttamente introdotti ai movimenti fondamentali sugli ostacoli.

Non si segue una complessa procedura, ma una serie di esercizi per raggiungere

i componenti ideali di sprint e ostacoli. All'inizio esaminare attentamente gli esercizi A-B-C.

Essi comprendono marcia, balzi e velocità con e senza ostacoli.

Una semplice spiegazione e la chiave di lettura sono sotto ogni diagramma. Iniziare con gli esercizi A (spinte del ginocchio in alto) con una gamba soltanto. Rilevare l'azione a ginocchia alte, anche alte, estensione esagerate, braccia allineate e attiva azione del piede all'atterraggio.

Questi esercizi sono da svolgere prima su una gamba e poi sull'altra alternativamente.

Proseguendo nel modulo di balzi e velocità, B segue la medesima sequenza di apprendimento.

Combinazioni di A e di B possono essere fatte con ciascuna gamba svolgendo l'azione A e/o l'azione B.

Sprint e ostacoli coinvolgono l'apprendimento attraverso l'insegnamento cinematico per far apprendere le migliori posizioni del corpo. L'apprendimento e il perfezionamento devono essere fatti correttamente, efficacemente e

"perfettamente". Fare gli esercizi in modo non corretto significa ripetere sempre il medesimo errore. Perciò bisogna fermarsi quando questo accade.

Ciascun esercizio deve essere prima corretto per poi passare al seguente.

Per correggere esercizi imparati in maniera errata a volte occorrono mesi e a volte anni di correzioni.

L'introduzione agli esercizi C o allenamento dell'arto sull'ostacolo non è così semplice come i precedenti.

Il corretto meccanismo deve essere ben esplicato. Un allenatore deve far svolgere all'atleta un rigoroso programma di flessibilità degli arti inferiori prima di introdurlo a questa serie di esercizi.

Gli esercizi C sopra l'ostacolo coinvolgono la gamba di richiamo a fare soltanto metà dell'ostacolo. Questi esercizi devono essere svolti alcune centinaia di volte per perfezionare l'azione della gamba richiamo.



(Foto N.A.F.)

ESERCIZI

A

Ginocchia alte

A Corsa (su 1 o 2 gambe)

A Balzi (su 1 o 2 gambe)

A Velocità (su 1 o 2 gambe)

Gli slanci in alto delle ginocchia (singole o alternate) devono essere fatte sotto forma di balzi, corsa e velocità. Ricercare la perfezione del corpo, anche alte, attivo atterraggio del piede, brevi e stringate azioni con le braccia. Da fare in velocità, sul posto o sull'ostacolo.



B

B Corsa (1 o 2 gambe)

B Balzi (1 o 2 gambe)

B Velocità (1 o 2 gambe)

Combinazioni A più B

A più B Corsa

A più B Balzi con entrambe le gambe

A più B Velocità

Slanci delle ginocchia in alto con estensione della gamba anteriore (singola o alternata) fatta correndo, balzando o marciando.

Usare la stessa tecnica come in A.

Fare sull'ostacolo, sul posto o al posto dell'ostacolo.

C

Azione della gamba di richiamo

C Corsa

C Balzi

C Velocità

Da fare su una o su due gambe.

Combinazione 1^ e 2^ gamba.

A più B Marcia, balzi, velocità

A più C Marcia, balzi, velocità

potente delle braccia, e velocità passaggio sull'ostacolo della gamba di richiamo.

Gli esercizi A e B e gli esercizi per la gamba di richiamo devono essere dapprima basati sul lavoro in marcia, poi sul lavoro di balzi e successivamente fatti in piena velocità.

All'inizio gli esercizi A e B devono essere fatti facendo passare la 1^ gamba sopra l'ostacolo e la seconda accanto per chiarire l'azione della prima gamba puntando la concentrazione dell'atleta solo su quella.

L' insegnamento deve essere fatto progressivamente e le fasi devono essere spiegate senza l'uso dell'ostacolo.

E' necessaria la piena sicurezza sull'ostacolo con entrambe le gambe prima di passare agli esercizi B. Questi (più pronunciata estensione della gamba) sono simili. Finalmente le lezioni vengono fatte prima sulla metà dell'ostacolo e poi con il passaggio completo.

Per migliorare l'ostacolista e svilupparlo, l'altezza dell'ostacolo deve essere diversa a seconda del grado di apprendimento dell'atleta.

Per esercizi introduttivi usare al massimo 1 o 2 ostacoli.

Come aumentare le lezioni si aumenta anche il numero degli ostacoli.

Esperti ostacolisti, devono usare dagli 8 ai 12 ostacoli messi a 2 o a 3 metri l'uno dall'altro con un passo di distanza.

Questo per perfezionare la perfetta cadenza fra ostacolo e ostacolo.

Dopo aver svolto questo lavoro di base mettere un ostacolo ogni 4 metri facendo correre l'ostacolista con un passo fra ostacolo e ostacolo prima con una e poi con l'altra gamba.

Questi esercizi devono essere fatti sotto due condizioni:

1) Forza: si svolge facendo gli esercizi per 5 o 20 metri o meno facendo 10 ripetizioni.

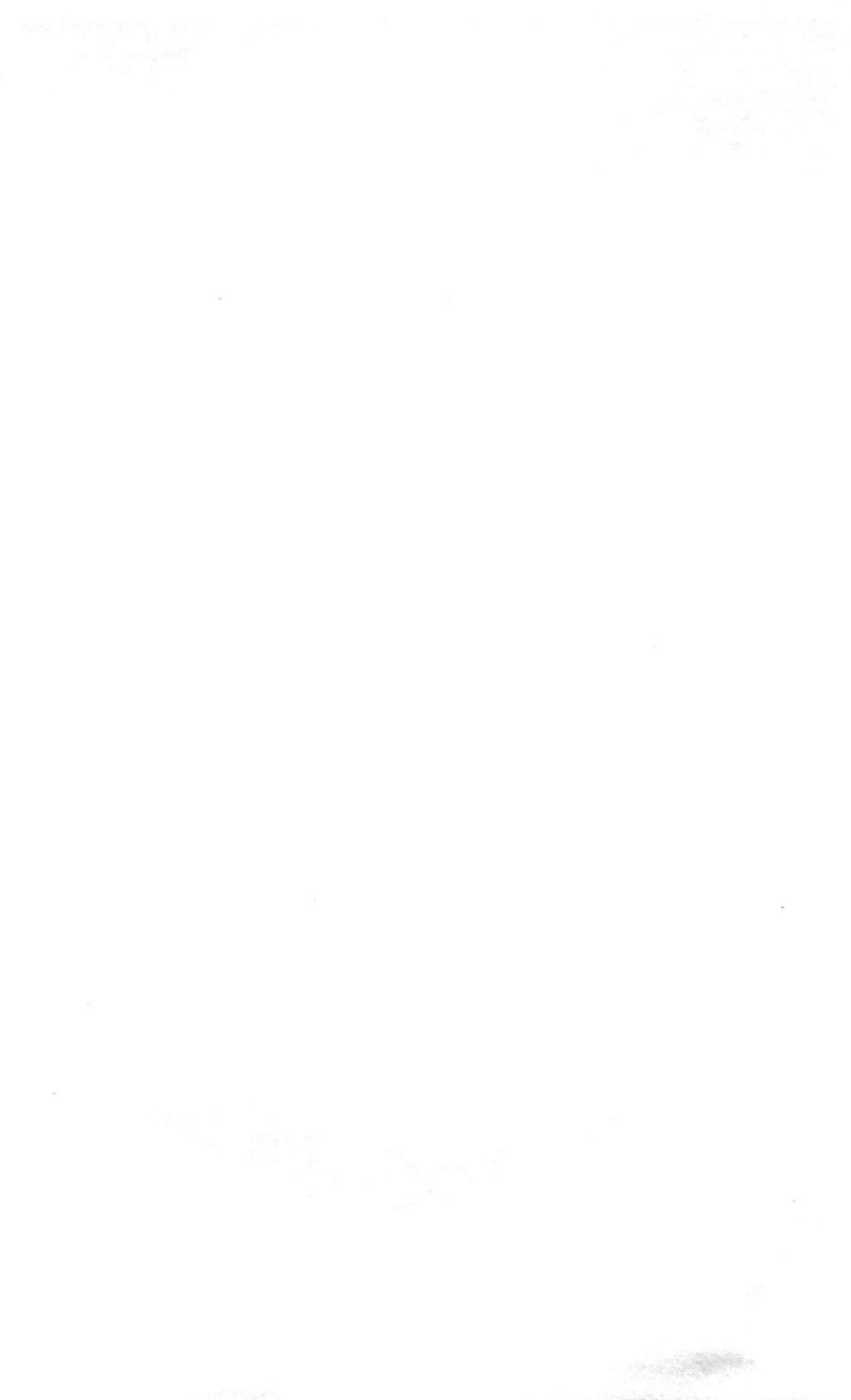
2) Resistenza veloce: si svolge facendo esercizi per 20 metri o più per 10 ripetizioni. Il primo tipo di lavoro è da fare nella parte iniziale della stagione, il secondo nella stagione avanzata.

Ora la totalità dell'azione di velocità e ostacoli deve essere svolta contemporaneamente. Una volta che questi esercizi sono stati perfezionati sotto semplici condizioni e poi aumentata la potenza e la resistenza, siete pronti per svolgere velocità e velocità (speciale) di resistenza sugli ostacoli ad una regolare e bassa altezza con ridotti e regolari distanza fra gli ostacoli.

Questa azione è da fare soltanto con l'ostacolo: Esercizi da fare in marcia, balzi o velocità con perfetto posizionamento della gamba richiamata.

Da fare con anche alte, toccando con il calcagno il fondo schiena, spingere il calcagno al di sopra dell'ostacolo, azione





- 4) pagg. 4 (parte seconda)
- 4) Resistenza alla velocità - di Edwin Oso-
lin - n. 14, agosto '75 - pagg. 1
- 5) La velocità - di K. Jäger/G. Oelschlägel
- n. 15, ottobre '75 - pagg. 3
- 6) Lunghezza e frequenza del passo - di A.
Artinug - n. 16, dicembre '75 - pagg. 1
- 7) Metodi di allenamento del velocista - di
Lorenzo Gremigni - n. 16, dicembre '75
pagg. 2
- 8) Relazione tra i diversi parametri della
corsa - di M. Kurakin - n. 17, febbraio
'76 - pagg. 2
- 9) Considerazioni sulla velocità - di Frank
Sevigne 0 n. 1, aprile '76 - pagg. 3
- 10) Endurance per lo sprinter - di V. Lapin -
n. 22, dicembre '76 - pagg. 2
- 11) Valutazione della condizione speciale di
preparazione per lo sprint delle ragazze
di 12-13 anni - di A. Bogdanow - n. 28,
dicembre '77 - pagg. 2
- 12) Rilassamento muscolare dello sprinter -
di Jurij Wysotschin - n. 30, aprile '78 -
pagg. 2
- 13) La partenza bassa - di N. Sachenko/V.
Makhailov - n. 31-32, giugno - agosto '78
- pagg. 3
- 14) Considerazioni sulla metà di costruzione
della staffetta - di G. Schröter/W. Vierter
- n. 33, ottobre '78 - pagg. 4
- 15) La costruzione della staffetta - di H.
Schneider - n. 33, ottobre '78 - pagg. 4
- 16) Correzione degli errori nella staffetta -
di H. Schneider - n. 33, ottobre '78 -
pagg. 2
- 17) Balzi nell'allenamento dello sprinter -
di Wershoshanskij - n. 46 dicembre
'80 - pagg. 2
- 16) Alexander Barischnikow - di V. Alexejev
- n. 15, ottobre '75 - pagg. 2
- 17) Brian Oldfield - di Brian Oldfield - n. 15,
ottobre '75 - pagg. 1.
- 18) Tecnica rotatoria nel getto del peso - di
Klement Kerssenbrock - n. 16, dicembre
'75 - pagg. 2
- 19) Getto del peso femminile - di P. C. Tis-
sot - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2
- 20) Confronto fra tecnica rotatoria e tecnica
O'Brien - di A.G. Scherer, n. 17, febbraio
'75 - pagg. 2 (parte prima)
- 21) Confronto fra tecnica rotatoria e tecnica
O'Brien - di H.G. Scherer - n. 18, aprile
'76 - pagg. 4 (parte seconda)
- 22) Sul lancio del disco - di Szecsenyi Joz-
sef - n. 19-20, giugno-agosto '75 - pagg. 4
- 23) Lancio del giavellotto: la ricerca del tal-
ento - di Lorenzo Gremigni - n. 19/20,
giugno-agosto '76 - pagg. 2
- 24) L'allenamento del giavelottista - n. 19/20
giugno-agosto '76 - pagg. 1.
- 25) Sul metodo di insegnamento della tecni-
ca rotatoria - di Rolf Geese - n. 21, otto-
bre '76 - pagg. 3.
- 26) Concetti sul lancio del disco - di John
Jesse - n. 27, ottobre '77 - pagg. 2 (parte
prima)
- 27) Concetti sul lancio del disco - di John
Jesse - n. 28, dicembre '77 - pagg. 5 (par-
te seconda)
- 28) Esercizi con i pesi per lanciatori - n. 29,
febbraio '78 - pagg. 2
- 29) La tecnica di lancio di Uri Sedikh - di
Anatoly Bondarchuk - n. 31/32, giugno-
agosto '78 - pagg. 4
- 30) Esercizi di condizionamento per i lancia-
tori - di Gunter Fritzsche - n. 34, dicem-
bre '78 - pagg. 2
- 31) Pedagogia nel getto del peso - di Fleuri-
das - n. 35, febbraio '79 - pagg. 2.
- 32) Pianificazione del carico di allenamento
per lanciatori - di A. Tscherjak - R.
Tscharjow - n. 36, aprile '79 - pagg. 3
- 33) Confronto fra tecnica rotatoria e dorsale
nel getto del peso - di Loredana Kralj -
n. 39, ottobre '79 - pagg. 3 (parte prima)
- 34) Confronto fra tecnica rotatoria e dorsale
nel getto del peso - di Loredana Kralj -
n. 40, dicembre '79 - pagg. 5 (parte se-
conda)
- 35) Allenamento dei giovani lanciatori - di
Lenz - Losch - n. 40, dicembre '79 -
pagg. 4
- 36) Confronto fra tecnica dorsale e rotatoria
nel getto del peso - n. 41, febbraio '80 -
pagg. 5 (parte terza)
- 37) Confronto fra tecnica dorsale e rotatoria
nel getto del peso - di L. Kralj - n. 42 -
aprile '80 - parte quarta,
- 38) Confronto fra tecnica dorsale e rotatoria
nel getto del peso - di L. Kralj - parte
quinta - pagg. 7 - n. 43/44, giugno-agosto
'80.
- 39) Considerazioni sul giavellotto - di M.
Paama - n. 45 ottobre '80 - pagg. 2
- 40) Allenamento di forza dei giovani lan-
ciatori di martello - di Shurina - n.
48 aprile '81 - pagg. 3
- 41) Come insegnare la specialità di lancio -
di F. Endemann - n. 48 aprile '81 -
pagg. 5

Con argomento il settore lanci

- 1) Il confronto: Vecchiat-Bondarcuik - di
Ugo Cauz - pagg. 4 - n. 1, febbraio '73
- 2) Il confronto: Casarsa-Kinnunen - di Ugo
Cauz e Franco Casarsa - n. 5, febbraio
'74 - pagg. 2
- 3) Problemi tecnici e d'allenamento per il
getto del peso - di Joachim Spenke - n. 7
- giugno '74 - pagg. 4
- 4) Il giavellotto: analisi biomeccanica al
computer - di Gideon Ariel - n. 8, ago-
sto '74 - pagg. 2
- 5) Per un metodo d'analisi della prestazione
- di Roland L. Witchey - n. 8, agosto '74
- pagg. 2
- 6) Considerazioni sulla tecnica rotatoria nel
getto del peso - di Rolf Geese - n. 8, ago-
sto '74 - pagg. 3
- 7) Indagine sull'allenamento di George
Woods - di Fred Wilt - n. 10, dicembre
'74 - pagg. 2
- 8) Il confronto: Zecchi-Briesenick - di Fran-
co Casarsa - n. 10, dicembre '74 - pagg. 1
- 9) Il confronto: Simeon-Bruch - di Giorgio
Dannisi - n. 11, febbraio '75 - pagg. 1
- 10) L'allenamento dei giovani lanciatori di
giavellotto - di V. Ovcinnik - n. 12, aprile
'75 - pagg. 3
- 11) Osservazioni sull'allenamento della forza
nel lancio del disco - di Ivanova Buchan-
zev - Parschagin - n. 12, aprile '75 -
pagg. 2
- 12) I lanciatori sollevano montagne - di Jesse
Jarver - n. 13, giugno '75 - pagg. 3
- 13) Lancio del disco: analisi sull'effettività
dei differenti metodi di insegnamento -
di Kruber - Dick - n. 13, giugno '75 -
pagg. 4
- 14) Piano di allenamento per giavelottisti da
68-70 metri - di N. Olsolin - D. Markow -
n. 14, agosto '75 - pagg. 3
- 15) La tecnica rotatoria nel getto del peso -
di Werner Heger - n. 15, ottobre '75 -
pagg. 2



ABBONATEVI A

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

LA PRIMA RIVISTA
SPECIALIZZATA D'ITALIA
8 ANNI DI PUBBLICAZIONI
TRADOTTI OLTRE
200 ARTICOLI
PRESENTA ALLA 58°
FIERA DI MILANO

E' in continuo contatto con gli ambienti specializzati di tutto il mondo: Australia, Austria, Germania Ovest ed Est, Francia, Jugoslavia, Polonia, Svizzera, Stati Uniti, Ungheria, Unione Sovietica

INTERVOX

UFFICIO TRADUZIONI

di
Mario Sambucco

TELEFONO 0432-205689
33100 UDINE
VIALE EUROPA UNITA 35
AUTOSTAZIONE

perito traduttore giurato
presso il Comune di Udine

fratelli
LONGO



sartoria
civile e
militare

33100 UDINE VIA PREFETTURA 7 - TEL. 0432/208813



LUC BALBONT ha scritto un libro "R.D.T. 30 anni atletica leggera", che per la prima volta indaga sul movimento sportivo tedesco orientale, che dal dopoguerra ad oggi ha presentato i più eclatanti progressi nell'atletica leggera. Analizza tutti i prestigiosi risultati di squadra ed individuali ottenuti da quel paese. Svela i perché

della sua riuscita, sottolinea l'alto significato del ruolo accordato allo sport nel contesto sociale.

In quest'opera vengono analizzati i quattro aspetti dello sport: sport di formazione, le competizioni di massa, sport del tempo libero, sport d'alto livello.

Il volume di 202 pagine, con 25 tavole e 70 fotografie, può essere richiesto direttamente a Giorgio Dannisi a mezzo c.c.p. n. 24/2648, via T. Vecellio, 3 - Udine - Versando L. 5.000 più 600 per spese postali.

**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



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



EVERGREEN • RUB-KOR



RUB-TAN • SYSTEMFLOOR

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