

NUOVA ATLETICA

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO XI - N. 59 - FEBBRAIO 1983 - L. 2.500

Dir. Resp. Giorgio Dannisi Reg. Trib. Udine N. 327 del 26.1.1974 - Sped. abb. post. Gr. IV - Pub. Inf. 70% - Red. v.le E. Unità 35 - Udine





WAE

Wrangler

Levi's

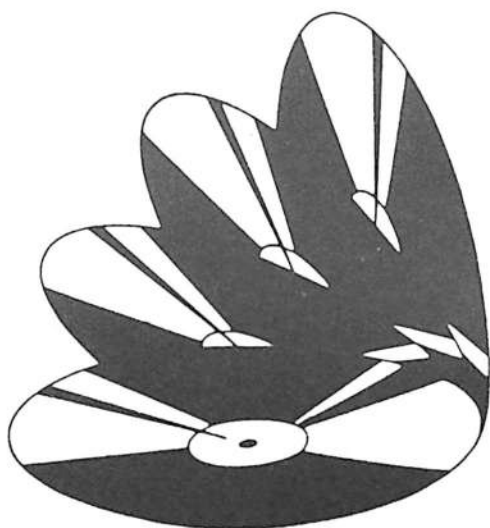
**LOLA
20**

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-Pubb.inf.70

N. 59 - ANNO XI
FEBBRAIO 1983

DIRETTORE RESPONSABILE:
GIORGIO DANNISI

REDATTORE - CAPO:
UGO CAUZ

**HANNO COLLABORATO
A QUESTO NUMERO:**

Luc Balbont, Maria Pia Fachin, Christian Geffroy, Gorcz Karl, Maurizio Urli, Tiziana Vadori.

PER LE FOTOGRAFIE:
UGO CAUZ

IN COPERTINA: l'americano Billy Olson salito durante la stagione al coperto a m. 5,80.

ABBONAMENTI:
6 NUMERI ANNUALI L. 14.000
DA VERSARSI
SUL C/C POSTALE N. 24/2648
INTESTATO A:
GIORGIO DANNISI
Via T. Vecellio, 3 - 33100 UDINE

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

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

Gli articoli firmati non coinvolgono necessariamente la linea della rivista



Rivista associata all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

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

SOMMARIO

- 4 Conferenza nazionale dello sport
- 8 Lo stile di corsa di Marlies Göhr e Ludmilla Kondratjeva di A. Korneljuk/V. Maslakov/P. Papanov
- 12 Lavorare per preparare una staffetta 4x100 di successo di M. Lourie
- 18 Graduatorie regionali cadetti '82 Friuli-Venezia Giulia — Toscana
- 21 Dai nostri collaboratori
- 23 Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica di G. Schmidt/D. Mewers/U. Cauz (parte quarta)
- 26 Scuola: se ci sei batti un colpo! di Ugo Cauz
- 27 La ricerca del talento nel mezzofondo di J. Travin/V. Sjatshin/N. Upir
- 30 Valutazione funzionale all'Ergometric Jump Program di G. Pellis/G. Olivo
- 33 Recensioni

CONFERENZA NAZIONALE DELLO SPORT

Roma 10 - 13 novembre 1982

Diamo brevi stralci di alcune relazioni tenute dai massimi rappresentanti nazionali in campo scolastico e sportivo.

**Primo Nebiolo
vicepresidente
del CONI
presidente
IAAF FISU e FIDAL**



Lo scopo di questa conferenza era di contribuire alla rimozione di tutti gli ostacoli che impediscono lo sviluppo dello sport nel paese e di porre le basi per l'effettivo perseguimento dell'obiettivo dello sport per tutti i cittadini, il quale, come affermato dal Consiglio d'Europa "Include svariate e numerose forme di sport che vanno dall'attività ricreativa alla più alta competizione".

Se la pratica delle attività sportive è un

"diritto" fondamentale di tutti i cittadini, se lo sport, come unanimemente riconosciuto, ha e deve avere sempre più nella società d'oggi un ruolo di primo piano perchè componente della salute, mezzo di formazione e di arricchimento della personalità dell'uomo, strumento di miglioramento delle qualità della vita e fattore di promozione sociale e culturale della comunità, è indiscutibile che il riconoscimento del diritto del cittadino a praticare lo sport deve comportare il dovere dei pubblici poteri di sostenere e aiutare lo sport.

Come si afferma nell'art. 2 della "Carta Europea dello Sport per tutti", lo sport, in quanto fattore importante dello sviluppo umano, deve essere incoraggiato e sostenuto in maniera appropriata con finanziamenti pubblici.

Lo Stato italiano prende dallo sport più di quanto non restituisca direttamente. Spende direttamente o indirettamente attraverso vari corpi separati senza una adeguata programmazione ed un coordinamento che consentano la realizzazione di questo tipo di interventi e quindi l'ottenimento di risultati ottimali.

Capita dunque che l'impressione dei più sia che lo Stato riceva e non dia. In definitiva ciò che noi vogliamo affermare è che lo Sport ha il diritto di utilizzare per intero le risorse che esso stesso produce.

SOCIETÀ SPORTIVE

Le società sportive costituiscono la struttura portante dello sport italiano.

Esse devono essere considerate la forma trainante dello sviluppo sportivo del paese e, pertanto deve essere loro assicurato quel sostegno di cui hanno necessità e diritto.

Sbagliano quanti ritengono che lo Sport italiano fa leva sul finanziamento del Totocalcio.

Nulla di più errato, perchè lo Sport italiano fa leva sul volontariato dei dirigen-

ti delle società sportive.

Se si volesse quantificare in termini finanziari soltanto l'impegno quotidiano dei dirigenti alla cura delle società, la cifra che ne risulterebbe sarebbe di gran lunga superiore a quella degli introiti globali del Totocalcio.

Oggi, sulle società sportive, incombe un gravissimo pericolo, perchè i dirigenti volontari, oltre all'impegno ed ai molteplici oneri che sopportano, sono quasi sempre costretti a rischiare in proprio a causa di leggi dello Stato poco chiare ed assolutamente non confacenti alle esigenze, al modello ed alla struttura delle stesse società sportive.

Pertanto, in questa sede, si ha il dovere di richiamare con forza l'attenzione su tale minaccia che sovrasta le società sportive.

Le forme dell'intervento pubblico a sostegno delle società sportive devono avere questi punti di riferimento essenziali:
A) - Impianti sportivi

la più importante forma di intervento a favore delle società sportive deve riguardare gli impianti sportivi, che costituiscono le strutture indispensabili per lo svolgimento della pratica sportiva.

B) - Servizi di medicina dello sport

Alle società sportive devono essere assicurati i necessari servizi di medicina dello sport e la tutela sanitaria delle attività sportive, la quale da anni, nonostante le molteplici dichiarazioni di principio contenute nelle diverse disposizioni legislative e da ultimo nella legge 23-12-1978, n. 833, istitutiva del servizio sanitario nazionale, costituisce per le società sportive un problema assillante con gravosi oneri finanziari da sopportare.

Le prestazioni di medicina dello sport e di tutela sanitaria delle attività sportive devono essere previste tra quelle "di base", tali da essere garantite a tutti i cittadini.

C) - Problemi tributari

Una delle più importanti ed urgenti for-

me di intervento pubblico dovrebbe essere volta alla soluzione dei problemi tributari delle società sportive.

Le difficoltà di carattere fiscale in cui versano le società sportive sono sempre più numerose, anche a causa della scarsa chiarezza di alcune disposizioni legislative e per effetto di una applicazione che quasi sempre non tiene conto delle reali condizioni dello sport italiano.

SCUOLA

L'educazione fisica e sportiva deve rappresentare nella scuola un momento didattico particolarmente importante al fine di assicurare un completo sviluppo psico-fisico degli alunni.

Se si vuole che le attività motorie e sportive nella scuola si inseriscano armonicamente nel contesto dell'azione educativa, occorre un processo di rinnovamento della scuola che investa una molteplicità di situazioni e quindi di necessarie revisioni anche per quanto concerne il bilancio del ministero della pubblica istruzione.

Una elencazione sommaria costringe a sottolineare i necessari stanziamenti;

- per l'aggiornamento degli insegnanti;
- per l'attività sportiva scolastica;
- per l'edilizia sportiva scolastica.

Occorrono interventi per nuovi programmi di edilizia scolastica e inoltre interventi straordinari per la riattivazione e l'ammodernamento delle palestre e degli impianti, nonché per i plessi scolastici privi delle necessarie strutture sportive.

IMPIANTI SPORTIVI

Nel nostro paese, la grave carenza degli impianti, nonché gli squilibri tra nord e sud, tra aree forti e deboli, impone una serie di interventi:

- 1) Anzitutto sono indispensabili provvedimenti straordinari di intervento, con forme volte al superamento degli squilibri esistenti, con particolare riferimento al mezzogiorno, alle aree periferiche delle grandi città. A tale fine occorre un piano straordinario di interventi, finanziato con i proventi della imposta unica sui concorsi pronostici sportivi;
- 2) Una volta che si sia determinata una migliore situazione economica, è necessario che lo Stato dia vita, come altre nazioni, ad un disegno più vasto, mediante appositi programmi poliennali di intervento così come si evince dall'art. 119 della Costituzione. Con carattere aggiuntivo rispetto agli interventi che le Regioni possono fare con i propri mezzi di bilancio derivanti dai fondi di finanziamento dei programmi regionali di sviluppo, dovrebbero essere assegnati alle Regioni contributi speciali ma finalizzati alla realizzazione di impianti sportivi nel quadro di un apposito piano nazionale.

3) E' necessario che la nuova legislazione per gli interventi straordinari nel mezzogiorno non emargini ancora una volta l'attività sportiva.

4) E' necessario assicurare all'Istituto per il Credito Sportivo i necessari mezzi finanziari per la concessione dei mutui, in quanto l'attuale meccanismo di provvista dei fondi basato sul collocamento delle obbligazioni risulta difficoltoso nell'odierna situazione economica del paese e non può permettere mutui oltremodo agevolati perché il tasso di interesse è ovviamente rapportato al costo dell'emissione obbligazionaria.

Mario Pescante segretario generale del CONI

Vi sono quindi carenze, insufficienze che vanno individuate, addebitate e quindi rimosse.

E quali sono queste carenze? A questo punto le convergenze fra i vari interventi della Conferenza si fanno univoche.

Anzitutto, oltre 5 milioni di bambini, dai 5 ai 10 anni, esclusi da una attività motoria che prevenga paramorfismi. Vitime molto spesso di pseudo-palestre dove si insegna la ginnastica correttiva e di vari corsi a pagamento con istruttori malamente ed approssimativamente addestrati.

Milioni di giovani che non avendo particolari attitudini atletiche sono esclusi dalla attività sportiva svolta dalle nostre società.

Milioni di cittadini non più giovani per i quali lo Sport vale la pena ancora di essere vissuto, se pur a livello ricreativo.

Individuate le carenze che si frappongono all'affermazione di una politica di sport per tutti nel nostro Paese, passiamo agli addebiti.

Non si vuole certo fare imputazioni a nessuno, non si cercano scarichi di responsabilità, ma una cosa è certa.

Se milioni di bambini sono esclusi da un'attività motoria, se milioni di cittadini non in condizioni atletiche o di età per praticare lo Sport a livello agonistico mancano all'appello, la colpa, una cosa è certa, non è addebitabile alle nostre società sportive.

Sia quelle federate che quelle degli Enti di promozione fanno sin troppo. Coprono spazi non propri istituzionalmente. Qualche volta addirittura si sono rese responsabili di un precoce avviamento alla pratica agonistica dei giovanissimi.

Chi deve svolgere quindi questo ruolo? Sicuramente dalla Conferenza questa individuazione viene netta. Anzitutto la scuola, per due ordini di motivi:

- 1) La scuola elementare italiana non ha un'attività fisico-motoria istituzionalizzata. L'Italia è l'unico Paese europeo che ha questo ritardo.

Sentiremo successivamente, dal Ministro Bodrato, proposte per risolvere il problema che però, sin da oggi, non ha trovato risposte adeguate.

- 2) Il secondo motivo consiste nel fatto che l'attività motoria, nella prima età, è anche un fatto pedagogico e quindi solo tra gli insegnanti della scuola si possono trovare i soggetti in grado di contribuire ad una migliore educazione del giovane attraverso il gesto sportivo.

Ancora la scuola per assicurare la possibilità a milioni di giovani meno dotati atleticamente di praticare comunque uno sport.

Un'attività sportiva scolastica senza ambizione di risultati o di selezione a livello prima propedeutico e quindi relativamente agonistico potrebbe consentire di recuperare milioni di giovani che mancano all'appello.

Esistono quadri per poter fare fronte a questa esigenza e soprattutto migliaia di insegnanti di educazione fisica, categoria benemerita che già opera in gran numero nelle società sportive con modesta o nessuna retribuzione, che ritengo sarebbero ben lieti di dare il proprio contributo di professionalità ma soprattutto di passione per affrontare questo problema.

Sara Simeoni primatista italiana di salto in alto

Questa Conferenza, che è nata con la finalità di mettere a confronto tutte le forze interessate allo sport italiano, ha finora fatto riflettere su molte problematiche che impediscono lo sviluppo di una autentica coscienza sportiva nel Paese, ma, a mio parere, non ha approfondito adeguatamente un punto essenziale, che potrebbe essere sottinteso, ma che è bene mettere in chiaro: la vita, l'attività, la continuità e il futuro di quanti fanno lo sport, lo propagandano con il loro impegno e che quindi consentono di dibattere sulla sua filosofia, cioè gli atleti.

Intendo riferirmi in primo luogo ai problemi - di cui ho fatto e continuo a fare diretta esperienza - dei cosiddetti atleti e tecnici d'interesse nazionale.

Ancora oggi è enorme il divario esistente tra la realtà italiana e la situazione degli atleti stranieri, ai quali vengono assicurate già da molti anni tutte le condizioni necessarie per potere affrontare le competizioni internazionali in piena serenità e col massimo impegno, con tutto il tempo a disposizione per predisporre un'adeguata preparazione, ma soprattutto liberi dalle preoccupazioni della ricerca e della conservazione del posto di lavoro.

Le medaglie, i primati, non debbono far dimenticare le difficoltà, i sacrifici che

l'atleta deve sopportare per molti anni. Difficoltà spesso insormontabili, per cui da parte di molti è inevitabile la rinuncia all'attività.

Un altro grosso problema che mi preme sottolineare è quello connesso alla mia diretta esperienza di insegnante di educazione fisica.

Non dico una novità affermando che ancora oggi l'attività motoria e sportiva nella scuola è considerata in modo del tutto inadeguato, in molti casi trascurata per non dire ignorata da tutta una cultura, ancora esistente, che rifiuta di riconoscere all'educazione fisica tutti quei valori che non si limitano alla formazione fisica, ma che investono l'aspetto psichico, la volontà, l'intelligenza, il carattere dei giovani.

Il discorso è certamente ampio e complesso.

Voglio qui soltanto sottolineare che la domanda di attività motorie e sportive, così presente nel Paese, non può essere ignorata dalla scuola.

Con tutta la buona volontà degli insegnanti e degli studenti, è quasi sempre impossibile attuare un serio programma d'insegnamento. Tra l'altro, le due ore settimanali attualmente previste si riducono quasi sempre a pochi minuti effettivi.

Urgono nuovi programmi e strutture adeguate, per arrivare ad una trasformazione radicale dell'insegnamento dell'educazione fisica, a cominciare dalla scuola materna ed elementare, ove è inesistente, fino alla scuola secondaria. Il che comporta anche il problema della riforma degli ISEF e dell'aggiornamento degli insegnanti.

Per quanto concerne la scuola secondaria, mi sembra un'ottima proposta quella della costituzione di associazioni sportive scolastiche, con i giovani direttamente responsabili dell'organizzazione delle attività e con una Federazione nazionale dello sport scolastico che ad essa faccia capo. Tale tipo di organizzazione già esiste in Paesi stranieri, e ha dato ottimi risultati.

Con l'apporto di altre componenti della scuola, potrebbero essere il mezzo per poter fare finalmente decollare lo sport nell'ambito scolastico.

Nicola Signorello ministro dello sport turismo e spettacolo

LINEE PER UNA LEGGE - QUADRO

a) - Società Sportive

La realizzazione dello sport per tutti richiede un tessuto di società sportive, capillarmente diffuse su tutto il territorio nazionale e messe veramente nella condizione di operare.

Pertanto deve essere assicurato il neces-



sario sostegno alle società sportive, alle Federazioni Sportive e agli Enti di Promozione dal cui sviluppo dipende essenzialmente la diffusione della pratica sportiva nel Paese.

Occorrono provvedimenti urgenti e concreti per rimuovere le difficoltà, a volte insormontabili, che ogni giorno le società sportive e i loro benemeriti dirigenti volontari affrontano nello svolgimento della loro attività, la quale costituisce un autentico servizio sociale alla comunità. In particolare: creazione e messa a disposizione di impianti sportivi e di attrezzature sportive; ammissioni ai mutui dell'Istituto per il Credito Sportivo; servizi di medicina dello sport; tutela sanitaria delle attività sportive; soluzione dei molteplici problemi tributari; interventi legislativi e adeguati alle loro esigenze; ecc.

b) - CONI e Federazioni Sportive Nazionali

L'organizzazione sportiva, di cui il CONI è l'ente esponente e che è costituita da otto milioni di praticanti i quali operano nell'ambito di oltre 50.000 società sportive, costituisce nel Paese una realtà positiva e funzionale e, per gli ottimi risultati che produce, viene spesso analizzata all'estero con la finalità di maturare i molti lati positivi.

c) - Enti di Promozione Sportiva

Gli Enti di promozione sportiva hanno operato concretamente per lo sviluppo della pratica sportiva nel Paese, dimostrando capacità e operatività ragguardevoli.

Ad essi devono essere assicurati il riconoscimento - garantendo il loro diritto di individuare, in autonomia decisiona-

le, le forme organizzate più rispondenti alle proprie funzioni senza far venire meno la rottura privatistica della loro configurazione giuridica.

d) - Impianti Sportivi

A fronte di una domanda crescente di sport nel Paese, fa riscontro una situazione di gravissima carenza di impianti sportivi e soprattutto di squilibri tra Nord e Sud.

Per questo sono necessari provvedimenti di intervento volti al superamento degli squilibri esistenti, con particolare riferimento al Mezzogiorno, alle periferie delle grandi città, alle aree congestionate e depresse.

e) - Servizi di medicina dello sport

Sport e medicina dello sport svolgono una importante azione preventiva al fine di mantenere lo stato di salute inteso, non soltanto come assenza di malattie, ma come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale".

Ma i servizi di medicina dello sport sono assolutamente indispensabili per la tutela sanitaria delle attività sportive, la quale, a norma delle leggi vigenti, richiede precisi e tassati adempimenti da parte di coloro che praticano o intendono praticare attività sportive.

A tal fine, occorre che da parte dello Stato con le funzioni ai vari livelli che discendono dal quadro delle competenze previste dalla legge istitutiva del Servizio Sanitario Nazionale, si provveda ad assicurare i servizi di medicina dello sport e la tutela sanitaria delle attività sportive. In particolare occorre che:

* La medicina dello sport e la tutela sanitaria delle attività sportive siano inserite negli "obiettivi" del "Piano sanitario nazionale" e che le prestazioni sanitarie relative siano espressamente previ-

ste tra quelle di base dell'assistenza sanitaria che deve essere assicurata a tutti i cittadini;

- * si provveda con urgenza da parte delle Regioni - d'intesa con il CONI, come previsto dalle leggi vigenti - all'emanazione di quei provvedimenti di competenza che sono necessari per la concreta attuazione della tutela sanitaria delle attività sportive;

- * i Comuni, di cui le Unità Sanitarie Locali sono le strutture operative, provvedano ad assicurare i servizi necessari di medicina dello sport e la tutela sanitaria delle attività sportive.

LA SCUOLA E L'UNIVERSITA'

Istituzionalmente la Scuola, nelle sue finalità generali, persegue l'obiettivo dell'educazione della persona nella sua dimensione individuale e sociale e, pertanto, nella sua azione complessiva deve inserire pienamente l'educazione fisico-sportiva che contribuisce allo sviluppo armonico dei bambini, dei ragazzi e dei giovani.

E' ormai da tutti riconosciuta l'urgente necessità sia della realizzazione effettiva, nelle scuole di ogni ordine e grado, delle attività motorie e sportive, sia della considerazione di tali attività come parte integrante dell'educazione, non più relegate in posizione subalterna.

L'attività nella scuola deve svilupparsi attraverso tre fasi strettamente correlate ma differenziate nei diversi livelli scolastici in relazione all'età e alla preparazione degli allievi, dando alla stessa il carattere:

- * di attività ludico - motoria e di gioco-sport nella scuola materna ed elementare;

- * di avviamento alla pratica sportiva nella scuola media;

- * di consolidamento dell'abitudine all'esercizio sportivo e di asseveramento dell'abitudine alla pratica dei vari sport nella scuola secondaria superiore.

Il processo di rinnovamento della Scuola in materia di educazione fisico-sportiva investe una molteplicità di grosse problematiche che possono trovare soluzione attraverso;

- * il completamento della riforma dei programmi d'insegnamento, con particolare attenzione a quello della scuola elementare;

- * nuove norme di organizzazione dell'insegnamento con l'introduzione in via istituzionale della pratica sportiva;

- * riconoscimento di un associazionismo sportivo studentesco;

- * ristrutturazione degli I.S.E.F. intesa ad assicurare agli studi dell'educazione fisica e lo sport cittadinanza piena nell'ordinamento universitario;

- * revisione delle norme sull'edilizia sportiva scolastica congiunta ad un più profondo impegno per la piena utilizza-

zione degli impianti stessi anche da parte delle società sportive e della comunità nel territorio;

Guido Bodrato ministro della pubblica istruzione

Questa posizione che corrispondeva evidentemente alla concreta esperienza dei promotori della Conferenza, ha trovato puntualmente riscontro nell'ampio dibattito, in un dibattito cioè che ha per certi aspetti considerato la scuola come il punto di arrivo di un'analisi critica della situazione dello sport per tutti; ma anche, e nello stesso tempo, come punto di partenza obbligato per chi voglia dare concrete indicazioni per un "progetto politico" per lo sport italiano che guardi con particolare attenzione alle giovani generazioni.

Sono stati avanzati nei confronti della realtà scolastica numerosi rilievi che emergono già dalle relazioni presentate dal CONI e dalle Associazioni sportive; queste critiche, peraltro, sono in certo modo convalidate anche dall'intervento che nella commissione "sport nella scuola" ha svolto il dr. Mistretta e sono riassunte puntualmente nel rapporto conclusivo del prof. Zanella.

Si è detto dei ritardi nella introduzione nella scuola, ai diversi livelli, delle attività fisico-motorie e sportive; del mancato adeguamento degli ordinamenti didattici; della mancanza di una politica di formazione di quadri docenti; di un insufficiente impegno finanziario per lo sviluppo delle strutture e delle attrezzature necessarie.

Debbo considerare in parte fondate queste critiche. Da esse deve partire una iniziativa politica del Governo e del Parlamento, ma più in generale un impegno del mondo della scuola e dello sport volto a dare una giusta risposta, un orientamento, dal quale possa emergere una normativa che dia riconoscimento e spazi alle attività fisiche e sportive a tutti i livelli di istruzione. Una legge adeguata per la formazione dei docenti a livello universitario; la risposta dei finanziamenti per l'edilizia e il funzionamento degli impianti sportivi scolastici.

Ma queste valutazioni negative e queste sollecitazioni non possono farci certamente dimenticare la strada che si è percorsa, né il fatto che in alcuni casi i responsabili del Governo hanno saputo cogliere correttamente le occasioni opportune.

Ma cosa si deve chiedere alla scuola? O meglio, cosa chiedono gli studenti e le loro famiglie alla scuola italiana, nel campo dell'attività motoria, dell'educazione fisica e della pratica sportiva?

Chiedono di trovare nella scuola il rico-

noscimento della funzione formativa che è propria anche dell'attività motoria e sportiva, praticate con continuità e progressività, in relazione al diverso livello di età; chiedono insegnanti preparati in modo completo e aggiornato sull'evoluzione delle scienze motorie; impianti sicuri ed adeguati allo sviluppo crescente della domanda sociale di sport. In questo quadro attenzione particolare va posta agli alunni portatori di Handicap, cui da più parti si è richiamata l'attenzione ed in particolare dal rappresentante della Federazione Nazionale Sport Handicappati.

Non credo che, lungo queste linee, si sia segnato il passo per inerzia o per mancanza di volontà; quanto piuttosto per ritardi culturali e politici e per contraddizioni che esistono nella nostra società e nel nostro ordinamento, anche nel caso dello sport.

Penso, in primo luogo, ai ritardi del movimento pedagogico. Non è qui il caso di fare un excursus storico sugli ondeggiamenti della coscienza pedagogica. Mi limito solo a considerare il diverso apprezzamento che i pedagogisti (e specialmente quelli italiani) hanno riservato in diverse epoche all'educazione e allo sport inserito nel processo educativo - formativo.

Si è passati da momenti di esaltazione a momenti addirittura di demonizzazione dello sport come suscitatore di istinti aggressivi. Oggi finalmente si riconosce che lo sport ha pieno diritto di presenza nella scuola, purché venga praticato per le sue finalità educative e culturali, secondo le possibilità della istituzione scolastica; con una cooperazione ampia e continua fra il mondo della scuola e il mondo dello sport nel rispetto del ruolo specifico di ciascuno.

Si può considerare già accettato, in ogni modo, il principio che le attività motorie nella scuola elementare dovranno essere finalizzate all'acquisizione: degli schemi motori base; della consapevolezza di sé, degli altri e dell'ambiente. Nonché all'utilizzazione del movimento per la concettualizzazione di elementi di grammatica funzionale.

In questa breve rassegna di iniziative avviate, ricordo pure - poiché il problema è stato qui richiamato - che all'inizio dell'anno il Ministero ha avviato una consultazione con le forze rappresentative della scuola per la riforma dell'ordinamento legislativo dell'educazione fisica e sportiva, assumendo elementi di grande interesse. E' sembrato opportuno soprassedere dal tirarne allora le conclusioni, in vista del più ampio confronto reso possibile dalla convocazione di questa Conferenza nazionale.

I punti qualificanti del progetto sono:

a) la costituzione di centri di aggiornamento e consulenza permanente dei docenti della scuola elementare e materna, sviluppando in forma più organica e con la collaborazione degli Ist. Reg. Ric. e Ag., le iniziative già

- avviate e che hanno interessato già circa 25.000 docenti;
- b) l'introduzione in via istituzionale dell'avviamento alla pratica sportiva nella scuola secondaria, anche attraverso la revisione della struttura delle cattedre.

Di particolare interesse politico è infine la proposta di riforma degli ISEF (Istituti Superiori di Educazione Fisica).

Il progetto di legge presentato da M.P.I. è inteso a dare piena cittadinanza universitaria agli studi concernenti l'educazione fisica e lo sport.

Valgono in proposito le considerazioni seguenti:

Gli ISEF finora hanno curato quasi esclusivamente la formazione dei futuri professori di educazione fisica. Il nuovo provvedimento intende assegnare agli studi universitari di educazione fisica e sport il compito di assicurare le diverse professionalità richieste nel settore: scuola, mondo sportivo, attività nel territorio, prevenzione e riabilitazione.

Il grado universitario pieno concerne, sia i titoli finali previsti - diploma, laurea, dottorato di ricerca - sia i modi di assegnazione dei documenti a tutte le cattedre che qualificano un corso universitario sull'educazione fisica e lo sport.

Il testo elaborato è offerto all'analisi e alla valutazione di tutte le componenti interessate e di tutte le forze politiche. Quindi è suscettibile degli arricchimenti che potranno essere offerti, e sui quali possa coagularsi il più ampio consenso parlamentare.

In ogni caso dovrà essere fatto salvo il principio del pluralismo delle istituzioni, proprio dell'ordinamento universitario del nostro paese.

Nella fase di passaggio dal vecchio al nuovo ordinamento degli ISEF il punto di svolta è la definizione di piani di studio, sulla base dei quali si procederà all'assegnazione dei docenti agli insegnamenti con l'attivazione dei meccanismi propri del D.P.R. 382 del 1980. Meccanismi che in generale riservano ampio spazio all'apporto di esperienze professionali esterne all'università e che sono certamente presenti nel mondo della scuola e dello sport. Questo orientamento è qualificato dal presupposto che la didattica universitaria è fondata sulla ricerca scientifica e sulla sperimentazione diretta.

La questione degli ISEF non va considerata come una questione settoriale, se è vero che la funzione degli insegnamenti è decisiva in ordine alla qualità della scuola che si costruisce. E tanto maggiore è l'importanza di questa riforma se pensiamo all'ampio orientamento che si viene a delineare per gli sbocchi professionali, in un contesto nel quale sta crescendo la domanda di una preparazione scolastica ed universitaria più articolata di quella tradizionale.

LO STILE DI COR E LUDMILLA

di A. Korneliuk - V.

a cura di



La tecnica di corsa della primatista mondiale dei 100 MARLIES GÖHR ci fa ricordare in maniera sorprendente un'altra grandissima campionessa del suo paese: RENATE STECHER. Comunque non dobbiamo sorprenderci se entrambe queste due atlete rappresentano e sono le portabandiera della scuola dello sprint della RDT. Esse infatti hanno in comune lo stesso allenatore H.D. HILLE. La caratteristica fondamentale e di maggior spicco delle spinter della RDT è il loro C di G relativamente basso durante l'esecuzione delle fasi della corsa. Ciò consente un più efficace uso delle capacità di forza dei muscoli estensori ed iperestensori (estensori della coscia) dell'articolazione dell'anca.

Il posizionamento del piede sulla pista è eseguito in maniera veramente energica con un movimento "graffiante" (fig. 1-3). Questo particolare riduce di molto l'ammontare della grandezza del momento "frenante", che inevitabilmente

MARLIES GÖHR (RDT)

Nata: 21.3.1958 a Gera
Altezza: 1.65
Professione: studentessa in psicologia
allenatore: Horst - Dieter Hille

PROGRESSIONE

	100	200
1972	12.1	24.8
1973	11.8	24.5
1974	11.6	24.1
1975	11.41	23.08
1976	11.71	23.26
1977	10.88 RM	23.33
1978	10.94	22.38
1979	10.97	22.36
1980	10.93	22.45
1981	11.09	—
1982	10.88	—

SUCCESSI SPORTIVI:

1975: C.E. juniores: 2° sui 200; 1° nella 4x100
1976: G.O. Montreal: 1° nella 4x100; 8° nei 100
1977: Coppa del Mondo: 1° sui 100; 2° nella 4x100
Coppa Europa: 1° sui 100 e 4x100
C.E. indoor: 1° sui 60
1978: C.E. Praga: 1° sui 100; 2° sui 200 e 3° nella 4x100
1979: C.E. indoor: 1° sui 60
Coppa Europa: 1° sui 100; 2° sui 200
Coppa del Mondo: 2° sui 100 e nella 4x100
1980: G.O. Mosca: 2° sui 100; 1° nella 4x100
1981: Coppa Europa: 1° sui 100 e 4x100
Coppa del Mondo: 3 sui 100; 1° nella 4x100
1982: C.E. Atene: 1° sui 100 e nella 4x100

U.C.

SA DI MARLIES GÖHR (RDT) KONDRATIEVA (URSS)

Maslakov - P. Papanov

Ugo Cauz

compare all'inizio della fase di sostegno. Il piede è piazzato nella posizione di appoggio un po' caricato con una leggera flessione dorsale all'articolazione dell'anca. Nell'istante del superamento della proiezione verticale del C di C la gamba è leggermente flessa all'articolazione del ginocchio, ancora una volta accentuando il lavoro potente dei muscoli estensori - iperestensori della coscia (articolazione dell'anca) (ftg. 3-4).

Lo stile di corsa di LUDMILLA KONDRATIEVA è molto dissimile da quello di Marlies Göhr. I suoi movimenti di corsa sono ampi e liberi. Una caratteristica essenziale della tecnica della Kondratieva è l'attiva oscillazione verso l'avanti della coscia insieme con l'estensione dell'articolazione al ginocchio. Nell'istante del contatto del piede al suolo la gamba è estesa e ciò conduce ad una grossa perdita di velocità all'inizio della fase di sostegno (ftg. 1-3).

La fase di sostegno della Göhr si conclude con una breve ma potente spinta ad un'angolazione sufficientemente penetrante (meno lontana della Kondratieva (ftg. 5).

Durante questa fase la coscia della gamba libera continua il suo movimento verso l'avanti-alto con estensione graduale dell'articolazione al ginocchio (ftg. 5-7). La coscia della Kondratieva, dopo la conclusione della fase di sostegno, è abbassata con una "frustata" della gamba propriamente detta verso avanti (ftg. 6-8). Questa "frustata" è la causa della perdita di velocità orizzontale nella fase di sostegno (ftg. 9-10). Ludmilla più o meno "si conficca" sulla sua gamba estesa (ftg. 10).

E' interessante notare che la posizione della Göhr nei ftg. 6-7 assomiglia all'esecuzione di un esercizio specifico di salto. Ciò, inoltre parla a favore della preparazione di forza veloce delle atlete della RDT. Si noti inoltre la posizione del cingolo pelvico: solo nel ftg 6 si può vedere una leggera iperestensione (arcuazione) nella parte inferiore della schiena dovuta al movimento della coscia dell'arto oscillante. La Kondratieva presenta un arco eccessivo della zona lombare.



Inoltre questa iperestensione (arco) non coincide col movimento di oscillazione della coscia ed è alquanto in ritardo (ftg. 7).

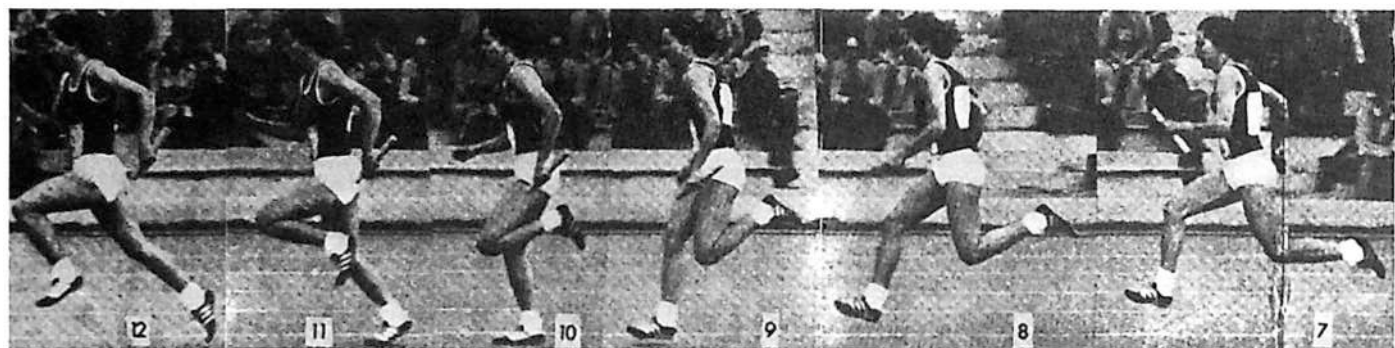
La differenza tra la forza e gli stili d'oscillazione nelle due esecuzioni è chiaramente visibile nei ftg. 8-10 della Göhr e 9-12 della Kondratieva. Nella Göhr dopo la conclusione della spinta, la gamba propriamente detta dell'arto di spinta si flette (flessione all'articolazione del ginocchio) significativamente di meno che nella Kondratieva.

Le sportive della RDT lavorano in funzione di un notevole avanzamento del tronco (ftg. 8-9). Ciò porta sino ad un certo grado ad un arrivo del piede all'appoggio più attivo e consente una leggera diminuzione della perdita di velocità.

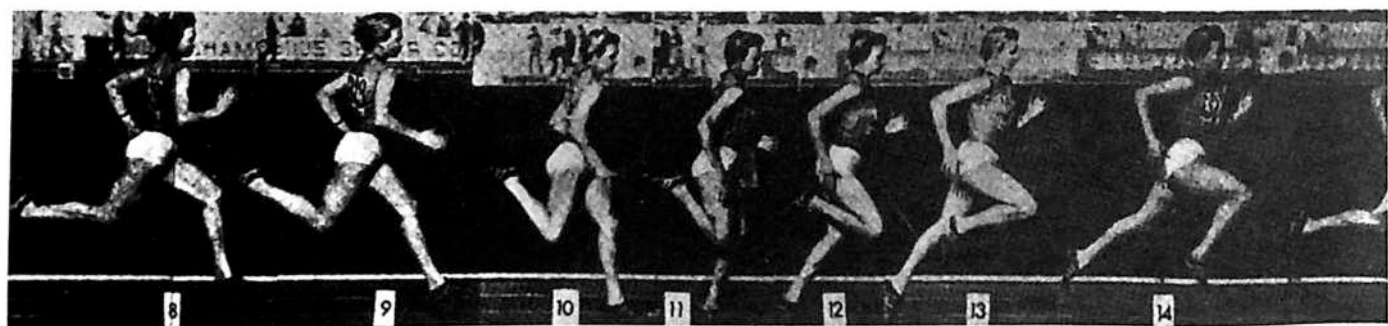
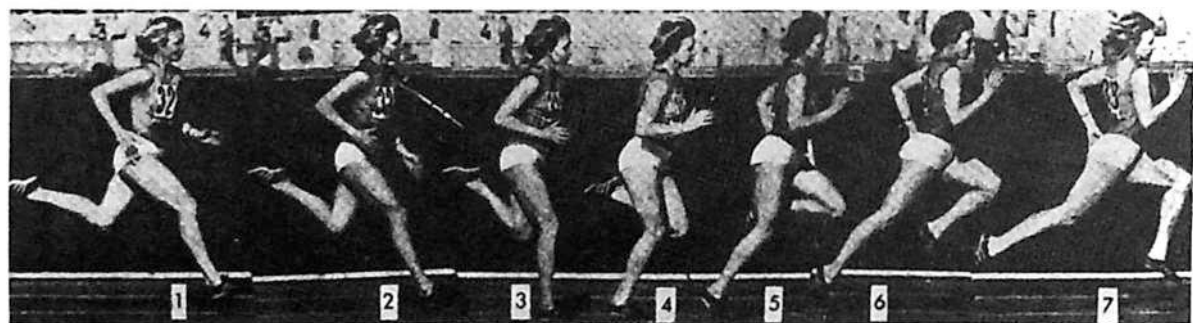
E' da notare il buon ritmo e il movimento d'oscillazione delle braccia nella Kondratieva (ftg. 6-7) senza eccessive tensioni. Nel medesimo tempo, nella Göhr, la parte superiore del corpo è molto irrigidita, ovviamente come conseguenza del tentativo di mantenere un'alta frequenza del movimento.

CLASSIFICA COMBINATA (100+200)

32.70	Marita Koch	(RDT, 57)
32.73	Evelyn Ashford	(USA, 57)
32.96	Barbel Wöckel	(RDT, 55)
33.06	Ludmila Kratochvilova	(Cecoslovacchia, 51)
33.20	Marlene Ottey	(Jamaica, 60)
33.23	Kathy Smallwood	(G.B., 60)
33.24	Marlies Göhr	(RDT, 58)
33.25	Angella Taylor	(Canada, 58)
33.34	Irena Szewinska	(Polonia, 46)
33.37	Ludmilla Kondratieva	(URSS, 58)
33.37	Gesine Walther	(RDT, 62)
33.40	Angret Richter	(RFT, 50)
33.41	Natalia Botschina	(URSS, 62)
33.45	Renate Stecher	(RDT, 50)
33.46	Brenda Morehead	(USA, 57)
33.49	Romy Müller	(RDT, 58)
33.51	Florence Griffith	(USA, 59)
33.58	Mona Lisa Pursiainen	(Finlandia, 51)
33.65	Raelene Boyle	(Australia, 51)
33.68	Inge Averswald	(RDT, 57)



Marlies Göhr



Ludmilla Kondratieva

LE MIGLIORI SUI 100 DI SEMPRE

10.88	+	2	(1)	Marlies Göhr (RDT, 58)	Dresda	1.7.77
10.90	+	0.6	(1)	Evelyn Ashford (USA, 57)	Colorado Springs	22.7.81
10.95	+	1	(1)	Barbel Wöckel (RDT, 55)	Dresda	1.7.82
10.99	+	2	(2)	Marita Koch (RDT, 57)	Dresda	24.5.80
11.00	+	1.4	(1)	Angella Taylor (Canada, 58)	Brisbane	4.10.82
11.01	+	0.6	(1)	Angret Richter (RFT, 50)	Montreal	25.7.76
11.02	+	2	(3)	Romy Müller (RDT, 58)	Dresda	24.5.80
11.03	+	2	(2)	Monika Hamann (RDT, 54)	Dresda	1.7.77
11.03	+	1.4	(2)	Marlene Ottey (Jamaica, 60)	Brisbane	4.10.82
11.04	+	0.6	(1)	Inge Helten (RFT, 50)	Furth	13.6.76
11.06	+	0.5	(1)	Ludmila Kondratieva (URSS, 58)	Mosca	25.7.80
11.07	-	0.2	(1)	Renate Stecher (RDT, 50)	Monaco	2.9.72
11.08	+	1.2	(1)	Wyoma Tyus (USA, 45)	Città del Messico	15.10.68
11.08	+	2	(1)	Brenda Morehead (USA, 57)	Eugene	21.6.76
11.08	+	2	(4)	Inge Averswald (RDT, 57)	Dresda	24.5.80
11.09	+	1.7	(1)	Jarmila Kratochvilova (Cecoslovacchia, 51)	Bratislava	6.6.81
11.10	+	0.1	(2)	Kathy Smallwood (G.B., 60)	Roma	5.9.81
11.11	+	0.6	(1)	Barbara Farrell (USA, 47)	Città del Messico	14.10.68
11.12	+	1.9	(3)	Florence Griffith (USA, 59)	Karl Marx-Stadt	9.7.82
11.13	-	1.2	(1)	Irena Szewinska (Polonia, 46)	Roma	3.9.74
11.13	+	2	(2)	Chandra Cheeseborough (USA, 59)	Eugene	21.6.76
11.13	+	1	(1)	Ghesine Walther (RDT, 62)	Cottbus	21.8.82
11.14	+	1.7	(1)	Lilieth Hodges (Jamaica, 53)	Westwodd	8.6.78
11.14	+	1	(1)	Anelija Nunewa (Bulgaria, 62)	Sofia	17.8.82
11.14	+	1.9	(4)	Diane Williams (USA, 61)	Karl Marx-Stadt	9.7.82
11.15	+	2	(1)	Chantal Rega (Francia, 55)	Lille	26.6.76
11.15	+	1.4	(1)	Sofka Popowa (Bulgaria, 53)	Sofia	13.6.80
11.16	+	0.4	(1)	Andrea Lynch (G.B., 52)	Londra	11.6.75
11.16	+	1.2	(1)	Silvia Chivas (Cuba, 54)	Sofia	20.8.77
11.16	+	1	(4)	Linda Haglund (Svezia, 56)	Mosca	26.7.80
11.16	+	0.6	(1)	Jeanette Bolden (USA, 60)	Provo	2.6.82
11.18	+	0.6	(1)	Christina Brehmer (RDT, 58)	Lipsia	23.6.79
11.19	+	1.8	(1)	Mona Lisa Pursiainen (Finlandia, 51)	Varsavia	4.8.73
11.19	+	1.3	(3)	Martina Blos (RDT, 57)	Karl Marx-Stadt	29.5.76
11.20	+	1.2	(4)	Raelene Boyle (Australia, 51)	Città del Messico	15.10.68
11.20	+	0.4	(2)	Sonia Lannaman (G.B., 56)	Mosca	25.7.80
11.20	0.0	(1)	(1)	Heather Hunte (G.B., 59)	Pechino	26.9.80
11.21	+	0.8	(1)	Ludmila Storoshkova (URSS, 55)	Sofia	20.8.77
11.21	+	0.3	(1)	Alice Brown (USA, 60)	Walnut	14.6.80
11.21	0.0	(2)	(2)	Angela Bailey (Canada, 62)	Ciudad Bolivar	14.8.81



Angella Taylor (Canada)

LE MIGLIORI SUI 200 DI SEMPRE

21.71	+	0.7	(1)	Marita Koch (RDT, 57)	Karl Marx Stadt	10.6.79
21.83	-	0.2	(1)	Evelyn Ashford (USA, 57)	Montreal	24.8.79
21.97	+	1.9	(1)	Jarmila Kratochvilova (Cecoslovacchia, 51)	Bratislava	6.6.81
22.01	+	0.6	(1)	Barbel Wöckel (RDT, 55)	Cottbus	18.7.80
22.13	+	0.87	(2)	Kathy Smallwood (G.B., 60)	Atene	9.9.82
22.17	-	0.97	(1)	Marlene Ottey (Jamaica, 60)	Knoxville	20.6.82
22.19	+	1.5	(1)	Natalia Botschina (URSS, 62)	Mosca	30.7.80
22.21	+	1.9	(1)	Irena Szewinska (Polonia, 46)	Postdam	13.6.74
22.24	+	0.3	(2)	Gesine Walther (RDT, 62)	Dresda	3.7.82
22.25	+	0.8	(1)	Angella Taylor (Canada, 58)	Colorado Springs	20.7.82
22.31	+	0.1	(1)	Ludmila Kondratieva (URSS, 50)	Mosca	12.6.80
22.35	+	1.8	(1)	Denise Boyd (Australia, 52)	Sydney	23.3.80
22.36	+	1.9	(1)	Marlies Göhr (RDT, 58)	Halle	14.6.79
22.37	+	1.3	(2)	Sabine Rieger (RDT,)	Cottbus	26.6.82
22.38	+	1.6	(1)	Renate Stecher (RDT, 50)	Dresda	21.7.73
22.38	+	1.7	(1)	Brenda Morehead (USA, 57)	Nashville	12.4.80
22.39	+	0.6	(1)	Mona Lisa Pursiainen (Finlandia, 51)	Mosca	20.8.73
22.39	0.0	(1)	(1)	Annegret Richter (RFT, 50)	Montreal	28.7.76
22.39	+	1.1	(2)	Florence Griffith (USA, 59)	Provo	5.6.82
22.45	+	1.1	(2)	Raelene Boyle (Australia, 51)	Monaco	7.9.72
22.47	+	1.5	(4)	Romy Müller (RDT, 58)	Mosca	30.7.80
22.50	0.0	(2)	(2)	Kirsten Siemon (RDT, 61)	Jena	9.8.81
22.58	+	1.5	(1)	Sonia Lannaman (G.B., 56)	Halle	18.5.80
22.59	+	1.1	(3)	Randy Given (USA,)	Provo	5.6.82
22.60	+	1.1	(2)	Ingrid Averswald (RDT, 57)	Erfurt	18.5.80
22.61	+	1.9	(2)	Christina Brehmer (RDT, 58)	Halle	14.6.79
22.62	+	0.8	(1)	Chi Cheng (Taiwan, 44)	Monaco	12.7.77
22.62	0.0	(1)	(1)	Ludmila Maslakova (URSS, 52)	Tbilisi	17.9.78
22.64	0.0	(4)	(4)	Carla Bodendorf (RDT, 53)	Montreal	28.7.76
22.65	+	1.1	(3)	Barbel Lockhoff (RDT, 59)	Erfurt	18.5.80
22.65	+	0.8	(2)	Chandra Cheeseborough (USA, 59)	Les Abymes	15.5.81
22.68	0.0	(5)	(5)	Inge Helten (RFT, 50)	Montreal	28.7.76
22.72	+	0.6	(2)	Marina Sidorowa (URSS, 50)	Mosca	20.8.73
22.72	+	1.5	(6)	Beverly Goddard (G.B., 56)	Mosca	30.7.80
22.72	+	0.8	(3)	Chantal Rega (Francia, 55)	Les Abymes	15.5.81
22.73	+	0.6	(3)	Ellen Strophal (RDT, 52)	Mosca	20.8.73
22.73	+	1.2	(1)	Liljana Ivanova (Bulgaria, 56)	Sofia	29.7.79
22.76	-	0.2	(4)	Monika Hamann (RDT, 54)	Praga	1.9.78
22.77	0.0	(5)	(5)	Annees Walter (RDT, 59)	Jena	9.8.81
22.78	+	1.8	(1)	Karen Hawkins (USA, 57)	Houston	2.5.80



Marlene Ottey (Jamaica)

LAVORARE PER PREPARARE UNA STAFFETTA 4x100 DI SUCCESSO

di M. Lourie

da "Amicale des Entraineurs Francais D'Athletisme"
n° 74 settembre-ottobre 1981



Gli obiettivi primi per la preparazione di una staffetta 4x100 sono:

- portare il testimone all'arrivo rispettando il regolamento;
- fare in modo che la trasmissione del testimone sia fatta alla più elevata velocità possibile (velocità ottimale).

Questa velocità dipende dal valore individuale di ciascun componente. Differisce a seconda si tratti di un atleta posto nella posizione di

ricevere o di trasmettere il bastoncino.

Per un ricevitore si tratterà di una velocità d'accelerazione entro i 0-30 metri. Per un portatore si tratterà della sua capacità di mantenere entro i 100-130 metri la velocità massima acquisita (introduzione della nozione di resistenza).

Queste considerazioni ci hanno indotto a pensare che il miglior rendimento sarà ottenuto intervenendo a due livelli:

- livello individuale;
- livello collettivo.

A LIVELLO INDIVIDUALE:

- miglioramento della tecnica individuale d'avvio del ricevitore, affinché quest'ultima sia la più regolare possibile da una ripetizione all'altra;

- miglioramento dei parametri della tecnica di corsa e della resistenza, che permetteranno al di là dei 230 metri di conservare una elevata velocità. (Tecnica di corsa in linea retta, in curva, all'uscita e all'entrata della curva).

A LIVELLO COLLETTIVO:

- miglioramento della trasmissione in allenamento e in gara.

1. LA MESSA IN AZIONE

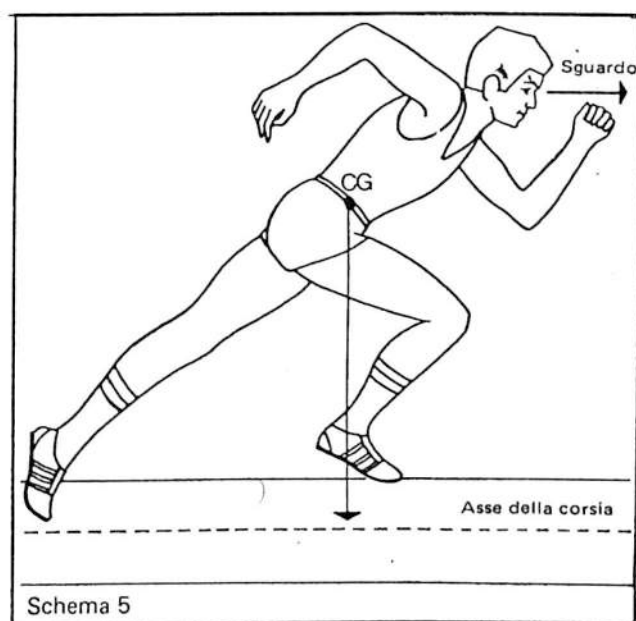
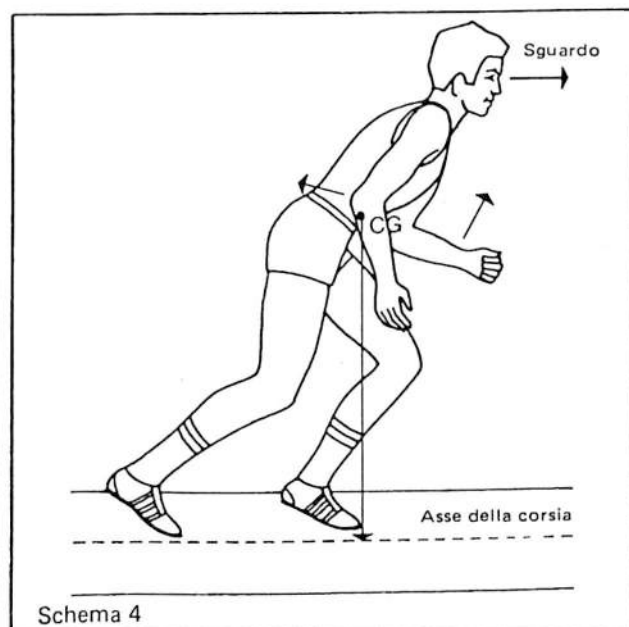
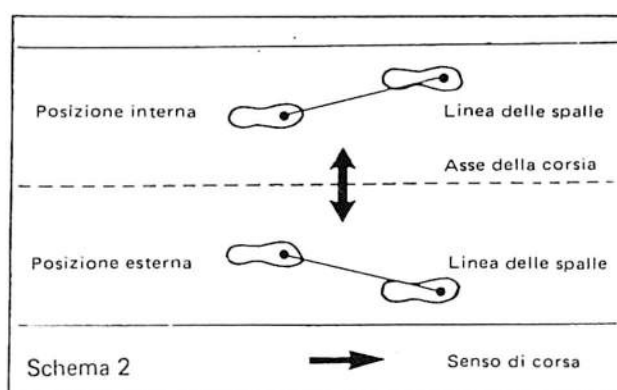
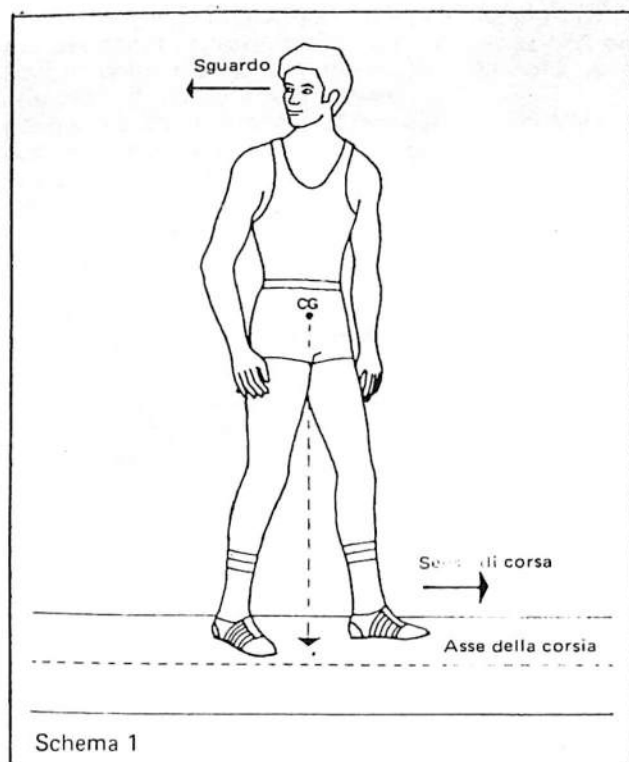
La posizione di partenza adottata deriva direttamente dalla partenza carponi. Il ricevitore si pone sul lato destro o sinistro della corsia; la linea delle spalle orientata verso l'asse della corsia senza una eccessiva torsione; il piede anteriore ben posato al suolo rivolto nella direzione di corsa; quello posteriore di avampiede più o meno aperto a seconda degli atleti, per facilitare l'apertura del bacino verso l'asse della corsia.

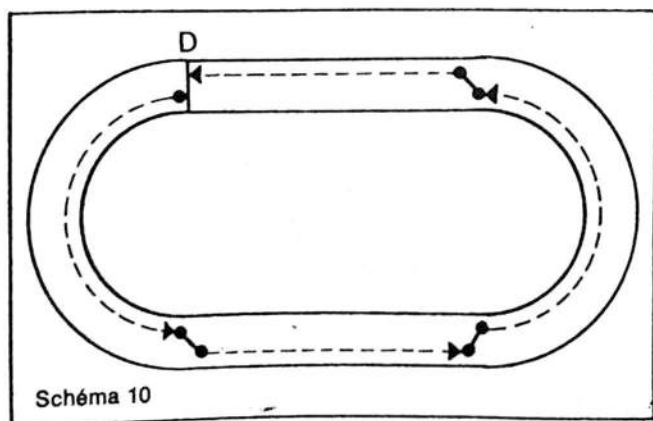
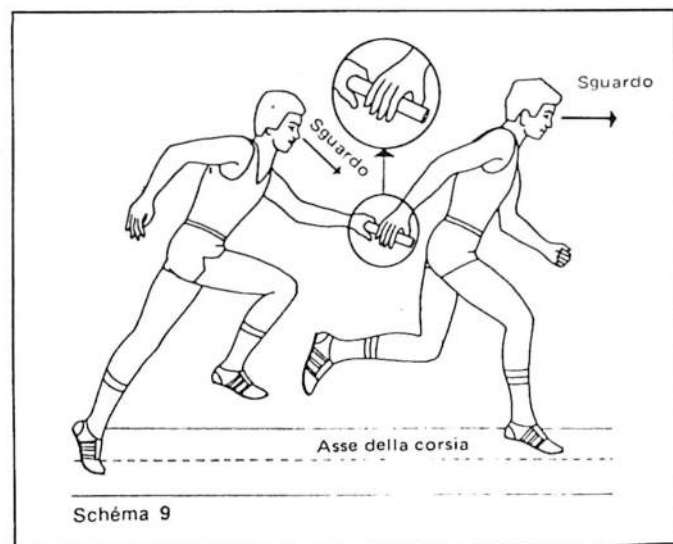
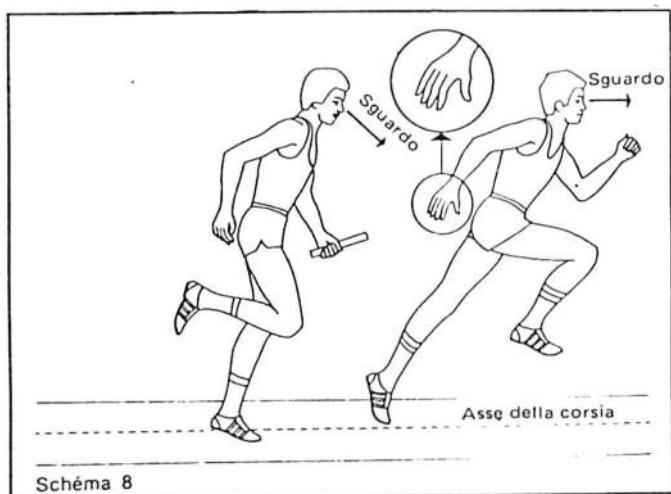
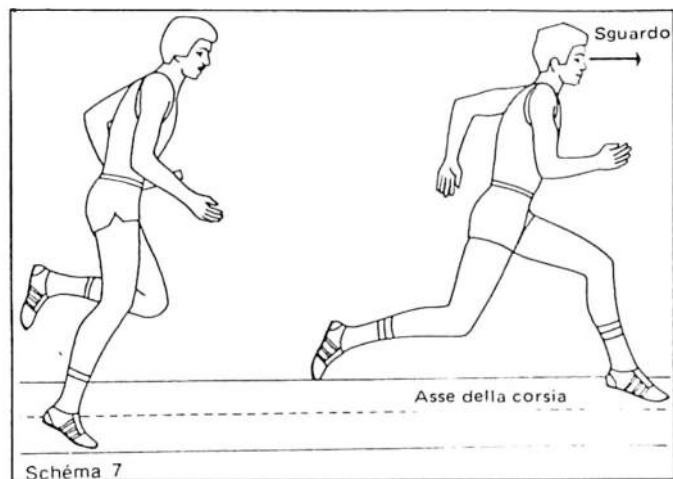
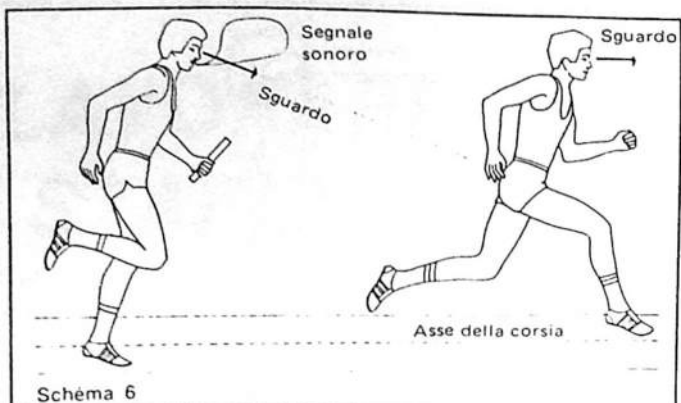
Negli uomini: lo scarto longitudinale va da 55 a 65 cm, quello laterale da 25-30 cm.

Lo sguardo è rivolto verso dietro per valutare la velocità di avvicinamento del portatore. L'atleta deve ricercare la più grande stabilità possibile. Il ricevitore valuta visivamente l'azione del portatore. All'avvicinamento di quest'ultimo (60-70 metri) simultaneamente il

LE MIGLIORI STAFFETTE 4x100 MASCHILI DI SEMPRE AL 31.12.82

38.03	(1)	U.S.A.	Dusseldorf	3.9.77
38.26	(1)	U.R.S.S.	Mosca	1.8.80
38.29	(2)	R.D.T.	Karl - Marx - Stadt	9.7.82
39.33	(2)	Polonia	Mosca	1.8.80
38.39	(16)	Giamaica	Città del Messico	19.10.68
38.39	(2)	Cuba	Città del Messico	20.10.68
38.42	(3)	Francia	Città del Messico	20.10.68
38.42	(1)	Italia	Città del Messico	13.9.79
38.43	()	Canada		82
38.62	(4)	Gran Bretagna	Mosca	1.8.80
38.71	(3)	R.F.T.	Atene	11.9.82
38.73	(2)	Costa d'Avorio	Città del Messico	13.9.79
38.88	()	Ungheria		82
38.97	(3)	Trinidad - Tobago	Città del Messico	19.10.68
38.99	(6)	Bulgaria	Mosca	1.8.80
39.02	(1)	Brasile	Città del Messico	19.10.68
39.15	(1)	Nigeria	Brisbane	9.10.82
39.19	(1)	Svizzera	Berna	5.8.78
39.24	(1)	Ghana	Algeri	27.7.78





ricevitore piega le gambe ricercando una buona pressione al suolo a livello delle piante dei piedi, inclinando il busto verso l'avanti e posizionando le braccia al meglio per ottenere una buona sincronizzazione braccia-gambe. La decisione di partire da parte dal ricevitore è presa attraverso:

- una valutazione visiva della velocità di avvicinamento dal portatore;
- il passaggio del portatore a livello di un segno di riferimento posto tra i 6.80 - 8.50 m. per i seniores di livello nazionale.

La nostra esperienza fatta nel corso degli ultimi tre anni di preparazione della staffetta francese ci ha confermato l'idea che la sola valutazione del passaggio del portatore sul riferimento è insufficiente per permettere una trasmissione ottimale. M. MAIGROT vent'anni fa aveva fatto la medesima constatazione.

Una volta presa la decisione, il ricevitore contemporaneamente ruota la testa rapidamente nel senso della corsa caricando l'appoggio anteriore e azionando energicamente le sue braccia. Il distacco del primo appoggio è identico a quello che avviene nella partenza (spinta completa della gamba anteriore - ricerca dell'alli-

neamento caviglia-anca-spalle-appoggio di avampiede pressoché sulla verticale del bacino).

OSSERVAZIONI

E' possibile preparare una staffetta sopprimendo i riferimenti al suolo e basandoci unicamente sulla capacità decisionale del ricevitore di valutare la velocità di avvicinamento del portatore.

Questa esperienza è stata realizzata in maniera positiva in qualche club attualmente detentore di record francesi nelle categorie juniores, cadetti, sia maschili che femminili.

Nel corso della preparazione di queste squadre si è potuto constatare una tendenza alla trasmissione precoce del testimone (14-18 metri). Se questa trasmissione precoce comporta un rallentamento del testimone, il ricevitore, tuttavia, si trova in accelerazione, che è un fattore tecnico e psicologico importante. Pensiamo che questo metodo sia particolarmente efficace allorché le velocità del portatore e del ricevitore siano molto differenti.

Inoltre la valutazione visiva della velocità del portatore da parte del ricevitore si rivela indispensabile: - nel caso di infortunio leggero del portatore che determina un rallen-

Risultati ottenuti

a) Gare nel 1980 secondarie

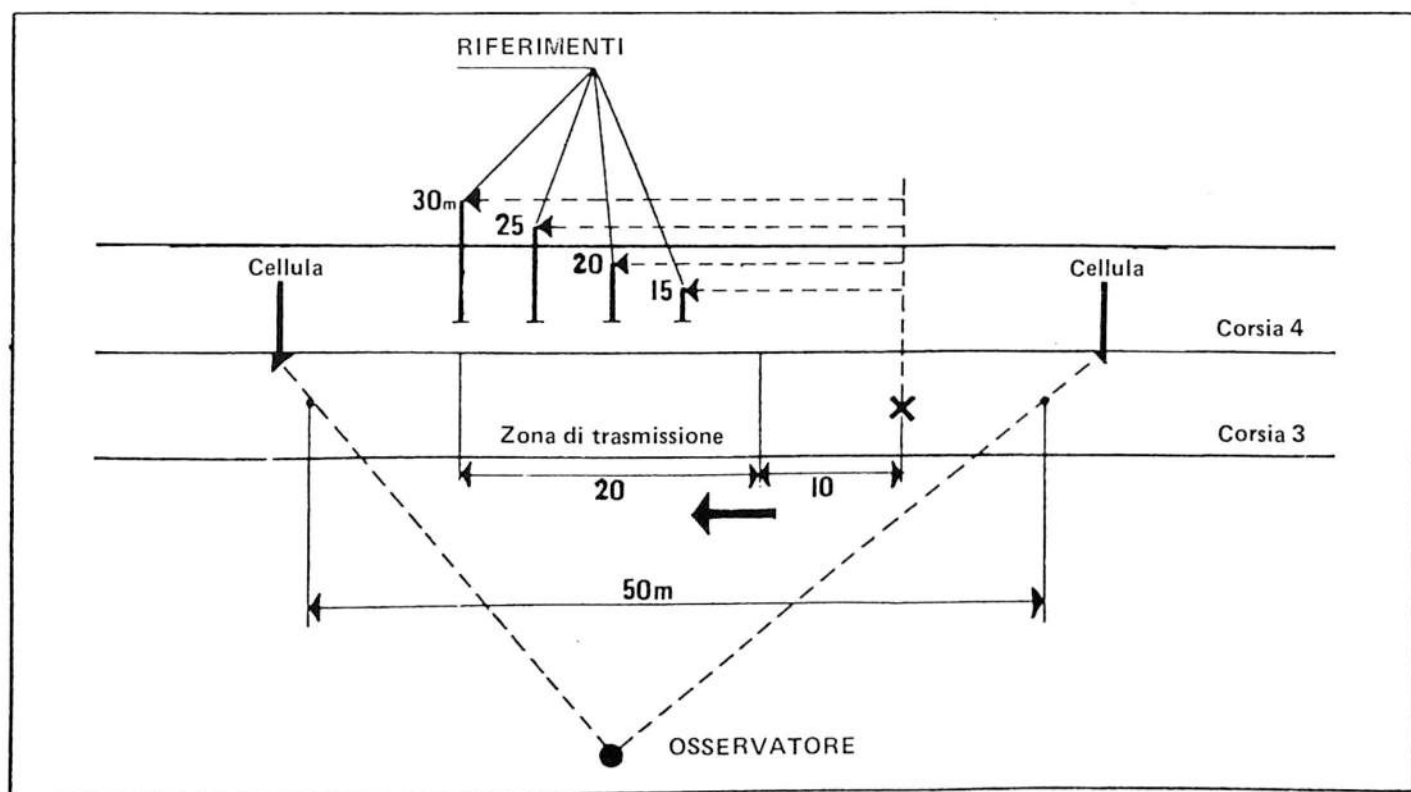
San José	39''65	12.4.80
Wallnut	39''45	19.4.80
Fort De France	39''82	26.4.80

b) Gare preparatorie

Varsavia	39''44	13.6.80
Thonon	39''42	20.6.80
Parigi	38''91	17.7.80

c) Gare principali

Mosca	39''01	31.7.80
Mosca	38''53	1.8.80



SCHEDA DI OSSERVAZIONE _____ STAFFETTA _____ LUOGO _____ DATA _____												
Situazione	Portatore	Ricevitore	Trasmissione			Ricevitore			Portatore			Diverse
			Dits.	TPS 50	N.B. App.	Imp. visiva	Mano	Corsa	Segnale	Ivano	Corsa	
Esempio: 1 ^a staffetta	Dupont	Durand	18m	0,3s	4	Parte troppo tardi	troppo alta	—	troppo presto	Bene	Bene	
	Idem con i riferimenti		18m	0,3s	4	↓	↑	—	←	●	●	

- L'osservazione completa potrà essere realizzata unicamente usufruendo di più osservatori o utilizzando un videoregistratore;
 - Se l'osservatore è unico, dovrà a seconda dello scopo della seduta fare delle scelte.

tamento al termine del percorso;
 - in caso di condizioni climatiche instabili (vento forte ed irregolare).

2. LA TRASMISSIONE

Il portatore e il ricevitore si trovano su due traiettorie parallele situate una accanto all'altra lungo l'asse di corsa.

Allorché il portatore si trova ad una distanza di 2-3 metri dal ricevitore e la mano di ricezione si trova posizionata verso dietro, egli darà inizio al processo di trasmissione lanciando un segnale sonoro. Dopo questo segnale sonoro il ricevitore esegue un ciclo completo con le braccia prima di andare ad afferrare il testimone.

Il posizionamento del braccio del ricevitore è conseguito nel seguente modo: mano aperta, pollice disteso, palmo orientato verso dietro (piano della mano perpendicolare al suolo), punte rivolte leggermente verso l'alto. Una volta orientata la mano da parte del ricevitore, il portatore effettua la trasmissione sollevando il braccio verso l'alto e questa azione deve essere veloce, precisa e non precipitosa.

Per quanto concerne la staffetta 4x100 noi siamo fautori dell'alternato.

L'atleta piazzato al n. 1 (schema 10) prende il testimone con la mano destra per poter correre all'interno della sua corsia, ugualmente il 3. atleta sarà posizionato nella medesima posizione all'interno della corsia; gli atleti n. 2 e 4 saranno posizionati all'esterno.

OSSERVAZIONI

Abbiamo rilevato per tutti i migliori atleti francesi nella condizione dell'avvio della staffetta, le distanze percorse in 9-11-13-15 passi.

Contemporaneamente sono stati valutati, con l'aiuto di un cronometraggio elettronico, i tempi necessari per percorrere le distanze di 15-20, 20-25 metri e 25-30. Le differenze nei tempi di percorrenza delle posizioni comprese tra i 15-20, 20-25 erano comprese tra 5 e 10/100 di sec. a seconda degli atleti. Le differenze per le porzioni comprese tra 20-25 e 25-30 fluttuavano tra i 2 e 5/100.

Queste osservazioni assommate a quelle sul terreno ci hanno indotto a pensare che i migliori passag-

gi dovrebbero situarsi tra i 19-24 metri, con inizio del processo di trasmissione al 9. o 11. appoggio e la conclusione all'11. o 13..

La distanza di trasmissione dipende direttamente dalle qualità d'accelerazione del ricevitore e del mantenimento di un'alta velocità del portatore tra i 100-130 metri.

B) METODO D'OSSERVAZIONE IMPIEGATO PER RENDERE OBIETTIVO IL LAVORO ESEGUITO DAGLI STAFFETTISTI FRANCESI

Abbiamo considerato un certo numero di fattori che ci sono parsi determinanti per giudicare la riuscita del cambio:

- distanza di trasmissione;
- numero di appoggi di durata del-

LE MIGLIORI STAFFETTE 4x100 FEMMINILI DI SEMPRE AL 31.12.82

41.60	(1)	R.D.T.	Mosca	1.8.80
42.10	(2)	U.R.S.S.	Mosca	1.8.80
42.29	(1)	U.S.A.		82
42.43	(3)	Gran Bretagna	Mosca	1.8.80
42.59	(2)	R.F.T.	Montreal	31.7.76
42.67	(4)	Bulgaria	Mosca	1.8.80
42.69	(3)	Francia	Atene	11.9.82
42.98	()	Cecoslovacchia		82
43.01	()	Canada		82
43.08	(1)	Polonia	Praga	7.7.75
43.18	(6)	Australia	Montreal	31.7.76
43.19	(6)	Giamaica	Mosca	1.8.80
43.35	(2)	Cuba	Città del Messico	20.10.68
43.44	(4)	Olanda	Città del Messico	20.10.68
43.96	(1)	Finlandia	Helsinki	30.8.75
43.99	(6)	Italia	Atene	11.9.82
44.23	(2)	Svezia	Thonon Les Bains	22.6.80
44.31	(3)	Svizzera	Brema	23.6.79
44.34	()	Ungheria		82
44.35	(3)	Ghana	Christchurch	2.2.74

la trasmissione;

- tempo elettrico realizzato dal testimone sui 50 m;

- qualità di valutazione visiva del ricevitore in rapporto al riferimento;

- posizione della mano del ricevitore;

- tecnica di corsa dell'avvio del ricevitore;

- qualità del segnale sonoro emesso dal portatore (distanza, potenza);

- posizione della mano del portatore al momento della trasmissione;

- tecnica di corsa del portatore dall'istante dell'inizio del processo di trasmissione.

Per valutare questi differenti fattori noi utilizziamo un cronometro elettrico e un magnetoscopio. E' possibile realizzare queste osservazioni anche senza questo materiale sofisticato, ma i dati saranno ovviamente più erronei ed incompleti. L'insieme dei rilevamenti eseguiti saranno riportati su un diagramma.

C) PREPARAZIONE DELLA STAFFETTA 4x100 FRANCESE PRIMA DEI GIOCHI OLIMPICI DI MOSCA

1. SCELTA DEGLI ATLETI

Nel mese di dicembre del 1979 abbiamo selezionato un gruppo di otto atleti. I criteri seguiti per costituire questo gruppo furono i seguenti:

- il valore individuale dell'atleta sui 100 e 200, i 100 ci permettono di mettere in rilievo le qualità d'accelerazione dell'atleta ed anche le sue qualità di sprinter; i 200 mettono essenzialmente in rilievo le qualità di curvisti dell'atleta (diamo a questo un valore più elevato di quello dei 100).

- Il comportamento in staffetta, le osservazioni eseguite l'anno precedente (qualità di porgere, ricevere il testimone in situazioni di allenamento e di gara);

- il margine di progresso previsto per l'atleta tanto a livello individuale che di staffetta;

- l'attitudine a sopportare il lavoro in gruppo e la motivazione per vincere in staffetta.

2. ORGANIZZAZIONE DELLA PREPARAZIONE DELLA STAFFETTA 4x100

Questa preparazione è stata programmata coinvolgendo gli atleti in stages collettivi e inserendoli in gare internazionali. Stages:

FORT ROUMEU dal 5 al 23/1/80 (adattamento all'attitudine in vista della parte finale della preparazione); CALIFORNIA dal 23/3 al 20/4/80 (lavoro di staffetta in situazione d'allenamento e di gara); FORT ROUMEU dal 30/6 al 12/7/80 (stage definitivo). Oltre questi stages si tennero a Parigi molti incontri della durata dei 2-3 giorni. L'obiettivo di questi raduni era quello di creare una dinamica di gruppo, di creare una clima di confidenza a livello tecnico.

3. L'ALLENAMENTO DELLA STAFFETTA REALIZZATO SECONDO DUE DIRETTRICI

- Nell'ambito della preparazione individuale.

Lavoro specifico del ricevitore (regolarità dell'avvio - reazione al segnale visivo - posizionamento del braccio di ricezione al segnale sonoro - scelta della traiettoria)

Lavoro specifico del portatore (scelta della traiettoria, trasporto del testimone, posizionamento del braccio).

Questo lavoro è stato realizzato dal 1. gennaio dall'insieme degli atleti in ragione di una volta alla settimana con 4-5 ripetizioni in ogni posizione.

- Nell'ambito della preparazione collettiva:

Trasmissione a velocità ridotta, a velocità sottomassimale (sincronizzazione, segnale sonoro, passaggio del testimone, traiettorie dei velocisti).

Passaggio a velocità massima dal 1/1/80 al 1/4/80 lavoro senza segni di riferimento. A partire dal 1/4/80 lavoro con i segni di riferimento con mantenimento del lavoro senza segni, il dosaggio è in funzione dell'obiettivo della seduta.

Questo lavoro si svolge così:

- staffetta per staffetta, il portatore percorre 60-70 m, il ricevitore 40 (gruppo per gruppo o più gruppi insieme).

Il numero delle ripetizioni è di 3-4 in ogni posizione.

Nel caso della 4x100 completa modulando l'intensità (intensità massima per la messa in azione del ricevitore - 30 m - e per la fase di avvicinamento del portatore, cioè 40 m. prima dell'inizio della zona di lancio).

L'intensità sottomassimale 90 per cento per le porzioni intermedie. I tempi realizzati in allenamento debbono essere dell'ordine di 41-42".

Il numero delle ripetizioni da 3 a 4.

OSSERVAZIONI

- Gli atleti che compongono la staffetta olimpica eseguono 45-70 passaggi a velocità massima in allenamento e 3-6 in gara. A nostro avviso malgrado gli sforzi notevoli eseguiti dagli atleti ciò è insufficiente per ottenere una realizzazione stabile di buoni cambi. Ci pare doveroso sostenere il numero di 100 trasmissioni.

- esempi di 2 sedute di staffetta.

Alla luce dei risultati di queste due sedute di allenamento è interessante mettere a confronto i tempi di cambio con i tempi individuali e i tempi di trasmissione di una seduta con l'altra e osservare come sia importante procedere a delle ripetizioni frequenti per ottenere una buona tecnica (evoluzione della velocità degli atleti, evoluzione della tecnica di staffetta, evoluzione della motivazione).

IN CONCLUSIONE

Noi pensiamo che al livello attuale la staffetta 4x100 non è ancora considerata come una specialità con fisionomia propria ed individuale, ma unicamente come un complemento alle specialità dei 100 e 200 m. Se noi desideriamo valorizzare la pratica della staffetta sarà necessario permettere alle squadre nazionali di correre più frequentemente inserendo in calendario delle gare specifiche.

Si potrà osservare come gli atleti si impegneranno seriamente nella preparazione specifica, potendo in breve ottenere prestazioni attorno ai 37"-37"50.

	Serie	Distanza di trasmissione	Finale	Distanza di trasmissione
1 staffetta	6.90	18 m	7.50	21 m
2 staffetta	7.20	16 m	7.50	18 m
3 staffetta	7.20	14 m	7.80	28 m (rallentamento)

* Le distanze di trasmissione sono approssimative, esse sono state rilevate da un film.

GRADUATORIE REGIONALI CADETTI

confronto Friuli - Toscana

con la collaborazione dei rispettivi comitati regionali e
di Bruno Krizman

FRIULI VENEZIA GIULIA

cat. CADETTI

m. 80 piani

1	Paolo De Marco	67	Libertas Udine	t. 8''9
1	Alberto Driussi	67	Libertas Manzano	8''6
3	Diego D'Accolti	67	Prevenire Trieste	9''1
4	Daniele Bertogna	67	ITC Monfalcone	9''3
4	Giuliano Marini	67	Libertas Udine	9''3
6	Alberto Colmo	67	CSI Trieste	9''5
6	Alessandro Baraldi	67	N.A.F.	9''5
6	Romanelli Paolo	67	N.A.F.	9''5
Media t. 9''3				

m. 300 piani

1	Daniele Bertogna	67	ITC Monfalcone	t. 36''2
2	Stefano Guida	67	ITC Monfalcone	38''0
2	Alberto Driussi	67	Libertas Manzano	38''0
4	Paolo Romanelli	67	N.A.F.	38''7
5	Mario Cogliati	67	CSI Trieste	39''5
Media t. 38''0				

m. 600

1	Stefano Guida	67	ITC Monfalcone	t. 1'26''7
2	Stefano Cilicar	67	Marathon Trieste	1'30''5
3	Riccardo Prato	67	Libertas Sacile	1'30''6
4	Gabriele Pistrino	67	Libertas Udine	1'31''6
5	Lauro Massari	67	N.A.F.	1'31''6
6	Massimo Crajo	68	S.A.A.T.	1'32''4
Media t. 1'31''4				

m. 1200

1	Stefano Cilicar	67	Marathon Trieste	t. 3'22''0
2	Riccardo Prato	67	Libertas Sacile	3'22''3
3	Lauro Massari	67	N.A.F.	3'22''5
4	Massimo Crajo	68	S.A.A.T.	3'24''3
5	Ivo Bariviera	67	ITC Monfalcone	3'29''6
6	Gabriele Pistrino	67	Libertas Udine	3'24''3
7	Feliciano Francescutti	67	Libertas Casarsa	3'28''0
Media t. 3'24''7				

m. 300

1	Flavio Franco	67	Libertas Tolmezzo	t. 9'35''3
2	Claudio Francescutti	67	Libertas Casarsa	9'41''8
3	Stefano Cilicar	67	Marathon Trieste	9'50''2
4	Lauro Massari	67	N.A.F.	9'54''0
Media t. 9'45''3				

m. 100 H

1	Alessandro Baraldi	67	N.A.F.	t. 13''8
2	Marco Bergamo	67	CSI Trieste	14''2
3	Andrea Bertolussi	67	Tosi Tarvisio	14''3
4	Alberto Driussi	67	Libertas Manzano	14''5
5	Stefano Lavarone	67	Libertas Udine	15''1
6	Gabriele Desinano	67	Libertas Udine	15''3
Media t. 15''0				

m. 300 H

1	Alessandro Baraldi	67	N.A.F.	t. 41''5
2	Stefano Guida	67	ITC Monfalcone	41''9
3	Alberto Driussi	67	Libertas Manzano	42''1
4	Paolo Romanelli	67	N.A.F.	42''5
5	Mario Cogliati	67	CSI Trieste	42''9
6	Marco Bergamo	67	CSI Trieste	43''6
7	Michele Scianimanica	67	Libertas Sacile	44''0
Media t. 42''6				

Lancio del Peso

1	Gian Carlo Spiesanzotti	67	Libertas Palmanovam.	15.14
2	Michele Trebian	67	Prevenire Trieste	13.42
3	Guido Felcher	67	Libertas Palmanova	13.26
4	Mauro Lorenzi	67	Prevenire Trieste	12.58
5	Massimo Maset	67	N.A.F.	12.50
6	Antonio Abram	67	N.A.F.	11.97
Media m. 12.49				

Lancio del Disco

1	Mauro Lorenzi	67	Prevenire Trieste	m. 35.06
2	Guido Felcher	68	Libertas Palmanova	32.20

3	Alberto Driussi	67	Libertas Manzano	31.90
4	Massimo Maset	68	N.A.F.	30.74
Media m. 32.48				

Lancio del Martello

1	Gian Carlo Spiesanzotti	67	Libertas Palmanovam.	59.84
2	Alessandro Santoro	68	Libertas Udine	39.46
3	Dario Darè	67	Libertas Sacile	28.00
4	Paolo Grisonich	67	Prevenire Trieste	18.48
5	Mario Liardo	67	Libertas Udine	18.30
6	Francesco Bernardin	67	N.A.F.	17.56
Media m. 25.02				

Lancio del Giavellotto

1	Gianni Zanello	67	Libertas Udine	m. 40.46
2	Lorenzo Lorenzini	67	N.A.F.	39.80
3	Alberto Driussi	67	Libertas Manzano	38.72
4	Michele Trebian	67	Prevenire Trieste	38.64
5	Luca Berto	67	Cervignano	38.16
6	Ismaele Battiston	68	SNIA Friuli	38.08
Media m. 38.19				

Salto in Alto

1	Giuliano Marini	67	Libertas Udine	m. 1.88
2	Adis Feruglio	67	N.A.F.	1.85
3	Alessandro Brianese	68	N.A.F.	1.82
4	Roberto Nadale	68	Libertas Udine	1.75
4	Riccardo Gandolfo	67	CSI Trieste	1.75
4	Claudio Floreancig	67	ITC Monfalcone	1.75
7	Lorenzo Lorenzini	67	N.A.F.	1.73
Media m. 1.79				

Salto con l'Asta

1	Giorgio Passarino	67	Libertas Udine	m. 3.60
2	Alessandro De Santis	67	N.A.F.	3.50
3	Riccardo Putelli	67	Libertas Udine	3.20
4	Alessio Brugnola	68	Libertas Udine	3.00
5	Giuliano Marini	67	Libertas Udine	3.00
Media m. 3.26				

Salto in Lungo

1	Giuliano Marini	67	Libertas Udine	m. 6.53
2	Marco Bergamo	67	CSI Trieste	6.04
3	Stefano Modolo	67	Libertas Sacile	5.92
4	Emanuele Zarattini	67	S. Giacomo Trieste	5.83
Media m. 6.08				

Salto Quadruplo

1	Stefano Lavarone	67	Libertas Udine	m. 15.30
2	Alessandro Brianese	68	N.A.F.	14.63
3	Diego D'Accolti	67	Prevenire Trieste	14.62
4	Giuliano Marini	67	Libertas Udine	14.42
5	Stefano Modolo	67	Libertas Sacile	14.02
6	Mario Bergamo	67	CSI Trieste	13.96
Media m. 14.23				

Marcia Km. 5

1	Cristiano Marchesi	67	S. Giacomo Trieste	25'12''8
2	Andrea Acanfora	67	S. Giacomo Trieste	26'56''1
3	Giuliano Angelini	68	CSI Trieste	32'39''3
4	Paolo Serafini	67	Prevenire Trieste	33'40''7
Un solo atleta nei limiti				

Tetratholon

1	Stefano Guida	67	ITC Monfalcone	p. 2.536
2	Alberto Driussi	67	Libertas Manzano	p. 2.428
3	Stefano Modolo	67	Libertas Sacile	p. 2.034
4	Stefano Cilicar	67	Marathon Trieste	p. 2.029
5	Emanuele Zarattini	67	S. Giacomo Trieste	p. 1.981
Media p. 2.257				

cat. CADETTE

m. 80 piani

1	Maria Grazia Wilfinger	68	U.G.G. - C.R.	t. 10''4
2	Laura Biagi	68	U.G.G. - C.R.	10''5

1.4.3 Le specificità della metodica per la stabilizzazione del livello di sviluppo della forza di destrezza in correlazione con le individualità dello sportivo

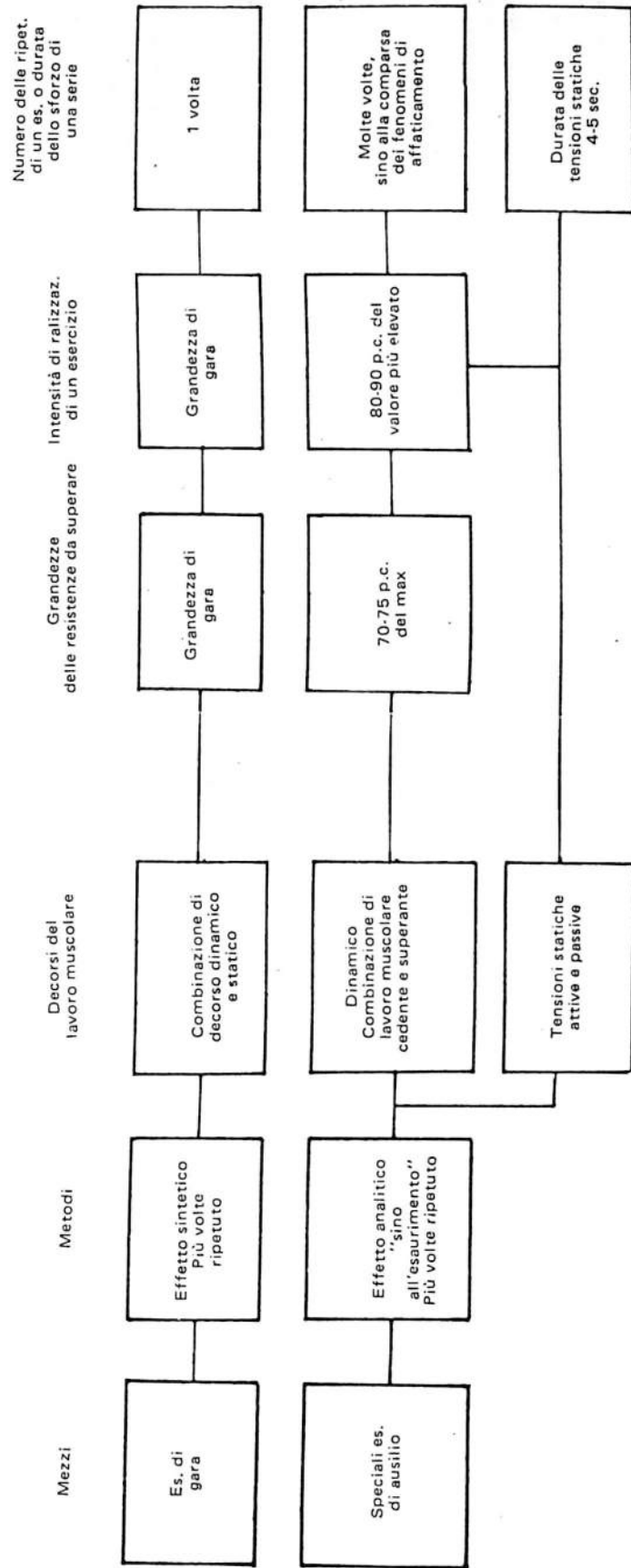
Esse sono:

1. La grandezza della resistenza da superare in gara (determinata dal solo peso dello sportivo);
2. La grandezza della resistenza nella realizzazione di esercizi dinamici speciali di ausilio (con uguale grandezza percentuale i suoi parametri concreti sono in dipendenza dalla grandezza max.);
3. L'intensità di realizzazione dell'esercizio di gara e di quelli speciali di ausilio;
4. Il numero delle serie nell'effettuazione di esercizi speciali dinamici e statici di ausilio.

1.4.4 Rapporti reciproci tra forza e volume dei mezzi per la stabilizzazione del livello di sviluppo della forza di destrezza

L'intensità nel processo di stabilizzazione del raggiunto livello di sviluppo della forza di destrezza è costante: negli esercizi di gara: valore di gara; negli esercizi speciali di ausilio: 80-85 per cento del max.

Schema 9: metodica per l'assicurazione del livello di sviluppo della forza di destrezza



Il volume delle ripetizioni dell'esercizio di gara viene determinato in dipendenza dei compiti, fissati dal processo del perfezionamento tecnico; il volume degli esercizi speciali dinamici deve ammontare al 60-70 per cento delle ripetizioni possibili (con conservazione della richiesta intensità).

Nel periodo di gara gli esercizi statici vengono ripetuti tanto spesso quanto possibile, cioè sin quando si può mantenere la voluta intensità.

Nel periodo di passaggio il volume degli esercizi statici come pure quello dei dinamici arriva al 50-60 per cento.

1.4.5 Rapporti reciproci del processo di stabilizzazione del livello di sviluppo della forza di destrezza coi differenti aspetti dell'allenamento sportivo

Mentre il numero dei mezzi necessari per la stabilizzazione del raggiunto lavoro di sviluppo della forza di destrezza non è grande e gli effetti di questo processo sul generale e multilaterale allenamento fisico sono limitati, debbono venir comunque adoperati mezzi di volume ottimale determinati specialmente dalla meta ricercata. Similmente a ciò che accade nel periodo di sviluppo della forza di destrezza deve senz'altro venir posta l'attenzione sullo sviluppo della mobilità e sul perfezionamento della capacità di rilassamento

della muscolatura.

Nel periodo di stabilizzazione del raggiunto lavoro di sviluppo della forza di destrezza si addivene ad una fusione di due processi - lo sviluppo fisico e il perfezionamento tecnico. Il mantenimento di un alto lavoro di sviluppo della forza di destrezza crea la condizione necessaria per l'effettivo perfezionamento della tecnica. L'aumento della maestria tecnica dello sportivo favorisce a sua volta un ulteriore sviluppo della forza di destrezza.

Nel periodo di gara è bene promuovere lo sviluppo di grossi sforzi di volontà, allo scopo di meglio resistere ai fattori esterni di disturbo. In questo periodo lo sportivo è "più vulnerabile", tanto più che qui la sua attenzione è completamente indirizzata al perfezionamento della tecnica d'esecuzione e quindi in condizioni simili a quelle della gara sportiva.

15. METODICA PER IL RIPRISTINO DEL LIVELLO DI SVILUPPO DELLA FORZA DI DESTREZZA

15.1 Principi di base

Questo processo inizia con la realizzazione di speciali esercizi dinamici di ausilio e di esercizi speciali, che corrispondono nella loro struttura ai singoli elementi degli esercizi di gara. Il processo di ripristino termina, allorché lo sportivo nell'esecuzione di speciali esercizi di ausilio e di quelli speciali nuovamente ottiene gli indici precedenti.

15.1.1 Mezzi

I mezzi principali in questo processo sono gli esercizi di gara e quelli speciali, che ripetono la struttura dei singoli elementi dell'esercizio di gara, ma anche gli esercizi speciali di ausilio.

15.1.2 Metodi

Negli esercizi di gara verrà adoperato un complesso metodico, che unisce i metodi dell'effetto sintetico e quello delle ripetizioni; negli esercizi speciali: il complesso, a cui appartengono i metodi dell'effetto sintetico, "sino all'esaurimento" e delle ripetute; in quelli speciali di ausilio: dell'effetto analitico, "sino all'esaurimento" e delle ripetute.

15.1.3 Decorsi del lavoro muscolare

Nell'esecuzione dell'esercizio di gara risulta favorevole la combinazione di tutti i caratteri del lavoro muscolare interessati al decorso dinamico e statico; negli esercizi speciali: il decorso dinamico con accento sul lavoro muscolare cedente e superante, la combinazione del decorso dinamico (lavoro muscolare superante cedente) e di quello statico; negli speciali esercizi di ausilio: decorso dinamico con accento sul lavoro muscolare superante, ma anche combinazione di lavoro muscolare cedente e superante e del decorso statico (tensioni passive).

15.1.4 Grandezza della resistenza

Nell'esercizio di gara la grandezza della resistenza è pari a quella di gara; negli esercizi speciali è più alto del 3-10 per cento rispetto a quella di gara; negli esercizi di sviluppo di allenamento ammonta al 70-75 per cento del max.

15.1.5 Intensità di realizzazione dell'esercizio

L'esercizio di gara viene realizzato con intensità di gara; sviluppo esplosivo con quella ottimale, sviluppo esplosivo di allenamento con il 70-90 per cento del max.

dalla tecnica d'esecuzione dell'esercizio di gara. Allorché per il governo della tecnica è raggiunto il necessario livello dello sviluppo fisico, va ad iniziare il periodo dell'ulteriore perfezionamento e perfezionamento. Immediata conseguenza è la misurazione della conservazione del raggiunto livello di sviluppo della forza di destrezza in ogni fase di questo periodo.

La metodica di questo processo è caratterizzata anche del periodo di passaggio dell'allenamento. È qui che i mezzi più adatti promuovono innanzitutto la conservazione dello sviluppo della componente forza della nominata qualità ad un livello medio in rapporto a quello più elevato precedentemente raggiunto.

14.1.1 Mezzi

Mezzi principali della metodica di stabilizzazione del livello di sviluppo della forza di destrezza sono gli esercizi di gara e quelli speciali di ausilio.

14.1.2 Metodi

Nella realizzazione degli esercizi di gara viene adoperato un complesso metodico che unisce il metodo dell'effetto sintetico e quello delle ripetizioni. Negli esercizi speciali di ausilio un complesso: il metodo dell'effetto analitico, "sino all'esaurimento" e quello delle ripetute.

14.1.3 Decorsi del lavoro muscolare

Per la stabilizzazione del raggiunto livello di sviluppo della forza di destrezza sono caratteristici i seguenti decorsi del lavoro muscolare: negli esercizi di gara: combinazione del lavoro muscolare di tutti i caratteri, interessati al decorso dinamico e statico; negli esercizi speciali di ausilio: decorso dinamico con combinazione di lavoro muscolare cedente e superante e il decorso statico (tensioni attive e passive).

14.1.4 Grandezza della resistenza

Negli esercizi di gara la resistenza da superare è pari alla grandezza di gara; negli esercizi di ausilio corrisponde al 70-75 per cento della grandezza max.

14.1.5 Intensità di realizzazione dell'esercizio

L'esercizio di gara verrà realizzato con l'intensità di gara; gli speciali esercizi di ausilio con una intensità dell'80-90 per cento del max.

14.1.6 Ripetizioni dell'esercizio in una serie

L'esercizio di gara viene eseguito per una volta. In casi particolari sono possibili diverse ripetizioni. Esercizi speciali dinamici di ausilio saranno ripetuti sino alla comparsa dei primi fenomeni di affaticamento. La durata di ogni tensione statica ammonta a 4-5 sec. La metodica per la stabilizzazione del raggiunto livello di sviluppo e del ripristino della forza di destrezza e dei loro rapporti scambiabili sono presentati nello schema 9.

14.2 Le particolarità della metodica per la stabilizzazione del raggiunto livello di sviluppo della forza di destrezza in correlazione con le specificità delle discipline sportive

Particolarità della metodica di stabilizzazione del raggiunto livello di sviluppo della forza di destrezza sono innanzitutto il diverso rapporto del volume degli esercizi statici e dinamici ed anche la durata del processo stesso.

13.3 Le specificità della metodica dello sviluppo della forza di destrezza in correlazione con le particolarità dello sportivo

1. La grandezza della resistenza da superare in gara (determinata dal peso dello sportivo);
2. La grandezza della resistenza da superare nella realizzazione di esercizi speciali e di quelli di ausilio (in corrispondenza con il differente peso dello sportivo risulta diversa anche la grandezza della resistenza aggiuntiva);
3. Il rapporto del volume degli esercizi speciali e di quelli speciali di ausilio;
4. L'intensità di realizzazione degli esercizi speciali.
5. Il numero delle serie per seduta di allenamento.

13.4 Rapporti reciproci tra intensità e volume dei mezzi per lo sviluppo della forza di destrezza

L'intensità di realizzazione degli esercizi di gara e dei singoli elementi costitutivi degli stessi deve sempre essere quella di gara, come per gli esercizi speciali di valore pari a quello ottimale. Solo così potrà essere mantenuta la specifica struttura esterna. L'intensità degli esercizi speciali di ausilio deve ammontare all'80-90 per cento del max. Il volume degli esercizi verrà determinato dalle particolari possibilità dello sportivo (mantenimento della richiesta intensità e della specifica struttura esterna del movimento).

13.5 Rapporti reciproci del processo di sviluppo della forza di destrezza con i differenti aspetti dell'allenamento sportivo

L'effetto del processo di sviluppo della forza di destrezza sull'incremento della capacità fisica di prestazione generale e speciale non è simile. Gli adoperati mezzi per lo sviluppo della forza di destrezza promuovono nella ginnastica e nell'acrobatica l'effettivo sviluppo fisico generale e multilaterale dello sportivo. Perciò l'allenamento fisico generale e multilaterale verrà indirizzato nei ginnasti verso il rafforzamento dell'organismo ed il ripristino di una speciale capacità di lavoro. I mezzi adoperati per lo sviluppo della forza di destrezza nel caso della sola corsa sui patini hanno tuttavia un effetto unilaterale. Debbono perciò nell'allenamento del pattinatore su ghiaccio venir utilizzati i mezzi del generale e multilaterale allenamento fisico, non solo con lo scopo di rafforzare l'organismo e ripristinare la speciale capacità di lavoro, ma anche per un ottimale aumento dello sviluppo fisico. Particolare attenzione deve essere posta sullo sviluppo delle abilità speciali e della capacità di rilassamento muscolare. Per la soluzione del primo compito sono utilizzabili finalizzati speciali esercizi dinamici con completa ampiezza del movimento, del secondo esercizi statici (tensioni attive di breve durata da 0,1-0,2 sec.).

Lo sviluppo della forza di destrezza è strettamente da collegare con il perfezionamento tecnico dello sportivo, ed è decisamente subordinato ai compiti dello stesso nei movimenti complessivi (collega la coordinazione di differenti elementi dinamici e statici).

Lo sviluppo della forza di destrezza è ampissimo. Ciò è innanzitutto spiegabile dalla elevata complessità di coordinazione dei mezzi principali, adoperati per lo sviluppo delle esaminate qualità fisiche. Perciò lo sportivo dovrà ampliare l'esterna forza di volontà e sviluppare ad un alto livello la speciale perseveranza fisica.

14. METODICA DI STABILIZZAZIONE DEL RAGGIUNTO LIVELLO DI SVILUPPO DELLA FORZA DI DESTREZZA

14.1 Principi di base

Nelle discipline sportive con movimenti artistici la maestria dello sportivo viene valutata

15.1.6 Ripetizioni in una serie

L'esercizio di gara viene eseguito una volta; quelli speciali più volte (individualmente); quelli speciali di ausilio vengono ripetuti molte volte, sino alla comparsa di rimarchevoli fenomeni di affaticamento. La metodica del ripristino del raggiunto lavoro di sviluppo della forza di destrezza; i suoi rapporti reciproci e le vicendevoli dipendenze sono presentati nello schema 10.

15.2 Le particolarità della metodica del ripristino del lavoro di sviluppo della forza di destrezza in correlazione con le specificità delle discipline sportive

Le particolarità della metodica del ripristino del lavoro di sviluppo della forza di destrezza con riferimento alla specificità delle singole discipline sportive, sono così sintetizzabili:

1. Ovvio l'utilizzazione solo di esercizi che mantengono la struttura del movimento della disciplina sportiva. Con ciò è possibile collegare il ripristino della negli specifici gruppi muscolari con il governo della tecnica sportiva;

2. Ogni disciplina sportiva presenta un rapporto specifico del volume di realizzazione dell'esercizio di gara, esercizi speciali e speciali di ausilio.

15.3 Specificità della metodica del ripristino del livello di sviluppo della forza di destrezza in correlazione con le individualità dello sportivo

1. La grandezza della resistenza di gara da superare (determinata dal solo peso dello sportivo);

2. La grandezza della resistenza utilizzata negli esercizi speciali e speciali di ausilio. In conseguenza dell'individualmente diverso peso corporeo di ogni sportivo è quindi anche differente la grandezza della resistenza aggiuntiva.

3. Il rapporto del volume degli esercizi speciali e di quelli speciali di ausilio.

15.4 Rapporti reciproci tra intensità e volume dei mezzi per il ripristino del lavoro di sviluppo della forza di destrezza

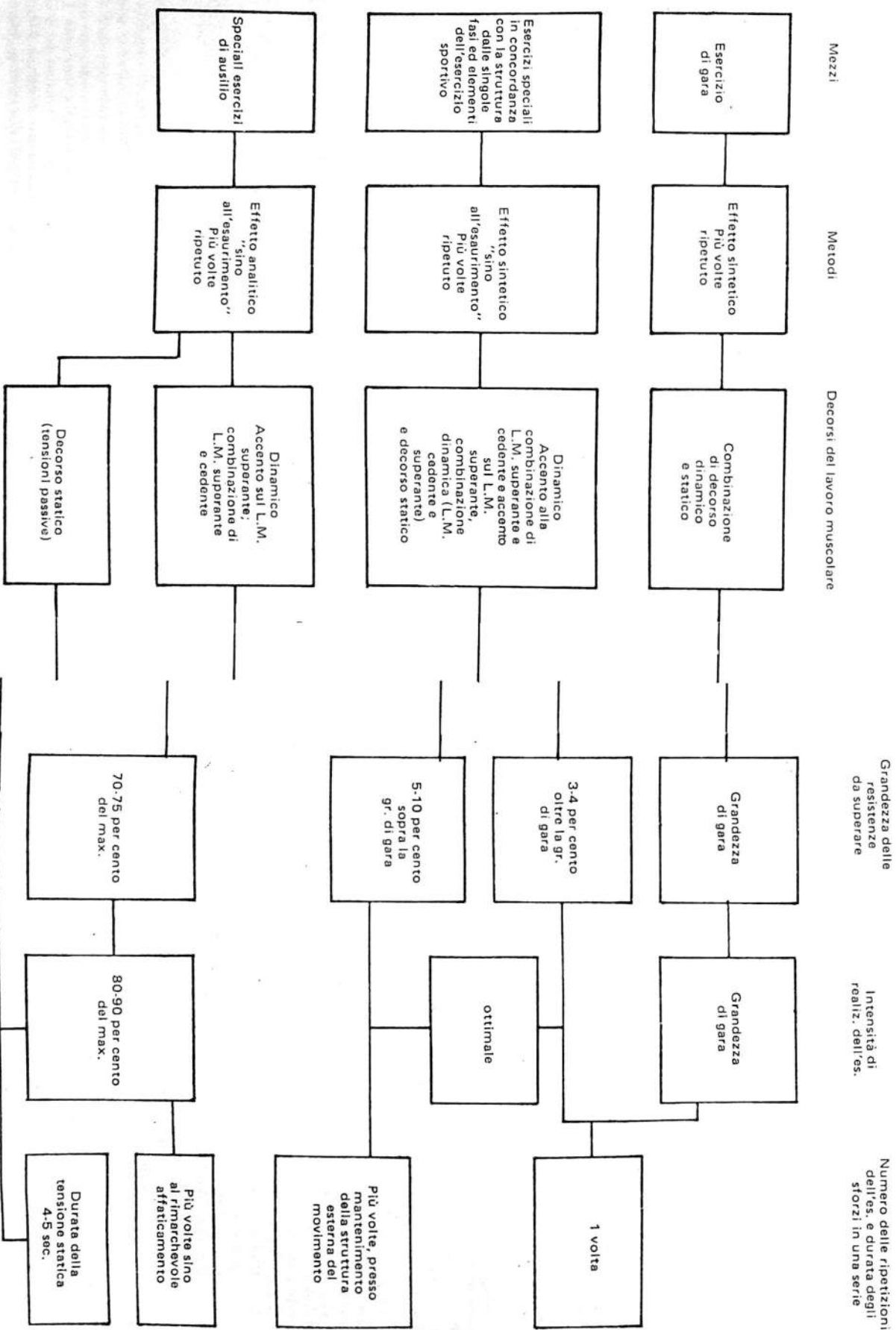
L'intensità verrà stabilita all'inizio della seduta di allenamento e dovrà essere conservata nel corso dell'intera seduta. L'esercizio di gara verrà eseguito con l'intensità di gara; gli esercizi speciali con quella ottimale; gli speciali di ausilio con una intensità del 70-75 per cento.

Il volume degli esercizi dipenderà nei singoli casi concreti dalla capacità dello sportivo di mantenere la richiesta intensità.

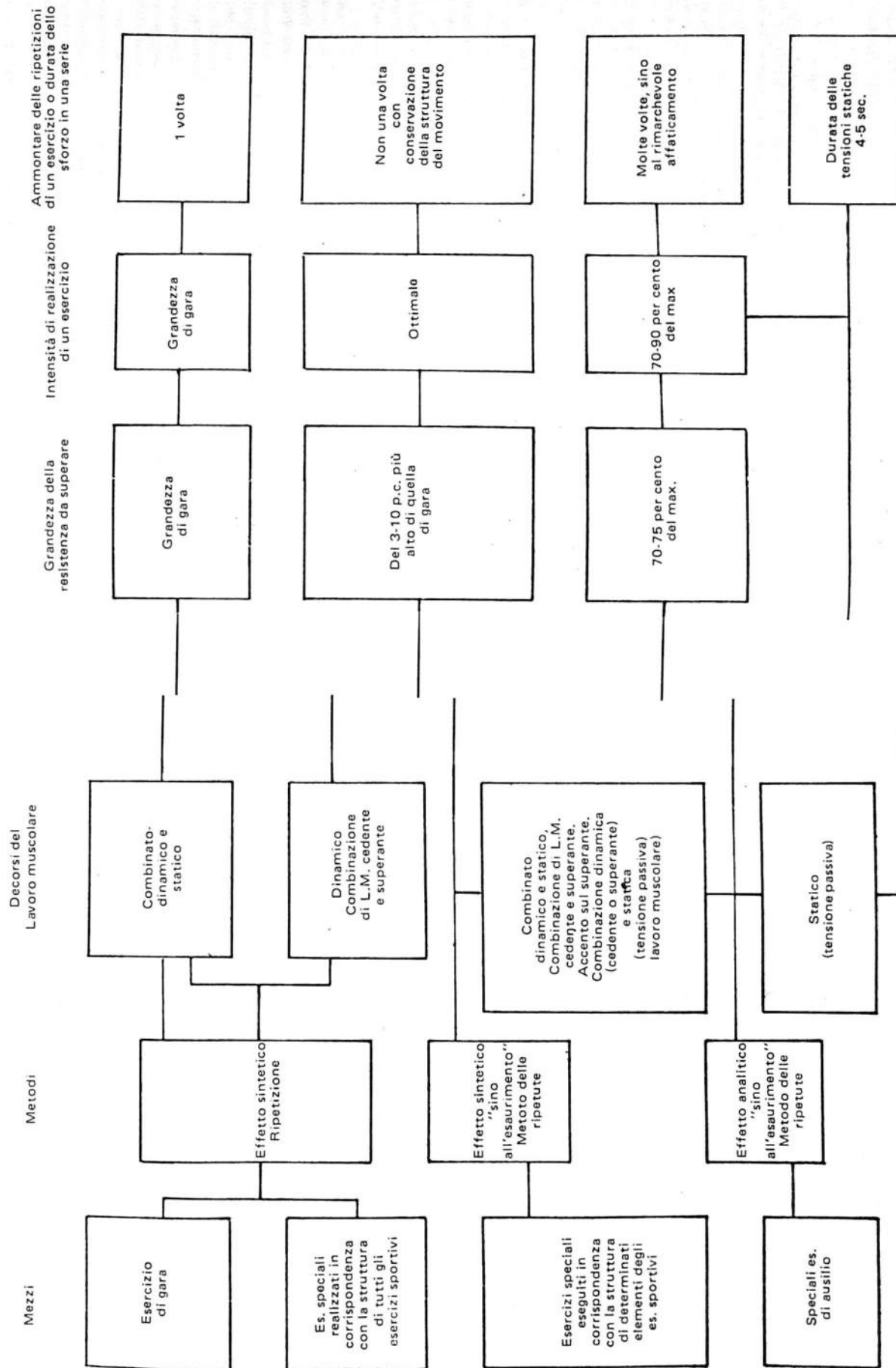
15.5 Rapporti reciproci tra ripristino del lavoro di sviluppo della forza di destrezza con i diversi aspetti dell'allenamento sportivo

Il processo di ripristino del precedentemente raggiunto lavoro di sviluppo della forza di destrezza dovrà essere collegato più strettamente con quello della generale e multilaterale capacità fisica di prestazione, il cui ottimale ritmo di accrescimento influenza positivamente e in considerevole misura l'efficienza del ripristino della speciale capacità di forza. La costruzione della forza di destrezza deve essere collegata al perfezionamento tecnico, mantenendo sempre nel processo del ripristino questa specifica concatenazione. L'allenamento psicologico assume un alto significato nel processo di ripristino del livello di sviluppo di speciali qualità fisiche e con questo anche della forza di destrezza. E' tuttavia importante iniziare contemporaneamente alla costruzione della disposizione psicologica

Schema 10: metodica del ripristino del lavoro di sviluppo della forza di destrezza



Schema 8: metodica dello sviluppo della forza di destrezza



alla realizzazione di un conseguente più difficile e vasto lavoro di allenamento, un gran numero di ripetizioni di esercizi simili presentati con alta difficoltà di coordinazione.

16. CONTROLLO DELLA CAPACITA' DI FORZA DELLO SPORTIVO

I sistematici controlli della capacità di forza sono importanti forme di controllo di tutti i processi dell'allenamento. La valutazione da parte dello sportivo del livello di sviluppo della qualità del movimento gli consente di giudicare l'efficacia del lavoro muscolare e l'insufficiente delle necessarie correzioni per l'ulteriore progresso del lavoro.

Speciali apparecchiature o espedienti di differente natura per il controllo degli esercizi (test) ci consentono di valutare il livello di sviluppo della forza.

Sono particolarmente importanti quelle prove di controllo, che chiariscono meglio i progressi nei differenti settori di sviluppo della forza.

Questi procedimenti metodici debbono avere come carattere fondamentale quello della facile applicabilità e della validità di conservazione nel tempo, così da valutare appieno le continue modificazioni dello sviluppo fisico. Il numero delle ripetizioni degli esercizi di controllo deve essere minimo, per cui un allenamento specifico di queste esercitazioni deve essere escluso e l'aumento dello sviluppo fisico non deve essere conseguenza di una migliorata realizzazione del gesto. Il livello di sviluppo della forza statica sarà visibile unicamente attraverso speciali apparecchiature. Per la misurazione del lavoro di sviluppo della forza esplosiva si usano dinamografi inerziali, apparecchiature filmiche e rilevazioni temporali in milisecondi. La grandezza delle tensioni esplosive dei singoli gruppi muscolari è valutabile con i dinamografi inerziali, mentre le modificazioni nella velocità dei movimenti esaminati sono rilevate attraverso la ripresa cinematografica. Se resta costante il peso del carico ed invariata l'ampiezza del movimento queste procedure ci danno la possibilità di rendere effettive le modificazioni dello sviluppo della forza esplosiva. Negli esercizi di controllo nei quali viene precedentemente stabilito il valore del carico e pianificata l'ampiezza del moto e il tempo di realizzazione è determinabile con l'aiuto della misurazione in milisecondi. Si ottiene in tal modo una velocità e precisa informazione sui parametri temporali, che ci consentono di giudicare le generali modificazioni della grandezza della forza esplosiva e dei gradienti della forza. Per far sì che restino valide le affermazioni sui gradienti di forza, possono venir utilizzati i dinamografi inerziali del sistema di (Gontscharov o Abalakow o il sistema degli elementi speciali fotoregistrati. Per la valutazione del lavoro di sviluppo della componente forza e velocità nella forza esplosiva si farà eseguire allo sportivo, speciali movimenti con attrezzature facilitanti o aggravanti il moto (sempre con riferimento alla grandezza di gara) con contemporanea ripresa filmata.

Il livello di sviluppo delle singole componenti della forza esplosiva in esercizi ciclici si rileva durante l'esecuzione in una determinata unità di tempo in condizioni più difficili o facilitate (corsa in salita nello sprint, ruote più leggere nel ciclismo, ecc.).

Si raccomanda di valutare il livello di sviluppo della forza esplosiva degli esaminati gruppi muscolari nel lavoro di allenamento, con l'aiuto di esercizi pedagogici di controllo. Per esempio per la determinazione del lavoro di sviluppo della forza esplosiva degli esterni delle gambe in differenti discipline, vengono condotti balzi in estensione con una o entrambe le gambe (il balzo sarà registrato sull'apparecchio di Abalakow) o una corsa di 20 m. La tecnica d'esecuzione di questi servizi è decisamente semplice e costante, particolarmente per lo sportivo di alte prestazioni. La grandezza del carico è costante, specialmente il peso dello sportivo resti invariato; perciò potrà il miglioramento dell'altezza di salto o della velocità di corsa indicarci contemporaneamente l'aumento del lavoro di sviluppo della forza esplosiva.

Per valutare più esattamente le modificazioni negli esercizi di controllo l'ampiezza del movimento deve restare immutata. Allo scopo di essere utilizzati come test dovranno essere facilmente governabili e complicati.

cedente e superante) e decorso statico (tensioni passive); il decorso statico.

13.1.4 Grandezza delle resistenze

Allo scopo di sviluppare in maniera efficace contemporaneamente la forza e la velocità, la resistenza da superare nella realizzazione dell'esercizio di gara dovrà essere di valore pari a quello di gara. Verranno eseguiti esercizi speciali, che presentino una struttura corrispondente all'intero esercizio di gara, così da rendere necessari carichi supplementari il cui valore non vada oltre il 3-4 per cento del peso dello sportivo. Nella realizzazione degli esercizi speciali, in corrispondenza con la struttura dei singoli elementi dell'esercizio digara, il peso del carico potrà essere più elevato e giungere sino a valori che tuttavia consentano il mantenimento della struttura esterna ed interna dell'esercizio di gara. Il peso del carico negli esercizi speciali di ausilio può essere rialzato sino a 70-75 per cento del max. L'ulteriore aumento della resistenza prelude un effettivo contemporaneo sviluppo della forza e della destrezza col mantenimento delle caratteristiche dell'esercizio di gara.

13.1.5 Intensità di realizzazione dell'esercizio

Nel processo di sviluppo della forza di destrezza l'intensità è differente: nella realizzazione dell'esercizio di gara essa è della grandezza di gara; negli esercizi speciali: ottimale, cioè il mantenimento della struttura esterna determinata la grandezza dell'ottimale intensità. Per gli speciali esercizi di ausilio una intensità dell'80-90 per cento di quella massimale, promuove l'incremento della forza dinamica, senza rimarchevole ipertrofia dei gruppi muscolari, che sopportano il carico principale.

13.1.6 Ripetizione dell'esercizio in una serie

Esercizi della grandezza di gara e quelli speciali (che alla struttura del movimento di gara corrispondono) vengono eseguiti per una volta. Esercizi speciali che corrispondono solo a singoli elementi della struttura dell'attività di gara (struttura esterna), vengono ripetuti per più volte. Gli speciali esercizi di ausilio verranno ripetuti più volte e sino alla comparsa di rimarchevoli segni di affaticamento.

La metodica dello sviluppo della forza di destrezza, i suoi rapporti reciproci e le scambi-nevoli interconnessioni sono presentati nello schema 8.

13.2 Le particolarità della metodica dello sviluppo della forza di destrezza in considerazione alla specificità delle discipline sportive

Le particolarità della metodica dello sviluppo della forza di destrezza (nelle quali possono venir stabilite le test metodiche generali delle particolarità dei movimenti delle discipline sportive, collegate con movimenti artistici). Sono:

1. La corrispondenza strutturale di tutti i mezzi, che vengono adoperati per lo sviluppo della forza di destrezza (per la concreta specializzazione sportiva) (utilizzazione di esercizi tali, che mantengono la specifica struttura esterna del movimento). Ciò consente il perfezionamento della tecnica con contemporaneo incremento dello sviluppo degli specifici gruppi muscolari.
2. La durata del periodo di allenamento, pianificato per lo sviluppo della forza di destrezza. Per esempio nel pattinaggio su ghiaccio un ciclo di allenamento completo, dura un anno, nella ginnastica metà anno; avendo per questa ragione un differente, periodo cronologico a disposizione per lo sviluppo della forza di destrezza.
3. I rapporti reciproci dei volumi dell'esercizio di gara, di quelli speciali e di quelli specifici di ausilio.

mici o statici. Perciò l'allenamento di forza nella ginnastica e nelle altre discipline sportive di questo gruppo dovrà essere diretto da un lato allo sviluppo della forza dei gruppi muscolari principali, dall'altro alla costruzione della capacità, meno le modificate condizioni sempre possono esattamente differenziare i tempi dello sviluppo (anche secondo la grandezza) del decorso degli sforzi muscolari. Lo sviluppo della forza di destrezza è ricollegibile ad una riduzione del tempo della cronasia dei gruppi muscolari, che nella realizzazione dell'es. di gara sopportano il carico principale.

Nel ciclo di allenamento il processo della costruzione della forza di destrezza dovrà essere articolato in tre tappe: sviluppo, aumento e ripristino del livello.

13. METODICA DELLO SVILUPPO DELLA FORZA DI DESTREZZA

13.1 Principi

13.1.1

Il mezzo principale per lo sviluppo della forza di destrezza consiste in esercizi di gara e speciali. Gli esercizi speciali volti allo sviluppo della forza di destrezza ed indirizzati agli specifici gruppi muscolari, debbono presentare un'alta corrispondenza con la struttura dell'intero esercizio di gara o di singole sue fasi (elementi). Alcuni particolari esercizi di ausilio debbono venir limitatamente adoperati, ad evitare il pericolo di sviluppare un irrazionale tipo di forza. Essa infatti deve controllare la struttura esterna ed interna dell'esercizio di gara, cioè si deve assistere al contemporaneo sviluppo della forza e alla costruzione della capacità di differenziare la forza corrispondente alla tecnica dell'esercizio di gara.

L'uso di speciali esercizi e speciali esercizi di ausilio con carichi (che permettono un aumento della forza di gara nell'allenamento) trova la sua spiegazione nel fatto che lo speciale sviluppo della forza del ginnasta della classe di maestro non è ottenibile, solo con l'uso degli esercizi di gara e di singoli elementi degli stessi e connessioni d'allenamento.

13.1.2 Metodi

Nel processo di sviluppo della forza di destrezza vengono adoperati metodi dell'effetto sintetico ed analitico più volte "sino all'esaurimento". Con riferimento ai metodi utilizzati essi si possono combinare in 3 complessi. Nella realizzazione di esercizi della grandezza di gara e speciali (corrispondenti alla struttura dell'intero esercizio di gara) verranno utilizzati i metodi dell'effetto sintetico con più ripetizioni; in quella di esercizi speciali (corrispondenti alla struttura di singoli elementi dell'esercizio di gara) i metodi dell'effetto sintetico "sino all'esaurimento", con più ripetizioni; in quella di speciali esercizi di ausilio i metodi dell'effetto analitico "sino all'esaurimento", con più ripetizioni.

13.1.3 Decorsi del lavoro muscolare.

Per lo sviluppo della forza di destrezza sono caratteristici i seguenti decorsi: a) nella realizzazione di esercizi della grandezza di gara e di quelli speciali corrispondenti alla struttura dell'intero esercizio di gara: la fusione di tutte le specificità del lavoro muscolare, interessate al decorso statico e dinamico; b) in quella di esercizi speciali (che corrispondono a singoli elementi dell'esercizio di gara) e di speciali esercizi di ausilio; l'interazione del decorso dinamico e statico; del decorso dinamico con l'utilizzazione del lavoro di carattere cedente e superante; il decorso dinamico col lavoro muscolare di carattere immediatamente superante; la collaborazione del decorso dinamico (lavoro di carattere

L'altezza del carico resta sempre costante, registrandosi unicamente la durata della tensione che fornirà i parametri diretti in metri o secondi.

I livelli d'unità dello sviluppo della forza esplosiva sono ottenuti con esercizi di controllo i cui carichi, consentono di localizzare le tensioni esplosive sugli esaminati gruppi muscolari (in conformità alla struttura dell'esercizio di gara) e permettere la ripetizione per tre volte dell'esercizio con velocità max. Le 3 ripetizioni dell'esercizio di controllo sono sufficienti per la rappresentazione della forza max. Il miglior risultato delle tre prove serve come parametro d'uscita in vista della successiva misurazione del livello di sviluppo della forza esplosiva. In tutti i test si devono predisporre condizioni uguali. Le allora risultanti modificazioni caratterizzano lo sviluppo della forza esplosiva.

Per la valutazione del lavoro di costruzione della forza resistente si utilizzano nastri trasportatori, cicloergometri ed apparati telemetrici, allo scopo di fissare le necessario grandezze della tensione e la variabilità di comparsa dei fenomeni in corrispondenza alla struttura dell'esercizio di gara. In questo modo si conserverà la specificità del lavoro dell'intero organismo.

Col nastro trasportatore si valuta il livello di sviluppo della forza resistente nei fondisti e marciatori, col cicloergometro quella del ciclista; nelle altre discipline si adoperano apparecchiature telemetriche. La dinamometria rende possibile la fissazione delle necessarie grandezze dello sviluppo della forza solo per i singoli elementi dell'esercizio di gara (di ogni disciplina) e con l'aiuto di un cronometro anche la durata di questo fenomeno. Ciò determina soltanto la resistenza statica e può perciò caratterizzare solo indirettamente (come mostrarono gli esami di J.A. Popov) il livello di sviluppo della resistenza dinamica.

Gli esercizi di controllo della forza resistente debbono poter imporre ai gruppi muscolari (in corrispondenza con la struttura dell'esercizio di gara) l'ottimale grandezza della tensione e in questo conservare nella globalità le condizioni specifiche del lavoro dell'organismo.

L'ottima tensione viene data dalla grandezza del carico e dall'ampiezza del movimento, nella valutazione del lavoro di sviluppo della forza resistente deve prendersi in considerazione la complessità del fenomeno delle tensioni imposte. Mentre la grandezza del carico negli esercizi di forza per la resistenza è esattamente costante (ad esempio il peso dello sportivo), la riduzione dell'ampiezza del movimento implica una diretta riduzione della grandezza della tensione.

La capacità di movimento resta invariata. La costruzione della forza di destrezza prevede lo sviluppo della necessaria forza muscolare e quello della capacità di eseguire, mantenendo l'accuratezza degli sforzi muscolari, differenti grandezze e decorsi in conformità con differenziali movimenti strettamente stabiliti (l'esatta esecuzione è determinante per la prestazione di gara). Esami di A.B. Plotnik con ginnasti qualificati mostrarono che per la realizzazione di difficili elementi ginnici di forza (croce agli anelli) della durata di 1 sec. (le regole di gara stabiliscono un tempo di 3 sec.), la forza dei gruppi muscolari principali sopravvalicò di 15 kg. il peso dello sportivo, nel contempo attraverso gli esami all'elettromiografo e con la ripresa filmata si evidenziò come l'accuratezza nel movimento nella realizzazione della croce era in stretto rapporto con la capacità dello sportivo di differenziare la grandezza dello sforzo dei gruppi muscolari.

Per la determinazione degli esercizi più adatti di controllo allo scopo di rendere possibile la valutazione del lavoro di sviluppo della forza di destrezza, servono i seguenti criteri principali:

1. valutazione della tensione muscolare nell'esecuzione di singoli elementi tecnici, che appartengono alla struttura di più complessi movimenti di coordinazione e che impongono un elevato sviluppo dello sforzo;
2. per il controllo della costruzione della forza di destrezza può venir utilizzato un dinamografo dinamometrico ed inerziale, che rileva la grandezza della forza statica e dinamica della muscolatura;

3. con l'ausilio della ripresa filmata può venir valutata l'esattezza dell'esecuzione delle combinazioni e dei singoli elementi delle combinazioni e decori del lavoro muscolare.

Per la valutazione del lavoro di sviluppo della forza di destrezza si dovrà scegliere un numero definito di esercizi di controllo, che consentano di restringere il campo d'analisi ed offrano la possibilità di differenziare all'incirca il grado di tensione. Così si deve fissare un gruppo di esercizi di controllo con l'aiuto del dinamometro o del dinamografo inerziale per valutare la forza statica e dinamica dei singoli gruppi muscolari (nei ginnasti ad esempio in primo luogo si andrà a valutare il lavoro di sviluppo della muscolatura delle spalle; vengono valutati i parametri iniziali nello sviluppo delle tensioni massime; la tipizzazione sistematica di questi controlli consente la caratterizzazione delle modificazioni avvenute), mentre un altro gruppo deve rendere possibile, la valutazione dei movimenti tecnici dello sportivo, che sono sostenuti e mantenuti dai singoli difficili elementi tecnici e di forza (analisi ripetuta attraverso "valutazioni", riscontro delle modificazioni intervenute nel corso del lavoro di sviluppo della forza di destrezza).

Nelle diverse sezioni vengono descritti i singoli esercizi di controllo per la determinazione dello sviluppo speciale di forza e le principali apparecchiature, con le quali si rilevano i progressi dello sportivo nelle qualità di moto (giochi sportivi, lotta, box, scherma), tenendo comunque nella dovuta considerazione le specificità del movimento della singola disciplina sportiva. Di particolare aiuto sono nella prassi gli esami con l'ausilio dell'analisi fattoriale. Essi consentono esercizi che esprimono in modo migliore le modificazioni del livello dello sviluppo speciale della forza.

Nella riabilitazione dell'organismo dello sportivo viene assolto ancora un compito straordinariamente importante per il ripristino della speciale capacità di lavoro il trasferimento di una particolarità dell'attività di movimento su un'altra.

Oltre ai mezzi specifici debbono venir adoperati con sufficiente volume senz'altro anche esercizi di carattere ciclico, che fondamentalmente promuovono l'ulteriore perfezionamento del sistema di apporto dell'O₂ alla muscolatura specifica. Le condizioni per un perfezionamento tecnico sono estremamente circoscritte nell'utilizzazione dei mezzi per il ripristino della forza resistente.

Un angolo sviluppo è reso possibile nella realizzazione dell'esercizio di gara: il suo volume è nella specifica tappa dell'allenamento significativamente più basso di quello degli esercizi speciali e speciali di ausilio.

L'efficacia del ripristino della forza resistente dipende in alta misura dalla capacità dello sportivo di saper sviluppare nella seduta di allenamento significativi sforzi volitivi per il superamento della difficoltà, realizzando esercizi di carattere ciclico e di crescente intensità "sino all'esaurimento".

La resistenza non è importante solo per le discipline di carattere ciclico, ma anche in quelle discipline collegate ad un combattimento uomo contro uomo. In queste discipline sportive la resistenza viene sviluppata in correlazione con la costruzione della forza esplosiva. Ciò avviene generalmente in seguito al processo di ripristino e di sviluppo della forza esplosiva, in cui lo sportivo effettua un grosso volume di esercizi speciali propri della forza esplosiva con i metodi dell'effetto analitico e variabile. Per esempio l'uso di questi metodi consente l'aumento del volume del lavoro speciale, che naturalmente promuove conseguentemente anche considerevolmente l'aumento della resistenza. I moti generali validi per tutte le discipline sportive non precludono tuttavia la possibilità di specifiche particolarità nella metodica di sviluppo della resistenza per la costruzione di questa qualità. Nelle discipline sportive con struttura aciclica del movimento (lanci, salti, ecc.) gli sportivi debbono essere preparati con più dure condizioni rispetto a quella gara (gara di qualificazione, in cui debbono spesso essere conseguiti alti risultati).

Svilupperemo la resistenza in correlazione con la forza esplosiva, eseguendo un duplice allenamento per la forza veloce, organizzabile nel periodo dello sviluppo e consolidamento della qualità di forza veloce.

Nelle discipline di combattimento (box, lotta) molto frequentemente si usa, per lo sviluppo della resistenza in correlazione con la forza esplosiva l'esercizio di gara, con una intensità del 60-70 per cento e il metodo "sino all'esaurimento". La menzionata metodica sviluppa la resistenza unicamente nelle aree di tensioni correlazionali con la forza esplosiva, dove le intensità di allenamento sono pari o più elevate. Per lo sviluppo della resistenza in correlazione con la forza esplosiva debbono venir ripetuti in ogni caso concreto gli specifici esercizi di forza veloce per tante volte, quante lo sportivo riesce a conservare in condizione di immutata grandezza di uscita della forza veloce. Dopo una fase di riposo attivo nuovamente potrà venir ripetuto l'esercizio osservando le condizioni iniziali.

Il numero delle serie e delle ripetizioni per un determinato esercizio sarà un fattore estremamente individuale. Si consiglia di utilizzare le descritte procedure metodiche all'inizio dello sviluppo della forza esplosiva, innalzando di conseguenza il numero delle serie gradualmente e volutamente riducendo la durata del recupero attivo.

12. METODICA DELLA COSTRUZIONE DELLA FORZA DI DESTREZZA

Interessante allo sviluppo della forza di destrezza sono innanzitutto le discipline sportive collegate a movimenti artistici (ginnastica, acrobatica, trampolino elastico, salti dal trampolino, pattinaggio su ghiaccio, ecc.). Per esempio il ginnasta si sforza di conservare un'alta abilità spaziale nella realizzazione di una procedura complessa, che si basa su elementi statici e dinamici e che richiede un'esaltante stabile grandezza degli sforzi dina-

3	Renata Rossi	69	Edera Trieste	10"6
3	Elena Morgut	69	U.G.G. - C.R.	10"6
3	Cristina Biagi	68	U.G.G. - C.R.	10"6
3	Elena Coden	68	Libertas Gonars	10"6
3	Jadranka Ciulav	68	BOR Trieste	10"6

Media t. 10"5

m. 300 piani				
1	Rossella Ciot	68	Libertas Sacile	t. 43"9
1	Michela Rosolen	68	Libertas Sacile	43"9
3	Cristina Cocco	69	S. Giacomo Trieste	44"0
4	Renata Rossi	69	Edera Trieste	44"2
5	Sandra Capitanio	69	S.G.T.	44"6

Media t. 44"1

m. 600				
1	Michela Rosolen	69	Libertas Sacile	t. 1'37"4
1	Giulia Milo	68	S.G.T.	1'42"3
3	Corinna Praturlon	68	Libertas Casarsa	1'42"7
4	Cristina Cocco	69	S. Giacomo Trieste	1'43"4
5	Vilma Lena	69	Libertas Casarsa	1'44"5
5	Rossella Ciot	68	Libertas Sacile	1'44"5
7	Maria Teresa Turco	68	Libertas Gonars	1'45"2

Media t. 1'43"3

Lancio del Disco				
1	Stefania Sturma	68	Libertas Manzano	m. 31.64
2	Elena Martinis	68	Latisanese	30.38
3	Arianna Gioazzo	68	Libertas Gonars	30.24
4	Antonella Furlan	68	U.G.G. - C.R.	28.98
5	Emanuela Fain	68	U.G.G. - C.R.	26.52
6	Miriam Gregori	69	Adria Trieste	23.16

Media m. 29.97

Lancio del Giavellotto				
1	Emanuela Fain	68	U.G.G. - C.R.	m. 33.38
2	Miriam Gregori	69	Adria Trieste	29.94
3	Giovanna Flaiban	68	Libertas Gonars	29.42
4	Jadranka Cjula	69	BOR Trieste	29.02
5	Marina Taboga	68	Gonars	27.34
6	Sabrina Famiglietti	69	Libertas Palmanova	27.00

Media m. 27.69

Salto in Alto				
1	Cristina Biagi	68	U.G.G. - C.R.	m. 1.62
2	Alessandra Petruz	68	U.G.G. - C.R.	1.58
3	Marina Tobaga	68	Libertas Gonars	1.55
4	Adriana Valussi	68	Libertas Gonars	1.54
5	Claudia Pizzamiglio	69	Torriana	1.50
5	Luciana Gallo	68	Stellaflex Sp.	1.50

Media m. 1.55

Salto in Lungo				
1	Cinzia Cadamuro	68	Libertas Sacile	m. 5.01
2	Laura Biagi	68	U.G.G. - C.R.	5.00
3	Federica Biasio	68	Cordenons	4.91
4	Luisa Feraresso	68	Snia Friuli	4.85
5	Donatella De Corte	68	Tosi Tarvisio	4.83
6	Jadranka Culav	69	BOR Trieste	4.75

Media m. 4.90

Marcia Km. 2				
1	Cristina Apollonio	69	CSI Trieste	12'10"5
2	Katia De Martin	69	Libertas Sacile	12'14"3
3	Patrizia Crevatin	68	Edera Trieste	12'20"2
4	Daniela Rinaldi	68	ACSI Udine	12'20"7
5	Alessandra Buttazzoni	68	Libertas S. Daniele	12'33"8
6	Daniela Racchi	68	S. Giacomo Trieste	12'38"0

Media t. 12'55"5

Tetrathlon				
1	Laura Biagi	68	U.G.G. - C.R.	p. 2.497
	(10"2 - 4.65 - 21.82 - 1'52"3)			
2	Cristina Biagi	68	U.G.G. - C.R.	2.255
	(10"6 - 4.66 - 18.24 - 1'53"4)			
3	Jadranka Ciulav	69	BOR Trieste	2.250
	(10"7 - 4.21 - 29.02 - 2'00"5)			
4	Stefania Sturma	68	Libertas Manzano	2.125
	(11"2 - 4.11 - 30.40 - 2'00"2)			
5	Katia Morsan	68	U.G.G. - C.R.	2.113
	(11"0 - 4.32 - 21.50 - 1'54"0)			
6	Marina Taboga	68	Libertas Gonars	2.107
	(11"7 - 4.44 - 25.70 - 1'53"1)			

Media p. 2.117

STAFFETTE CADETTI

m. 100 x 200 x 300 x 400				
1	Libertas Udine		t. 2'11"9	
2	Nuova Atletica Friuli		2'12"8	
3	Libertas Sacile		2'13"9	
4	Libertas Manzano		2'15"4	
5	ITC Monfalcone		2'17"5	
5	C.S.I. Trieste		2'17"5	
7	Libertas Palmanova		2'18"1	

Media t. 2'17"8

m. 200 x 400 x 600 x 800				
1	Libertas Sacile		t. 5'02"3	
2	Libertas Udine		5'12"4	
3	ITC Monfalcone		5'15"5	
4	Libertas Casarsa		5'16"5	

NUOVA ATLETICA

5	Nuova Atletica Friuli	5'17"0
6	Libertas S. Daniele	5'27"8

Media t. 5'28"3

STAFFETTE CADETTE

m. 100 x 200 x 300 x 400				
1	Libertas Sacile		t. 2'31"6	
2	Libertas Gonars		2'33"0	
3	U.G.G. - C.R.		2'33"3	
4	S.G.T.		2'35"9	
5	ACSI Udine		2'41"6	
6	Edera Trieste		2'41"7	

Media t. 2'39"5

m. 200 x 400 x 600 x 800				
1	Libertas Sacile		t. 5'52"9	
2	S.G.T.		6'05"7	
3	U.G.G. - C.R.		6'08"7	
4	Libertas S. Daniele		6'10"2	
5	Libertas Gonars		6'14"9	
6	ACSI Udine		6'18"8	

Media t. 6'16"0

TOSCANA

FEMMINILI

METRI 80 PIANI				
10.3	Strazzabosco Michela	69	UISP Leone Mare	16/5 Pisa
10.4	Prosperi Paola	68	Coop Bertoli	23/3 Firenze
10.4	Ceccarelli Ilaria	68	C.Atl. Bianchi Pt.	16/5 Pistoia
10.4	Toninelli Stefania	68	Casa Sport Gr	5/6 Grosseto
10.4	Bucelli Simona	68	Lib. Empolese	30/10 Firenze
10.5	Gabrielli Alessia	68	Calfirenze	12/5 Firenze

METRI 80 H (15.1)				
12.9	Scopetani Isabella	68	Calfirenze	29/5 Pistoia
13.1	Marracci Claudia	68	C.G.C. Viareggio	29/5 Pistoia
13.3	Creatini Cristina	68	Atl. Cecina	29/5 Pistoia
13.3	Di Fiandra Cristina	68	UISP Leone Mare	25/9 Pisa
13.4	Trotta Giorgia	69	Portuali Piombino	29/5 Pistoia
13.5	Fomei Sara	68	Atl. Castiglione	5/6 Grosseto

METRI 300 (46.8)				
42.7	Ceccarelli Ilaria	68	C. Atl. Bianch. Pt	29/5 Pistoia
43.7	Strazzabosco Michela	69	UISP Leone Mare	25/9 Pisa
44.1	Giubi Sabrina	69	C.G.C. Viareggio	29/5 Pistoia
44.4	Ferri Cinzia	68	Pod.Castelfranchese	12/6 Pisa
44.5	Cioni Ilaria	69	Lib. Empolese	25/9 Pistoia
44.7	Gabrielli Alessia	68	Calfirenze	12/6 Firenze

300 H (54.5)				
49.9	Bernini Sonia	68	USP Leone Mare	30/5 Pistoia
49.9	Creatini Cristina	68	Atl. Cecina	26/9 Pisa
50.1	Scopetani Isabella	68	Calfirenze	16/5 Pistoia
50.2	Chavacci Roberta	68	CUS Firenze	30/5 Pistoia
50.4	Di Fiandra Cristina	68	UISP Leone Mare	17/7 Livorno
51.1	Fantozzi Lucia	68	U.P. Poggibonsese	10/10 Firenze

600 (150.8)				
1.39.8	Marconi Gloria	68	Atl. Sestese	30/5 Pistoia
1.40.0	Ferri Cinzia	68	Pod.Castelfranchese	16/5 Pisa
1.42.7	Sani Sabrina	68	Calfirenze	17/10 Perugia
1.44.0	Fontanelli Manuela	68	A.S. Massarosa	16/9 Pisa
1.44.4	Ria Laura	69	UISP Leone Mare	26/9 Pisa
1.44.7	Maloggi Grazia	68	Braccio Forte Braccio	16/5 Pisa

METRI 1.200 (4.12.0)				
3.41.7	Marconi Gloria	68	Atl. Sestese	17/10 Castiglione L.
3.47.3	Sani Sabrina	68	Calfirenze	10/4 Pistoia
3.54.2	Ferri Cinzia	68	Pod.Castelfranchese	9/10 Firenze
3.54.8	Di Napoli Patrizia	69	Atl. Sestese	29/5 Pistoia
3.55.8	Ria Laura	69	UISP Leone Mare	19/9 Riccione
3.55.9	Bientinesi Michela	68	UISP Leone Mare	25/9 Pisa

MARCIA (13.40.0)				
11.21.0	Paggetti Barbara	69	CUS Firenze	29/5 Pistoia
11.31.2	Cigolini Silvia	69	Atl. Sestese	29/5 Pistoia
11.56.2	Arneri Deborah	68	UISP Leone Mare	25/9 Pisa
11.53.0	Ceramelli	68	CUS Firenze	15/5 Pistoia
11.59.0	Mini Eleonora	69	Calfirenze	15/5 Pistoia
12.14.7	Mealli Elena	68	Calfirenze	15/5 Pistoia

SALTO IN ALTO (1.36)				
1.55	Etna Anna	69	C.G.C. Viareggio	28/5 Pistoia
1.53	Marracci Claudia	68	C.G.C. Viareggio	25/6 Lucca
1.50	Cardi Cigoli Caterina	69	Pol. Virtus Carrara	22/5 Massa
1.50	Scaletti Cristina	68	Calfirenze	12/6 Firenze
1.50	Di Sabatino Claudia	68	Casa Sport Gr	5/6 Grosseto
1.50	Pagni Valeria	68	A.S. Lucca	29/5 Pistoia

SALTO IN LUNGO (4.42)				
5.09	Amerini Simona	68	Atl. Sestese	29/5 Pistoia
4.90	Belli Angela	69	Atl. Castiglione	29/5 Pistoia
4.88	Terenzi Alessandra	69	Assi Giglio Rosso	12/5 Firenze
4.76	Ambrogio Cristina	69	Acc. Piombino	23/10 Livorno
4.76	Benedetti Cristina	69	C.Atl. Bianchi Pt	9/10 Firenze
4.74	Prosperi Paola	68	Coop Empoli	17/6 Pistoia

LANCIO DEL PESO (8.00)				9.26.3	Altini Claudio	67 Lib. Livorno	26/9	Pisa
10.09	Nidiagi Paola	68 Assi Giglio Rosso	15/5	9.37.2	Ugolini Marco	67 Asa Firenze	26/9	Pisa
10.01	Biagi Elena	68 C.Atl. Versilia	5/6	9.38.0	Milani Daniele	68 Pod. Castelfranchese	26/9	Pisa
9.85	Giomi Simona	68 U.S. Montecarlo	19/6	9.38.4	Marigliani Stefano	67 Atl. Virtus Lucca	12/9	Ascoli
9.82	Orsini Lisa	69 Atl. Castiglione	23/9	9.44.5	Cantoni Mauro	67 UISP Leone Mare	16/5	Livorno
9.64	Venturini Elena	68 Atl. Follonica	29/9					
9.61	Zona Laura	68 Port. Piombino	29/5					
LANCIO DEL DISCO (18.00)				MARCIA (33.11.0)				
26.48	Poetto Samantha	68 UISP Leone Mare	28/7	24.20.3	Gambogi Stefano	67 Atl. Virtus Lucca		
24.50	Armini Silvia	69 UISP Atl. Siena	13/10	24.50.2	Andorlini Carlo	67 Asa Firenze	10/4	Pistoia
				26.15.3	Torini Andrea	67 Asa Firenze	20/10	Firenze
23.54	Borselli Ilaria	68 Calfirenze	30/5	26.18.4	Pacchiaga endj	68 Asa Firenze	30/10	Firenze
23.38	Ferri Silvia	68 UISP Leone Mare	28/7	27.31.7	Padoin Stefano	67 Asa Firenze	25/9	Pisa
23.16	Pellegrini Silvia	68 U.S. Montecarlo	19/7	27.51.3	Ricciarelli Massimiliano	68 Atl. Pescia	6/6	Pistoia
22.58	Scopetani Isabella	68 Calfirenze	26/6					
LANCIO DEL GIAVELLOTTO (18.00)				SALTO IN ALTO (1.58)				
30.94	Mati Roberta	69 C.Atl. Bianch. Pt	6/6	1.90	Rovini Fabrizio	67 Coop Empoli	28/7	Livorno
27.18	Orsini Lisa	69 Atl. Castiglione	16/5	1.78	Lami Cesare	68 Atl. Aurora Pontedera	25/9	Pisa
26.96	Biancotti Rossella	68 Port. Piombino	26/9	1.75	Giovannini Stefano	67 UISP Leone Mare	28/7	Livorno
25.84	Pagni Valeria	68 A.A. Lucca	3/10	1.75	Corsi Marco	67 Pol. Virtus Carrara	19/5	Massa
23.92	Menicagli Barbara	69 UISP Leone Mare	26/9	1.75	Calcini Riccardo	67 Pro Sport	29/6	Badia
23.85	Guezzi Fiorella	68 Atl. Castiglione	5/6					a Stt.
								Pisa
TRETRATHLON				1.73	Chiodi Alberto	68 Atl. Volterra	4/9	
1.946	Franceschini Silvia	68 Assi Giglio Rosso	2/10					
1.843	Braccini Tiziana	68 UISP Siena	24/10					
1.825	Bernardini Kettj	68 C. Atl. Bianch. Pt	24/10					
1.821	Nardi Cristina	68 Assi Giglio Rosso	24/10					
1.817	Rossi Katia	69 Luci Nuove	24/10					
1.814	Ceccarelli Ilaria	68 C. Atl. Bianch. Pt	24/10					
STAFFETTA 1/2/3/4 (1.59.3)				SALTO IN LUNGO (5.32)				
2.30.5	Calfirenze	30/5	Pistoia	6.12	Calcini Riccardo	67 Pro Sport	19/9	Firenze
2.32.0	C.G.C. Viareggio	30/5	Pistoia	6.02	Faeti Alessandro	68 Asa Firenze	30/4	Firenze
2.34.3	Atl. Sestese	30/5	Pistoia	6.01	Cepatelli Michele	68 Atl. Volterra	12/10	Cation L.
2.35.9	Assi Giglio Rosso	29/5	Pistoia	5.99	Piccin Paolo	67 Asa Firenze	3/10	Firenze
2.36.2	UISP Leone Mare	11/9	Pistoia	5.91	Paolettoni Roi	68 Atl. Pescia	25/4	Pistoia
				5.82	Giometti Massimo	67 Atl. Follonica	16/5	Grosseto
STAFFETTA 2/4/6/8 (7.44.4)				SALTO CON L'ASTA (2.00)				
5.39.9	Atl. Sestese	18/4	Firenze	3.70	Calcini Riccardo	67 Pro Sport Fi	2/10	Formia
5.54.4	UISP Leone Mare	11/9	Pistoia	3.70	Barsanti Andrea	67 Asa Firenze	25/9	Pisa
6.01.5	Calfirenze	18/4	Firenze	3.40	Rachini Piero	67 Asa Firenze	24/4	Firenze
6.03.4	Lib. Livorno	24/4	Livorno	3.30	Hippoliti Ferdinando	68 Asa Firenze	15/5	Firenze
6.10.0	Atl. Camaiore	5/9	Pistoia	3.30	Bruni Fabrizio	67 Asa Firenze	30/10	Firenze
6.14.3	UISP Atl. Siena	22/5	Poggibonsi	3.10	Nieri Marco	68 Atl. Virtus Lucca	12/9	Ascoli
MASCHILI				QUADRUPLO (13.25)				
METRI 80 H (16.2)				15.50	Ippoliti Simone	67 Atl. Signa	2/10	Firenze
13.7	Corrieri Claudio	67 UISP Leone Mare	29/5	15.41	Calcini Riccardo	67 Pro Sport	12/6	Firenze
13.8	Piccini Paolo	67 Asa Firenze	3/10	14.79	Barneschi David	67 C.Atl. Bianch. Pt	5/6	Pistoia
14.1	Agresti Massimo	68 Asa Firenze	3/10	14.74	Fini Gianluca	67 C.Atl. Bianch. Pt	17/10	Castiglione L.
14.3	Calcini Riccardo	67 Pro Sport	10/4					Livorno
14.5	Conforti Riccardo	68 Port. Piombino	31/19	14.19	Damiani Stefano	67 Port. Piombino	5/6	
			San Vincen.	14.10	Donati Paolo	67 Asa Firenze	13/6	Firenze
14.7	Marini Marco	68 Port. Piombino	9/10					
METRI 80 (9.8)				LANCIO DEL GIAVELLOTTO (30.76)				
9.0	Marchetti Roberto	67 Atl. Virtus Lucca	4/9	48.08	Fracassini Theo	67 Asa Firenze	25/9	Pisa
9.1	Falsini Massimo	67 Asa Firenze	30/4	46.98	Calcini Riccardo	67 Pro Sport	19/6	Pistoia
9.3	Orlandini Francesco	67 Asa Firenze	26/9	43.32	Landi Gino	68 Atl. Pescia	17/10	Castig. L.
9.3	Romano Renzo	67 UISP Leone Mare	26/9	39.48	Lazzarini Fabio	67 U.S. Montecarlo	9/10	Firenze
9.5	Benedetti Andrea	67 Atl. Pescia	30/5	39.06	Nieri Marco	67 Atl. Virtus Lucca	24/10	Colle V.
9.5	Valentini Alessandro	67 Balzana Siena	3/4	38.76	Vientina Cesare	67 C. Atl. Versilia	25/9	Pisa
METRI 300 (40.3)				LANCIO DEL PESO (24.21)				
37.1	Giometti Massimo	67 Atl. Follonica	25/9	44.28	Sieni Dino	67 Asa Firenze	3/6	Firenze
37.5	Virto Massimiliano	67 Olimpia Colle	25/9	38.02	Panchetti Stefano	67 Lib. Empolese	2/6	Empoli
37.8	Baldi Stefano	67 UISP Leone Mare	25/9	38.90	Calcini Riccardo	67 Pro Sport	9/10	Firenze
37.9	Benvenuti Marco	67 Asa Firenze	3/10	36.76	Bessi Piergiorgio	67 C.Atl. Bianch. Pt	29/5	Pistoia
39.0	Fierli Marco	67 Atl. Pescia	25/9	31.46	Mariottini Fabio	67 Atl. Cecina	5/6	Livorno
39.1	Falcini Fabio	67 Aurora Pontedera	25/9	31.22	Del Giovane Massim.	67 Balzana Siena	15/5	Arezzo
METRI 300 H (46.1)				LANCIO DEL PESO (10.12)				
41.4	Corrieri Claudio	67 UISP Leone Mare	23/10	16.34	Sieni Dino	67 Asa Firenze	3/6	Firenze
41.7	Agresti Massimo	68 Asa Firenze	26/9	13.60	Calcini Riccardo	67 Pro Sport	20/6	Firenze
42.5	Calcini Riccardo	67 Pro Sport Fi	16/5	12.57	Leporati Danilo	68 C.Atl. Bianch. Pt	19/6	Pistoia
43.2	Palomba Riccardo	67 UISP Leone Mare	26/9	12.02	Cirri Fabio	67 Asa Firenze	10/10	Firenze
43.6	Pietraperzia Gianni	67 Calfirenze	16/5	11.84	Menchetti Fabio	67 Pellegrini Gr	16/5	Grosseto
43.8	Del Medico Marco	67 C.Atl. Versilia	12/6	11.77	Liguori Antonio	67 Lib. Livorno	28/8	Livorno
METRI 600 (1.36.0)				LANCIO DEL MARTELLO (15.40)				
1.28.6	Virto Massimiliano	67 Olimpia Colle	30/8	31.14	Cirri Fabio	67 Asa Firenze	24/6	Firenze
1.28.8	Failli Luciano	67 Asa Firenze	17/10	29.38	Romano Massimo	68 UISP Leone Mare	26/9	Pisa
1.29.0	Ugolini Marco	67 Asa Firenze	23/5	29.34	Bessi Piergiorgio	67 C.Atl. Bianch. Pt	26/6	Pistoia
1.29.0	Capocchini Riccardo	67 Asa Firenze	25/9	26.50	Gheri Leonardo	68 Pro Sport	20/9	Firenze
1.29.5	Infidi Alessio	68 Costa Azzurra	26/9	26.42	Mari Franco	68 U.S. Montecarlo	26/9	Pisa
1.30.4	Cantoni Mauro	67 UISP Leone Mare	26/9	23.78	Moroni Fabrizio	67 UISP Leone Mare	26/9	Pisa
METRI 1.200 (3.40.0)				TETRATHLON (1.336)				
3.06.5	Marigliani Stefano	67 Atl. Virtus Lucca	15/5	2.188	Calcini Riccardo	67 Pro Sport	30/10	Colle V.D.
3.08.5	Ambrosini Maurizio	67 Pol. Virtus Carrara	15/5	2.154	Virto Massimiliano	67 Olimpia Colle	30/10	Colle V.D.
3.19.2	Ugolini Marco	67 Asa Firenze	17/10	2.122	Valeri Riccardo	67 Atl. Pescia	30/10	Colle V.D.
3.20.9	Cantoni Mauro	67 UISP Leone Mare	5/6	2.020	Corsi Marco	67 Virtus Carrara	30/10	Colle V.D.
3.20.8	Leandrini Nicola	67 Lib. Livorno	4/9	1.820	Labruzzo Roberto	67 U.P. Poggibonsese	30/10	Colle V.D.
3.20.8	Altini Claudio	67 Lib. Livorno	4/9	1.713	Landi Gino	68 Atl. Pescia	30/10	Colle V.D.
METRI 3.000 (10.31.0)				STAFFETTA 1/2/3/4				
9.16.0	Leandrini Nicola	67 Lib. Livorno	26/9	2.10.3	Asa Firenze	11/9	Pistoia	
				2.11.7	Atl. UISP Leone Mare	11/9	Pistoia	
				2.15.7	Balzana Siena	22/5	Poggibonsi	
				2.16.7	Calfirenze	11/9	Pistoia	
				2.16.9	Atl. Pescia	11/9	Pistoia	
				2.18.0	Atl. Sestese	18/4	Firenze	
STAFFETTA 2/4/6/8				STAFFETTA 2/4/6/8				
				4.54.3	Asa Firenze	29/9	Firenze	
				5.09.8	Atl. Lib. Livorno	11/9	Pistoia	
				5.11.3	Atl. Sestese	29/9	Firenze	
				5.12.0	Atl. UISP Leone Mare	29/5	Firenze	
				5.17.0	Atl. Pescia	11/9	Pistoia	
				5.18.2	Atl. Port. Piombino	11/9	Pistoia	

ATLETICA A BRINDISI

di Vito Giannotti

Col nuovo campo scuola di "Masseria" l'atletica leggera brindisina riprende a marciare verso traguardi ambiti.

In questo settore da lungo tempo non si registravano più risultati di un certo rilievo. E soprattutto si è lamentato un certo disimpegno dei giovani, con una vera e propria caduta di interesse.

La diminuzione graduale dei praticanti va spiegata d'altra parte con la carenza di strutture ed impianti sportivi.

La pista in tennisolite che un tempo poteva ammirarsi ed utilizzarsi proficuamente nel campo sportivo comunale, è da moltissimi anni solo un ricordo. Per assurde e colpevoli decisioni di vertice la famosa pista fu a suo tempo mutilata per far posto a nuove tribune per i tifosi della locale squadra di calcio, in un periodo in cui questa recuperava molti più consensi di pubblico. In tali condizioni, con la pista cioè ridotta ad un qualcosa che tutto poteva essere meno che un impianto di atletica leggera, le società del luogo si sono viste costrette ad improvvisare pedane di lancio e di salto in campagna o tratti di pista, per gli allenamenti delle specialità di corsa, addirittura sull'asfalto. Una realtà scoraggiante che ha prodotto gli effetti conseguenziali con l'abbandono, specie da parte di molti giovani promettenti, dell'attività agonistica. Malgrado ciò non sono mancate talune significative affermazioni come la partecipazione ai Campionati Nazionali Assoluti, nel 1978, della staffetta 4x400, con un personale di 3'21"9 e i risultati di rilievo ottenuti da Antonio Perugini, 49"4 sui 400 mt. oltre ai 10"7/22"2 sui 100/200, e dall'allora junior Alfano che con 48"8 si dimostrò il più forte atleta pugliese sul giro di pista (attualmente dovrebbe essere passato alle Fiamme Oro e presenta come personale un buon 47"7 che lo colloca tra i primi 15 in Italia nella specialità quest'anno).

Ultimamente si è realizzato, sia pure attraverso un iter di incertezze e di sofferenza, il nuovo impianto, ad iniziativa (col sostegno tecnico e finanziario del CONI) dell'amministrazione comunale. La disponibilità di una siffatta struttura ha operato il miracolo di un ritorno di entusiasmo in moltissimi giovani, taluni dei quali hanno già presentato le proprie credenziali di nuovi valori emergenti. In appena un anno di serio e meticoloso lavoro ci sono già significativi

risultati. Anzitutto il titolo regionale Cadetti su pista che la società Atletica Brindisi ha ottenuto nell'ultima stagione agonistica. Così come va adeguatamente considerato, in campo femminile, il 4. posto ottenuto sempre nella stessa manifestazione e stagione dalle Cadette della stessa società.

Nel risveglio generale dello sport, c'è da segnalare la ripresa ed il rilancio di diverse società di Atletica Leggera. Il posto d'onore spetta però alla società "Atletica Brindisi". Questo sodalizio ha affidato al professor Lucio Montanile, già tecnico nazionale negli anni 60/70, la cura del settore giovanile maschile e non son mancati, ovviamente, i primi segni positivi. Volendo fare qualche nome bisogna citare i giovani Alberti e Rossi adatti per le specialità di corsa veloce ed autori rispettivamente di 9"5/40" e 10"8/40"2 sulle distanze degli 80/300 mt. Ai quali vanno aggiunti poi un giovanissimo Lo Buono con 16" sui 100 hs e Barretta autore di 44"4 sui 300 hs.

Tra i ragazzi più predisposti per le specialità di resistenza si stanno facendo notare Sciuti, Canova e Baglivi, con una media nei 600-1200 e 3000 metri, stabilizzatasi intorno a tempi di 1'30"-3'25" e 9'39".

Altrettanto incoraggianti i risultati ottenuti da Rollo e Gallo, anch'essi Cadetti come i loro compagni, accreditati il primo di 12,88 nel peso e il secondo con circa 40 mt. nel disco. Risultati suscettibili, certamente di miglioramento, tanto che Gallo è stato selezionato per partecipare al Criterium Interregionale Cadetti tenutosi a Messina il 16/17 ottobre scorso.

Per quanto riguarda il settore femminile, nonostante le difficoltà obiettive incontrate, il consuntivo che si può abbozzare alla fine di un anno è in un certo modo carico di speranze. Sono emerse, infatti, alcune ragazze che per le loro potenzialità espresse possono far già ben pensare per il futuro. Basterà che conservino l'entusiasmo e la voglia che le ha sorrette nella scorsa stagione. Volendo fare anche qui dei nomi è doveroso parlare per esempio di Miccoli e La Neve, la prima come velocista breve e resistente tutta da scoprire (11"2 e 47"4 i suoi personali sugli 80/300 mt.); la seconda ben predisposta verso le specialità ad ostacoli avvantaggiata com'è da una struttura fisica adatta proprio per

tali discipline. D'altronde lo dimostrano i buoni risultati conseguiti sulle due distanze con barriere per la categoria cadette (16"9 e 58"2) oltre al 50"5 ottenuto sui 300 mt. piani. La squadra femminile, o meglio, il vivaio femminile, perché di ragazze del '68/70 si tratta, è ancora da rendere più competitivo, ma già con l'inserimento di una saltatrice come Gianfrate (1,51 a 14 anni nell'alto) e della Micelli nel lungo, la stessa squadra ha acquistato peso e si completa con la presenza di altre atlete giovanissime come una promettente struttura di base proiettata verso più ambiziosi traguardi agonistici.

È questo è tutto per quanto riguarda le due categorie Cadette.

Andando a dare uno sguardo tra gli allievi, sempre nella stessa "Atletica Brindisi", si può sottolineare il valore emergente di Massimo La Carbonare pentatleta da 2814 punti. Questi i suoi più significativi risultati: 35,36 nel disco, 11,24 nel peso, 44,36 nel giavellotto, 1,75 nell'alto: 3'03" sui 1000 piani.

Un gratificante rilancio, come si evince, per l'Atletica Brindisi a cui va doverosamente aggiunta l'opera di un'altra società brindisina, l'atletica Folgore, soprattutto per due suoi giovani atleti affermati già a livello nazionale. Si vuole così, in questo senso esaltare la prova offerta dal triplista Buttiglione e dal marciatore Elia, due autentici fiori all'occhiello dell'atletica brindisina, seguiti ambedue dal dottor Bruno Stasi. Buttiglione vanta una personale di 14,47 nel salto triplo e rappresenta certamente col più quotato Di Liddo, nazionale juniores, e l'altra "cavalletta" Primiceri, le speranze Pugliesi nella specialità, degni successori tutti e tre di un più conosciuto Di Tuccio, passato ora ad una società di un'altra regione ma cresciuto tra le file pugliesi. Se si considera infine che Buttiglione è un allievo si possono certamente coltivare molte speranze per un buon futuro agonistico.

Tommaso Elia (classe '62) è accreditato di un ottimo 44'09" sui 10 km in pista. Come risultati prestigiosi a livello nazionale ha uno scudetto tricolore conquistato nel 1979 d'allievo, oltre ad un 2. posto ottenuto nei campionati Juniores nazionali assoluti di quest'anno.

Vito Giannotti

SILLA A.I.C.S. PUGLIA: REALTÀ DELL'ATLETICA MERIDIONALE

Nella Sala Convegni del Monastero di Colonna, a Trani, si è svolta, domenica 12 dicembre, la presentazione ufficiale alle autorità politiche e sportive e a tutti i cittadini convenuti numerosi, della squadra di atletica leggera A.I.C.S. PUGLIA.

L'iniziativa di riportare a Trani un'attività atletica degna delle tradizioni locali è scaturita dalla precisa volontà di alcuni ex atleti della disciolta sezione Atletica dell'Olimpia Trani approdati ad altri lidi per divergenze sorte con la dirigenza della citata società tranese.

L'idea iniziale si è concretizzata grazie alla dinamicità dell'attuale Presidente, signor Ivan Gargiulo, che non solo si è fatto partecipe dei problemi della società, ma sensibilizzando le ditte da lui rappresentate è riuscito a trovare uno sponsor (la toscana Silla, ditta produttrice di macchine edili-stradali) alla squadra tranese.

L'Atletica A.I.C.S. Puglia è nata due anni fa dal progetto di un suo consigliere, l'attuale presidente del Comitato Regionale F.I.D.A.L. professor Graziani, il quale, insieme ad alcuni collaboratori, ha voluto concentrare in un'unica società i migliori talenti atletici pugliesi costretti ad emigrare fuori regione per poter continuare la loro attività ad alto livello.

Con la realizzazione di questo progetto si è così riusciti ad inserire un club pugliese nell'élite del movimento atletico nazionale.

Forte di un organico di 60 atleti e 7 tecnici, provenienti soprattutto dall'asse Taranto-Bisceglie-Foggia dove esistono ancora a livello di vivaio le più grosse realtà atletiche non solo della regione ma di tutto il meridione, l'A.I.C.S. Puglia ha dettato subito la sua supremazia in campo regionale, seconda nel meridione solo al CUS Palermo e alla Libertas Catania. Nella passata stagione è giunta terza nella finale nazionale di Serie "C" e ventiduesima nel Campionato Italiano Assoluto di Società. La squadra juniores ha inoltre partecipato alla semifinale di Civitanova del Campionato di Società di Categoria.

Questo alto livello qualitativo è stato ottenuto grazie al contributo che hanno dato atleti di interesse nazionale come il pesista Liso Riccardo, 16,53 mt. il suo personale; i nazionali junior Mauro Di Liddo, 15,34 mt. nel triplo, Antonio

Colella, 4,60 mt. nell'asta; Matteo Lorusso 8'53" nelle siepi veterano di questa specialità.

Il passaggio in maglia bianco-rossa di atleti di interesse internazionale e nazionale quali: il triplista Luigi Di Tuccio (m. 16,18, il lunghista Massimo Melogli (m. 7,54), il saltatore in alto Antonio Tonti (m. 2,08), il pesista Nivo Ciarmelletti (m. 14,50) e il ritorno dell'ostacolista Valenzano (53"03 nei 400 hs).

Questo alto livello qualitativo non ha precluso i presupposti dell'Ente Nazionale di Promozione Sportiva A.I.C.S. perché la società in questi due anni ha avviato all'atletica leggera circa 100 ragazze e ragazzi, cresciuti nei corsi organizzati a Bisceglie con la collaborazione della locale Atletica Riccardi, corsi che saranno istituiti anche nella città tranese. Forse l'aspetto più qualificante del lavoro svolto dall'A.I.C.S. Puglia è senz'altro quello culturale con la creazione di un centro studi sensibile a tutte le problematiche del movimento, inteso nel senso più ampio della parola, e sull'esempio dell'esperienza effettuata nell'Atletica Riccardi di Bisceglie, serbatoio inesauribile di atleti che poi confluiscono nell'A.I.C.S.

Partendo dal presupposto che il movimento, inteso prima come motricità

generale e poi come gesto atletico specifico, debba partire da un'educazione psicomotoria, il lavoro, svolto prima dal solo professor Marino Bindi e poi con la collaborazione del professor Savino Liso, ha avuto esiti senz'altro positivi, nonostante l'annosa carenza di impianti sportivi atti a risolvere problematiche di questo genere che escludono, in un primo tempo, l'arido risultato.

I programmi della società A.I.C.S. Puglia non tendono, quindi, solo alla vittoria di un campionato o in una gara o alla creazione di un campione, ma tendono soprattutto a dare un contributo fattivo alla formazione psico-fisica e sportiva di qualsiasi individuo che nella sua vita di relazione abbia come punto fondamentale la motricità. E a questo proposito che la società dà un aiuto concreto a tutti quei gruppi che nascono spontaneamente, quale quello della categoria amatori della corsa che domenicamente si incontrano per passare qualche ora in compagnia.

Per concludere, diremo che la nuova gestione dirigenziale si augura di continuare sulla strada intrapresa per completare quelle carenze istituzionali preposte ad un discorso sulla attività motoria.

Ufficio Stampa
A.I.C.S. Puglia

ASSISTENZA GRU EDILI

NOLEGGIO AUTOGRU

TRASPORTI ECCEZIONALI



EDILSERVICE s.r.l.

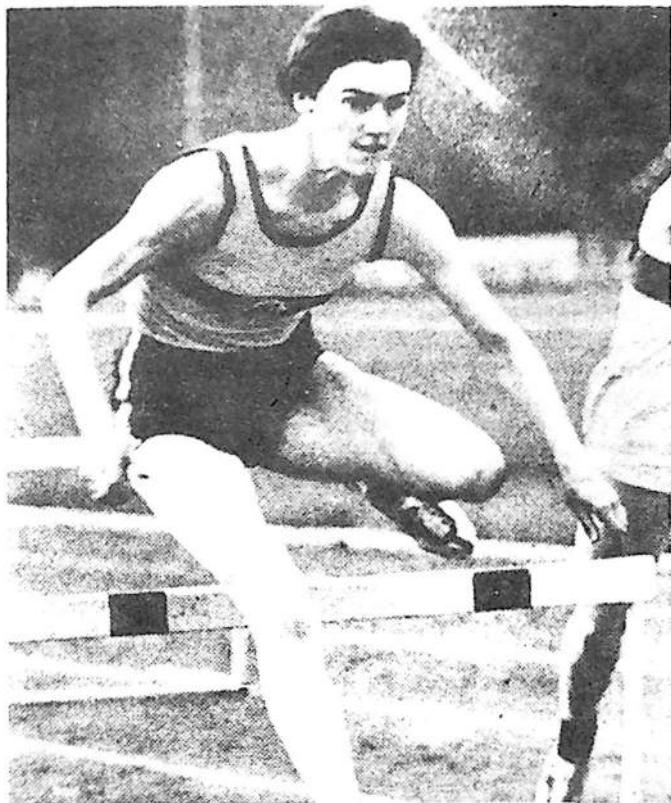
33100 UDINE - VIA BASILIANO, 65

TEL. (0432) 33364

GIORNO DOPO GIORNO RIVIVIAMO L'ATLETICA

di Gabriele Schmidt/Detlef Mewers/Ugo Cauz

(parte quarta)



Karin Balzer tra le grandi degli ostacoli

GIUGNO

1.6.1954: Emil Zatopek (9.9.1922 - 174/67) corre ed ottiene a Bruxelles il suo ultimo record mondiale sui 10.000: 28'54"2. Per la prima volta l'aveva stabilito nel 1949 (Ostrava 29'29"2-11.6) e poi per ben altre tre volte. Questo record segue di pochi giorni quello stabilito sui 5000 (Parigi, 30.5, 13'57"2). Emil sarà campione olimpico: 1948 sui 10.000 (29'59"6 record olimpico) e nel 1952 sui 5000 (14'06"6 record olimpico) e sui 10.000 (29'17"0 RO) sarà medaglia d'argento sui 5000 nel '48 (14'17"8) (1. Gaston Reiff - Belgio - 14'17"6 - RO) e d'oro nella maratona: '52 - 2h23'03"2 (RO). Nel 1956 sarà ancora sesto nella maratona olimpica (2h29'34"). Dal 1948 dopo 38 gare vittoriose sui 10.000 perse nel luglio 1954 la sua prima gara a Budapest per opera di Jozsef Kovacs.

2.6.1936: nasce Wladimir Golubnitschi (URSS). Sarà il miglior marciatore di tutti i tempi. Già leggendario nel periodo di attività conterà al suo attivo i seguenti prestigiosi successi: Giochi Olimpici (1960 - 1968 primo; 1964: terzo; 1972: secondo); Campionati Europei (1962: terzo; 1966: secondo; 1974: primo). Riuscirà a stabilire il nuovo record mondiale sui 20 km. prima a Kiev il 2.10.1955 in 1h30'02"8 e poi a Simferopol il 23.9.58 in 1h27'05" record che resisterà per ben 11 anni (Gennadi Agapov - URSS - 1h26'45"8 - Simferopol - 6.4.69).

3.6.1882: il britannico Walter George corre il miglio in 4'19"4 primo dilettante ad infrangere il muro dei 4'20" (nel 1884 correrà in 4'18"4). George (9.9.1858 - 180/62) fu tra il

1879/84 dalle 880y alle 10 miglia in totale per ben 10 volte campione nazionale e per ben 11 volte riuscirà a stabilire un nuovo record mondiale (in particolare il suo record sui 10.000: 31'40" resisterà sino al 1904). Nel 1885 gareggerà per due volte contro i professionisti ottenendo due vittorie. Il 23.5.1885 scenderà a 4'12"8 record mondiale sino al 1915. **4.6.1951:** nasce Bronislaw Malinowski (Polonia). Sarà uomo di grandi successi sui 3000 siepi. Non diverrà doppio campione olimpico come Iso - Hollo (Finlandia) (1932/36) ma tuttavia sarà quarto nel 1972, secondo nel 1976 e vincitore nel 1980. Conquisterà per ben due volte il titolo di Campione europeo sulla distanza (1974-78). Le sue migliori prestazioni restano i 8'09"11 (3000 siepi); 13'17"69 (5000), 7'42"4 (3000); 5'02"6 (2000). Purtroppo il 27 settembre 1981 morirà vittima di un tragico incidente automobilistico.

5.6.1938: nasce Karin Balzer (RDT) (172/60). Erede e continuatrice di Gisela Birkemeyer sarà ostacolista di grandissimo successo. I suoi maggiori risultati: ai G.O. (7" nel 1960; prima nel 1964; quinta nel '68; terza nel '72), ai Campionati Europei: prima nel '66 (10"7 - 80hs), nel '69 (13"3 - 100hs) e nel '71 (12"9), seconda nel '62 (10"6); campionessa europea indoor nel 1970 e '71; prima vincitrice della Coppa Europa 1967, poi nel 1970. Il suo record personale sarà di 12"90 (Monaco - 8.9.1972) ottenuto nella finale olimpica.

6.6.1945: nasce Miruts Yifter. Il "piccolo" etiope (162/53) apparterrà all'élite che spingerà la riscossa africana sulle lunghe distanze. Terzo ai Giochi O. del 1972 sui 10.000 saprà doppiare con due clamorose vittorie ai G.O. del 1980 sui 5000 (13'21") e sui 10.000 (27'42"7). Sarà ugualmente vincitore alla Coppa del Mondo del 1977 e '79 sfruttando il suo eccezionale spunto finale.

7.6.1929: George Simpson (USA) corre le 100y in 9"4. Questa prestazione non fu tuttavia riconosciuta ufficialmente come record del mondo poiché lo statunitense aveva adoperato i blocchi di partenza allora non ancora consentiti dalla IAAF. Come questo record altri vennero a torto non riconosciuti. Ricordiamo ad esempio quelli di Charles Paddock ed Eddie Tolan (USA) che corsero i 100 in 10"2 il primo nel 1921, ma la distanza risultò più lunga di 58 cm. e il secondo nel 1930 ma con pista leggermente in salita. Ricordiamo tra l'altro il record di lancio di giavellotto della tedesca Else Schuhmann di 42,32 nel 1930 mai riconosciuto per: "vento contrario troppo forte".

8.6.1957: a Minsk Maria Itkina (URSS) stabilisce per la prima volta nella sua carriera il record mondiale sui 500 con 54"0. Lo toglie alla connazionale Polina Lasarjewa che l'aveva stabilito a Mosca il 10.5 dello stesso anno. In più riprese si migliorerà sino a portare il limite mondiale a 53"4 (Belgrado - 14.9.62), record che durerà ben sette anni e sarà migliorato dalla nordcoreana Shin Kim Dam con 51"9 il 23.10.62 a Pjongjang. Sarà campionessa europea nel '54 nella 4x100 e sui 200.

9.6.1945: nasce Faina Melnik (URSS) (1.72x80), questa atleta ucraina che inizierà ad allenarsi con regolarità solo a 21 anni, troverà notevoli difficoltà specie durante i primi anni di attività per il suo temperamento davvero nervoso. Infatti per lungo tempo nelle sue gare otterrà la vittoria solo all'ultima prova. In totale otterrà ben 10 record mondiali (sino a 70.50 Soci 24.4.76) (il primo 64.22, Helsinki, 12.8.71). Vincitrice dei G.O. del '72 (66.62) (quarta nel '76: 66,40); dei

CE del 1971 (64.22) e del '74 (69.00), delle Universiadi del 1973 e della Coppa Europa 73, 75 e 77 e Coppa del Mondo 77. Pur molte volte partendo favorita, Faina spesso non riuscirà a dare soluzioni ai suoi problemi di eccitabilità nervosa. Ricordiamo tra le sue più cocenti sconfitte: G.O. del '76 (4'), '80 (eliminata in qualificazione); C.E. '78: (3').

10.6.1914: al terzo congresso della IAAF in svolgimento a Lione viene richiesta dalla federazione svedese la regolamentazione ufficiale dei pesi degli attrezzi adoperati e la compilazione delle tabelle ufficiali dei record del mondo. Così vennero prese in considerazione solo le migliori prestazioni (ottenute secondo le nuove regole), che ottenute nel 1914 come quelle di Flanagan, George, Muers non avevano fino ad allora trovato il giusto riconoscimento. I più "antichi" record del mondo riconosciuti furono 21'2 (220y) di Bernie Wefers (USA) ottenuto il 30.5. 1896 (che sarà superato solo nel 1921).

11.6.1925: a Stoccolma lo svedese Edvin Wide batte il record mondiale sui 2000 con 5'27" appartenente al finlandese Paavo Nurmi (5'27"4, Tampere 4.9.1922). Il finlandese comunque saprà riacciuffare la vetta su questa distanza a Kuopio il 18.6.27 correndo il 5'24"6.

12.6.1972: lo svedese Kjell Isaksson ad Helsinki per la terza volta nel corso dell'anno (8.4 - Austin, 5.51, 15.4 - Los Angeles: 5.54) ottiene il record mondiale nel salto con l'asta con 5.55. Sarà "polverizzato" dal "super" Robert Seagren (USA) che il 2.7 salirà di prepotenza a 5.63. Tuttavia questa prestazione e il ruolo di favorito non basteranno per vincere a settembre ai G.O. di Monaco.

13.6.1897: nasce Paavo Nurmi (Finlandia). Il "Re del mezzofondo" sarà l'uomo che riuscirà a vincere il maggior numero di medaglie olimpiche (9-3-0). Solo la ginnasta russa Larissa Latynina saprà far meglio (9-5-4). Trionferà ai G.O.: nel 1924 (3'53"6 un'ora e un quarto prima della vittoria sui 5.000 - passaggi 500: 1'13"2 - 1000: 2'32" - 5000: 14'31"2 (ultimo giro in 1'23""); cross individuale e di squadra (nei 3000 a squadre; 1920: il 2. sui 3000 (15'00" - dietro Joseph Guillemot - Francia - 14'55"6) 1. nel cross individuale e a squadre 1. sui 10.000, nel 1928: 2. sulle siepi; 2. sui 5000 (14'40 dietro Ville Ritola - Finlandia - 14'38""); 1. sui 10.000 (30'18"8).

14.6.1957: muore Irving Baxter (USA). Portato all'atletica dal fratello Hugh (primatista mondiale nell'asta dal 1883 al '87) si dedicherà alle specialità di salto. Ai Giochi O. del 1900 vincerà il salto in alto superando l'inglese Leahy a 1,90 e tentando il nuovo record mondiale (1.972) e l'asta con 3,30 anche se gli americani più forti Horton, Dvorak e John-



Allan Wells, Pietro Mennea, Donald Quarrie

son non presero parte alla gara perché svoltasi di domenica. I francesi dopo la finale organizzarono una nuova gara più tardi dove trionfò Horton con 3.45 davanti a Dvorak (3.40). Inoltre conquisterà tre medaglie d'argento nelle discipline di salto da fermo (alto, lungo, triplo).

15.6.1933: nasce Mamo Wolde. L'etiope, ultimo nella batteria dei 1500 ai G.O. del 1956, sarà quarto nel 1964 sui 10.000. Quattro anni dopo come Abebe Bikila di contro infortunato, assicurò nella maratona per la terza volta consecutiva la vittoria al suo paese nella maratona 2h20:26,4 (sarà secondo anche sui 10.000: 29'28"0 1. N. Temu (Kenia - 29'27"4). A 39 anni sarà in grado ancora a Monaco nel 1972 di guadagnare un ulteriore bronzo nella maratona: 2h15'08"4 (1. Frank Shorter - USA - 2h12'19"8; 2. Karel Lismond - Belgio - 2h14'31"8).

16.6.1918: lo svedese John Zander stabilisce a Stoccolma il nuovo primato mondiale sui 2000 in 5'30"4. Questo record durerà ben quattro anni sino a che il grande Paavo Nurmi (Finlandia) non lo batterà abbastanza nettamente correndo a Tampere (4.9.1922) in 5'26"4. Sfortunata sarà la partecipazione di Zander ai G.O. del 1920 sui 1500 dove in finale si ritirò a metà gara. Zander in precedenza (Stoccolma 5.8.1917) aveva stabilito anche il record mondiale sui 1500: 3'54"7.

17.6.1967: Enrique Figuerola, il primo atleta di grosso livello internazionale della nuova Cuba socialista, corre i 100 metri in 10"0 (cronometraggio manuale), uguagliando il record mondiale. Già ai G.O. del 1960 conquistò un ottimo quanto posto sui 100 (1. A. Hary - RFT - 10"2; 2. D. Sime - USA - 10"2; 3. P. Radford - USA - 10"3); nel 1964 ai G.O. di Tokyo sarà secondo dietro Bob Hayes (USA) in 10"2 (10"02 elettrico). Le sue imprese suscitarono un tal consenso di massa da stimolare grandemente tutto il movimento atletico del suo paese. Nel 1968 infatti fu la staffetta 4x100 a conquistare l'argento al Messico in 38"3. Oggi è Presidente della Federazione cubana di a.l.

18.6.1969: a Tampere in Finlandia l'idolo locale Jorma Kinnunen stabilisce il nuovo record mondiale di lancio del giavellotto scagliando l'attrezzo a 92.70. Rinverdisce così la tradizione finlandese del giavellotto che aveva già in precedenza visto altri connazionali ottenere l'eccellenza mondiale. Ricordiamo Jonni Myyry (66.10 nel 1919); Eino Penttilä (69.88 nel 1927) e il grande Matti Järvinen (da 71.57 a 77.23 dal 1930 al 1936); Yrjö Nikkanen (78.70 nel 1938) ed infine Soini Nikkinen (83.56 nel 1956).

19.6.1933: nasce Janusz Sidlo (1.82x86). Il giavellottista polacco sarà uno dei più regolari atleti di questa specialità. Ai G.O. a cui prenderà parte tuttavia avrà una notevole "disdetta". Nel 1952 fu eliminato in qualificazione; nel 1956 considerato come il favorito n. 1 incappò in un certo Esil Danielssen (Norvegia) che fu capace di trovare il "lancio della domenica" (85.71) del nuovo record del mondo; fu secondo con 79.98. Nel 1960 si classificò ottavo, 76.46. Nel 1964 quarto, 80.17 e nel 1968 settimo. Sarà il primo lanciatore europeo a valicare il muro degli 80 metri (80.15: nel 1953 a Jena). Campione Europeo nel 1954 (76.35) e nel 1958 (80.18); terzo nel 1969 (82.90). Verrà soprannominato "Mister 80 me-



Il ginnico Paavo Nurmi "re del mezzofondo"

tri" perchè sino all' 1.7.63 lancerà per ben 45 volte oltre tale barriera.

20.6.1953: "Big" Sim Iness (USA - 9.7.1930 - 192x112) ottiene a Lincoln il nuovo record mondiale di lancio del disco con 57.92. Il record precedente apparteneva al connazionale Fortune Gordien che l'aveva stabilito il 14.8.49 in Finlandia ad Hameenlinna con 56.97. Questo risultato destò non poche sorprese in quanto "Big" Sim dopo una rovinosa caduta dalle scale in maggio solo il 13 giugno del '53 era ritornato a lanciare per la prima volta. Il suo record non resisterà nemmeno un mese poiché lo stesso Gordien si ricollocherà al vertice mondiale l'11.7.53 a Pasadena con un lancio di 58.10.

21.6.1889: nasce Ralph Craig (USA) (182x73). Dopo i record mondiali del 1910/11 sulle 220y (21"2), nel 1912 sarà doppio Campione olimpico sui 100 (10"8) e sui 200 (21"7) cosa sino ad oggi riuscita solo a Archie Hahn (USA - 1904: 11"00 - 21 e 3/5), Percy Williams (Canada - 1928: 10"4/5 - 21"4/5); Eddie Tolan (USA) - 1932: 10"3 - 21"2; Jesse Owens (USA - 1936: 10"3 - 20"7), Bob Morrow (USA - 1956: 10"5 - 20"6 e Valeri Borzov (URSS - 1972: 10"14 - 20"00). 36 anni dopo i suoi trionfi olimpici Craig fu nuovamente uno tra i partecipanti dei G.O. però... nella vela.

22.6.1953: nasce Filbert Bayi (178x56). Atleta ancora sconosciuto sa vincere i 1500 metri nel 1973 in Tanzania durante i II Giochi Panafricani sopravanzando il più titolato Kipchoge Keino. Negli anni successivi saprà a ripetizione ottenere i tempi dell'eccellenza mondiale sia sui 1500 (3'32"16 - Christchurch - 2.2.71), poi sul miglio (3'51"0 - Kingston - 17.5.75). Otto anni dopo la sua prima partecipazione ai G.O. (1972 eliminato in qualificazione sui 3000 siepi: 8'41"4), nel 1980 conquisterà la prima medaglia (argento) in atletica per la Tanzania: 3000 siepi in 8'12"5.

23.6.1940: nasce Wilma G. Rudolph (181x60). Seppe conquistare ai G.O. del 1960 non solo le medaglie d'oro sui 100 (11"3) - 200 (24"0) e nella 4x100 (44"5), ma anche tutto il pubblico per la sua grazia e simpatia. Soprannominata "la gazzella del Tennessee" aveva saputo attraverso la pratica dell'atletica vincere l'ingrata natura che l'aveva fatta nascere con leggeri segni di spasticità. Oltre le imprese di Roma è da an-

noverare quella ottenuta a Melbourne nel 1956 dove a soli 16 anni fu capace di ottenere una medaglia di bronzo nella staffetta 4x100 (44"9).

27.6.1904: il ventunenne francese Fernand Gonder di Bordeaux stabilisce con 3.695 il nuovo record mondiale di salto con l'asta (Pre-Catelan), togliendolo all'americano Norman S. Dole (3.688 - Oakland, California - 23.4.1904). Un anno dopo sarà capace di ritoccare ulteriormente tale record portandolo a 3.74 (Bordeaux - 6.8.1905). Sarà detronizzato dall'americano Leroy Samse con 3.78 (Evanston - 2.6.1906). Favoritissimo non poté partecipare ai G.O. del 1904 a St. Louis che furono appannaggio di Charles Dvorak (USA) (3.50); 3.9.1904 che tentò per tre volte senza successo il nuovo record mondiale di 3.71.

24.6.1972: ad Erfurt nella Germania Democratica due atleti in contemporanea stabiliscono il nuovo record mondiale in pista sui 20 km. di marcia. Essi sono Peter Frenkel (R.D.T.) (già detentore del record con 1h25'50"0 - Erfurt - 4.7.70) e Hang - Georg Reimann (R.D.T.). Il loro tempo di 1h25'19"4 sarà migliorato solo 2 anni dopo dal tedesco federale Bernd Kannenberg ad Amburgo il 25.5.74 con 1h24'45"0.

25.6.1956 e 1959: nascono Frank Paschek e Lutz Dombrowski (R.D.T.). Entrambi saltatori in lungo di altissimo valore saranno i protagonisti dei G.O. di Mosca '80. Il più giovane dirottato al salto in lungo, dal triplo, per un incidente, migliorerà nel '79 il record nazionale con 8.20, vincerà la finale di Coppa Europa con 8.31 e sarà secondo in Coppa del Mondo. Nel 1980 prima eguaglierà il Record Europeo con 8.45, per poi andare a vincere la medaglia olimpica a Mosca con 8.54 (record mondiale a livello del mare). Il più anziano seguirà un cammino più regolare; 1978 campione nazionale, 1979 vincitore della Spartachiade dell'URSS e nell'80 stabilirà anche il record nazionale con 8.35. Ai G.O. dell'80 sarà 2°.

26.6.1914: nasce Mildred Didrikson. "L'incredibile ragazza del Texas" sarà l'attrazione ai G.O. del 1932. Vincerà infatti il lancio del giavellotto (43.69), gli 80 ostacoli stabilendo in due riprese il nuovo record mondiale: prima con 11"8 poi con 11"7, perdendo per prove a 1.65 il salto in alto (1.65 sarà record mondiale sino al 1936) (vincitrice fu la connazionale Jean Shiley).

28.6.1952: nasce Pietro Mennea (Italia). Atleta di grandissimo talento ha saputo con costanza ed abnegazione grandissime costruire una carriera atletica di altissimo prestigio. Terzo sui 200 ai G.O. del '72 con 20"30; quarto nel '76 con 20"54; primo a Mosca '80 in 20"19.

Primatista del Mondo sui 200 in 19"72 (Città del Messico: 12.9.1979) e sui 200 al coperto in 20"74 (Genova - 13.2.83) Campione Europeo sui 200 a Roma '74 e 2. sui 100 e nella staffetta 4x100. A Praga '78: primo sui 100 e sui 200; quinto nella 4x100. Campione europeo indoor sui 400 nel '78 a Milano. Vincitore delle Universiadi del '73 (200) del '75 (100 e 200) e del '79 (200 e 4x100). Primo ai Giochi del Mediterraneo del '71 (200 e 4x100) e del '75 (100-200). Detentore della migliore prestazione mondiale sui 150 (15"1) e sui 300 (32.23). Sui 100 metri ha un record personale di 10"01 (Città del Messico - 4.9.79).

29.6.1941: nasce Margitta Gummel (176x82). Prima che il suo allenatore il dott. Bauersfeld la convincesse dell'indispensabilità dell'allenamento di forza raggiunse come miglior risultato il 5. posto alle Olimpiadi del 1964 (1° Tamara Press 18.14). Iniziò quindi con la vittoria ai C.E. indoor del '66 (17,30 davanti a T. Press) vincitrice dell'Olimpiade messicana con 19.61, seppe ancora conquistare una medaglia d'argento a Monaco con 20.22 (1° Chizova - URSS - 21.16). Vice campionessa europea nel '66 e '69, stabilì per quattro volte il nuovo record mondiale (l'ultimo con 20.10: Berlino - 11.9.69).

30.6.1938: nasce "Billy" Mills. Questo pellerossa Sioux (178 x65) a sorpresa si imporrà nella finale olimpica del 1964 a Tokyo (28'24"4) davanti a M. Gammoudi (Tunisia) ed al favorito R. Clarke (Australia). Nel 1965 Mills otterrà con 27'11"6 il nuovo record mondiale sulle 6 miglia.



Fernand Gonder precursore degli attuali Vigneron, Abada, Bellot, Houvion

SCUOLA: SE CI SEI BATTI UN COLPO!

di Ugo Cauz

Con la presente nota ci proponiamo di aprire con tutti coloro che ancora si interessano o hanno qualcosa da dire nel campo dell'educazione fisica scolastica, un dibattito allo scopo di focalizzare e per quanto possibile scandagliare in profondità alcuni temi che da sempre non affrontati a tutt'oggi sono carenti del necessario approfondimento culturale e scientifico. Naturalmente ogni intervento sarà gradito e troverà il suo giusto spazio su queste pagine. Per contributo di tutti intendiamo autorità, responsabili di Enti locali, genitori, allievi e non ultimi i diretti interessati ai lavori... gli insegnanti di educazione fisica.

LA VALUTAZIONE

Parlare di valutazione in senso lato è sempre un problema estremamente arduo e complesso. Le varie ipotesi, tesi e concetti che stanno alla base dei differenti filoni della pedagogia ci portano inevitabilmente a conclusioni differenti e talvolta antitetiche. In ciò che segue ci proponiamo di entrare nel merito del vasto e sconfinato campo della valutazione specifica in Educazione fisica, per riagganciarla ad un piano di ricerca e sistematica pianificazione di un corretto lavoro didattico. Ciò implica in primo luogo la formulazione di una ipotesi: possiamo in primo luogo valutare con sufficiente attendibilità lo stato fisico dei nostri allievi? Se ciò è realizzabile nei suoi differenti aspetti e parametri, cioè è quantizzabile, è corretto stabilire degli ordini di grandezza? In definitiva è possibile e necessariamente logico tramutare il rilevamento quantitativo in una formulazione qualitativa cioè in una valutazione? Qui si apre un campo davvero sconfinato d'indagine. Sino a che punto il concetto della valutazione attualmente inteso nella nostra materia segue un certo rigore scientifico che di per sé prevede la formulazione di un'ipotesi, l'accumulo di un certo numero di dati e la decodificazione di tali dati? Il sospetto che spesso ci assale nel con-

siderare l'attuale modo di operare è che in nulla si segua questo cammino, ma che diversamente si affidi il doveroso impegno della valutazione a semplici impressioni superficiali o la si carichi di considerazioni di tutt'altro tipo. Vediamole insieme.

Innanzitutto ci sembra di poter constatare come sia al giorno d'oggi prassi corrente ritenere che la valutazione in Educazione fisica debba corrispondere quasi, se non unicamente, ad una presunta manifestazione di buona volontà, di impegno, in sostanza di non "menefrehismo". L'allievo che segue con diligenza le esercitazioni proposte durante l'ora di lezione, già si assicura in sostanza un giudizio sufficiente agli occhi dell'insegnante, senza essere "costretto" a dover rielaborare in nulla, senza dover essere sottoposto ad alcun controllo sull'avvenuto o meno progresso delle sue qualità e capacità fisiche. Ciò determina come prima conseguenza l'abdicazione totale alla "saggezza della natura" che pensa essa stessa al progresso delle diverse componenti fisiche. Una seconda, ma non minore sconfitta, è così l'implicito scetticismo sulla validità della scienza sportiva. Una qualità fisica è o non è allenabile ed incrementabile? Una qualità fisica è o non è in conclusione quantizzabile?

Come rilevare uno status o un

progresso? La risposta è ovvio: attraverso l'approntamento e l'applicazione di un'adeguata batteria di test. Questi test non rappresentano altro che una verifica del lavoro svolto, di ciò che è stato ritenuto ed assimilato, di ciò che l'allievo sa esprimere. In che cosa si diversifica l'applicazione di una batteria di test nel campo delle attività motorie da un'analoga applicazione di un compito di fisica o di matematica? In nulla, in quanto entrambi servono alla verifica di qualcosa, alla conoscenza del reale status dell'allievo. E' ovvio che sussiste il problema di un'adeguata strutturazione della batteria dei test sia per quanto concerne i settori da scandagliare, che il correlazionamento tra risultato ed età cronologica. Questo problema tuttavia non ci interessa in questa sede specifica.

Molti tuttavia insorgeranno sostenendo tesi fatalistiche quali: "tizio non è mai stato bravo in ginnastica, non è in definitiva colpa sua se non eccelle in questa materia".

Ovvio e conseguente dunque l'approvazione da parte dei più... a restare scadente! Ma stabilita e verificata la reale difficoltà da parte di un allievo ad eseguire certi compiti e la mancata sistematica preparazione del suo fisico è accettabile una valutazione negativa? Ci pare ovvio che essa debba essere decisamente legittima, in quanto non intende sostenere una certificazione punitiva, un "marchio d'infamia", bensì dare comunicazione che sono in atto e che permangono delle difficoltà.

Proprio l'attuale concezione della valutazione, basata unicamente sull'attestazione della volontà e dell'impegno, la rende inevitabilmente un'arma unicamente punitiva, non adeguata dunque ad una moderna concezione dell'educazione.

LA RICERCA DEL TALENTO NEL MEZZOFONDO

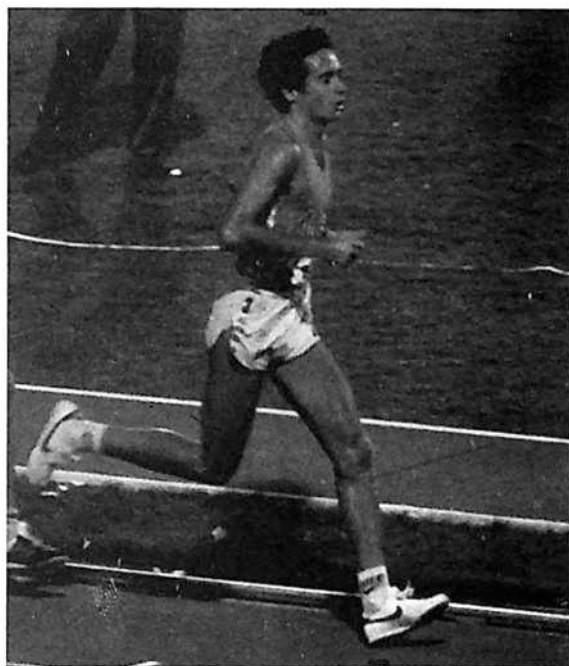
di J. Travin - V. Sjatshin - N. Upir

a cura di Giorgio Dannisi

Gli autori indicano quattro periodi nei quali si traccia il programma raccomandato per l'identificazione del talento nelle prove di mezzofondo. I processi si basano su semplici test atletici ed il corso dei progressi nel periodo fra i 10 e i 19 anni. L'articolo è tratto dalla rivista "Legkaja Atletika, iviosca, Maggio 1980".

Si raccomanda di iniziare con l'identificazione e la selezione del potenziale corridore di media e lunga distanza già tra gli 8 e 11 anni, ma non oltre i 12 anni. Ciò è necessario perché uno sviluppo rapido della resistenza aerobica è stato osservato già a 8 anni, mentre dagli 11 ai 15 anni si ha una risposta estremamente positiva all'allenamento di resistenza generale.

Per scoprire i migliori metodi per identificare il talento sulla media e lunga distanza, si è giunti alla conclusione che cercare di scoprire potenziali talenti in una singola fase non è efficace, anche se i procedimenti per l'identificazione si



Il ginnico
Antti Vainio



Lo statunitense Alberto Salazar

protraggono per 18 mesi. Si raccomanda quindi, che la valutazione si collochi nel corso di diversi distinti periodi:

1° Periodo (10-12 anni) - L'allenatore adotta un programma di allenamento di prove multiple con una graduale introduzione di attività per lo sviluppo della resistenza. La selezione del potenziale talento è basata sulle osservazioni del tecnico e sui risultati dei primi test.

2° Periodo (13 a 16 anni) - I giovani corrono una varietà di distanze ma viene evitata ogni specializzazione. La valutazione è basata sui risultati dei test, prendendo in considerazione l'età biologica.

3° Periodo (17 a 19 anni) - L'iniziale specializzazione, comprende una o due distanze che risultano adatte per i giovani atleti. Comunque, parallelamente lunghi distanze sono incluse nel program-

TAB. 1

ETA'	ALTEZZA CM.	PESO KG.	TORACE CM.	CAPACITA' POLMONARE CM ³
10-12	144±6	37±7	69±3	2250±140
13-14	158±7	47±8	76±2	2780±120
15-16	170±7	59±8	86±3	4000±170
17-18	175±5	65±6	91±3	4740±150
19-20	177±5	67±5	92±3	4970±120
21+	178±4	68±4	94±2	5090±120

TAB. 2

TEST	13-14 ANNI	15-16 ANNI
60 m	8.8±0.3 sec.	7.9±0.3 sec.
100 m	—	12.6±0.4 sec.
300 m	47.2±3.9 sec.	42.0±2.8 sec.
600 m	1.47.0±4.0 sec.	1.33.0±4.0 sec.
1000 m	3.17.0±7.0 sec.	2.51.0±6.0 sec.
2000 m	7.11.0±13.0 sec.	6.27.0±10.0 sec.
3000 m	11.14.0±23.0 sec.	9.59.0±22.0 sec.
triplo da fermo	610±40 cm.	720±40 cm.
10 balzi	22±1.90 m.	25±2.20 m.
400 m	67.0±3.5 sec.	56.9±2.2 sec.
800 m	2.34.0±4.0 sec.	2.07.0±3.0 sec.
1500 m	5.23.0±11.0 sec.	4.35.0±9.0 sec.

ma di corse. Test più sofisticati sono inseriti per ulteriori valutazioni.

4° Periodo (oltre i 19 anni) - La specializzazione finale e l'inizio di allenamento impegnativi, con l'obiettivo di ottenere le massime prestazioni.

Prima di fare particolari raccomandazioni sui procedimenti per l'identificazione del talento nel mezzofondo, i seguenti criteri, in ordine di priorità, vanno applicati durante i vari stadi di evoluzione:

1. Il livello di sviluppo dei più importanti fattori della prestazione ed il corso del loro miglioramento nell'allenamento.
2. La condizione dei sistemi funzionali dell'organismo che influenzano le prestazioni nella corsa.
3. Le caratteristiche antropometriche degli atleti.

Accanto a questi fattori, la selezione deve anche tenere in considerazione:

- Lo sviluppo e i modelli di prestazione degli atleti di classe mondiale.
- I metodi di allenamento impiegati negli stadi iniziali della specializzazione.
- Salute generale.
- Età biologica individuale.

1° PERIODO

Gli insegnanti di Educazione Fisica e gli allenatori, osservano in questo periodo centinaia di scolari in azione, e possono con ragionevole accuratezza, prevedere quali di questi giovani sembrano avere talento per la corsa. Così la prima selezione di potenziali talenti avviene osser-

vando i giovani ragazzi e ragazze in azione durante la lezione di Educazione Fisica e nelle competizioni di massa, in combinazione con qualche semplice misurazione antropometrica.

Sulla base di parecchi anni di ricerca, gli autori presentano misurazioni anatomiche e antropologiche nella tab. 1, co-

TAB. 3

TEST	17-18 ANNI	18-19 ANNI
60	7.6±0.3 sec.	7.4±0.3 sec.
100	11.7±0.3 sec.	11.5±0.4 sec.
300	38.0±2.0 sec.	37.7±1.2 sec.
600	1.26.0±3.0 sec.	1.23.0±2.0 sec.
1000	2.34.0±4.0 sec.	2.31.0±4.0 sec.
2000	5.42.0±7.0 sec.	5.33.0±6.0 sec.
3000	8.54.0±18.0 sec.	8.39.0±14.0 sec.
salto triplo da fermo	770±30 cm.	780±30 cm.
10 balzi	26±1.50 m.	28±1.70 m.
400	53.0±1.6 sec.	51.1±1.1 sec.
800	1.57.0±2.0 sec.	1.54.0±2.0 sec.
1500	4.03.0±5.0 sec.	3.54.0±4.0 sec.

me guida indicativa che aiuta all'individuazione dei potenziali corridori alle varie età.

Va notato che le caratteristiche antropometriche sono usate solo come guida e sono combinate con una breve batteria di test. I test usati in questo primo periodo sono i seguenti.

TEST	PRESTAZIONI
60 m.	10.0 ± 0.4 sec.
300 m.	61.5 ± 0.2 sec.

600 m. 2.12.0 ± 8.0 sec.
salto triplo da fermo 5.00 ± 40 sec.

Le prestazioni indicate, rappresentano normali valori che ci si deve attendere da un potenziale corridore di media e lunga distanza e permette considerevoli varianti. I principianti sono attesi a progredire ottenendo un migliore livello rispetto alle prestazioni indicate in più test possibili per essere selezionati in vista di futuri sviluppi.

I test sopra indicati, sono ripetuti alla fine del primo periodo di allenamento ed i risultati sono usati per una successiva selezione. Tra i giovani, chi dimostra potenzialità per la corsa in questo periodo raggiunge un livello più alto rispetto alle prestazioni indicate o uguale al minimo standard del successivo gruppo di età (13 ai 14 anni).

2° PERIODO

Nel secondo periodo (13 ai 16 anni) l'evoluzione è basata sui risultati dei test, come si osserva sulla tab. 2, prendendo in considerazione l'età biologica dei giovani atleti. In aggiunta al raggiungimen-

to delle prestazioni indicate dai test, va ora posto l'accento sul raggiunto miglioramento, considerato come più significativo. Un progresso interpretato come significativo, si aggira tra il 7 per cento e il 10 per cento all'inizio del secondo periodo e dal 5 per cento al 7 per cento alla fine dello stesso.

L'accento va posto sul fatto di informare i giovani atleti che sono attesi a raggiungere la maggior parte dei test e relative prestazioni entro il loro gruppo di età. Comunque, qualche eccezione può essere fatta per chi non riesce a raggiungere lo standard di prestazioni ma dimostra un gran desiderio di allenarsi. Essi vengono lasciati continuare per un'altro anno ma sono eliminati dal gruppo dei talenti e indirizzati a un'altra attività se non raggiungono ancora il minimo stabilito nelle prestazioni dei test.

E' ovvio che le previsioni nelle presta-

TAB. 4

TEST	CLASSE II	CLASSE I	CANDIDATI
20 km.	1.18.20±3.30	1.12.20±3.20	1.07.50±2.40
15 km.	58.14±3.00	51.55±1.50	49.40±1.00
10 km.	36.19±2.13	33.42±1.25	33.12±1.37

zioni di media e lunga distanza dipendono da tanti fattori fisiologici come il massimo livello di ossigeno, capacità anaerobica, tolleranza al debito di ossigeno, ecc.

Sfortunatamente non è praticamente possibile effettuare test fisiologici per l'alto numero di valutazioni in questi primi periodi per l'identificazione del talento. L'allenatore ha a disposizione semplici test atletici e osservazioni, facendo uso dei test più attendibili che abbiano una stretta correlazione con le prestazioni di resistenza.

Corse sui 2000 m. e 3000 m. per esempio, sono adatti per la valutazione della resistenza generale tra i 10 e i 14 anni. Le prove di resistenza specifica di media e lunga distanza può basarsi su distanze dai 600 m. ai 1000 m. di corsa, per la velocità ed un efficiente lavoro anaerobico sono indicati 60 m. sprint, e 300 m. di corsa per un'eccellente valutazione della intensità glicolitico anaerobica nel processo energetico.

TAB. 5

TEST	CLASSE 2	CLASSE 1	CANDIDATI	MAESTRI
100	11.90±0.2	11.5±0.2	11.3±0.2	11.0±0.1
600	1.27.0 ±1.5	1.23.0±1.5	1.20.0±1.0	1.18.0±1.0
1000	2.40.0 ±3.0	2.32.0±2.0	2.28.0±1.0	2.24.0±1.0
3000	9.33.0 ±14.0	9.09.0±17.0	8.49.0±9.0	8.35.0±7.0
400	53.8 ±0.8	50.9±0.7	49.1±0.7	47.8±0.6
800	2.02.0 ±2.0	1.55.0±1.9	1.50.0±0.9	1.47.0±0.6

Questo progresso probabilmente si riduce al 5 per cento - 7 per cento nel secondo periodo e al 4 per cento - 5 per cento nel terzo periodo.

Comunque, va rilevato che il miglioramento attraverso l'intero sviluppo dei vari periodi per l'identificazione non deve essere compiuto forzando i carichi di allenamento. Il livello del miglioramento di una prova specifica avviene statisticamente solo quando tutti i fattori della

- * 400 - 800 m., necessario per lo sviluppo della velocità media;
- * 800 - 1500 m., per la velocità e resistenza specifica;
- * 1500 - 5000 m., richiesti per ottenere minore velocità ma un più alto livello di resistenza generale.

Le prestazioni "Tipo" presentate nelle tabelle 5 e 6 sono indicative come guida agli allenatori nella selezione delle distanze più idonee per un dato atleta, così come facendo modifiche ai metodi di allenamento impiegati, di intesa, con le carenze manifestate rispetto agli obiettivi indicati sulle tabelle.

TAB. 6

TEST	CLASSE 2	CLASSE 1	CANDIDATI	MAESTRI
100 m	12.0±0.3	11.7±0.2	11.4±0.2	11.2±0.2
400 m	56.0±1.0	52.0±1.0	50.0±0.5	49.0±0.5
600 m	1.27.0±2.0	1.24.0±1.0	1.21.0±1.0	1.38.0±1.0
1000 m	2.38.0±3.0	3.32.0±2.0	2.27.0±1.0	2.23.0±1.5
1200 m	3.17.0±4.0	3.08.0±3.0	3.01.0±2.0	2.57.0±1.5
3000 m	9.18.0±11.0	8.38.0±10.0	8.23.0±7.0	8.12.0±7.0
5000 m	16.15.0±23.0	15.10.0±17.0	14.34.0±13.0	14.05.0±13.0
800 m.	2.01.0±2.0	1.55.0±2.0	1.50.0±1.0	1.48.0±0.5
1500	4.13.0±5.0	3.56.0±3.5	3.46.0±2.0	3.41.0±1.0

3° PERIODO

Una specializzazione iniziale per alcune distanze prende il via in questo periodo (17 e 19 anni), gli atleti sono attesi ad ottenere prestazioni di 1° classe o il livello dei candidati "Maestri" nelle prove scelte.

Le prove dei test atletici restano inalterate e vengono presentate nella tab. 3.

Test aggiuntivi comprendono 10 o 20 km. di corsa su strada (tab. 4) per valutare la resistenza aerobica, così come test per stabilire la velocità di corsa al ritmo cardiaco di 170 pulsazioni/minuto, velocità al limite anaerobico, velocità critica, mantenimento della velocità critica e capacità di massimo livello di ossigeno, sono queste valutazioni suppletive sempre possibili.

Il miglioramento delle prove specifiche valutate in prestazioni superiori nelle distanze principali e i test durante questa prima fase di specializzazione devono risultare nel primo anno con un progresso dell'ordine del 7 per cento al 10 per cento.

prestazione fisica migliorano a determinati livelli.

4° PERIODO

La valutazione dello sviluppo dei corridori di mezzofondo dopo aver raggiunto i 19 anni si basa su modelli di prestazione ottenuti su diverse distanze opportunamente selezionate. I modelli sono divisi in tre gruppi, di intesa con quanto richiesto da particolari distanze:

CONCLUSIONI

Quanto scritto sopra sull'identificazione del talento e il programma di sviluppo di Travin, Sjatshin e Upir, sembra ben adattarsi nella struttura adottata nell'Unione Sovietica per tutte le prove dell'atletica leggera. Un simile piano di sviluppo a lungo termine, per esempio, è stato indicato per la velocità da Tabatchnik. La sola differenza è che Tabatchnik adottava cinque periodi definiti come preliminare, specializzazione-base, specializzazione, perfezionamento e di alta prestazione.

Va detto che l'articolo è indicativo solo per la selezione del talento e non per come si sviluppano i singoli periodi. Come è detto in questo articolo, contrariamente a quanto si può pensare, l'identificazione del talento ed il suo sviluppo nell'Unione Sovietica, non si basa su un rigido programma ma bensì su un ben organizzato e funzionale sistema di ricerca inserito nel programma di Educazione Fisica.

TAB. 7

TEST	CLASSE 2	CLASSE 1	CANDIDATI	MAESTRI
100 m.	12.7±0.4	12.1±0.2	11.8±0.2	11.6±0.2
400 m	57.0±1.0	54.0±1.0	51.0±1.0	50.0±0.5
1000 m	2.39.0±4.0	2.31.0±3.0	2.29.0±2.0	2.25.0±2.0
2000 m	5.53.0±7.0	5.35.0±5.0	5.18.0±3.0	5.13.0±3.0
3000 m	9.13.0±10.0	8.31.0±10.0	8.12.0±5.0	8.01.0±5.0
800 m	2.03.5±2.0	1.58.0±2.0	1.54.0±2.0	1.51.0±1.0
1500 m	4.11.0±4.0	3.56.0±3.0	3.47.0±2.0	3.42.0±1.0
5000 m	15.45.0±20.0	14.52.0±12.0	14.19.0±11.0	13.47.0±11.0

VALUTAZIONE FUNZIONALE ALL'ERGOMETRIC JUMP PROGRAM

di Giancarlo Pellis - Giampaolo Olivo

Abbiamo sottoposto un gruppo di atleti ad una serie di prove ergometriche per poter stimare alcune caratteristiche bio-fisiologiche degli arti inferiori. Lo studio fatto su un numero ristretto di soggetti non può essere considerato come statisticamente attendibile e quindi non può dare indicazioni valide dal punto di vista metodologico.

L'importanza di queste prove ergometriche sta nel fatto che l'approfondimento dello studio dei parametri fisici degli arti inferiori, da un bagaglio di dati importanti e precisi che vanno ad aggiungersi a quelli già raccolti, quali ad esempio le prestazioni raggiunte in gara o in allenamento etc., dati che devono formare un curriculum particolareggiato di ogni atleta a qualsiasi livello esso sia. Tale "cartella clinica" dovrà essere regolarmente aggiornata in modo da poter essere consultata in qualsiasi momento, specie quando l'atleta non raggiunge le prestazioni previste. La regolarità nello svolgimento delle prove di valutazione, rappresenta altresì la garanzia di riscontro dell'allenamento svolto per atleta ed allenatore.

Una serie di dati molto indicativi ci viene data dall'elaborazione dei risultati ottenuti con l'Ergometric Jump Program di Olivo, macchina elettronica che parzialmente può sostituire la pedana piezometrica; esso ha la particolarità di essere piccola, facile da trasportare, poco ingombrante e facile da programmare. E' applicabile allo studio di un ampio numero di soggetti per la velocità di preparazione del singolo al quale basta applicare una fascetta metallica sul piede in zona plantare. La caratteristica principale dell'Ergometric Jump Program è quella che le funzioni di "start" e di "stop" sono comandate dallo stesso soggetto in esame, per mezzo di un interruttore a piastra, dopo che la macchina è stata programmata e posta in posizione di "ready".

Una volta iniziata la prova, un segnale acustico, segnala automaticamente le interfasi (se programmate) e la fine della prova stessa.

L'Ergometric Jump Program può essere impiegato in tre campi fondamentali per lo sport quali:

- selezione e ricerca del talento;
- controllo di prestazione su atleti evoluti e non;
- uso ergometrico.

Da ciò risulta l'importanza della sua applicazione in campo scolastico ed extra-scolastico.

Dall'esecuzione di una prova, vengono misurati i seguenti parametri fisici:

- a. tempo totale della prova (somma del tempo di volo e del tempo di contatto) in centesimi di secondo o in millesimi di secondo;
- b. tempo di volo (salto) o tempo di contatto al suolo in centesimi di secondo o in millesimi di secondo.

Con la programmazione possiamo stabilire il numero di salti da effettuare (nel qualcaso durante la prova saranno sommati i tempi totali ed i tempi di volo o di contatto delle singole prove) o il tempo totale nel quale il test dovrà essere svolto (nel qualcaso la macchina sommerà i tempi di volo ed il numero dei salti effettuati).

Programmando l'Ergometric Jump Program possiamo anche preselezionare le interfasi della prova, per avere un riscontro durante l'esecuzione della stessa.

Dall'esecuzione di un salto singolo, determinando il solo tempo di volo, eguagliando l'energia cinetica allo stacco e l'energia potenziale acquisita al momento della massima elevazione, possiamo

ricavare a seconda delle modalità del salto il

1. massimo spostamento verticale del baricentro determinato dalla sola forza della muscolatura estensoria degli arti inferiori;
 2. massimo spostamento verticale del baricentro conseguente a prestiramento.
- La differenza percentuale tra il secondo ed il primo salto ci indica la quantità di energia elastica nella muscolatura estensoria degli arti inferiori, incamerata nella fase di lavoro negativo.
3. elevazione massima determinata dal prestiramento della muscolatura degli arti inferiori e dallo slancio degli arti superiori.

Dalla differenza percentuale tra gli ultimi due salti si ricava la quantità di energia cinetica acquisita con lo slancio degli arti superiori nelle fasi di precaricamento e di spinta.

4. massimo spostamento verticale del baricentro preceduto da caduta da altezza variabile.

Durante tale prova, programmando il "sincronismo" viene determinato il tempo di contatto al suolo (fase di ammortizzazione e di spinta) ed il successivo tempo di volo del salto conseguente. Dall'esecuzione di due salti consecutivi, svolti con modalità predeterminate, è possibile ricavare l'espressione della forza della muscolatura estensoria degli arti inferiori nel tempo, denominata "impulso".

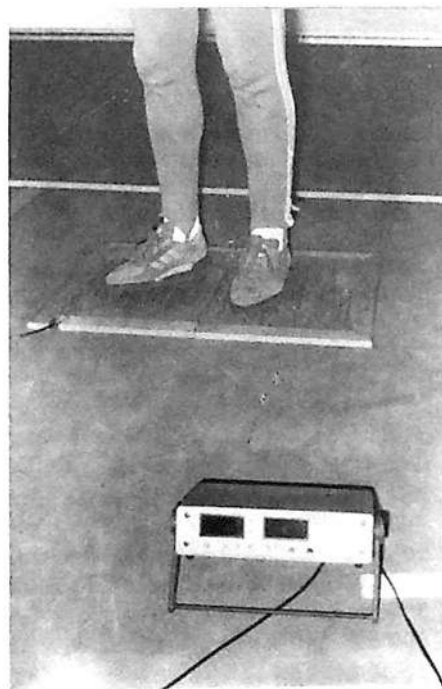
Dall'esecuzione di più salti, programmando il tempo di lavoro o il numero di salti da effettuare, possiamo ricavare:

- I) spostamento verticale medio del baricentro (h);
- II) tempo di contatto medio (tc);
- III) forza muscolare media espressa per salto (F);
- IV) lavoro medio compiuto per salto (W);
- V) potenza media estrinsecata per salto (W)

In base a tali parametri c'è la possibilità di usare l'Ergometric Jump Program come un ergometro con carichi di lavoro programmati, per lo studio sotto sforzo delle funzioni organiche più impegnate nell'esercizio fisico.

Modalità di esecuzione dei tests effettuati.

Gli atleti esaminati hanno effettuato una prova per il calcolo dell'impulso ed



L'ergometric jump program

TAB. 1

	R.P.	M.L.	B.A.	ds.A.	C.M.	dL.E.	B.F.	C.R.	T.L.	F.R.	F.S.	U.G.	A.P.
età	16	16	16	16	17	17	17	19	19	20	25	14	23
peso	70	62	75	80	83	80	78	92	69	65	79	92	78
statura	174	172	181	184	185	182	191	185	186	175	183	190	183
special.	veloc.	1/2 f.	ost.	asta	lanci	veloc.	alto	lanci	alto	triplo	asta	lanci	decat.
Tv.1	0,531	0,502	0,568	0,500	0,472	0,573	0,533	0,603	0,612	0,595	0,593	0,545	0,599
Ttp.1	0,845	0,756	0,739	0,638	0,666	0,757	0,702	0,812	0,795	0,729	0,796	0,774	0,869
Tv.2	0,604	0,542	0,596	0,552	0,552	0,627	0,579	0,634	0,632	0,613	0,603	0,561	0,636
50 salti	Ttp				6,64	7,73	6,80	7,01	7,26	7,68	7,47	6,78	7,66
	Tv				4,86	6,02	5,28	5,68	5,71	6,18	5,68	4,69	5,86
	Ttp				6,42	7,17	7,14	6,98	7,29	7,49	7,56	6,87	7,35
	Tv				4,50	5,57	5,74	5,42	5,62	5,93	5,87	4,73	5,68
	Ttp				6,41	6,84	7,00	6,86	7,09	7,46	7,38	6,60	7,18
	Tv				4,67	5,27	5,59	5,33	5,53	5,87	5,71	4,77	5,57
	Ttp				6,42	6,85	6,94	7,83	7,79	7,52	7,50	6,46	7,04
	Tv				4,79	5,21	5,24	6,40	6,07	5,91	5,84	4,72	5,25
	Ttp				6,27	6,51	6,82	7,30	7,95	7,28	7,52	6,24	7,19
	Tv				4,57	4,81	5,42	5,69	6,33	5,75	5,77	4,70	5,65
5 minuti	n.s.	107	95	95	99								92
	Tv	37,94	36,37	42,28	40,65								43,66
	n.u.	106	98	97	102								93
	Tv	37,10	36,57	41,85	40,27								42,11
	n.s.	105	97	92	111								95
	Tv	37,12	36,78	42,03	38,90								41,14
	n.s.	105	101	98	111								97
	Tv	37,90	36,44	41,55	38,94								40,07
	n.s.		99	94	103								92
	Tv		38,95	42,10	40,60								42,23

TAB. 2

	R.P.	M.L.	B.A.	ds.A.	A.P.	L.G.	C.M.	dL.E.	B.F.	C.R.	T.L.	F.R.	A.P.	F.E.
	5 min	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	50 s.	50 s.	50 s.	50 s.	50 s.	50 s.	50 s.	50 s.	50 s.
singolo	t.c.	0,314	0,254	0,171	0,138	0,270	0,229	0,194	0,184	0,169	0,209	0,183	0,134	0,270
	h.1	0,346	0,309	0,395	0,301	0,439	0,364	0,273	0,400	0,340	0,445	0,459	0,434	0,430
	h.2	0,447	0,360	0,435	0,373	0,496	0,386	0,373	0,482	0,410	0,493	0,490	0,460	0,446
	Δh	29,4	16,6	10,1	21,8	12,7	5,95	36,8	19,7	18,0	10,5	6,64	6,14	12,73
	imp.	30,4	19,36	22,14	52,6	18,9	10,46	58,6	41,0	37,5	22,0	14,2	16,9	18,9
	t.c.	0,241	0,214	0,143	0,086	0,233	0,213	0,114	0,130	0,210	0,178	0,136	0,116	0,233
	h.	0,447	0,360	0,435	0,374	0,496	0,385	0,374	0,482	0,410	0,493	0,484	0,460	0,446
	F	1720	1540	3066	5036	2088	2376	3942	3785	3601	3179	2624	3369	2088
	W	3566	2855	5557	7880	4450	4511	6438	7026	6200	6330	5116	6023	4450
	t.c.	0,206	0,248	0,176	0,195	0,177	0,209	0,178	0,171	0,151	0,133	0,155	0,150	0,179
prova multipla	h.	0,154	0,179	0,254	0,207	0,276	0,269	0,289	0,444	0,340	0,395	0,400	0,468	0,420
	F	1180	936	964	1658	2044	2026	2222	2762	2657	3812	2493	2626	2490
	W	1624	1450	2949	2450	3269	3367	3619	5236	4431	6553	4439	4947	4504
	t.c.	0,208	0,239	0,187	0,192	0,192	0,214	0,192	0,160	0,140	0,156	0,167	0,156	0,169
	h.	0,157	0,171	0,228	0,192	0,276	0,270	0,248	0,380	0,404	0,360	0,387	0,431	0,395
	F	1181	1000	1696	1617	2044	1994	1908	2731	3136	3101	2277	2423	2602
	W	1639	1425	2573	2328	3269	3360	3004	4803	5492	5308	4071	4452	4690
	t.c.	0,210	0,239	0,195	0,190	0,192	0,183	0,174	0,157	0,141	0,153	0,156	0,159	0,161
	h.	0,160	0,176	0,256	0,150	0,251	0,279	0,264	0,340	0,383	0,348	0,374	0,420	0,380
	F	1181	945	1708	1146	1800	2552	2185	2634	3033	3109	2399	2353	2646
prova multipla	W	1654	1461	2752	1917	2849	3807	3434	4418	5207	5231	4171	4356	4651
	t.c.	0,210	0,233	0,188	0,189	0,198	0,174	0,169	0,164	0,140	0,143	0,172	0,161	0,177
	h.	0,160	0,159	0,220	0,150	0,229	0,273	0,274	0,333	0,376	0,500	0,450	0,428	0,338
	F	1170	940	1678	1450	1668	2447	2392	2492	3027	3994	2388	2340	2244
	W	1650	1370	2487	1923	2584	3878	3587	4187	5153	7670	4563	4316	3874
	t.c.		0,213	0,190	0,188	0,205	0,184	0,170	0,170	0,141	0,161	0,162	0,153	0,154
	h.		0,189	0,246	0,190	0,209	0,270	0,256	0,284	0,358	0,400	0,490	0,405	0,390
	F		1125	1734	1643	1538	2305	2188	2220	2935	3154	2644	2396	2807
	W		1672	2708	2346	2338	3697	3365	3544	4909	5647	5156	4278	4949

una prova multipla per il calcolo della F media espressa e della potenza media sviluppata dagli arti inferiori nell'esecuzione del test.

Nella prima serie di prove, il soggetto doveva effettuare due salti consecutivi; nel primo doveva partire con le gambe piegate a 90 gradi, mani ai fianchi e busto sulla verticale.

Il salto così strutturato, veniva effettua-

to con la sola forza della muscolatura estensoria degli arti inferiori, ed era seguito immediatamente da un secondo salto, che sfruttava il prestiramento della muscolatura determinato dalla fase di ammortizzazione del primo salto.

L'Ergometric Jump Program era stato programmato in modo da segnalare distintamente i tempi delle due fasi di volo e quello di contatto tra i due salti.

Con tali valori è stato possibile determinare lo spostamento verticale del baricentro ad ogni singolo salto, la percentuale di energia elastica incamerata nel prestiramento e, in base all'equazione $V \times m = F \times t$, l'espressione della forza nel tempo o "impulso" (da non confondersi con la potenza quale espressione del lavoro nel tempo).

Dal tempo di contatto e da quello di

volo del secondo salto, abbiamo ricavato anche la F e la W (quale espressione della potenza lattacida degli arti inferiori) usando le formule che determinano la media di tali parametri nei salti multipli, per poter aver un paragone con i rispettivi valori di F e W ricavati dalle prove sui 50 salti (lattacida) e sui 5 minuti (aerobica).

Nella prova riguardante la determinazione della F e W in funzione di un impegno lattacido, l'Ergometric Jump Program era stato programmato in modo che il soggetto dovesse eseguire 50 salti, al massimo dell'elevazione, mantenendo le mani ai fianchi.

Durante la prova venivano registrati gli intertempi ogni 10 salti, per avere un quadro più esatto dell'adattamento dell'atleta ad uno sforzo di tale tipo. Per lo stesso motivo nel test con impegno prevalentemente aerobico, l'Ergometric Jump Program era stato programmato per un lavoro dalla durata di 5 minuti, con la segnalazione degli intertempi ogni 60 secondi.

L'atleta doveva saltare, sempre con le mani ai fianchi, per il tempo imposto; ogni minuto venivano segnalati la somma dei tempi di volo ed il numero dei salti compiuti.

La conoscenza delle modalità di esecuzione dei salti poteva influire minimamente sulla prestazione di salto singolo, in maniera irrilevante nelle prove multiple programmate.

Dalle prove sopra elencate, abbiamo ricavato per ogni atleta i risultati trascritti in Tab. 1 ed elaborati in Tab. 2.

In Tab. 3 intertempi del tempo di contatto in secondi, dell'altezza media raggiunta dal baricentro di metri, dalla forza in newton e dalla potenza in watt.

In Tab. 4 sono riportati i valori medi generali dei parametri ricavati dalla prima prova (salto doppio senza e con prestiramento), quali il tc, h raggiunta nel

TAB. 3

Valori medi parziali									
	t.c.		h		F		W		
	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds	
5 minuti	R.P.	0,208	,019	0,1577	,003	1180	1,89	1647	15,6
	M.L.	0,234	,132	0,174	,01	982	80,2	1601	324
	B.A.	0,187	,069	0,2408	,016	1741	95,4	2733	202
	S.A.	0,190	,027	0,177	,026	1560	103	2193	253
	A.P.	0,193	,102	0,2446	,026	1774	188	2788	353
50 salti	C.M.	0,1766	,09	0,267	,016	2180	173	3402	246
	dL.E.	0,1644	,06	0,356	,06	2568	221	4438	639
	B.F.	0,1426	,05	0,372	,02	2958	182	5038	397
	C.R.	0,149	,12	0,400	,06	3434	433	6082	1031
	T.L.	0,1625	,08	0,420	,05	2440	137	4480	426
	P.R.	0,1158	,04	0,430	,02	2428	116	4470	245
	P.E.	0,1712	,06	0,409	,01	2616	109	4803	210
	L.G.	0,1928	,176	0,272	,04	2265	248	3622	244
	A.P.	0,1682	,113	0,3846	,03	2556	209	4569	406

primo salto, quella raggiunta nel secondo salto, i valori in percentuale di energia elastica incamerata ed i valori dell'impulso.

In Tab. 5 infine, abbiamo i valori medi generali del tc, h, F, e W per la prova di salto con prestiramento, svolto da tutti i 13 soggetti esaminati, nonché i valori ricavati dalle prove multiple.

Come già detto precedentemente, questa esperienza vuole solo rendere noto un nuovo mezzo, simile nel concetto

ma più completo data la capacità di programmazione a quello già usato da altri ricercatori, con il quale è possibile determinare l'efficacia di un allenamento ben specifico per gli arti inferiori ed il loro adattamento prolungato o massimale.

I risultati ottenuti però, non devono avanzare alcuna pretesa di validità generale, ma sono validi soltanto per l'atleta controllato; essi dovranno essere immagazzinati nella "banca dei dati" e consultati periodicamente al fine di poter

TAB. 4

t.c.		h. 1		h. 2		% elast.		IMPULSO	
\bar{X}	ds	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds
0,204	,49	0,3796	,06	0,4346	,05	15,21	9,9	26,98	16,05

TAB. 5

	t.c.		h		F		W	
	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds	\bar{X}	ds
salto con prestiramento	0,165	,5	0,435	,05	2980	985	5436	1406
50 salti	0,165	,014	0,368	,06	2605	383	4545	779
in 5 minuti	0,203	,019	0,199	,04	1447	351	2193	569

essere un valido sostegno per la programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento, la conduzione e la valutazione dello stesso e la determinazione attitudinale per una specifica specialità o disciplina sportiva.

COS'È L'IMITT

masters internazionali d'Italia - a. leggera

- BANGERTER B.; "Contributive components in the vertical jump" Res. Quart. 1968 Vol. 39 pp. 432-436.
- BOSCO C.; "New tests for the measurement of anaerobic capacity in jumping and leg extensor muscle elasticity" Volleyball New Edition n. 1 1981 Roma.
- BOSCO C.; "Physiological consideration on vertical jump exercise after drops from variable heights" Eurovolley n. 2 New Ed. 1981 Roma.
- BOSCO C., KOMI P.V., PULLI M., PITTERA C., MONTENEN H.; "Consideration of the training of the elastic potential of the human skeletal muscle" Volleyball New Edition n. 2 1981 Roma.
- CERRETELLI P.; "Fisiologia del lavoro e dello sport" Società Edizioni Universo 1973 Roma pg. 373.
- DE ROBERTIS E.D.P., NOWINSKI W. W., SEAZ F.A.; "Biologia della cellula" Edizioni Zanichelli Bologna 1973 pp. 91-92.
- DEVRIES H.A.; "Physiology of exercise" W.M.C. Brown Company Publishers Dubuque, Iowa 1976 pg. 19.
- GIORDANO S., PELLIS G.; "Considerazioni sullo sviluppo di alcune qualità motorie ed articolari in alunni di una scuola media superiore e risultati ottenuti mediante l'applicazione di un gruppo di prove" Alceone anno IV n. 1 Roma 1980 pp. 19-30.
- GLENCROSS D.J.; "The nature of the vertical jumps test and the standing broad jumps" Res. Quart. 37 (1966) pp. 353-359.
- HARRE D.; "Trainingslehre" Copyright by Sportverlag, DDR, 108 Berlin, 1972.
- LASZLO NADORI; "Problemi tecnici e metodologici della selezione del talento sportivo" C.O.N.I. Scuola dello Sport Roma 1982.
- MATTHEUS D.K.; "The physiological basis of physical education and athletics" E.L. fax 1976, W.B. Saunders Company, Philadelphia, U.S.A. pg. 577.
- MARGARIA R.; "Fisiologia muscolare e meccanica del movimento" Edizioni Mondadori Milano 1975 pp. 47, 48, 49.
- MERNI F., DALLA D., GRANDI E., FACONDI G., CAPIZZI C.; "Relazioni tra le capacità motorie e loro sviluppo nei ragazzi di un centro di avviamento all'atletica" Athleticstudi F.I.D.A.L. n. 10/11/12 Roma 1979 pp. 173, 175, 177, 179, 181.
- PELLIS G.; "Andamento di una prova di valutazione funzionale" Nuova Atletica dal Friuli n. 53 C.S.U. Udine 1982.
- SERGEANT L.W.; "Some observation on the Sergeant test of neuro-muscular efficiency" American Physical Education Review 1924, 29 pp. 46-56.
- SMITH L.E.; "Relationship between explosive leg strength and performance in the vertical jump" Res. Quart. 1961, 32 pp. 405-408.
- VIITASALO I.T., BOSCO C., SAURO R., MONTENEN H., PITTERA C.; "Vertical jumping height, aerobic and anaerobic performance capacity in elite male volleyball players" Volleyball, New Edition n. 5 Roma 1982 pp. 18-21.

Pubblichiamo queste interessanti righe scritte dal Presidente dell'IMITT Cesare Beccalli, a chiarimento della posizione di questa Associazione, in rapporto con la Federazione di Atletica Leggera. Il documento è stato inviato a tutte le società ed atleti interessati all'attività masters oltre che alla Fidal di Roma ed ai Comitati regionali.

Riteniamo utile riportarlo poiché esso informa e chiarisce in dettaglio l'attività svolta dall'IMITT e ne definisce la posizione che si colloca nell'ambito di una struttura internazionale ed offre a nostro avviso un grande contributo nel proporre stimoli e motivazioni agli atleti (troppo prematuramente definiti ex) della seconda e anche terza età.

"Le difficoltà che abbiamo incontrato nel 1982 hanno dato luogo a equivoci e disinformazione. I provvedimenti che abbiamo ora preso per correggere la situazione stanno causando lo stesso fenomeno per ragioni ovviamente opposte. E' quindi un dovere e cosa giusta e utile, ancor prima che un diritto, far sapere a tutti come stanno esattamente le cose:

- Noi ci occupiamo di una "speciale" atletica (per classi di età e nell'ambito di apposite grandi strutture internazionali) ma sempre atletica e per di più esclusivamente agonistica: è perciò fin dal primo giorno abbiamo lavorato con la FIDAL. Al di là e al di fuori di grandi e piccoli problemi, alcuni risolti - altri tuttora esistenti - non prendiamo mai alcuna iniziativa difforme o contrastante con la FIDAL e comunque ogni nostro passo è sempre preventivamente discusso e concordato con gli specifici Responsabili Federali di qualunque livello o settore. Il calendario Masters è accuratamente stabilito con la Segreteria Federale e ufficializzato tramite il Calendario Nazionale FIDAL. Così è, così sarà almeno finché ciò potrà dipendere dalla nostra volontà.

- Il tesseramento MASTERS, che quest'anno è stato restituito, viene effettuato per tutti i tesserati FIDAL soltanto dal momento in cui una competizione per classi di età Veterani inizia e sino all'istante stesso in cui termina. Per qualsiasi altro aspetto esso non modifica né contrasta alcun tesseramento, compreso quello AMATORI, che risponde - o dovrebbe almeno rispondere - a finalità del tutto diverse. A questo proposito, la

IMITT si limita a constatare che nonostante riunioni, proposte e gesti concreti e importanti (proprio come la abolizione del tesseramento Masters 1982 e l'obbligo di avere una tessera Amatori per gareggiare come Masters) non è stato possibile ricondurre gli amatori ad evitare che una parte della loro attività che va sempre più assumendo forme puramente agonistiche, fosse abolita o almeno con noi coordinata per gli atleti anziani. Ma questo non vuol dire che la regolamentazione Masters 1983 sia concepita, come molti stanno già interpretando, alcuni con disappunto altri con piacere, in funzione di opposizione al settore Amatori: noi restiamo con la FIDAL e proseguiamo con chiarezza e serenità una strada che ha un ben preciso senso tecnico e anche sociale. Siamo disponibili sempre a riaprire un discorso serio. Spetta alla FIDAL giudicare dove stanno le anomalie e far sì che ognuno dei settori giovanile-senior-amatori-masters non sia prevaricato o disturbato da iniziative scoordinate di uno o più di essi.

Per quanto ci riguarda abbiamo coscienza di operare con la più assoluta serietà tecnica e morale e ribadiamo piena disponibilità.

Il possesso di tessera Amatori, per coloro che non sono tuttora Senior (ovviamente) resta una condizione che suggeriamo di avere".

Cesare Beccalli

Diamo qui di seguito la situazione aggiornata come è stata concordata e approvata nella competente sede FIDAL a Roma:

12/13 marzo: 6. campionato italiano indoor - Torino, Palazzo a Vela

15 maggio: 6 campionato italiano di maratona e di marcia su strada km. 20 - Paderno Dugnano (Milano)

30/6 e 1.2.3. luglio: 6 campionato italiano internazionale assoluto a Salsomaggiore Terme. Programma olimpico completo (salvo prove multiple) e Gran premio internazionale di corsa su strada e marcia km 20.

23/30 settembre: 5. campionato mondiale - San Juan di Puerto Rico. Prenotazioni viaggio entro il 20/1. Iscrizioni alle gare entro il 30/4 (invieremo schede).

29/30 ottobre: riunione nazionale di chiusura e 7 campionato italiano di maratona km. 42,195 a Rieti.

RECENSIONI

IL CALCIATORE

Il numero di Gennaio dell'organo dell'Associazione Italiana Calciatori, registra alcune interessanti note sullo svincolo dei calciatori nati negli anni 50 - 51 e 52, con alcuni interventi e pareri di calciatori a riguardo; ancora un articolo sulla legge 91 difesa dall'AIC Dicembre 82 apparso sul Corriere dello Sport - Stadio. L'articolo di Leo Grosso esordisce asserendo che se tale legge avrà come effetto quello di far cessare la "tratta dei bambini", con evidente riferimento al mercato calcistico che si verificava precedentemente alla legge già con giovanissimi di 12 e 13 anni, di ciò non si potrà che rallegrarsene. Un'altro articolo analizza il delicato quanto importante argomento delle assicurazioni contro gli infortuni dei giocatori di C1 e C2. Il giornale si conclude con la rubrica lettere all'AIC provenienti da Casoria e Biella.

Il Calciatore è un mensile diretto da Sergio Campana con Pino Lazzaro Direttore Responsabile e la redazione è in Contrà Misericordia 20 - 36100 Vicenza.

NUOTO 4

Il periodico edito dalla SARA è al suo terzo anno di pubblicazioni. Il primo numero del Gennaio 83 presenta servizi sulla Coppa Europa, a cura di Claudio Gregori, un'intervista di Claudio Gregori al campione sovietico Vladimir Salnikov; ritratto di Fitz Dennerlein di Carlo Franco; un'interessante dossier sul rilancio del nuoto con servizi di Giancarlo Bacchini, Enzo Barlocco, Claudio Gregori, Daniele Poto, Zelio Zucchi. Per la pallanuoto "il Campionato al via"; "Quel Medico dalle braccia dure" di Claudio Mangini e un profilo del povero Antonio Attanasio, campione degli anni settanta di recente scomparso a soli 33 anni stroncato da un tragico incidente stradale. Anche in questo numero c'è l'inserito con le graduatorie della "Coppa Los Angeles".

Per informazioni redazione di Nuoto 4 è Riccardo Grazioli Lante 30 - 00195 Roma.

AELLE

E' giunta in redazione questa pubblicazione bimestrale edita dal Comitato Regionale Laziale della Fidal. La rivista è composta di 32 pagine, in bella veste tipografica e oltre a presentare l'attualità relativa all'attività atletica della Regione, introduce alcuni servizi tecnici e didattici assai interessanti come un articolo di Luigi Rosati sui Centri Giovanili di Atletica Leggera gestiti dal Comitato Laziale, o quello sul salto in lungo di Carlo Regalzi con una chiara sequenza con 18 fotogrammi di un eccellente salto a 8,36 m di De Oliveira il brasiliano primatista mondiale del triplo con 17,87m. La rivista è diretta da Gianni Gola e ha quale Direttore Responsabile Giorgio Lo Giudice anche noto giornalista della Gazzetta dello Sport. Per informazioni la redazione è in via Flaminia 388 - Roma.

PROMOZIONE SPORTIVA

Il numero 1/2 di Gennaio e Febbraio 1983 di questo mensile edito dal Coordinamento nazionale degli Enti di Promozione Sportiva e di cui fanno parte l'ACSI (Piazza S. Ignazio 170; 00186 Roma), l'AICS (Via di Vigna Jacobini 24 - 00149 Roma), il CSEN (Via Salaria 195 - 00198 Roma), il CSI (Via della Conciliazione 1 - 00193 Roma), il CUSI (Via Brofferio 7 - 00195 Roma), l'ENDAS (Via Cavour 238 - 00184 Roma), il PGC (Via Marsala 42 - 00185 Roma), l'UISP (Via Francesco Carrara 24 - 00196 Roma), e l'US ACLI (Via G. Marcora 18 - 20 - 00153 Roma), presenta un servizio speciale sulla Conferenza Nazionale dello Sport. La rivista che viene inviata a tutti i circoli affiliati ai sopra menzionati enti, è al suo 5° anno e si articola in 48 pagine. Su questo numero ampio spazio è dedicato agli interventi di autorità e rappresentanti degli enti sul tema della conferenza nazionale. La redazione di Promozione Sportiva diretta da Mario Magi, è al Foro Italico presso il Coordinamento degli Enti di Promozione Sportiva - 00194 Roma.

STADIUM

Anche questa rivista periodica edita dal Centro Sportivo Italiano, dedica il numero di Gennaio - Febbraio 83 alla Conferenza dello

Sport con titolo di copertina "La Conferenza Nazionale dello Sport dalla A alla Z". I servizi analizzano una per una i lavori delle 9 commissioni di Lavoro e riportano i vari interventi tra cui quello del coordinamento Nazionale degli Enti di Promozione Sportiva. 91 pagine in tutto con Aldo Notario Direttore Responsabile e la redazione in Via Conciliazione 1 - 00193 Roma.

PRESENZA NUOVA

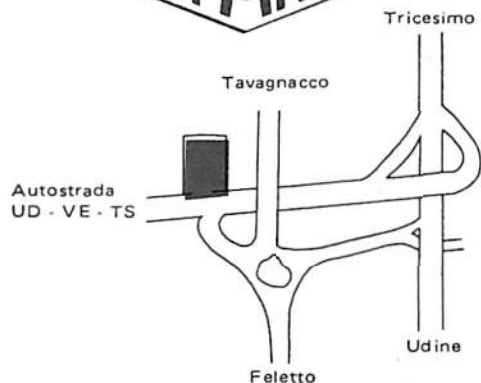
Il numero di Novembre - Dicembre dell'AICS contiene un servizio speciale sull'Ambiente. In questa direzione, come scrive Enrico Fora, che firma l'articolo, l'AICS apre nuovi interessi, con la nuova collaborazione intrapresa con l'Associazione Nazionale Ecologica "Vivinatura". Nel programma 1983 è l'allestimento della prima Scuola Italiana di Ecologia Applicata, un progetto pilota per la prevenzione degli incendi ed ancora "Herboroma AICS, prima mostra per il Centro - Sud di fitocosmesi, erboristeria e prodotti naturali. Per lo sport un ampio servizio è dedicato ai Campionati Nazionali AICS di Atletica Leggera, svolti a Pescara nello scorso Ottobre. L'articolo è di Antonio Russo ed analizza il salto di qualità tecnico offerto da questa edizione oltre a segnalare l'ampio raggio d'azione nel quale l'AICS si trova ad operare da Caltanissetta a Siracusa, da Vercelli a Udine, a Cosenza a Belluno. Ancora Turco firma un servizio sullo Judo a Napoli, segue un'ampia carellata dell'attività nelle varie province. Interessante anche la nota relativa al primo premio di Poesia "NOSIDE": per un rapporto più ampio tra Magna Gracia e Gracia, organizzato dal Centro Studi Gianni Bosio e dedicato alla grande poetessa locrese vissuta nel III sec. a. C. Seguono ancora articoli sulla musica Jazz, sulla formazione professionale, sull'animazione territoriale con l'iniziativa di un progetto allestita a Ferrara. Anselmo Menchetti firma un articolo sul turismo nella regione Toscana ed ancora da segnalare il triplice convegno nell'emigrazione europea sulla cultura ed il tempo libero promossi a Campobasso, Pesaro e Colonia. La redazione di Presenza Nuova, diretta da Gianni Usvaldi, è in Via di Vigna Jacobini, Roma.



ROBERTO GASPARETTO

SELF - SERVICE

PER LA VENDITA AL DETTAGLIO
DI TUTTI I PRODOTTI



LAVORAZIONE E COMMERCIO ALL'INGROSSO
CARNI - SELVAGGINA
POLLAME - PRODOTTI ITTICI
ORTOFRUTTICOLI

BRANCO DI TAVAGNACCO (UD) - Via G. D'Annunzio, 21 - Tel. (0432) 680390-680805



COOPERATIVA ARS ET LABOR - UDINE

Ars et Labor

Una solida struttura friulana nel settore delle costruzioni

Una tra le più consistenti organizzazioni del movimento Cooperativo nel settore della produzione e lavoro nella Regione Friuli Venezia Giulia è rappresentata dalla Cooperativa Ars et Labor di Udine. I dati più significativi sono il fatturato (oltre 35 miliardi nell'ultimo triennio) con un'occupazione media di 120 dipendenti.

Gli amministratori sono costantemente impegnati nella ricerca di appalti di opere pubbliche residenziali, infrastrutturali; nel solo ultimo triennio la Cooperativa Ars et Labor ha partecipato a ben 110 gare d'appalto per un ammontare complessivo di 120 miliardi.

Da sottolineare il massiccio contributo offerto in occasione delle emergenze successive agli eventi sismici del Friuli del 1976 e della Campania e Basilicata del 1980.

La Cooperativa Ars et Labor è presente in forza anche nelle opere di ricostruzione nelle regioni colpite dal terremoto. Particolare attenzione è rivolta ai rapporti con Enti Pubblici e con le Centrali Cooperative nell'ambito del testo unico della legge regionale sulla casa, della legge nazionale n.546 e della legge Marcora.

Tutte le scelte sociali e di gestione vengono operate con la partecipazione dei soci e il coinvolgimento sempre maggiore del Consiglio d'impresa e delle forze sindacali.

impianti sportivi ceis s.p.a.
 36060 SPIN (VI) - VIA NARDI, 33 - TEL. (0424) 25908



EVERGREEN



RUB-TAN



di Tamburini, De Costanzo & C.
 a cura del

Centro Importazione Prodotti Americani
 61100 PESARO - Via Rigoni, 24 - Tel. 0721/21307

Protein Special 999 - Protein Athletes special -
 Protein liquid drink - Calcium Pangamate B15 -
 Stero Gland - Spirulina - Ginseng - Liquid vitamin C -
 Desiccated Liver - Amino Acid - Kelp - Dolomite -
 Garlic oil - RNA/DNA - Bee Pollen - Alfalfa -
 Enzyme - Lecithin Super - Papaya - Wheat Germ oil -
 Iron - Complex - Natural Diuretic - Yeast Powder

PERCHÈ C.I.P.A.

Questo Centro Importazione di prodotti americani è sorto come alternativa alle rare strutture farmaceutiche che si dedicano alla diffusione di prodotti dietetici di supporto, sorgenti di integrazione alimentare. La proprietà di questi prodotti è rivolta soprattutto alla alimentazione dello sportivo praticante: mangiare non basta! molte volte, nella dieta quotidiana, occorrono sostanze integratrici per sopperire ad un surplus di energia richiesta, sostanze sicure ed efficaci nell'aiutare l'organismo al ripristino delle primarie funzioni metaboliche alterate da sforzi ripetuti e prolungati nel tempo. Sports impegnativi come il culturismo, l'atletica leggera, quella pesante, il ciclismo, il judo, basket, etc..., richiedono una dieta particolare parallela, per il recupero e la riparazione, in un tempo relativamente breve, dell'organismo dopo duri allenamenti. In Italia, questi prodotti esistono, ma sono pochi, non esplicativi, a volte costosi e praticamente tutti di derivazione chimica! La C.I.P.A. ha colmato una lacuna che colpiva tutti gli sportivi. Dagli Stati Uniti ha iniziato a importare tutti quei prodotti che sono indispensabili per una sana vita da atleta. Questi prodotti sono tutti Naturali e tutti i loro componenti sono chiaramente esposti all'esterno della confezione. Ogni tavoletta o polvere o liquido è derivato direttamente ed esclusivamente da sostanze naturali che vengono estratte da vari tipi di coltivazione (grano, soja, aglio, fiori radici (korean Ginseng), proteine del latte, uova, fegato, alghe marine (ocean Kelp), legumi). Larga presenza nei prodotti della C.I.P.A. di amino acidi essenziali, di sali minerali. Tutti senza coloranti, nè sali conservanti, nè zuccheri superflui e nocivi, e tutte le coltivazioni da cui derivano i prodotti non sono intaccati da diserbanti chimici o parassitari.

Da non sottovalutare poi la immissione sul mercato Italiano di preparati assolutamente nuovi e sicuri, quali, la spirulina, RNA DNA (acidi nucleici), Calcio Pangamate (B 15); Stero Gland, integratori proteico glucidici già in uso nei Paesi sportivamente avanzati. Tutto ciò fa della C.I.P.A. il vanto di avere procurato, in Italia, sostanze utili e benefiche, ma quel che più vanta, **NATURALI** e **SICURE**, con l'esclusione di qualsiasi effetto collaterale per l'organismo.