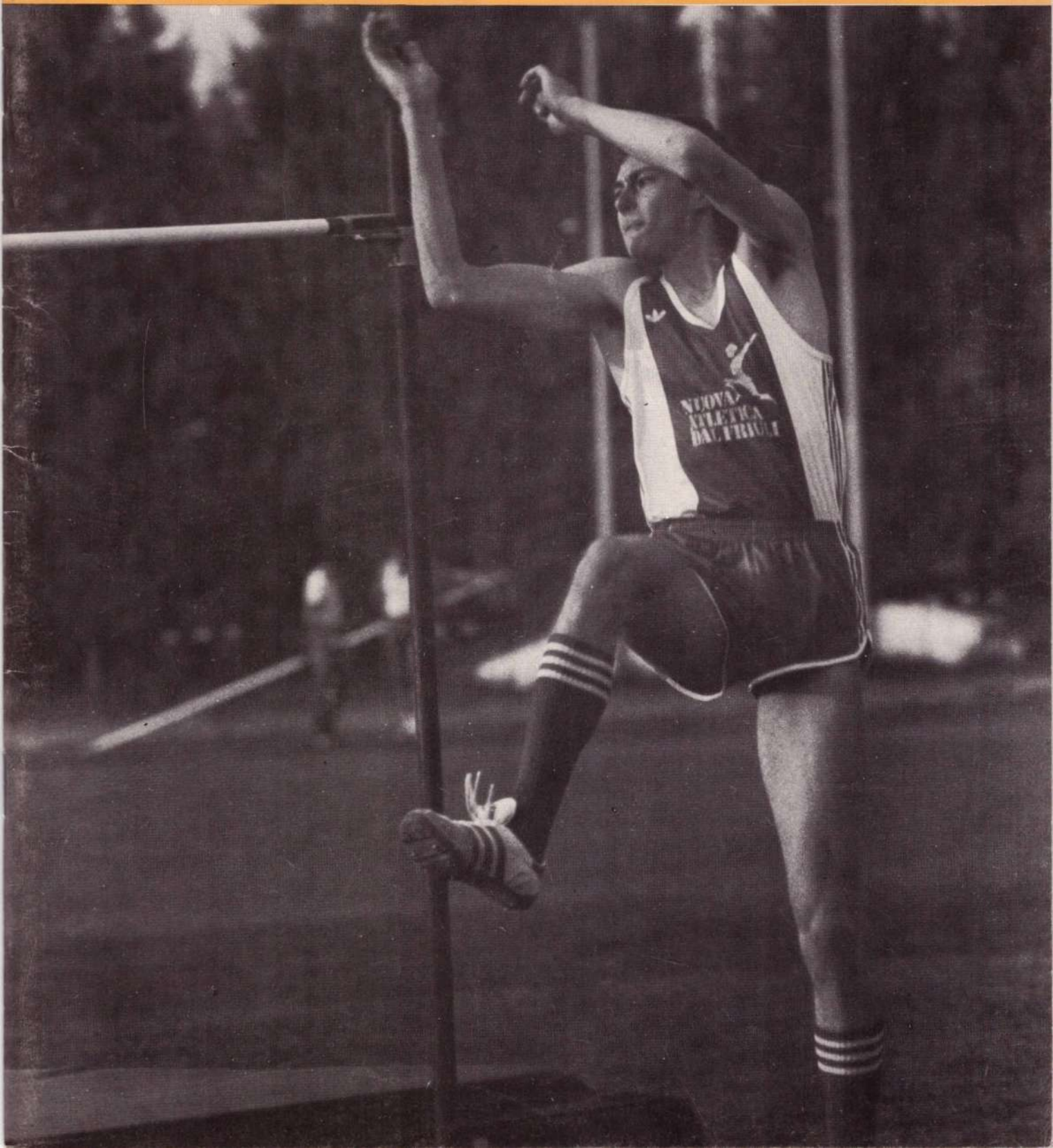


# NUOVA ATLETICA

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO XI - N.61-62 - GIUGNO-AGOSTO 1983 - L.2500

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. Unita 35 - Udine





WAE

Wrangler

Levi's

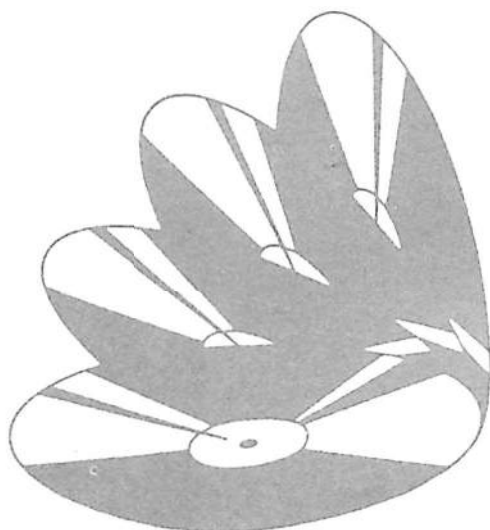
LOLA  
30

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. 61 - 62

GIUGNO - AGOSTO 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:**  
LUCA TOSO

**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



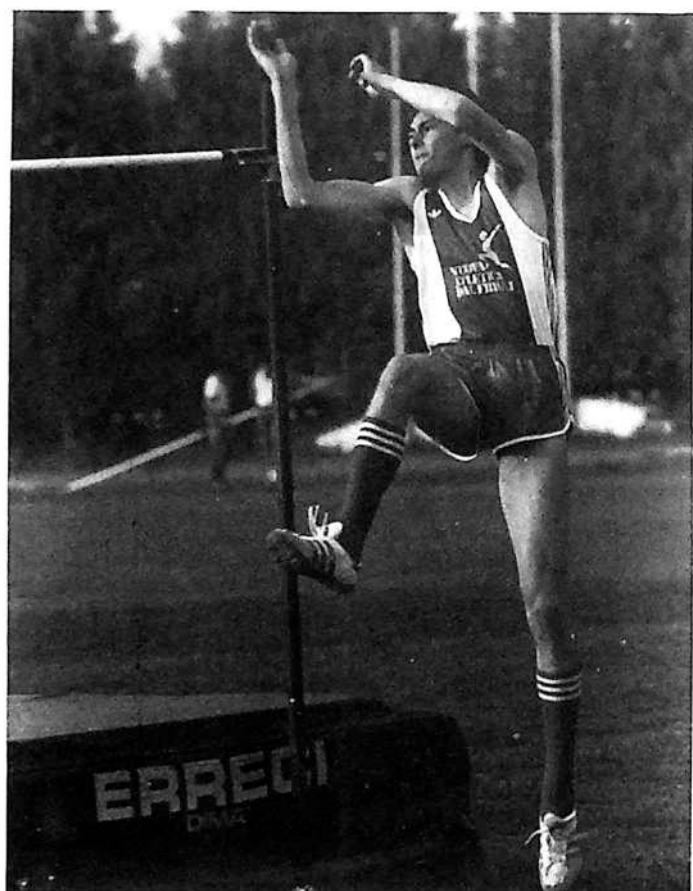
Rivista associata all'USPI  
Unione Stampa Periodica Italiana

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

# **SOMMARIO**

- Pag. 72 In qualche modo c'eravamo anche noi ad Helsinki
- Pag. 73 Sull'opportunità di una revisione dei contenuti dell'allenamento dei giovani lanciatori di Jimmy Pedemonte
- Pag. 77 Così lancia Ferenc Paragi (Ungheria) da Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme
- Pag. 80 Approccio elementare al lancio del giavellotto di Ugo Cauz
- Pag. 88 La nostra bibliografia
- Pag. 91 2. gran premio Emme + Enne
- Pag. 92 Correlazioni tra precisione del gesto ed allenamento col sovraccarico nel basket di Giancarlo Pellis e Giancarlo Olivo
- Pag. 95 Recensioni dal mondo a cura di Giorgio Dannisi
- Pag. 97 Nuova atletica AICS ad Ampezzo decimo stage estivo
- Pag. 98 Approccio metodologico-didattico al salto in alto di Mauro Astrua
- Pag. 103 Selezione e sviluppo dei decatleti di R. Kuptshinov e P. Siris/a cura di Giorgio Dannisi
- Pag. 107 Giuseppina Cirulli di Mauro Laudani
- Pag. 108 Valentina Tauceri
- Pag. 109 Vivere una vita tante giovinezze di Alfio Surza
- Pag. 110 Assoluti che passione! di Mauro Laudani
- Pag. 112 Come avvicinarsi al 400H di E. Bulantschik/a cura di Giorgio Dannisi
- Pag. 114 Società sportive, IVA, IRPEG, imposta di bollo il parere dell'avvocato Eugenio Spotorno
- Pag. 115 Gran festa a Lignano
- Pag. 116 1. campionato italiano per militari in congedo

# IN QUALCHE MODO C'ERAVAMO ANCHE NOI AD HELSINKI



E' proprio vero: ad Helsinki c'era anche Nuova Atletica dal Friuli! Dopo anni di lavoro e di sacrifici Luca Toso nato e cresciuto nelle nostre fila, oggi in forza alle F.F. O.O. di Padova, si è prima qualificato, poi ha saputo conquistare un prestigioso 10. posto nella finale dei Campionati Mondiali.

Per esternare la soddisfazione e l'orgoglio dello staff dirigenziale della nostra società abbiamo voluto riprodurre tre recenti sequenze di salto di Luca nelle quali indossa la nostra maglietta sociale.

Ai lettori e a noi in fondo piace ancora ricordarlo così!

# SULL'OPPORTUNITÀ DI UNA REVISIONE DEI CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO DEI GIOVANI LANCIATORI

di Jimmy Pedemonte

In questi ultimi anni, la metodologia dell'allenamento dei giovani atleti ha subito una rapida evoluzione e una radicale trasformazione, rispetto ai principi seguiti nel passato. Infatti in precedenza non esisteva un modello di allenamento espressamente studiato per i giovani, nel senso che l'allenamento giovanile veniva desunto da quello degli adulti. I contenuti di questo tipo di allenamento erano dettati più da un senso di generica cautela, che da una consapevolezza metodologica.<sup>(1)</sup>

Attualmente, a seguito di numerosi e specifici studi, l'allenamento giovanile possiede lineamenti propri, che tuttavia necessitano di ulteriore approfondimento.

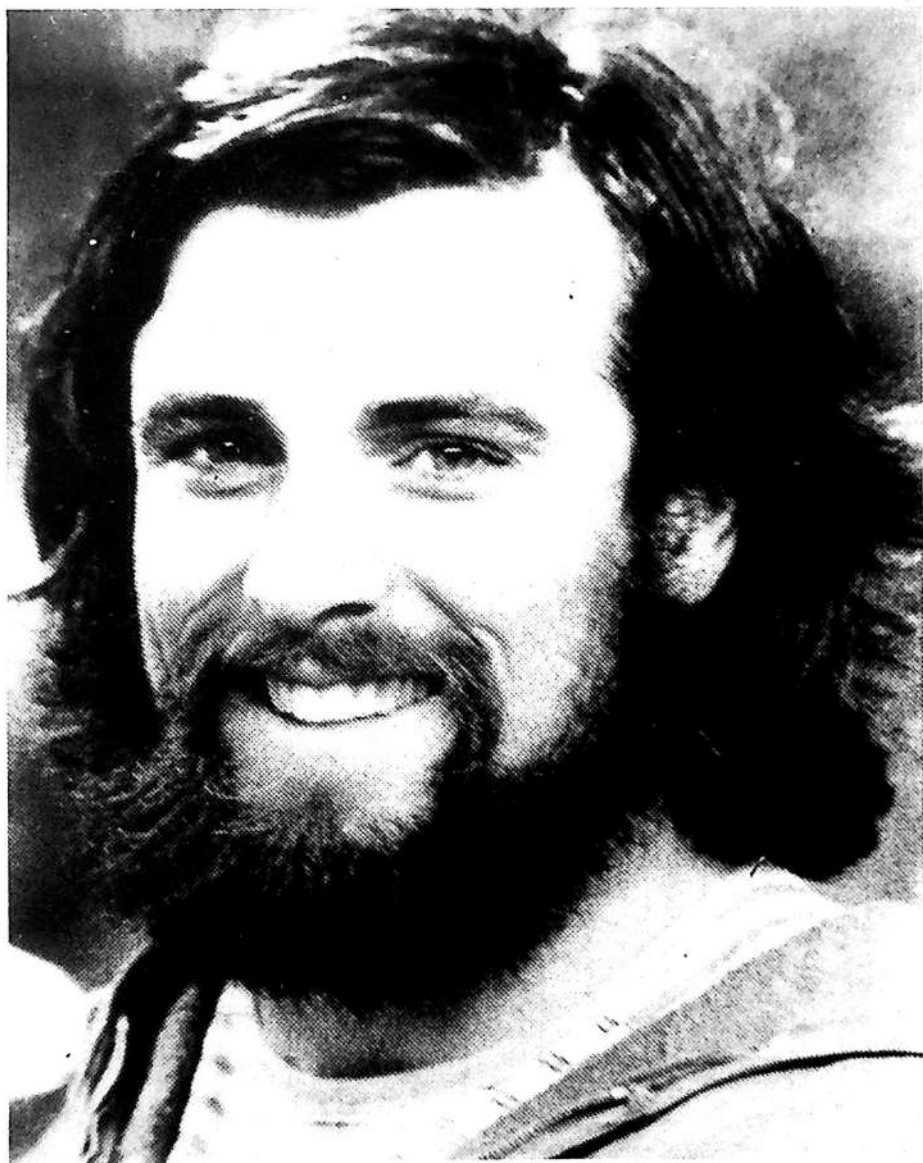
Quando si parla di allenamento giovanile, il campo si allarga enormemente, visti anche i collegamenti espliciti esistenti tra metodologia e scienze biologiche e psicologiche.

Noi finalizzeremo questo breve discorso, all'ampliamento e in parte alla revisione dei rapporti tra preparazione generale e speciale nell'allenamento di giovanissimi lanciatori, facendo riferimento al modello proposto da Peter Tschien, illustrato nella figura 1.

L'Autore ha distinto due gruppi di età, intendendo il primo (dai 13 ai 15 anni) come di allenamento formativo, ed il secondo (dai 16 ai 20 anni) come di allenamento di costruzione per le alte prestazioni. Analizzando questo schema, vediamo che nelle prime età si propone una preponderante quantità di esercitazioni a carattere generale rispetto a quelle speciali, per esercitazioni generali intendiamo quelle soprattutto rivolte al miglioramento condizionale e le esercitazioni speciali quelle che principalmente agiscono sulle capacità tecniche, (rapporto 60% : 40%) e con l'evoluzione dell'atleta (fisica e sportiva), questa proporzione si inverte, a favore della preparazione speciale. Quindi: graduale diminuzione della preparazione generale e graduale aumento dei contenuti speciali.

Questo sistema ha il chiaro intento di evitare la prematura specializzazione dei giovanissimi, ma a nostro avviso, necessita di alcune precisazioni ed integrazioni, che esponiamo schematicamente.

1) La proporzione tra contenuti generali e speciali durante gli anni dell'allenamento di base, appare in contrasto con l'esigenza primaria di apprendere un ampio repertorio motorio, in quanto le



Mac Wilkins

esercitazioni generali, proprio per il fatto che hanno un altro scopo e significato, rivestono un ruolo secondario nell'ambito dell'apprendimento motorio - coordinativo.

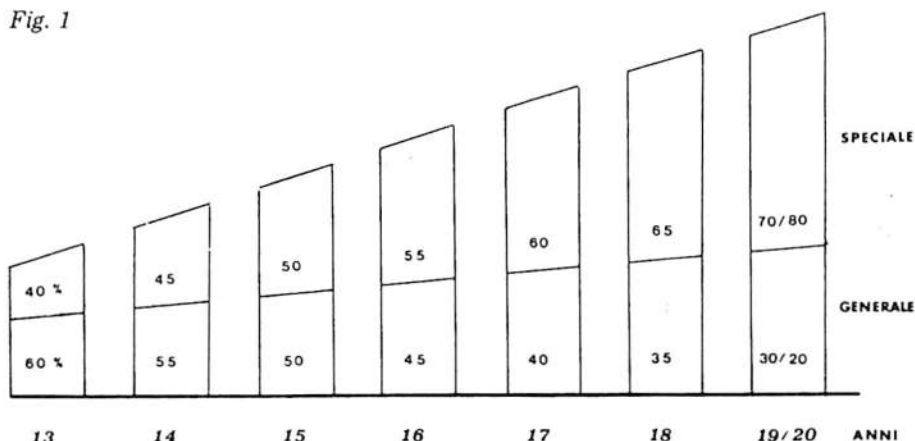
L'apprendimento degli elementi basilari della tecnica (che nel nostro Paese inizia nella grande maggioranza dei casi, intorno ai 15 - 16 anni di età) richiede come premessa irrinunciabile, lo sviluppo e la differenza delle capacità senso - percettivo - motorie (coordinative), in quanto esse rappresentano il presupposto per tramutare le esperienze motorie acquisite, in apprendimento da inserire in discipline così tecniche come quelle dei lanci dell'atletica leggera. In altre parole, le componenti coordinative rappresentano i presupposti e prerequisiti di ogni aspetto motorio connesso con la progressiva conquista di abilità tecniche complesse.(2)

La natura dinamica della curva della capacità di apprendimento, mostra un'onda altamente positiva, proprio in quelle età in cui si propone una preponderanza di mezzi generali (e nelle età precedenti), per cui si presenta il contrasto: alta capacità di apprendimento - molto lavoro generale.

Taluni autori puntualizzano l'aleatorietà di questa alta capacità di apprendimento, in quanto essa si riferisce ad acquisizioni motorie elementari. A questa affermazione è possibile controbatte che, se pure elementari, queste forme motorie consentono lo sviluppo dei meccanismi fondamentali per l'apprendimento (funzioni e mezzi), i quali a loro volta, permettono la formazione delle tecniche "grezze" fondamentali.

In questi termini si esplica a nostro modo di vedere, l'impostazione a lun-

Fig. 1



go termine della metodica dell'apprendimento tecnico che, nella realtà operativa della nostra Federazione, potrebbe iniziare a 12 - 13 anni (categoria "ragazzi").

Facciamo l'esempio del lancio del martello.(3)

Quale può essere il significato di apprendere un movimento (rotazione) partendo dal suo aspetto più specializzato?

Infatti noi dovremmo tener presente che il lancio del martello è una espressione specializzata dell'abilità rotatoria nella quale l'atleta deve ruotare in un certo modo, con un determinato numero di giri, entro una pedana di diametro fisso, con un attrezzo fissato perlo meno nella forma. Ecco che anche la formazione tecnica basilare può rappresentare, in assenza del precedente sviluppo delle premesse coordinative, una forma di specializzazione.

Pur confermando i rapporti esistenti

tra aspetto condizionale e motorio, è quantomeno opportuno evidenziare il fatto che, per fattori di ordine biologico, questi due aspetti presentano alti valori naturali di allenabilità in momenti diversi del periodo evolutivo. In altre parole, i tempi biologici impongono un analogo adattamento dei tempi metodologici.(4)

2) Mentre le capacità condizionali più importanti si mostrano in evoluzione con l'aumento dell'età (anche se in maniera discontinua), la percentuale di lavoro generale diminuisce. Nella figura 2 abbiamo sovrapposto allo schema di Tschiene, le curve di evoluzione della forza veloce, velocità e forza statica (tratte da Filin, 1978).

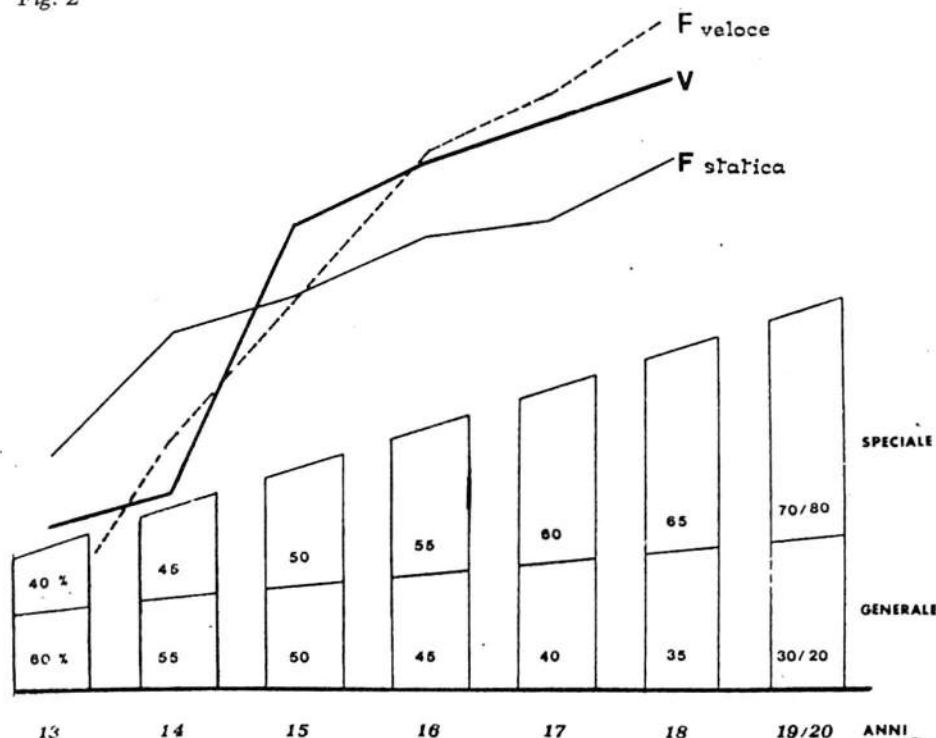
Da questo risulta ancora più evidente il contrasto tra l'esigenza di agire attivamente in forma accentuata sulle capacità condizionali che presentano alti valori "naturali" di allenabilità e la proporzione di esercitazioni generali, in andamento opposto rispetto a questa realtà biologica di crescita delle capacità condizionali.

3) Il carattere decrescente (es. generali) - crescente (es. speciali) LINEARE, suggerito dallo schema di Tschiene, non tiene in debito conto l'andamento continuo ma irregolare, tipico del periodo evolutivo. Come è ben noto, in questa determinante fase della crescita, si hanno momenti di rapida evoluzione e di stasi momentanea, non coincidenti per le diverse capacità, che non possono essere trascurati dalla metodologia dell'allenamento. Anzi riteniamo che una maggiore aderenza a questa realtà logica comporterà un ulteriore, significativo progresso nella metodologia dell'allenamento giovanile.

4) Indubbiamente esistono stretti rapporti tra capacità generali e speciali - tecniche, tuttavia le prime non rappresentano il presupposto diretto delle seconde. In altre parole, queste due capacità seguono un loro proprio andamento, diverso nei tempi e nelle premesse.

Mentre come abbiamo già detto, le capacità speciali - tecniche si basano sullo sviluppo tempestivo dei prerequisiti coordinativi e sulla successiva formazione

Fig. 2



di numerose tecniche "grezze", le capacità generali non presentano differenze sostanziali (mentre le differenze di metodo esistono: varietà, semplicità, breve durata degli esercizi ecc.) nelle diverse fasce d'età (mancanza di premesse specifiche per la formazione delle capacità generali). Tuttavia, mentre per i giovani si adottano molti esercizi che nella loro complessività puntano allo sviluppo armonico e globale del lato condizionale, per gli adulti le esercitazioni generali presentano una certa analogia con la specialità praticata, che principalmente si traduce in una relativamente ristretta cerchia di esercizi ( principio dell'utilità - es. generali mirate) in analogia con la delimitazione dei mezzi, tipica della fase di specializzazione.

La multilateralità assume un significato diverso, a seconda che si applichi alle esercitazioni generali o a quelle speciali. Mentre nel primo caso si tratta di una caratteristica che deve assumere l'allenamento, che garantisce sia la completezza dello sviluppo condizionale che la varietà dei mezzi, così importante dal punto di vista motivazionale oltre che metodologico, nel secondo caso essa rappresenta un tipo di esercitazione che garantisce, proprio per la sua poliedricità, la differenziazione delle strutture coordinative e che punta soprattutto all'acquisizione e all'ampliamento nel senso orizzontale, di numerose tecniche elementari.

Le esercitazioni multilaterali sono volte all'acquisizione di un ampio repertorio motorio, per formare stereotipi flessibili, ma ancora prima, per sviluppare



Klaus Ploghaus e Karl Hans Riehm

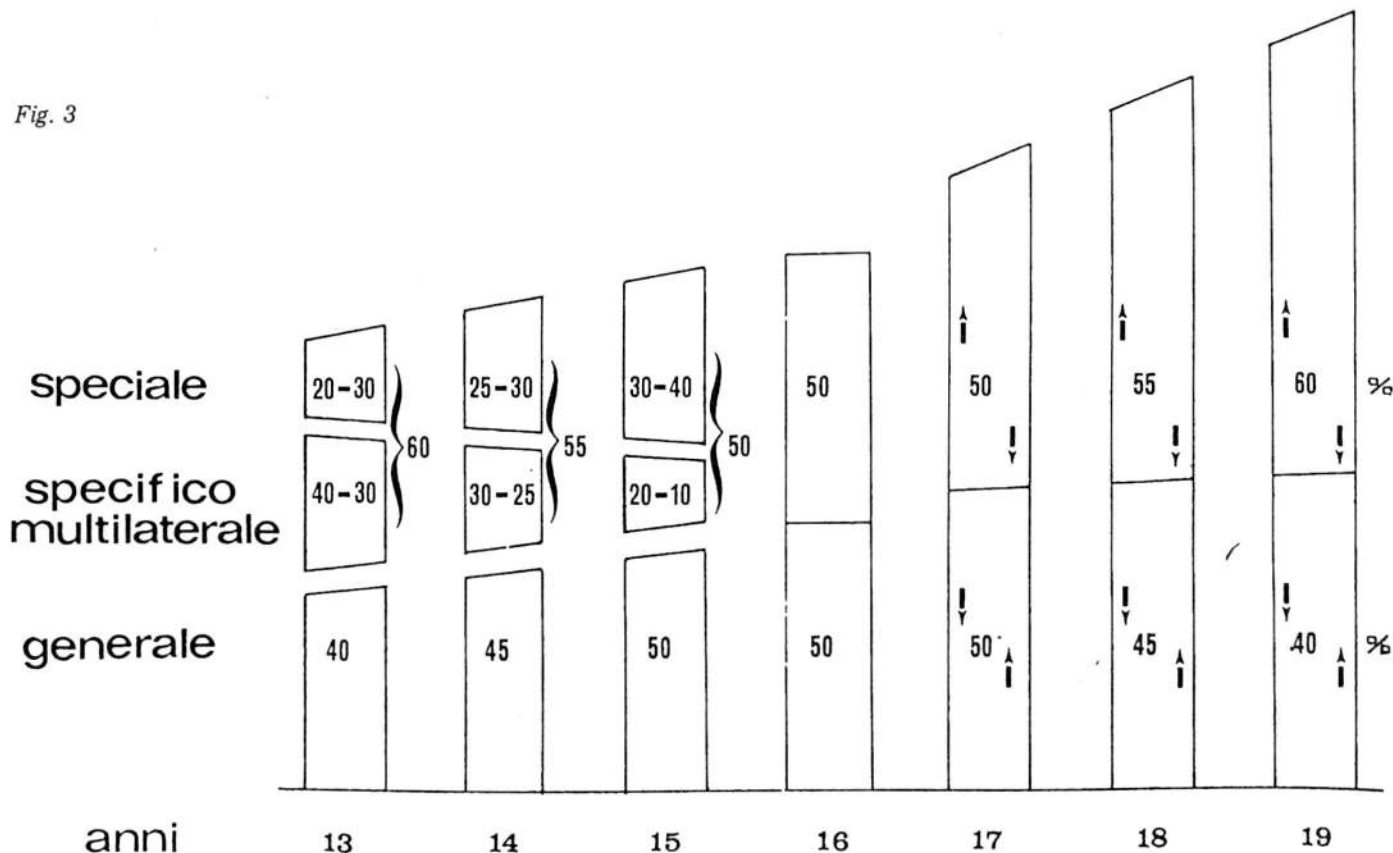
i meccanismi e le capacità di apprendimento.

In questo senso le esercitazioni multilaterali, ossia la pratica di altre specialità (dell'atletica o di altri sport, a seconda della disponibilità di spazi e di attrezzature) con l'obiettivo primo di imparare, piuttosto che di condizionare, partecipano direttamente allo sviluppo delle

capacità speciali - tecniche. Pertanto esse sono da considerarsi come specifiche, ossia mirate alla preparazione speciale. Se per esempio, un giovane dovesse correre gli ostacoli o giocare a pallavolo, si presenta la duplice possibilità di considerare queste esercitazioni o come generali o come multilaterali.

In questo secondo caso, gli stessi eser-

Fig. 3



cizi vengono utilizzati come mezzi per l'apprendimento, piuttosto che come semplici mezzi condizionali o ricreativi.

Non si tratta certamente di una approfondita formazione contemporanea in diverse discipline sportive, ma di accentuare l'aspetto dell'apprendimento, ogni qual volta sia possibile. Tanto che il termine di programmazione dell'allenamento, come significato e metodi, viene sostituito con quello più indicato di organizzazione dell'apprendimento (1).

Presso le discipline sportive ad alto quoziente tecnico, il giovane atleta, prima ancora che come una sofisticata macchina bio - meccanica (padronanza della tecnica), deve essere considerato una complessa sensoria e percettiva.

La risoluzione di un problema motorio, che si presenta nell'acquisizione della tecnica, implica la riorganizzazione cognitiva attraverso l'uso dell'esperienza (2).

La multilateralità intesa come ampliamento delle esperienze motorie, richiede a monte o perlomeno parallelamente, un adeguato intervento sulle capacità di effettiva utilizzazione dell'ampliato orizzonte motorio.

5) Nello schema della figura 1, non sono prese in considerazione le esercitazioni multilaterali - specifiche che svolgono una significativa azione propedeutica nei confronti dell'apprendimento tecnico.

6) Per quanto riguarda gli atleti di età maggiore (18 - 20 anni) non si tiene conto delle caratteristiche e necessità individuali che pur nella schematicità di un grafico, una linea metodologica deve prevedere, in termini di necessaria elasticità nelle proporzioni tra esercitazioni a carattere generale e speciale.

7) Riferendoci ancora agli atleti più grandi, appare alquanto improbabile una proporzione del 30 o 20% di preparazione generale. Nella pratica accade che i rapporti sono molto più bilanciati anche se, all'interno del ciclo annuale o pluriennale di allenamento, si possono presentare necessità di alternanti preponderanze di questo o di quel tipo di esercitazione.

Nella figura 3 è presentata la nostra proposta metodologica, a completamento di quella di Tshiene. Le sue caratteristiche più importanti sono: l'inserimento delle esercitazioni multilaterali - specifiche durante l'allenamento di base, che si collegano con le esercitazioni speciali, risultando in una percentuale maggiore di esercitazioni specifiche - speciali rispetto a quelle generali, senza cioè implicare una precoce specializzazione dei giovani atleti.

- il maggiore equilibrio tra i tipi di esercitazione, durante tutto l'arco di tempo preso in esame.

- il carattere non lineare dell'aumento  
- aumento meno marcato nei primi anni  
- creazione di una "zona di difesa" per non disturbare la seconda fase della pubertà con carichi inidonei (16 anni o prima, a seconda dell'individuo e del ses-

so)

- aumento più marcato presso i giovani di età maggiore

- la differenziazione tra maschi e femmine a proposito del carico speciale, indicato nello schema delle percentuali sulla sinistra per i maschi, e sulla destra per le femmine.

E' ormai risaputo (5) che le ragazze necessitano di un numero superiore di lanci rispetto ai ragazzi, per adattarsi (adattamento organico) a questo tipo di disciplina a carattere esplosivo. Questa tendenza si ripresenta lungo tutto il periodo considerato dallo schema, anche se non indicato esplicitamente.

- la considerazione, a partire circa dai 17 anni, delle caratteristiche ed esigenze individuali, rappresentate graficamente dalle frecce.

1) J. PEDEMONTE "Updated acquisitions about training periodization - part two" National Strength & Conditioning Association Journal (USA) vol. 4 n.6 - 1982

2) A. SALVINI "Lo sviluppo motorio come problema psicologico" Sportgiovane n.3 - 1982

3) J. PEDEMONTE "Kids and the hammer: the very beginning" Hammer Notes (USA) n.6 - 1982

4) J. PEDEMONTE "Training young throwers" Track Technique (USA) n.82 - 1981

5) K. BUCHANAN "Problematiche del disco" Nuova Atletica n. 55 - 56 - 1982.



Dave Laut

# COSÌ LANCIA FERENC PARAGI (Ungheria)

Da Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme  
n° 71 marzo, aprile 1981

Alcuni punti molto interessanti di questa sequenza e che vogliamo ben sottolineare soprattutto per una puntuale osservazione da parte dei principianti sono:

- 1) in tutti i fotogrammi gli occhi sono equilibratori e fissano un punto preciso nell'asse della traiettoria che seguirà il giavellotto. Verso quel punto ideale sono convogliate e idealmente condensate tutte le energie dell'atleta (velocità, forza esplosiva, meccanismo d'esplosione);
- 2) nell'istante del contatto del piede sinistro molto solido, esplosione di tutto il corpo nell'asse verso l'avanti alto (ftg. 9-13);
- 3) insistiamo sull'azione delle gambe. I piedi si piazzano con decisione e saldamente al suolo, in modo da costituire una base propulsiva con grande ampiezza del corpo sull'ultimo appoggio sinistro (ftg. 9);
- 4) il passo incrociato dovrà essere sufficientemente radente per avere il tempo di realizzare il ritardo, il rilassamento e il blocco del tronco (ftg. 4-6) che ci consentiranno il massimo tragitto di lancio (ftg. 7-10);
- 5) il bacino resterà basso a partire dal ftg. 1 e sarà spinto verso l'avanti e verso l'alto nell'ultimo appoggio sinistro, dando il via al lancio propriamente detto (ftg. 9-13); noi vogliamo inoltre fissare l'attenzione su queste foto con l'intenzione di osservare il ginocchio posizionato nella direzione di lancio (ftg. 5-7);
- 6) rammentiamo brevemente il ruolo del braccio di lancio al fine di commentare il fatto ben risaputo che solitamente il debuttante tende a sollecitare quest'ultimo prematuramente, flettendolo, tirando il giavellotto, non consentendogli in definitiva di ottenere buoni risultati metrici.

La flessibilità dell'asse del corpo lo sforza verso l'avanti e l'alto (ftg. 9-10); possiamo rilevare in maniera molto netta che il braccio di lancio è disteso senza rigidità, lungo il prolungamento della linea delle spalle che resta fissata sino al contatto del piede sinistro (esplosione finale) (ftg. 7-8).

Lo scopo ricercato è di far percorrere alla mano destra il più lungo tragitto possibile con un'accelerazione massimale.

- 7) Il rilascio dell'attrezzo avviene nel punto più alto possibile attraverso una fiondata del braccio verso l'alto (ftg. 10),
- 8) affinché questa distensione di tutto il corpo e del braccio di lancio possano avvenire senza

alcuna dispersione di forze, si dovrà pensare ad andare a posare lontano e velocemente il piede sinistro e a reagire molto energicamente su quest'ultimo che troverà la parte alta del corpo rilassata, ciò che provocherà quest'arco, questo stiramento, questa sferzata e questa esplosione finale (ftg. 9-11).

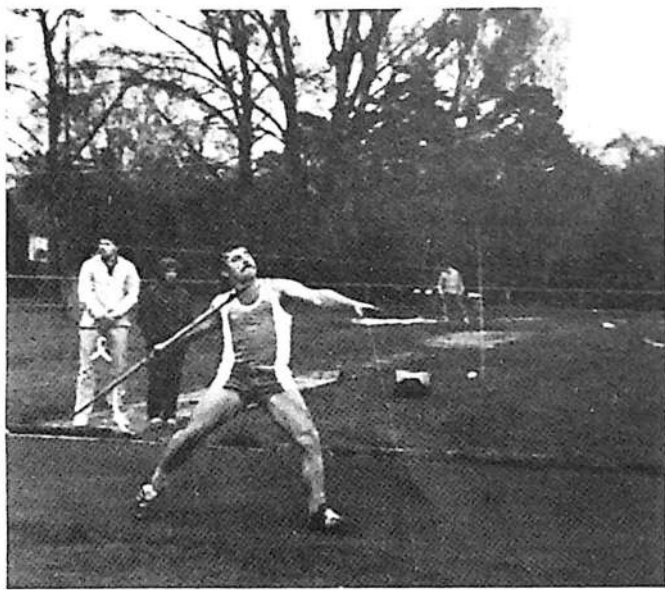
IL LANCIATORE:  
FERENC PARAGI (Ungheria)  
181x105 kg

La ripresa si riferisce al lancio di 92 m. eseguito da Ferenc Paragi proprio dopo aver stabilito con 96.72 il nuovo record del mondo a Tata (Ungheria) il 24-4-1980.

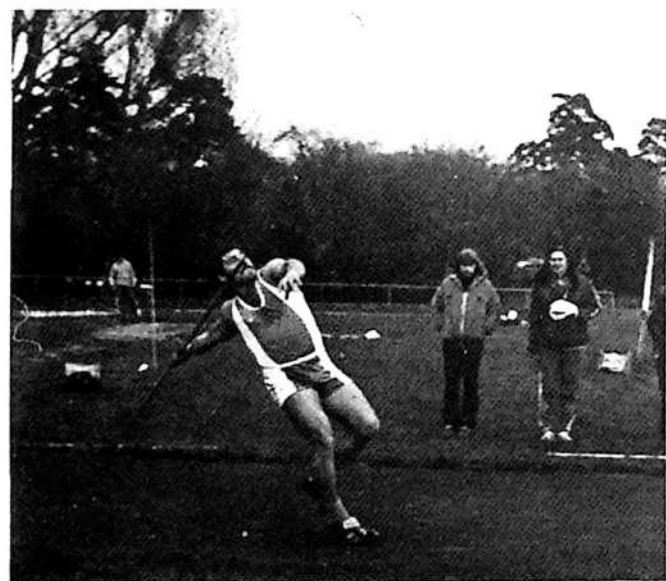




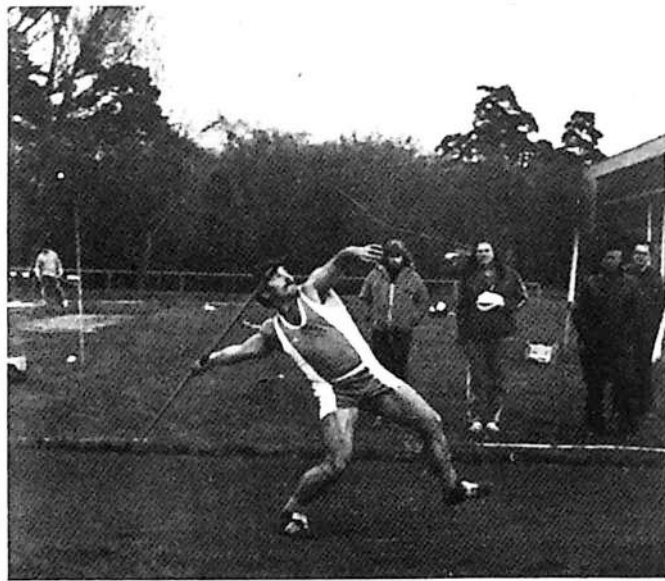
2



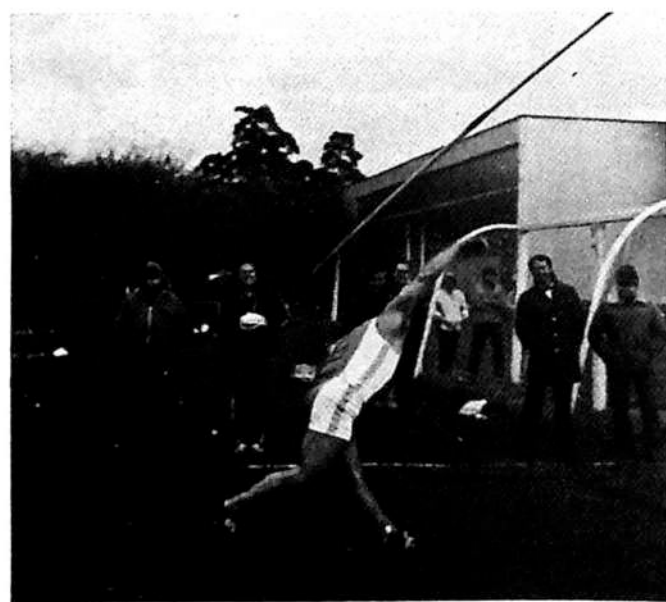
3



6



7



10



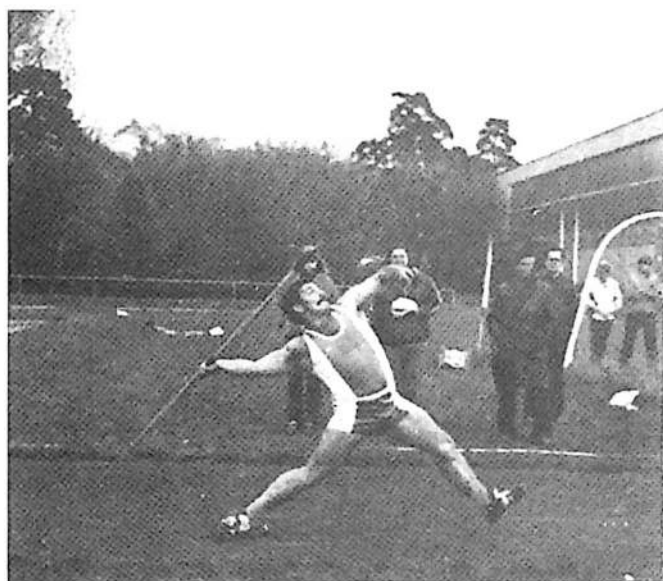
11



4



5



8



9



12



13

# APPROCCIO ELEMENTARE AL LANCIO DEL GIAVELLOTTO

di Ugo Cauz

Nella non ampia gamma delle specialità inserite nel programma dei Giochi della Gioventù e in quello scolastico, è inserito, e a ragione, il lancio della pallina. Questa disciplina tecnica è per così dire l'anticamera della futura specializzazione nel lancio del giavellotto, per cui è necessario e doveroso esercitare nella fascia d'età compresa tra gli 11-13 anni proprio in vista di una adeguata assimilazione dei principali e più elementari schemi di base.

Certamente queste due "diverse" applicazioni del lancio presentano alcuni aspetti di rassomiglianza, come pure di diversità. Consideriamo i primi:

- entrambi i gesti tecnici prevedono il lancio dell'attrezzo (pallina o giavellotto) attraverso un movimento con traiettoria passante al di sopra del capo;
- il passaggio dalla rincorsa all'azione di lancio avviene attraverso il cosiddetto "passo impulso", eseguito dall'arto inferiore destro (qui ci riferiremo sempre ad un lanciatore destrimano);
- la zona di realizzazione dell'avvio avviene lungo una semplice corsia di 4m di larghezza;
- gli arti inferiori sono il reale sostegno



Fig. 1

dell'azione finale. Essi si estendono in successione, prima il dx poi il sx. La posizione finale del lancio vede

un'ampia divaricata degli arti inferiori.

Tra i particolari che in certo qual modo rendono "diverse" le due esecuzioni possiamo menzionare:

- gli attrezzi vengono impugnati in maniera differente (fig. 1 e 2);
- il ritmo di esecuzione dell'azione dei passi finali avviene nella pallina in tre passi (schema 1), mentre nel giavellotto in cinque passi (schema 2);
- la rincorsa nel lancio della pallina è significativamente più breve;
- l'angolo di involo dell'attrezzo è più ampio nella pallina (40-45 gradi), rispetto a quello del giavellotto (36 gradi), in quanto nel primo caso assistiamo ad una traiettoria puramente balistica, mentre il secondo essa è aerodinamica (schema 3);
- la pallina nella fase iniziale dell'esplosione finale si trova in una posizione più bassa (tra spalla ed anca) rispetto al giavellotto (tra spalla e capo).

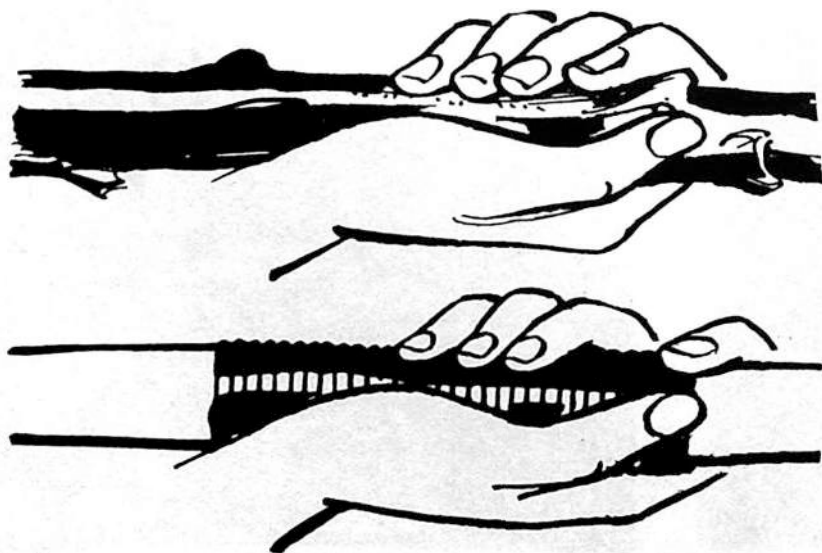
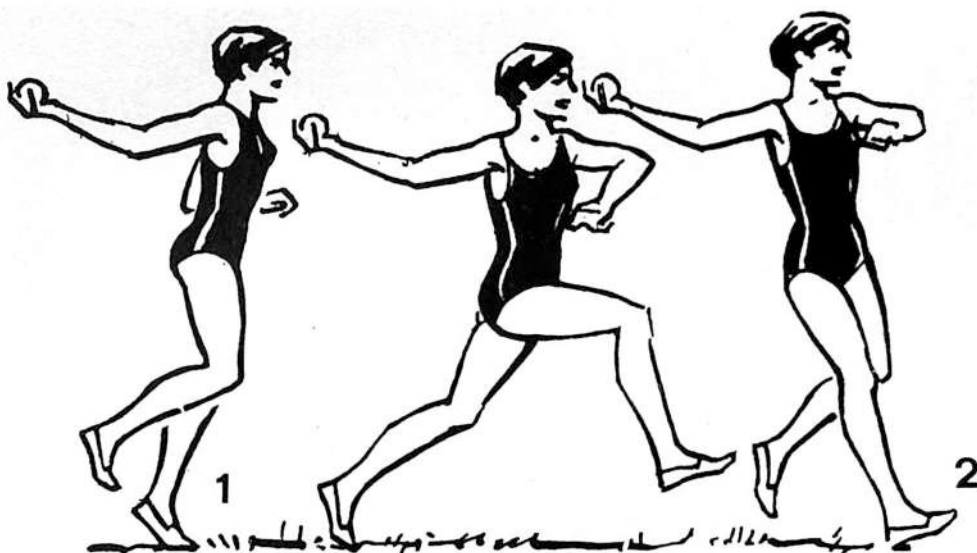


Fig. 2



Schema 1

Per alcuni dei fattori sopra menzionati: brevità della rincorsa, minor numero dei passi "speciali" finali, maggior maneggevolezza dell'attrezzo, rendono la pallina appunto il naturale gradino preparatorio per il giavellotto.

## L'IMPUGNATURA

Per la pallina sottolineiamo (fig. 1):

- a) indice e medio stanno dietro la pallina - anulare e mignolo la fasciano lateralmente - il pollice sostiene dal davanti;
- b) la mano risulta decisamente rilassata.

Eventuali errori:

- E1: la pallina impugnata è troppo serrata contro il palmo della mano (fig. 3);
- E2: solo l'indice e il pollice serrano l'attrezzo (fig. 4).

Per il giavellotto:

- a) l'impugnatura del giavellotto giace

bene a contatto col palmo della mano (fig. 5);

- b) pollice e medio serrano il bordo posteriore;
- c) il palmo è rivolto verso l'alto; la mano sta e rappresenta il naturale prolungamento del braccio disteso.

Eventuali errori:

- E3: l'impugnatura è serrata similmente ad un bastone (fig. 6), precludendo in tal modo ogni possibilità di raggiungimento di una buona posizione di lancio.

## METODO

Dopo questa breve introduzione ci pare interessante presentare una breve progressione applicata a ragazzi del ciclo della scuola media dell'obbligo, inserendo nel contempo proposte di finalizzazione del lavoro tecnico loro proposto. L'applicazione di una qualsivoglia sequenza di rappresentazioni tecniche su

una così ampia massa di allievi; necessita di un coerente sostegno della motivazione. Per questo motivo è necessario dare stimoli anche differenti, che coinvolgano più ampiamente l'emotività del ragazzo. Per questa ragione sono state presentate e proposte soluzioni diversificate, ma collegate, di valutazione:

- 1) valutazione dell'assimilazione dei pochi concetti tecnici proposti;
- 2) valutazione della precisione di lancio;
- 3) valutazione della prestazione.

## PROCEDIMENTO DIDATTICO

L'inserimento cronologico nell'ambito della programmazione può essere previsto entro un arco di 4-5 lezioni (8-10 ore complessive): tre per l'impostazione del lavoro e la pratica delle esercitazioni proposte e due dedicate alle valutazioni. Il periodo più favorevole può orientativamente situarsi tra marzo e aprile, in quanto una prima parte va svolta in palestra, mentre la valutazione finale all'aperto.

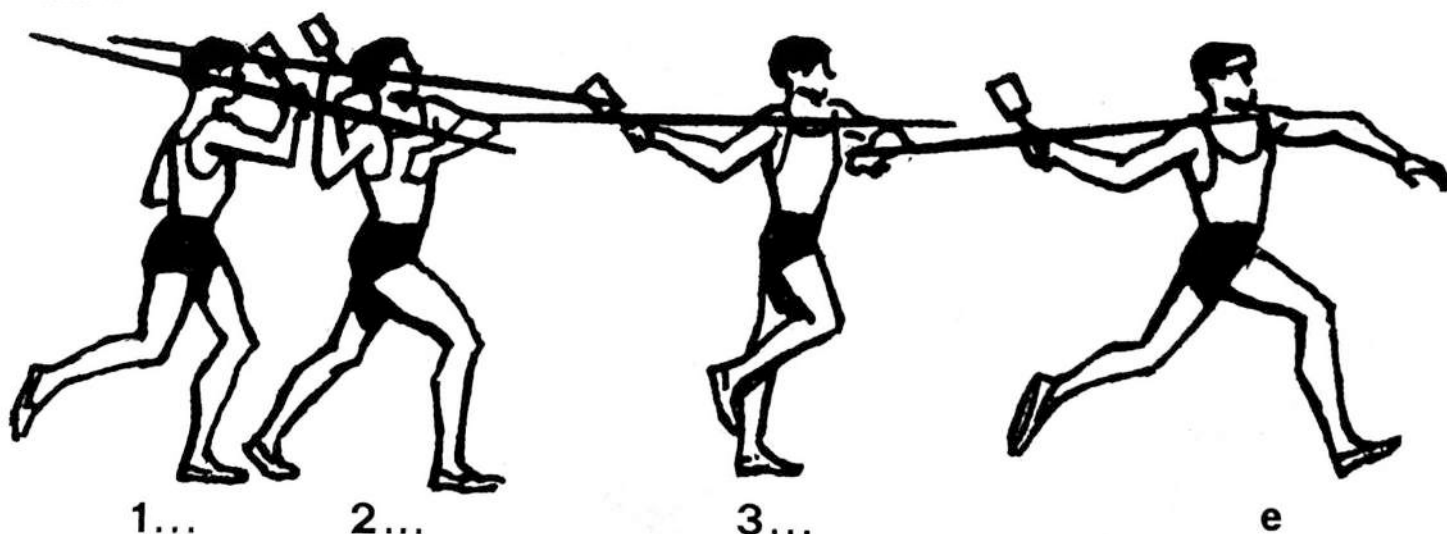




Fig. 3



Fig. 4

Si utilizzano semplicissime palline da tennis (usate); per la valutazione della prestazione: palline riempite con pallini di piombo (fig. 7) sino ad arrivare ad un peso di 400 gr.

Quattro palline sono sufficienti per lo svolgimento ottimale del lavoro, mentre un numero superiore potrebbe portare motivi di facile distrazione e disordine. La localizzazione della rincorsa nella prima fase prevede lo srotolamento di una stuoia di materiale **sintetico** (non indispensabile), sulla quale potranno essere fissati dei segni di riferimento. La linea di arresto può localizzarsi all'incirca a 4,50 m. da una parete della palestra, mentre avremo cura di predisporre su quest'ultima "il bersaglio".

Questo posto ad un'altezza da terra di circa 5,50-6 m. (angolo di involo: 40-45 gradi), è costituito da tre cerchi concentrici di diametro crescente: 30-70-110 cm.

**PRIMO GRADINO:** In questa prima fase, anche se spieghiamo dall'inizio agli allievi le diverse sequenze del lavoro e



Fig. 7

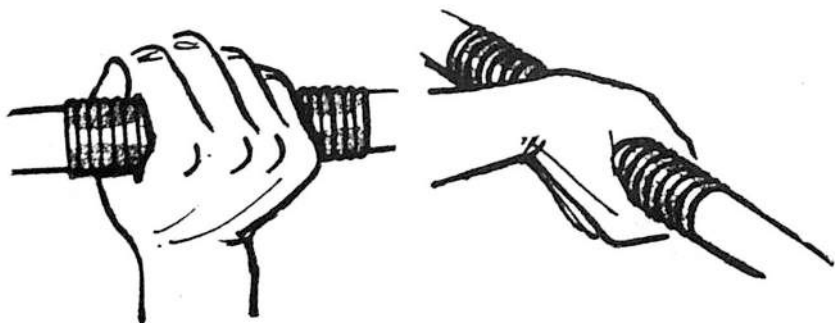
delle valutazioni, sottolineiamo anche a loro la non importanza della ricerca della precisione, anche se inconsciamente essi saranno motivati dalla presenza del bersaglio.

Dopo aver proposto le brevi considerazioni iniziali sull'impugnatura ed aver

raccomandato un trasporto col braccio disteso verso l'alto, si tracciano sulla stuoia col gesso un doppio riferimento annotando questo sito con la lettera S (sinistro). Ciò consente ai ragazzi di focalizzare meglio la loro attenzione sul giusto inizio della fase finale. Questa indicazione è seguita da quella dei due ultimi appoggi: D e S (fig. 8). Svariati passaggi consentono agli allievi di trovare la giusta familiarità con l'approccio all'azione d'attacco e la giusta sequenza degli appoggi. Nessuna raccomandazione tecnica sarà data se non quella di fissare la giusta sequenza ed eseguire il tutto piuttosto lentamente.

**SECONDO GRADINO:** si pongono due ceppi appena al di là del primo riferimento (fig. 9) con lo scopo di localizzare meglio il settore di appoggio e soprattutto di aprire il discorso sull'incrocio fi-

Fig. 6



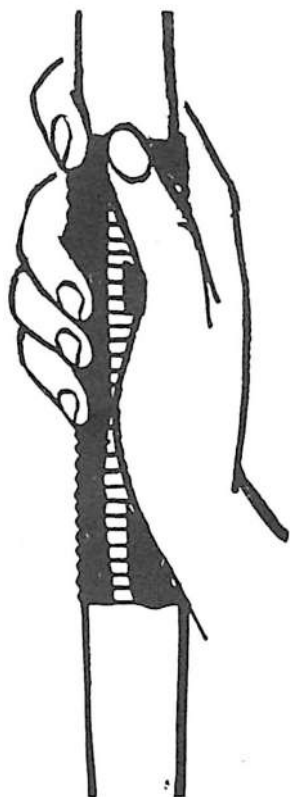


Fig. 5

nale. Si raccomanda a questo punto agli allievi di, giunti sull'appoggio sinistro, spingere con veemenza con tale arto. Non si parla ancora di azione di impulso guida dell'arto destro, contenuto del:

**TERZO GRADINO:** l'azione dell'arto dx si fa qui più precisa e pronunciata; l'allievo deve sopravanzare col piede dx una linea tracciata sulla stuoia. Tutto questo procedere tuttavia non deve far dimenticare i canoni tecnici di prima fissazione (braccio disteso, impugnatura, ecc.).

**QUARTO GRADINO:** si insista sull'azione di incrocio, di avanzamento dell'arto destro e soprattutto sull'ampia divaricata all'arrivo a terra (fig. 10). Rimarcare ed apprezzare il fissaggio al suolo dei piedi nell'esplosione finale.

Insistere e curare la parte tecnica, spiegando ad ogni allievo l'errore fatto ed apprezzando i lati positivi presenti.

#### GLI ERRORI

Naturalmente nel corso del lavoro noteremo e per quanto possibile cercheremo l'eliminazione dei molti errori presenti. Alcuni possono essere così sintetizzati:

E4: gli appoggio finali dx e sx non sono orientati verso la direzione di lancio (fig. 11);

E5: il braccio di lancio all'inizio della fase finale non è disteso, bensì troppo flessò (fig. 12);

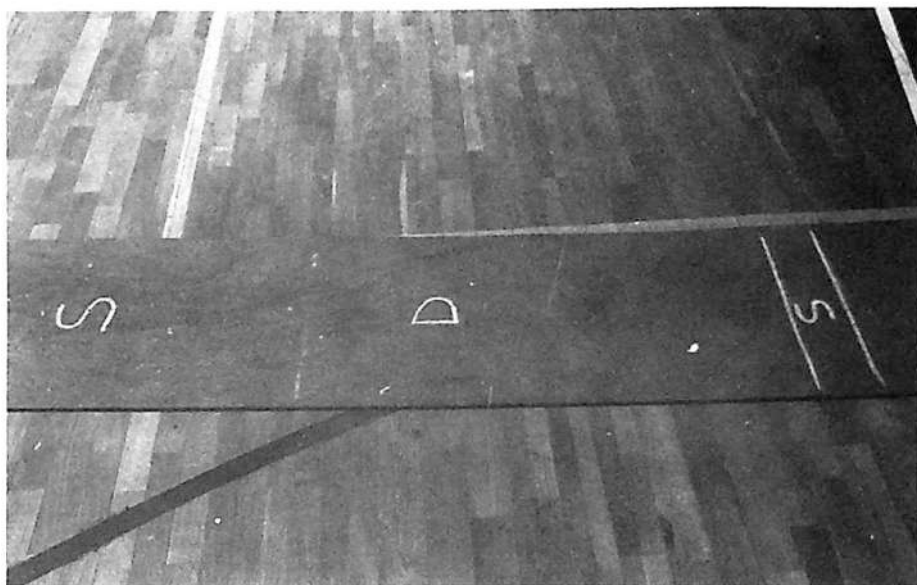


Fig. 9

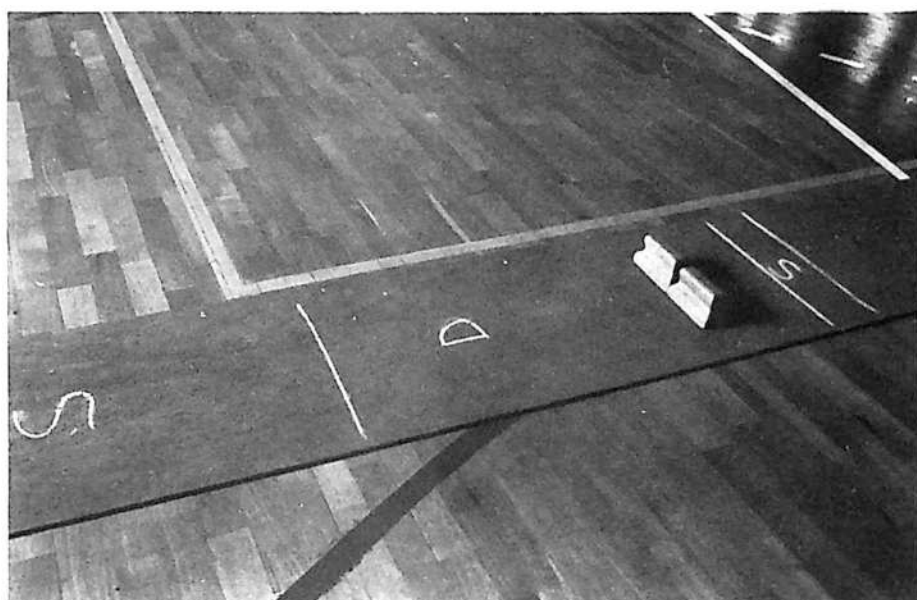


Fig. 8



Fig. 10

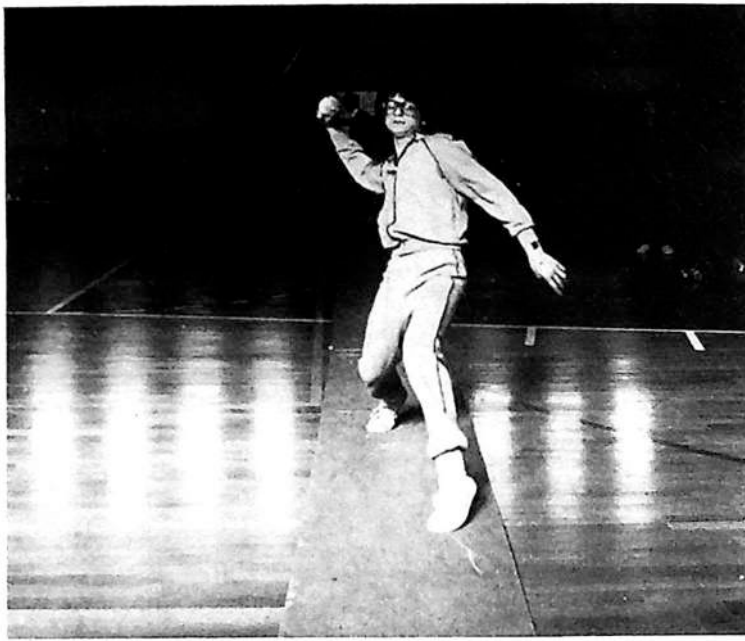


Fig. 11

Fig. 12



E7: l'allievo piega in maniera eccessiva l'arto sinistro al momento dell'esplosione finale (fig. 14);



Fig. 13

E8: nell'incrocio, dopo l'azione di guida dell'arto destro, il sinistro viene riportato in avanti non in estensione, bensì flessa al ginocchio (fig. 15);

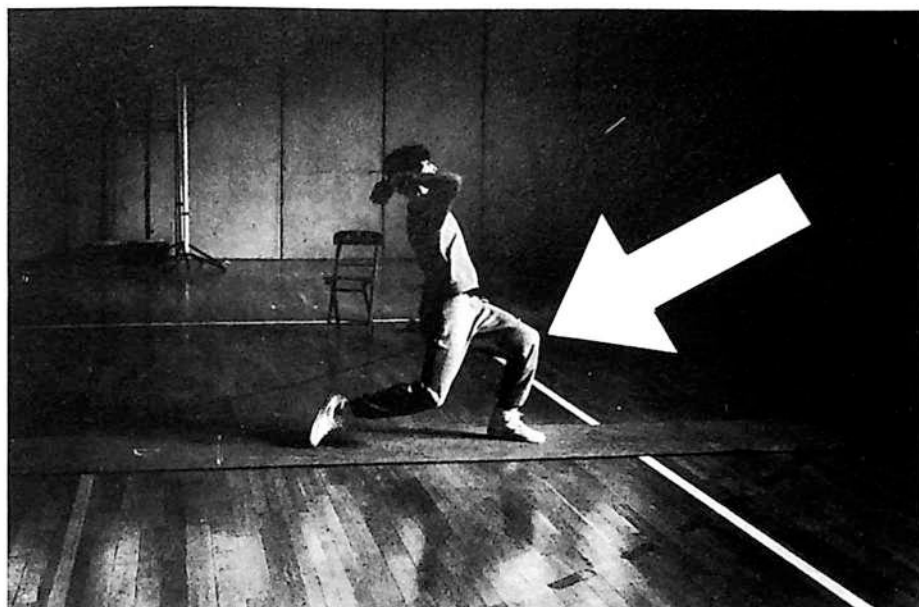
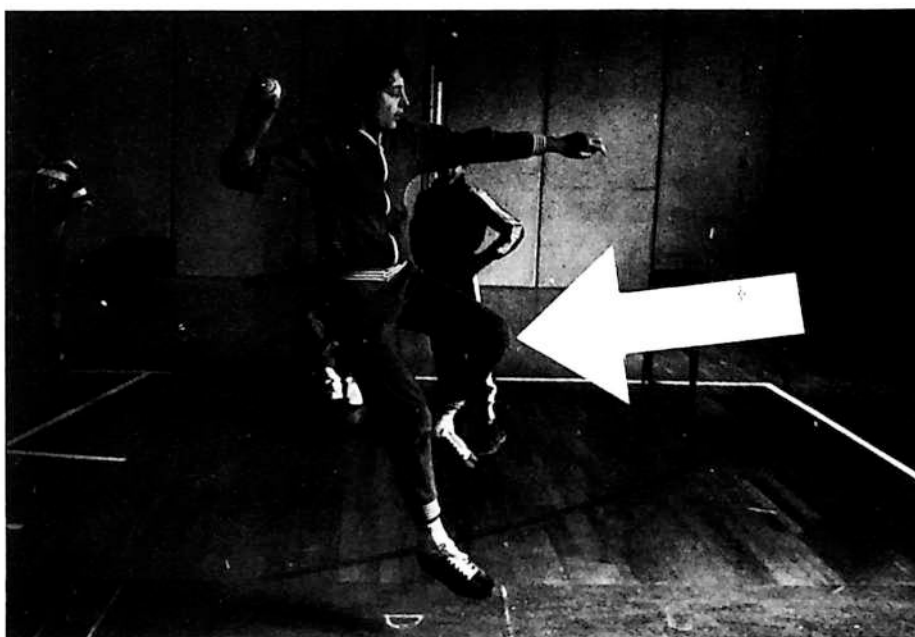


Fig. 14

E9: appena un attimo dopo l'abbandono dell'attrezzo il corpo del lancia-tore assume una posizione troppo arcuata in avanti, con eccessivo arretramento del bacino (fig. 16). Lo sguardo dovrebbe seguire l'ideale traiettoria dell'attrezzo;

Fig. 15



E10: nella fase di divaticata finale il peso del corpo grava sull'art anteriore, invece di essere sopportato dal dx posteriore (fig. 17);

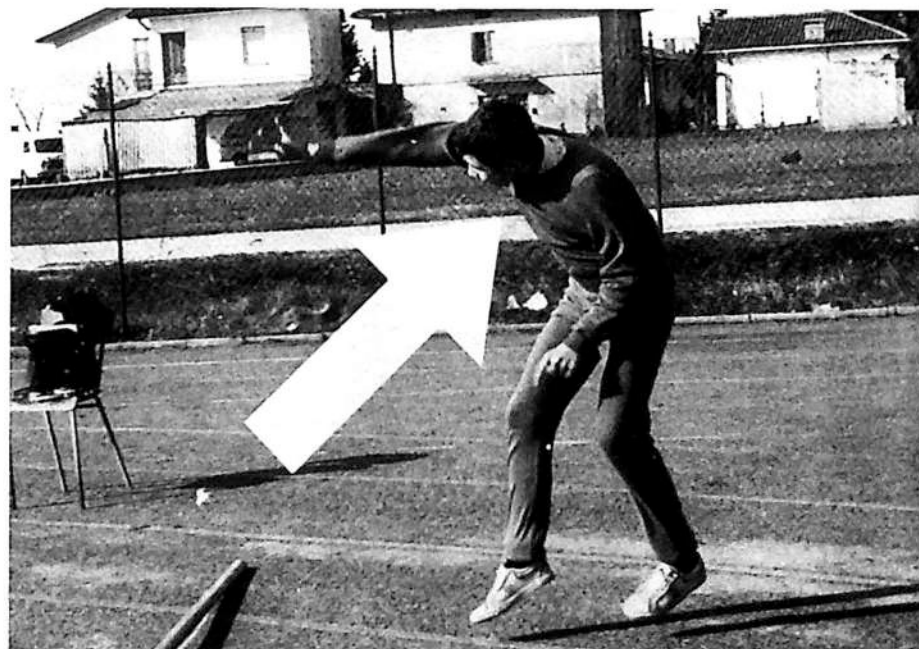


Fig. 16

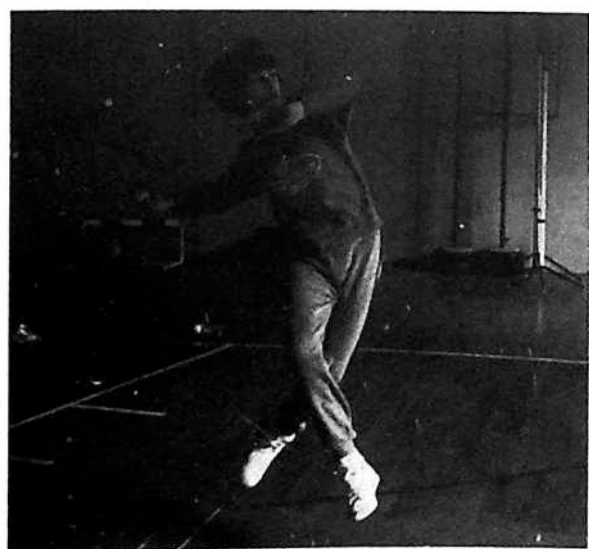
E11: nell'istante dell'eplosione finale l'al-lievo inclina lateralmente le spalle sx (fig. 18), così che la traiettoria del lancio si sviluppa lateralmente alla spalla dx;



Fig. 18

E12: nell'attimo finale l'allievo perde anticipatamente il solido contatto col terreno con uno o tutti e due i piedi (fig. 19).

Fig. 19



Non sono proprio così male!



## LA VALUTAZIONE

Già in precedenza s'è parlato del problema e del significato da noi dato alla valutazione:

- quella tecnica su alcuni particolari: incrocio, braccio di lancio, ancoraggio al terreno, azione di arco finale, ecc.
- quella di precisione: abbiamo organizzato il lavoro come segue:
  - a) si effettuano 10 lanci a testa;
  - b) i punteggi assegnati: 5 punti centro interno - 3 p. cerchio intermedio - 1. p. cerchio esterno - 0 p. tiro all'esterno dei tre cerchi;
  - c) si sommano i punteggi ottenuti sui 10 lanci e si annota il numero dei lanci validi (cioè quei lanci che hanno portato un punteggio qualsiasi).
- Per la valutazione della precisione abbiamo utilizzato la seguente formula:

$$Y = \frac{P \times N}{P_{\max}}$$

dove: P = punteggio totale ottenuto dall'allievo nei 10 lanci;  
N = numero dei lanci validi;  
P<sub>max</sub> = massimo punteggio ottenibile (50 punti);  
Y = coefficiente di precisione

### FACCIAMO UN ESEMPIO PRATICO:

L'allievo A ha ottenuto 10 punti con 10 lanci validi (cioè 10 lanci nel cerchio esterno). Si avrà dunque:

$$Y_A = \frac{10 \times 10}{50} = 2.00$$

L'allievo B ha ottenuto sempre 10 punti, ma con solo 2 lanci validi (due lanci nel cerchio centrale). Si avrà quindi:

$$Y_B = \frac{10 \times 2}{50} = 0,4$$

I due coefficienti di precisione sono quindi estremamente diversi nei due casi presentati. Si vuol in questo modo sottolineare la costanza nella precisione piuttosto che la "fortunata" coincidenza di qualche centro occasionale.

Per la traduzione in norme di valutazione proponiamo la seguente griglia per l'arco di età compreso tra gli 11-13 anni:

### VALUTAZIONE DELLA PRESTAZIONE:

All'aperto ogni allievo, cercando di conservare la struttura tecnica assimilata, effettua 3 lanci con la pallina da 400 gr. Si tiene valida la prestazione di distanza migliore.

Proponiamo la seguente griglia di valutazione:

	11	12	13	14	15	6.71
6.5				9		
6	9	9	9	6.37	6.3	
5.5			5.58	8 5.56	5.5	
5			5.2	5.2	5.10	
4.5		4.74	8 4.74	4.70	4.7	
4.0		4.48	4.53	4.44	7 4.3	
	8 4.2		4.20	7 4.1		
3.5	3.45	3.3	3.3	3.7		3.95
	3.32	3.60				
3.0	8 3.48	3.35	7 3.5	3.36	3.57	
	3.24		3.2		3.2	
2.5	3.09	7 3.07	2.96	3.09		
	2.7	2.8	2.65	6 2.68	6 2.26	
2.0	7 2.5	2.52	6 2.38	2.34	2.28	
	2.3	2.25				
1.5	2.10		2.05			
	1.88	6 2.00		2.00	2.02	
1.0	6 1.67	1.75	1.75	1.7	1.8	
	1.46	1.50	1.5	5 1.4	5 1.5	
0.5	1.25	1.3	5 1.25	1.2	1.25	
	1.07	5 1.08	1.09	1.1		
0	5 0.9	0.97	0.97	0.98	0.98	
	0.72	0.66	0.66	0.66	0.69	
	0.55	0.5	0.6			
	0.4	4 0.38	4 0.4	4 0.44	4 0.46	
	0.30	0.28	0.2	0.22	0.23	
	0.20	0.14				
	0.10	0	0	0	0	

BALL	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Orientierungsstufe und Sekundarstufe I + II	
										ALTER/NOTENBEREICHE	
										10	11
29	94	52									
27	92	55									
94	88	53									
91	86	52									
88	83	51									
86	81	50									
84	79	48									
81	76	46									
78	73	45									
76	71	44									
74	69	43									
72	67	41									
70	65	40									
69	61	39									
66	59	38									
64	57	37									
62	55	36									
58	53	35									
56	51	34									
54	49	33									
52	47	32									
50	45	31									
48	43	30									
46	41	29									
44	39	28									
43	38	27									
41	36	26									
39	34	25									
37	32	24									
36	31	23									
35	30	22									
33	28	21									
31	26	20									
30	25	20									
29	24	19									
27	22	18									
25	20	17									
24	19	17									
23	18	16									
22	17	15									
20	15	14									
19	14	14									
18	13	13									
17	12	12									
15	11	11									

# La nostra bibliografia

La suddivisione per facilitarne la chiave di lettura, verrà effettuata raggruppando il materiale secondo i diversi specifici argomenti. Oltre a presentare ed ordinare l'ampia gamma degli argomenti dibattuti, sarà data la possibilità ai lettori di avere a disposizione una guida bibliografica per eventuali richieste di materiale. Ricordiamo che i numeri arretrati (il cui prezzo è stato fissato in L. 4.000) ancora disponibili sono dal n. 12 in poi esclusi il 13 e 15. Chi fosse interessato ad uno o più articoli arretrati, potrà richiederne le fotocopie al prezzo di L. 800 a pagina (spese di spedizione incluse). Ricordiamo che accanto al titolo e all'autore di ciascun articolo sono stati indicati il numero della nostra rivista su cui è apparso l'articolo e la lunghezza in pagine del medesimo. Le richieste potranno essere effettuate direttamente a: **Giorgio Danni - Via T. Vecellio, 3 - Udine - c/c n. 24/2648.**

Articoli apparsi sulla nostra rivista con argomento il settore: Condizionamento e preparazione fisica generale.

- 1) Allenamento sportivo - di Dietrich Harre - n. 1, febbraio '73 - pagg. 3 (parte prima)
- 2) Allenamento sportivo - di Dietrich Harre - n. 2, aprile '73 - pagg. 3 (parte seconda)
- 3) Allenamento sportivo - di Dietrich Harre - n. 3, giugno '73 - pagg. 3 (parte terza)
- 4) Sullo sviluppo della forza - di J. Dobrowolski - n. 6, aprile '74 - pagg. 2
- 5) Conformità in modo adeguato la tua giornata - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 9, ottobre '74 - pagg. 3
- 6) Il carico - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 10, dicembre '74 - pagg. 4
- 7) Esperienze di periodizzazione nell'anno olimpico - di Arnd Küger - n. 10, dicembre '74 - pagg. 4
- 8) L'aumento della forza con l'allenamento statico e dinamico - di J. Waertenweiler/J. Brunner/A. Wattstein - n. 11, febbraio '75 - pagg. 2
- 9) Carico-recupero - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 11, febbraio '75 - pagg. 3
- 10) Differenziazioni morfologiche e funzionali tra maschio e femmina - di Schualinsky - n. 11, febbraio '75 - pagg. 3
- 11) La forza - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 12, aprile '75 - pagg. 4
- 12) Dieci test per la valutazione fisica dei giovani - di T.U.P.D.K. - n. 12, aprile '75 - pagg. 5
- 13) I test per la forza - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 13, giugno '75 - pagg. 3
- 14) I giovani e il sollevamento pesi - n. 14, agosto '75 - pagg. 3
- 15) I giovanissimi e il problema della forza - di V. Kalam - n. 14, agosto '75 - pagg. 2
- 16) Meno forza ma più velocità - di Lorenzo Gremigni - n. 14, agosto '75 - pagg. 2
- 17) Un metodo per lo sviluppo della forza esplosiva - di I. Dobrowolski/E. Golowin - n. 15, ottobre '75 - pagg. 2
- 18) Il controllo autonomo degli atleti - di D. Arosjev - n. 15, ottobre '75 - pagg. 3
- 19) La velocità - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 15, ottobre '75 - pagg. 3
- 20) Esperienze livornesi del microciclo - di Lorenzo Gremigni - n. 15, ottobre '75 - pagg. 2
- 21) La resistenza - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 16, dicembre '75 - pagg. 3
- 22) Forza muscolare e processo di sviluppo delle funzioni del movimento - di W.W. Kusnezow - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2 (parte prima)
- 23) Forza muscolare e processo di sviluppo delle funzioni del movimento - W.W. Kusnezow - n. 17, febbraio '76 - pagg. 2 (parte seconda)
- 24) Sulla struttura del periodo di gara - di W.K. Kalinin/N.N. Osolin - n. 17, febbraio '76 - pagg. 3
- 25) Forza muscolare e processo di sviluppo delle funzioni del movimento - di W.W. Kusnezow - n. 18, aprile '76 - pagg. 2 (parte terza)
- 26) La scioltezza articolare - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 18, aprile '76 - pagg. 3
- 27) La scelta del ragazzo sportivamente dotato - di V. Alabin/G. Nischt/W. Jefimow - n. 19/20 giugno/agosto '76 - pagg. 2
- 28) Il principio biomeccanico della forza iniziale nell'allenamento per la forza esplosiva - di Wolfram Schröder - n. 19/20, giugno/agosto '76 - pagg. 3
- 29) Studi concernenti alcune linee caratteristiche dello sviluppo della resistenza nell'età scolare - di Hermann Köhler - n. 19/20, giugno/agosto '76 - pagg. 3 (parte prima)
- 30) La destrezza - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 19/20, giugno/agosto '76 - pagg. 2
- 31) Studi concernenti alcune linee caratteristiche dello sviluppo della resistenza nell'età scolare - di Hermann Köhler - n. 21 ottobre '76 - pagg. 3 (parte seconda)
- 32) La questione della periodizzazione in età giovanile - di D.L.D.L. - n. 22, dicembre '76 - pagg. 2
- 33) Il tendine d'achille nella pratica sportiva - di Cristina Cassone - n. 22, dicembre '76 - pagg. 3 (parte prima)
- 34) Organizzazione metodico-strutturale dell'allenamento per alte prestazioni - di Peter Tschiene - n. 22, dicembre '76 - pagg. 3 (parte prima)
- 35) Bozza di programma per l'attività dei giovani che si avvicinano all'atletica leggera - di Lorenzo Gremigni - n. 23, febbraio '77 - pagg. 3
- 36) Il tendine d'achille nella pratica sportiva - di Cristina Cassone - n. 23, febbraio '77 - pagg. 5 (parte seconda)
- 37) Organizzazione metodico-strutturale dell'allenamento per le alte prestazioni - di Peter Tschiene - n. 23, febbraio '77 - pagg. 2 (parte seconda)
- 38) Soccorsi d'urgenza in caso di incidente nella pratica sportiva - di André Mottion - n. 23, febbraio '77 - pagg. 3 (parte prima)
- 39) Valutazione del livello motorio di ragazzi dai 5 agli 11 anni - di René Jam - n. 23, febbraio '77 - pagg. 2 (parte prima)
- 40) Il tendine d'achille nella pratica sportiva - di Cristina Cassone - n. 24, aprile '77 - pagg. 4 (parte terza)
- 41) Su alcuni aspetti della medicina sportiva preventiva di Francesco Mariotto - n. 24, aprile '77 - pagg. 3 (parte prima)
- 42) Soccorsi d'urgenza in caso di incidente nella pratica sportiva - di André Mottion - n. 24, aprile '77 - pagg. 3 (parte seconda)
- 43) Valutazione del livello motorio di ragazzi dai 5 agli 11 anni - di René Jam - n. 24, aprile '77 - pagg. 2 (parte seconda)
- 44) Il tendine d'achille nella pratica sportiva - di Cristina Cassone - n. 25, giugno '77 - pagg. 2 (parte quarta)
- 45) Influenza del lavoro di resistenza aerobica sui parametri della capacità fisica di prestazione in scolari della 4° - 5° classe - di Ulrich Pahlke/Hans Peters - n. 25, giugno '77 - pagg. 2
- 46) Fondamenti anatomico-fisiologici della contrazione muscolare - di S.Z.f.S. - n. 25 giugno '77 - pagg. 3
- 47) Su alcuni aspetti della medicina sportiva preventiva - di Francesco Mariotto - n. 25, giugno '77 - pagg. 2 (parte seconda)
- 48) Soccorsi d'urgenza in caso di incidente nella pratica sportiva - di André Mottion - pagg. 6 (parte terza)
- 49) Corse lunghe per lo sviluppo della resistenza durante la lezione di educazione fisica - di S.I. Kusnezow/V.A. Mjakisev - n. 25, giugno '77 - pagg. 2
- 50) Il computer: un'esigenza dell'allenatore - di Gideon Ariel - n. 26, agosto '77 - pagg. 4
- 51) Soccorsi d'urgenza in caso di incidente nella pratica sportiva - di André Mottion - n. 26, agosto '77 - pagg. 5 (parte quarta)
- 52) L'uso dei bioritmi nell'allenamento - di R. Hochreiter - n. 26, agosto '77 - pagg. 4
- 53) Effetti degli stimoli elettrici sulla muscolatura scheletrica - di Carmelo Bosco - n. 27, ottobre '77 - pagg. 2 (parte prima)
- 54) L'educazione respiratoria - di Francesco Mariotto - n. 27, ottobre '77 - pagg. 3 (parte prima)
- 55) Soccorsi d'urgenza in caso di incidente nella pratica sportiva - di André Mottion - n. 27, ottobre '77 - pagg. 2 (parte quinta)
- 56) Effetti degli stimoli elettrici sulla muscolatura scheletrica - di Carmelo Bosco - n. 28, dicembre '77 - pagg. 3 (parte seconda)
- 57) L'educazione respiratoria - di Francesco Mariotto - n. 28, dicembre '77 - pagg. 3 (parte seconda)
- 58) Risentimento osteo-articolare e mio-tendineo a livello dell'articolazione del gomito osservato durante la pratica sportiva - di E. Pécout - n. 28, dicembre '77 - pagg. 5
- 59) Dinamica dello sviluppo fisico e sportivo della prestazione nell'età giovanile - di H. Gärtner/W. Crasselt - n. 29, febbraio '78 - pagg. 3 (parte prima)
- 60) Forza e tecnica - di A. Komarova - n. 29, febbraio '78 - pagg. 3
- 61) L'alimentazione dello sportivo - di Josef Nöcker - n. 29, febbraio '78 - pagg. 6
- 62) Dinamica dello sviluppo fisico e sportivo della prestazione nell'età giovanile - di H. Gärtner/W. Crasselt - n. 30, aprile '78 - pagg. 3 (parte seconda)
- 63) Fondamenti scientifici per il perfezionamento dell'educazione fisica dello scolaro - di A.G. Chripkova - n. 31/32, agosto/giugno '78 - pagg. 5
- 64) L'effetto di differenti regimi di lavoro muscolare con carichi equivalenti - di B. A. Pletev - n. 31/32, giugno/agosto '78 - pagg. 3
- 65) L'allenamento atletico - di Pierre Trouillon - n. 31/32, giugno/agosto '78 - pagg. 4 (parte prima)
- 66) L'allenamento atletico - di Pierre Trouillon - n. 33, ottobre '78 - pagg. 3 (parte seconda)

- 67) Allenamento e rigenerazione nello sport d'alte prestazioni - di Josef Keul - n. 34, dicembre '78 - pagg. 7
- 68) Forza Muscolare e processi di sviluppo delle funzioni del movimento - di W.W. Kusnezow - n. 25, febbraio '79 - pagg. 6 (parte quarta)
- 69) Tecnica del sollevamento pesi - da "Der Leichtathlet" - n. 35, febbraio '79 - pagg. 6
- 70) Bioritmi e loro influenza sulla prestazione - di Karl-Heinz Steinmetz - n. 35, febbraio '79 - pagg. 3 (parte prima)
- 71) La prestazione in atleti che praticano differenti attività extrascolastiche - di I. Heinicke - n. 36, aprile '79 - pagg. 2
- 72) Prestazione e sviluppo biologico nei fanciulli - di I. Outberlett - n. 36, aprile '79 - pagg. 3
- 73) Muscolazione generale - di Michel Chabrier - n. 36, aprile '79 - pagg. 4
- 74) Bioritmi e loro influenza sulla prestazione - di Karl Heinz Steinmetz - n. 36, aprile '79 - pagg. 4 (parte seconda)
- 75) Modificazioni strutturali col lavoro prolungato - di Hans Howald - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 4
- 76) Test per la ricerca del talento - di Jess Jarver - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 3
- 77) Tecnica di Vasily Alexeev - di A.N. Vorobyev - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 2
- 78) Comparazione isometrica elettrica - di L. M. Raitsin - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 3
- 79) L'adattamento dell'organismo dei giovani - di H. Labitzke/M. Vogt - n. 36/38, giugno/agosto '79 - pagg. 3
- 80) Biomeccanica nello sport - di James G. Hay - n. 39, ottobre '79 - pagg. 5 (parte prima)
- 81) Giovani atleti e la forza - di Hans Peter Löffler - n. 39, ottobre '79 - pagg. 4
- 82) Bilancieri - di Rolf Feser - n. 39, ottobre '79 - pagg. 3 (parte prima)
- 83) Bilancieri - di Rolf Feser - n. 40, dicembre '79 - pagg. 1 (parte seconda)
- 84) Biomeccanica nello sport di James G. Hay - n. 40, dicembre '79 - pagg. 4 (parte seconda)
- 85) Allenamento dei giovani lanciatori - di Lenz/M. Losch - n. 40, dicembre '79 - pagg. 4
- 86) Biomeccanica nello sport: il moto dei proiettili - di James G. Hay - n. 41, febbraio '80 (parte terza) pagg. 4
- 87) Evoluzione della capacità sensorimotoria - di E. G. Guilmain - n. 41, febbraio '80 - pagg. 4 (parte prima)
- 88) Bilancieri - di Rolf Feser - n. 41, febbraio '80 - pagg. 4 (parte terza)
- 89) Allenamento specifico per la potenza - di Juri Verschoschanski - n. 41, febbraio '80 - pagg. 3
- 90) Cinematica angolare - di G.G. Hay - parte quarta - pagg. 4 - n. 42, aprile '80.
- 91) Esercizi a coppie per la scuola elementare - di Ugo Cauz - parte prima - pagg. 4 - n. 42, aprile '80.
- 92) Evoluzione della capacità senso-motoria - di E. e F. Guilmain - parte seconda - pagg. 2 - n. 42, aprile '80.
- 93) L'inerzia - di G.G. Hay - parte quinta - pagg. 3 - n. 43/44 - giugno-agosto '80.
- 94) Evoluzione della capacità senso motoria - di E. e G. Guilmain - parte terza - pagg. 3 - n. 43/44 - giugno-agosto '80.
- 95) Sport e gioventù - di V. Jurisma - pagg. 3 - n. 43/44 - giugno-agosto '80.
- 96) Il punto focale: lo speciale allenamento di forza - di P. Tschien - pagg. 4 - n. 43/44 - giugno-agosto '80.
- 97) Sulla capacità fisica di prestazione - di Ugo Cauz - pagg. 4 - n. 43/44 - giugno - agosto '80.
- 98) Esercizi col pallone medicinale - di L. Avellan - pagg. 2 - n. 43/44, giugno-agosto '80.
- 99) Il peso - di G.G. Hay - parte sesta - n. 45 ottobre '80 - pagg. 3
- 100) Esercizi a coppie per la scuola elementare - di Ugo Cauz - parte seconda - n. 45 ottobre '80 - pagg. 5
- 101) Il fanciullo mancino - di E. e G. Guilmain - n. 45 ottobre '80 - pagg. 3
- 102) Esercizi con pallone medicinale - di L. Avellan - parte seconda - n. 45 ottobre '80 - pagg. 2
- 103) L'attrito - di G.G. Hay - parte settima - n. 46 dicembre '80 - pagg. 4
- 104) Gli arti inferiori nell'allenamento di base - di G. Fritzsch - n. 46 dicembre '80 - pagg. 7
- 105) Il sistema di preparazione dello sportivo d'alte prestazioni - di Ugo Cauz - n. 46 dicembre '80 - pagg. 7
- 106) Attivo terapia nello sport - n. 47 febbraio '81 - pagg. 6
- 107) Per la selezione dei talenti - di Alabin - Nischit - Jefimov - n. 47 febbraio '81 - pagg. 2
- 108) Fisiologia ed allenamento - di R. Novak - n. 47 febbraio '81 - pagg. 10
- 109) La polimigrafia - di W.W. Wyssotschin - n. 48 aprile '81 - pagg. 3
- 110) Sviluppo della tecnica nell'allenamento di base - di W. Lohman - n. 48 aprile '81 - pagg. 2
- 111) Cross-country al Grand-Combe College - di A. Pithon - n. 46 dicembre '80 - pagg. 1
- 112) Variabilità della prestazione - di Simon - Diekhuth - Goertler - Keul - n. 49-50 - giugno agosto 1981 - pagg. 4
- 113) Metodi di costruzione - di G. Shomolinsky - n. 49-50 - giugno agosto 1981 - pagg. 4
- 114) L'impatto - L'elasticità - di G.G. Hay - n. 51 ottobre 1981 - pagg. 7
- 115) Nuovo test per la misurazione della capacità anaerobica dei muscoli estensori delle gambe - di C. Bosco - n. 51 ottobre 1981 - pagg. 4
- 116) Il recupero - di M. Zalesky - n. 51 ottobre 1981 - pagg. 2
- 117) La pressione - di G.G. Hay - n. 51 dicembre 1981 - pagg. 5
- 118) Principi per l'allenamento nelle discipline di potenza - di J. Verschoschanski - n. 52 dicembre 1981 - pagg. 2
- 119) Andamento di una prova di valutazione funzionale - di G. Pellis - n. 53, febbraio '82 - pagg. 6
- 120) L'altezza e frequenza del passo nei fondisti - di A. Samouko Y Popov - n. 53, febbraio '82 - pagg. 3
- 121) Esperienze di allenamento con i giovani in età scolara - di G. Schiavo - n. 53, febbraio '82 - pagg. 2
- 122) Volume ed intensità nell'allenamento di durata delle mezzofondiste - n. 54, aprile '82 - di R. Föhrenbach - pagg. 7
- 123) Le prove multiple - di F. Juillard - n. 54, aprile '82 - pagg. 4 (parte prima)
- 124) Le prove multiple di F. Juillard - n. 55/56, aprile '82 - pagg. 3
- 125) Il muscolo questo sconosciuto - di H. Hettinger - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 5
- 126) La tecnica di sollevamento di David Kigert - di R.A. Roman - M.S. Shakirzyanov - n. 57, ottobre '82, pagg. 4
- 127) Carichi massimi nel mezzofondo - di P. Shorets - n. 57, ottobre - pagg. 2
- 128) Effetti della vitamina B15 sulla contrazione muscolare - di P. Radovani - n. 57, ottobre 1982 - pagg. 2
- 129) Determinazione della massima potenza anaerobica lattacida - di G. Pellis - n. 58, dicembre '82 - pagg. 4
- 130) Variazioni degli indici scheletrico e muscolare dell'avambraccio in relazione con il rendimento nell'atletica - di G. Pellis - n. 58, dicembre '82 - pagg. 3
- 131) Principi di allenamento per gli atleti di elite - di Y. Verchoschanski - n. 58, dicembre '82 - pagg. 3
- 132) La ricerca del talento nel mezzofondo - di J. Travin - V. Sjatshin - N. Upir - n. 59, febbraio '83 - pagg. 3
- 133) Valutazione funzionale dell'ergometric jump program - di G. Pellis - C. Olivo - n. 59, febbraio '83 - pagg. 4
- 134) Il polline, il germe di grano e la lecitina di soia nello sport - di R. Furiassi - n. 60, aprile 1983 - pagg. 3
- 135) Alcune considerazioni sul riscaldamento - di G. e J.G. Pellis - n. 60, aprile '83 - pagg. 1

#### Con argomento il settore salti

- 1) Il peso di un record - di Jach Williams - n. 2.
- 2) Verifica della condizione fisica del saltatore in lungo - di Sergio Zanon - n. 4, dicembre '73
- 3) Considerazioni biomeccaniche sulla fase di stacco nel salto in alto - di J. Tihanyi - n. 5, febbraio '74 - pagg. 3
- 4) Il confronto tra Lynn Davies e Maurizio Siega - di Lucio Bloccardi - n. 6, aprile '74 - pagg. 3
- 5) Il confronto tra Nordwig e Barella - di Ugo Cauz - n. 7, giugno '74 - pagg. 3
- 6) Considerazioni statistiche sulla specialità del salto con l'asta nel periodo 1910-1973 - Ugo Cauz - n. 7, giugno '74 - pagg. 4
- 7) Gli ultimi appoggi nel salto in alto - di Klement Kerssebroeck - n. 8, agosto '74 - pagg. 2
- 8) Analisi biomeccanica del salto in lungo - di Ken Wemmel - dal "Track and Field Quarterly review" - n. 9, ottobre '74 - pagg. 4
- 9) Il confronto tra Meyfarth e Pettoello - di Sergio Zanon - n. 9, ottobre '74 - pagg. 3
- 10) Analisi comparata del salto triplo ai XIX e XX Giochi Olimpici - di Vitold Kreer - n. 10, dicembre '74 - pagg. 4
- 11) Il salto con l'asta nella Germania Federale - di Heinz Vogel - n. 10, dicembre '74 - pagg. 3
- 12) L'importanza del movimento di oscillazione allo stacco - di Yuri Verhoshansky - n. 10, dicembre '74 - pagg. 3
- 13) Analisi cinematica e temporale della fase di stacco nel salto in lungo - di Jams E. Flynn - n. 11, febbraio '65 - pagg. 4
- 14) Lo stacco nel salto in lungo - di Jess Jarver - n. 12, aprile '75 - pagg. 2
- 15) Rincorsa curvilinea nello straddle - di Siegfried Heinz - n. 12, aprile '75 - pagg. 2
- 16) Analisi del record del mondo di Victor Saneyev - di Vitold Kreer - n. 14, agosto '75 - pagg. 2
- 17) Problemi sullo sviluppo della potenza nei saltatori in lungo di livello - di Vladimir Popov - n. 15, ottobre '75 - pagg. 3
- 18) Biomeccanica del salto in lungo - di Frank W. Dick - n. 18, aprile '76 - pagg. 3
- 19) Criteri d'iniziazione al salto con l'asta - di Alfred Sgonina - n. 19/20, giugno/agosto '76 - pagg. 2 (parte prima)
- 20) Il metodo di insegnamento del salto triplo - di Bernard Trabert - n. 21, ottobre '76 - pagg. 2
- 21) Conversazione con Regis Prost allenatore della nazionale francese di lungo e triplo - di Luc Balbont - n. 21, ottobre '76 - pagg. 3
- 22) Criteri d'iniziazione al salto con l'asta - di Alfred Sgonina - n. 21, ottobre '76 - pagg. 2 (parte seconda)

- 23) Su un modello dinamico dello stacco nel salto in lungo - di Nereo Benussi - n. 23, febbraio '77 - pagg. 2
- 24) Prima analisi del corso di cernita nelle discipline di salto - di Günter Schmidt - n. 23, febbraio '77 - pagg. 2
- 25) Dwight Stones live - pagg. 2 - n. 25, giugno '77
- 26) I principi per l'allenamento di base dei giovani saltatori di alto - di W. A. Lonskij/K. J. Gombraase - n. 26, agosto '77 - pagg. 2
- 27) L'insegnamento dei fondamenti del salto in lungo con scolari di 11-12 anni - di Jurij Andrejow - n. 28, dicembre '77 - pagg. 3
- 28) Misurazioni nel salto in lungo - di B. Nigg/P. Neykonn/J. Waser - n. 29, febbraio '78 - pagg. 2
- 29) Allenamento con variazioni di velocità per i saltatori in lungo - di N. Smirnov - n. 30, aprile '78 - pagg. 2
- 30) Un po' di salto in alto con Rodolfo Bergamo - di Erardo Costa - n. 33, ottobre '78 - pagg. 2
- 31) Allenamento di corsa con l'asta per gli astisti - di V. Jagodin/A. Maljutin - n. 35, febbraio '79 - pagg. 2
- 32) Lunghezza della rincorsa nel salto in lungo - di J. Vacula - n. 37/38, giugno - agosto '79 - pagg. 1
- 33) Il salto in lungo per i principianti - di Wolfgang Lohmann - n. 41, febbraio '80 - pagg. 3
- 34) I triplisti regrediscono - di K. Fiedler - pagg. 1 - n. 42, aprile '80
- 35) Test per saltatori in alto - di D. Tancic - pagg. 1 - n. 42, aprile '80
- 36) Come si allenano i triplisti sovietici - di G. Simonyi - pagg. 3 - n. 43/44, giugno-agosto '80
- 37) Alcune considerazioni sul flop - di Santos - Ecker - n. 45 ottobre '80 - pagg. 6
- 38) Cicli di allenamento dei triplisti - di V. Kreer - n. 45 ottobre '81 - pagg. 2
- 39) Salto con l'asta sott'acqua - di K. Stahlv - n. 45 ottobre '81 - pagg. 3
- 40) Errori e loro correzione nel flop - di J. Kirst - H. Klimmer - n. 47 febbraio '81 - pagg. 5
- 41) Errori nel salto in lungo e loro correzione - di K. Hempel - H. Klimmer - n. 48 aprile '81 - pagg. 10
- 42) Sequenza salto con l'asta - di U. Cauz - n. 49-50 giugno-agosto 1981 - pagg. 2
- 43) Come salta Jaak Uudmae - di J. Jurgenstein - n. 51 ottobre 1981 - pagg. 3
- 44) Periodizzazione a lungo termine dei triplisti - di V. Kreer - n. 51 ottobre 1981 - pagg. 3
- 45) Programma di condizionamento e di allenamento per saltatori - di S. Humphrey - n. 51 ottobre 1981 - pagg. 3
- 46) Il confronto: salto in lungo - di K. Hempel - n. 51 ottobre 1981 - pagg. 3
- 47) Preparazione psicologica per lunghisti e triplisti - di Blumenten/Andonov - n. 52 dicembre 1981 - pagg. 2
- 48) Il confronto: salto triplo - di K. Hempel - n. 51 dicembre 1981 - pagg. 4
- 49) Così salta Janusz Trzepizur - di Ugo Cauz - n. 53, febbraio '83 - pagg. 3
- 50) Così salta Katalin Sterk - di U. Cauz - n. 53, febbraio '82 - pagg. 4
- 51) Così salta Roland Dalhäuser - di U. Cauz - n. 54, aprile 1982 - pagg. 4
- 52) Così salta Viktor Spassky - di U. Cauz - n. 54, aprile 1982 - pagg. 4
- 53) Lo stacco nelle prove di salto - di J. Unger - n. 54, aprile '82 - pagg. 2
- 54) Così salta Sabine Everts - di U. Cauz - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 4
- 55) Così salta Kostantin Volkov - di U. Cauz - n. 55/56, giugno/agosto '83 - pagg. 4
- 56) Così salta: Gerd Wessig - di U. Cauz - n. 58, dicembre '82 - pagg. 4

per il settore velocità.

- 1) La partenza in piedi - di D. Ionov/G. Cernjaev - n. 4, dicembre '73 - pagg. 2
- 2) Allenamento di forza dello sprinter - di Manfred Letzelter - n. 6, aprile '74 - pagg. 3 (parte prima)
- 3) Allenamento di forza dello sprinter - di Manfred Letzelter - n. 7, maggio '74 - pagg. 4 (parte seconda)
- 4) Resistenza alla velocità - di Edwin Osolin - n. 14, agosto '75 - pagg. 1
- 5) La velocità - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 15, ottobre '75 - pagg. 3
- 6) Lunghezza e frequenza del passo - di A. Artinug - n. 16, dicembre '75 - pagg. 1
- 7) Metodi di allenamento del velocista - di Lorenzo Gremigni - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2
- 8) Relazione tra i diversi parametri della corsa - di M. Kurakin - n. 17, febbraio '76 - pagg. 2
- 9) Considerazioni sulla velocità - di Frank Seignie - n. 1, aprile '76 - pagg. 3
- 10) Endurance per lo sprinter - di VI Lapin - n. 22, dicembre '76 - pagg. 2
- 11) Valutazione della condizione speciale di preparazione per lo sprint delle ragazze di 12-13 anni - di A. Bogdanow - n. 28, dicembre '77 - pagg. 2
- 12) Rilassamento muscolare dello sprinter - di Jurij Wysotschin - n. 30, aprile '78 - pagg. 2
- 13) La partenza bassa - di N. Sachenko/V. Makhailov - n. 31-32, giugno - agosto '78 - pagg. 3
- 14) Considerazioni sulla meta di costruzione della staffetta - di G. Schröter/W. Vierter - n. 33, ottobre '78 - pagg. 4
- 15) La costruzione della staffetta - di H. Schneider - n. 33, ottobre '78 - pagg. 4
- 16) Correzione degli errori nella staffetta - di H. Schneider - n. 33, ottobre '78 - pagg. 2
- 17) Balzi nell'allenamento dello sprinter - di Wershoshanskij - n. 46 dicembre '80 - pagg. 2
- 18) Esercizi speciali di Forza - di Koreskij - Michailow - n. 49-50 giugno agosto 1981 - pagg. 2
- 19) Alcune considerazioni tecniche sui 400 n - di A. Malcom - n. 49-50 giugno-agosto 1981 - pagg. 2
- 20) Biomeccanica dello sprint in collina - di Kunz-Kaufmann - n. 49-50 giugno-agosto 1981 - pagg. 2
- 21) Lo sviluppo globale dello sprinter - di B. Tabatsnik - n. 53, febbraio '82 - pagg. 4
- 22) Allenamento di corsa per i decalleti - di D. Seropegin - n. 53, febbraio '82 - pagg. 2
- 23) Parliamo della partenza dai blocchi - di K. Barthus - n. 54, aprile '82 - pagg. 4
- 24) Analizziamo Viktor Markin - di S. Stukalov - V. Mansvetov - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 3
- 25) Preparazione e coordinamento di un programma di allenamento per un velocista - di G. Schiavo - n. 58, dicembre '82 - pagg. 4
- 26) Lo stile di corsa di Marlies Göhr e Ludmilla Kondratieva - di A. Korneliuk - V. Maslakov - P. Papanov - n. 59, febbraio '83 - pagg. 4
- 27) Lavoro per preparare una staffetta 4x100 di successo - di M. Lourie - n. 59, febbraio '83 - pagg. 6
- 28) Così sugli ostacoli con Sabine Möbius - n. 60, aprile '83 - pagg. 4

Con argomento il settore lanci

- 1) Il confronto: Vecchiato-Bondarciuk - di

Ugo Cauz - pagg. 4 - n. 1, febbraio '73

- 2) Il confronto: Casarsa-Kinnunen - di Ugo Cauz e Franco Casarsa - n. 5, febbraio '74 - pagg. 2
- 3) Problemi tecnici e d'allenamento per il getto del peso - di Joachim Spenke - n. 7 - giugno '74 - pagg. 4
- 4) Il giavellotto: analisi biomeccanica al computer - di Gideon Ariel - n. 8, agosto '74 - pagg. 2
- 5) Per un metodo d'analisi della prestazione - di Roland L. Witchey - n. 8, agosto '74 - pagg. 2
- 6) Considerazioni sulla tecnica rotatoria nel getto del peso - di Rolf Geese - n. 8, agosto '74 - pagg. 3
- 7) Indagine sull'allenamento di George Woods - di Fred Wilt - n. 10, dicembre '74 - pagg. 2
- 8) Il confronto: Zecchi-Briesenick - di Franco Casarsa - n. 10, dicembre '74 - pagg. 1
- 9) Il confronto: Simeon-Bruch - di Giorgio Dannisi - n. 11, febbraio '75 - pagg. 1
- 10) L'allenamento dei giovani lanciatori di giavellotto - di V. Ovcinnik - n. 12, aprile '75 - pagg. 3
- 11) Osservazioni sull'allenamento della forza nel lancio del disco - di Ivanova Buchan-zev - Parschagin - n. 12, aprile '75 - pagg. 2
- 12) I lanciatori sollevano montagne - di Jesse Jarver - n. 13, giugno '75 - pagg. 3
- 13) Lancio del disco: analisi sull'effettività dei differenti metodi di insegnamento - di Kruber - Dick - n. 13, giugno '75 - pagg. 4
- 14) Piano di allenamento per giavelottisti da 68-70 metri - di N. Osolin - D. Markow - n. 14, agosto '75 - pagg. 3
- 15) La tecnica rotatoria nel getto del peso - di Werner Heger - n. 15, ottobre '75 - pagg. 2
- 16) Alexander Barischnikow - di V. Alexejev - n. 15, ottobre '75 - pagg. 2
- 17) Brian Oldfield - di Brian Oldfield - n. 15, ottobre '75 - pagg. 1
- 18) Tecnica rotatoria nel getto del peso - di Klement Kerssenbroek - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2
- 19) Getto del peso femminile - di P. C. Tissot - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2
- 20) Confronto fra tecnica rotatoria e tecnica O'Brien - di A.G. Scherer - n. 17, febbraio '75 - pagg. 2 (parte prima)
- 21) Confronto fra tecnica rotatoria e tecnica O'Brien - di H.G. Scherer - n. 18, aprile '76 - pagg. 4 (parte seconda)
- 22) Sul lancio del disco - di Szecsenyi Jozsef - n. 19-20, giugno-agosto '75 - pagg. 4
- 23) Lancio del giavellotto: la ricerca del talento - di Lorenzo Gremigni - n. 19/20, giugno-agosto '76 - pagg. 2
- 24) L'allenamento del giavelottista - n. 19/20 giugno-agosto '76 - pagg. 1
- 25) Sul metodo di insegnamento della tecnica rotatoria - di Rolf Geese - n. 21, ottobre '76 - pagg. 3
- 26) Concetti sul lancio del disco - di John Jesse - n. 27, ottobre '77 - pagg. 2 (parte prima)
- 27) Concetti sul lancio del disco - di John Jesse - n. 28, dicembre '77 - pagg. 5 (parte seconda)
- 28) Esercizi con i pesi per lanciatori - n. 29, febbraio '78 - pagg. 2
- 29) La tecnica di lancio di Uri Sedikh - di Anatoly Bondarchuk - n. 31/32, giugno-agosto '78 - pagg. 4
- 30) Esercizi di condizionamento per i lanciatori - di Gunter Fritzsche - n. 34, dicembre '78 - pagg. 2
- 31) Pedagogia nel getto del peso - di Fleuridas - n. 35, febbraio '79 - pagg. 2
- 32) Pianificazione del carico di allenamento per lanciatori - di A. Tschernjak - R. Tscharyjow - n. 36, aprile '79 - pagg. 3
- 33) Confronto fra tecnica rotatoria e dorsale nel getto del peso - di Loredana Kralj -

1° Novembre 1983

## 2° GRAN PREMIO EMME + ENNE

Km. 21 - Maratonina internazionale maschile - femminile  
FIDAL - FIDAL AMATORI



- n. 39, ottobre '79 - pagg. 3 (parte prima)
- 34) Confronto fra tecnica rotatoria e dorsale nel getto del peso - di Loredana Kralj - n. 40, dicembre '79 - pagg. 5 (parte seconda)
- 35) Allenamento dei giovani lanciatori - di Lenz - Losch - n. 40, dicembre '79 - pagg. 4
- 36) Confronto fra tecnica dorsale e rotatoria nel getto del peso - n. 41, febbraio '80 - pagg. 5 (parte terza)
- 37) Confronto fra tecnica dorsale e rotatoria nel getto del peso - di L. Kralj - n. 42 - aprile '80 - parte quarta.
- 38) Confronto fra tecnica dorsale e rotatoria nel getto del peso - di L. Kralj - parte quinta - pagg. 7 - n. 43/44, giugno-agosto '80.
- 39) Considerazioni sul giavellotto - di M. Paama - n. 45 ottobre '80 - pagg. 2
- 40) Allenamento di forza dei giovani lanciatori di martello - di Shutina - n. 48 aprile '81 - pagg. 3
- 41) Come insegnare la specialità di lancio - di F. Endemann - n. 48 aprile '81 - pagg. 5
- 42) Dinamica dello sviluppo della velocità di rotazione - di J. Pedemonte - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 6
- 43) Le problematiche del disco - di K. Bukhantsov - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 2
- 44) Confronto tra Miklos Nemeth e Dainis Kula - di U. Cauz - n. 57, ottobre '82 - pagg. 6
- 45) Distribuzione dei carichi nel sollevamento pesi - di Kopysov - Poletayev - Prilepin - n. 57, aprile '82 - pagg. 3
- 46) 16 domande al dott. Bondartchuk - di I. di Cesare - n. 57, ottobre '82 - pagg. 3
- 47) Analizziamo in sintesi come lancia Helena Fibingerova - di O. Grigalka - n. 58, dicembre '82 - pagg. 3
- 48) Contributo ad uno studio biomeccanico del getto del peso - di A. Godard - n. 60, aprile '83 - pagg. 9

statistica

- 1) Liste mondiali indoor '82 - n. 54, aprile '82 - pagg. 2
- 2) Obiettivo: salto in alto - n. 54, aprile '82 - pagg. 2
- 3) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 5 (parte prima)
- 4) Storia statistica del salto con l'asta - di U. Cauz - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 4
- 5) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 57, ottobre '82 - pagg. 4 (parte seconda)
- 6) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 58, dicembre '83 - pagg. 4 (parte terza)
- 7) Graduatorie regionali cadetti Friuli-Toscana - n. 59, febbraio '83 - pagg. 3
- 8) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 59, febbraio '83 - pagg. 3 (parte quarta)
- 9) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 60, aprile '83 - pagg. 4

LEGGETE E DIFFONDETE  
NUOVA ATLETICA

Nato dalla fervida volontà dei componenti il G.S. EMME + ENNE il GRAN PREMIO sponsorizzato dall'industria M + N spa, l'azienda leader nel settore dell'arredamento, vuole diventare un appuntamento ambito dai migliori fondisti italiani.

Il libro d'oro della maggiore manifestazione podistica che si corre in Regione si apre con un nome illustre: Giuseppe Gerbi, il campione italiano di maratona 1982 e 1983 è stato il vincitore della prima edizione.

Il G.S. EMME + ENNE, attraverso questo genere di manifestazioni sportive, intende avvicinare i giovani ed i meno giovani alla pratica sportiva ed alla corsa in particolare.

La seconda edizione di questa maratonina internazionale verrà disputata su un percorso completamente asfaltato ma nel contempo estremamente suggestivo per la bellezza e varietà del paesaggio che si colloca nell'ormai famoso "TRIANGOLO DELLA SEDIA" configurato nella località di S. Giovanni al Natisone, Corno di Rosazzo, Manzano.

La gara si presenta con i crismi di una manifestazione sportiva altamente qualificata.

E' prematuro fare dei nomi, ma gli organizzatori si stanno già muovendo e contano di allineare alla partenza atleti di livello internazionale che maggiormente hanno brillato in questa finale di stagione.

La competizione è aperta anche alle donne per cui gli sportivi friu-

lani potranno ammirare il fior fiore dell'atletica italiana.

La maratonina inoltre rientra nel programma Regionale FIDAL Amatori in quanto è la 4 ed ultima prova per l'assegnazione definitiva del titolo di campione regionale Amatori di Maratonina.

In questa categoria il lotto dei concorrenti è altrettanto notevole e qualificato. I nomi più illustri di questa gara sono quelli di GARBIN BRUNO del gruppo RED EST Libertas Udine che ha le maggiori possibilità di conquistare il titolo sul triestino, BALLABEN.

Nell'ambito dei festeggiamenti che si terranno in occasione della maratonina nei giorni 30 e 31 ottobre p.v. l'EMME + ENNE giovane e dinamica industria di mobili componibili, promotrice del premio "IL PODISTA DELL'ANNO" premierà i primi tre atleti Fidal e Fidal Amatori Regionali che sono risultati vincitori del referendum indetto fra gli sportivi.

Un'importante opera di sensibilizzazione verrà effettuata al fine di richiamare il pubblico delle grosse occasioni ad applaudire i partecipanti, premiando così gli sforzi degli organizzatori che per tale circostanza promuoveranno diverse iniziative culturali centrate sullo sport; verrà infatti istituito un premio fra gli studenti che hanno eseguito il disegno più bello o svolto il tema migliore centrato sullo sport.

A tutti l'appuntamento a S. Giovanni al Natisone nei giorni 30/31 Ottobre e 1° Novembre p.v.

# CORRELAZIONI TRA PRECISIONE DEL GESTO ED ALLENAMENTO COL SOVRACCARICO NEL BASKET

*di Giancarlo Pellis e Giancarlo Olivo*

Abbiamo condotto un'indagine su una squadra di basket per trovare l'eventuale esistenza di qualche corrispondenza statistica, positiva o negativa, tra l'allenamento con sovraccarico ed il tiro a canestro, atta a sfatare, o ad avvalorare, la credenza che il "peso", fatto ovviamente con ben determinati criteri, faccia insorgere "problemi" nella precisione di tale gesto sportivo.

Gli atleti esaminati, 15 soggetti dai 16 ai 18 anni praticanti la pallacanestro da diversi anni, hanno iniziato tale forma di preparazione a metà novembre protracendola fino a tutto aprile con una media di due sedute alla settimana.

Nel periodo considerato sono state giocate 12 partite della fase regionale del campionato nazionale juniores, conclusosi poi con la partecipazione della squadra alla fase nazionale svoltasi a Messina.

La data di inizio di questa fase di potenziamento è stata fissata, in accordo con l'allenatore, a metà del girone di andata della fase regionale, in quanto, avendo già rispettato le previsioni ed intravedendo il passaggio alla fase interregionale, si è voluto dare il massimo risalto alla formazione fisica del singolo giocatore per un eventuale futuro inserimento nella prima squadra della stessa società.

Il programma di allenamento riguardava principalmente lo sviluppo della massa muscolari degli arti superiori e del cingolo scapolo-omeroale, le stesse impegnate, ovviamente, anche nel tiro.

Gli esercizi sono stati scelti in base al criterio di scaricare totalmente la colonna vertebrale al fine di non provocare

future insorgenze di spiacevoli conseguenze nei ragazzi ancora in età di sviluppo.

La tecnica di ogni singolo esercizio è stata spiegata e fatta provare, sempre dopo accurato riscaldamento, per più sedute con carichi crescenti al fine di

una completa assimilazione dell'esercizio stesso.

Il criterio di scelta del carico è stato determinato in base all'età, secondo la quale gli atleti sono stati suddivisi in due gruppi (16/17 e 18 anni); dopo aver calcolato il peso medio del gruppo e le rela-





tive deviazioni standard (ds.), per gli esercizi con gli arti inferiori sono stati scelti carichi pari al 100 e 120 per cento del peso medio del rispettivo gruppo e metodiche per lo sviluppo della forza; per gli arti superiori e per il cingolo scapolo-omeroale il carico variava da un minimo di 50 per cento x peso - lds ad un massimo di 50 per cento x peso più lds.

La tabella 1 riporta i valori delle correlazioni da noi calcolate istituite tra il carico totale sollevato da ogni atleta nel corso del periodo di potenziamento ed i valori percentuali registrati, durante i singoli incontri, del tiro da fuori, tiro da sotto, tiro libero, rimbalzi in difesa, rimbalzi in attacco, palle recuperate e palle perse.

Dalla tabella 1 si può notare che in nessuna correlazione ricavata dai valori registrati, né in quelli riguardanti tutto il periodo considerato, né in quelli riguardanti solo il girone di ritorno, si raggiunge il valore limite di 0,485 che per un gruppo di 15 soggetti, secondo le formule di Pearson-Hartley, fa ritenere una corrispondenza significativamente probabile ( $p: 0,05$ ).

Dalla lettura dei dati si nota una tendenza degli indici di correlazione ad assumere valori positivi. Ciò fa sospettare che, se una certa correlazione esistesse questa sarebbe eventualmente favorevole al tipo di allenamento praticato. In particolare spicca la differenza dei valori di correlazione tra carico-rimbalzi difesa e carico-palle recuperate.

Ciò potrebbe significare che un certo beneficio, in parte anche psicologico, ha indubbiamente condizionato i giocatori nella seconda fase del campionato rendendoli più aggressivi e più sicuri delle loro possibilità di difesa.

Ma quello che maggiormente interessa la nostra ricerca è la "mancata" corrispondenza statistica tra il carico ed i tre tipi di tiro.

E' dalla neurofisiologia che ricaviamo la

spiegazione di tutto ciò analizzando i fenomeni che regolano la precisione di un qualsiasi gesto sia esso sportivo o no. Infatti qualsiasi azione motoria viene ideata nella area sub-corticale del cervello, filtrata dal talamo e tradotta in impulsi motori dalla corteccia motoria; da quest'ultima la trascrizione dell'azione viene inviata attraverso i neuroni mo-

tori ai muscoli che ne esplicano l'azione. Più un gesto è raffinato, più tale azione sarà controllata a livello muscolare. Tale controllo effettuato dal sistema nervoso, avviene simultaneamente in base al numero delle unità motorie chiamate ad agire ed in base alla frequenza di scarica delle unità motorie reclutate.

Il primo controllo è dipendente dal rapporto di innervazione dei singoli muscoli cioè dal numero di unità stimolate da un'unica terminazione nervosa.

Il secondo si basa sulla mobilitazione selettiva di quantità variabili di piccole o grandi unità motorie a seconda della tensione da sviluppare e dal tipo di fibre muscolari chiamate a contrarsi.

Ogni gesto atletico quindi subisce in fase di trascrizione motoria, una serie di controlli affinché esso possa essere riprodotto più possibilmente simile a quello ideato a livello sub-corticale.

A questo punto dobbiamo ancora tener presente che l'organismo stesso fornisce delle informazioni di retroazione sui propri movimenti; i programmi centrali provenienti dal cervello vengono ancora una volta controllati a livello di esecuzione dal cervello stesso in base a due meccanismi che constatacono il grado di tensione e/o di allungamento dei muscoli stessi chiamati ad agire. I movimenti

TAB. 1. Specchio delle correlazioni

CARICO TOTALE con	durante tutto il periodo conside- rato	girone di ritorno
Tiro da fuori	0,23	0,13
Tiro da sotto	0,17	0,27
Tiro libero	-0,002	0,004
Rimbalzo difesa	0,22	0,34
Rimbalzo attacco	0,18	0,18
Palle recuperate	0,33	0,43
Palle perse	0,005	0,048



intenzionali quindi sono costituiti sulla base di processi riflessi che permettono un costante riaggiustamento dell'evento reale per un raggiungimento del fine.

La caratteristica fondamentale, quindi, di un tiratore è la sua capacità di stabilizzare la mano con la palla nel momento in cui tutti i tipi di meccanismi riflessi contribuiscono a stabilizzare la posizione di quest'ultima nello spazio, indipendentemente dall'atteggiamento assunto dal corpo, sia esso ben saldo a terra, sia esso in volo.

Da quanto si è detto si può affermare che il tiro è una dipendenza diretta del sistema nervoso centrale; il sistema muscolare è sotto strettissimo controllo di quest'ultimo e può influenzare negativamente il tiro solo in determinati stati di affaticamento quando il muscolo non riesce più ad esplicare un'azione corretta. Più un muscolo è allenato a resistere, cioè a contrarsi regolarmente anche in presenza di alti tassi di acido lattico nel tessuto ematico, maggiore sarà il tempo in cui esso esplicherà un'azione più simile a quella ideale trasmessa dalle aree sub-corticali alla corteccia motoria.

Il bilanciamento quindi può anche essere un'ottima forma di training, rivolta, oltre che allo sviluppo della massa muscolare, anche alla costruzione della resistenza di tali masse se si usano opportuni carichi di lavoro.

Provocando infatti un continuo affaticamento, ripetendo il lavoro muscolare prima che nel muscolo si siano ristabilite le condizioni preesistenti all'esecuzione della serie precedente, si fa sì che il muscolo si premunisca con opportune modificazioni biochimiche per sostenere in futuro un analogo lavoro nel miglior modo possibile.

Tutto ciò ha un'enorme importanza nella pallacanestro in quanto è ancora troppo ricorrente la credenza che un buon allenamento per il tiro sia quello di far tirare un atleta estremamente affaticato; al contrario invece il miglior

allenamento è quello di modificare il muscolo a livello biochimico facendo sì che lo stesso ritardi il più possibile il suo stato di affaticamento.

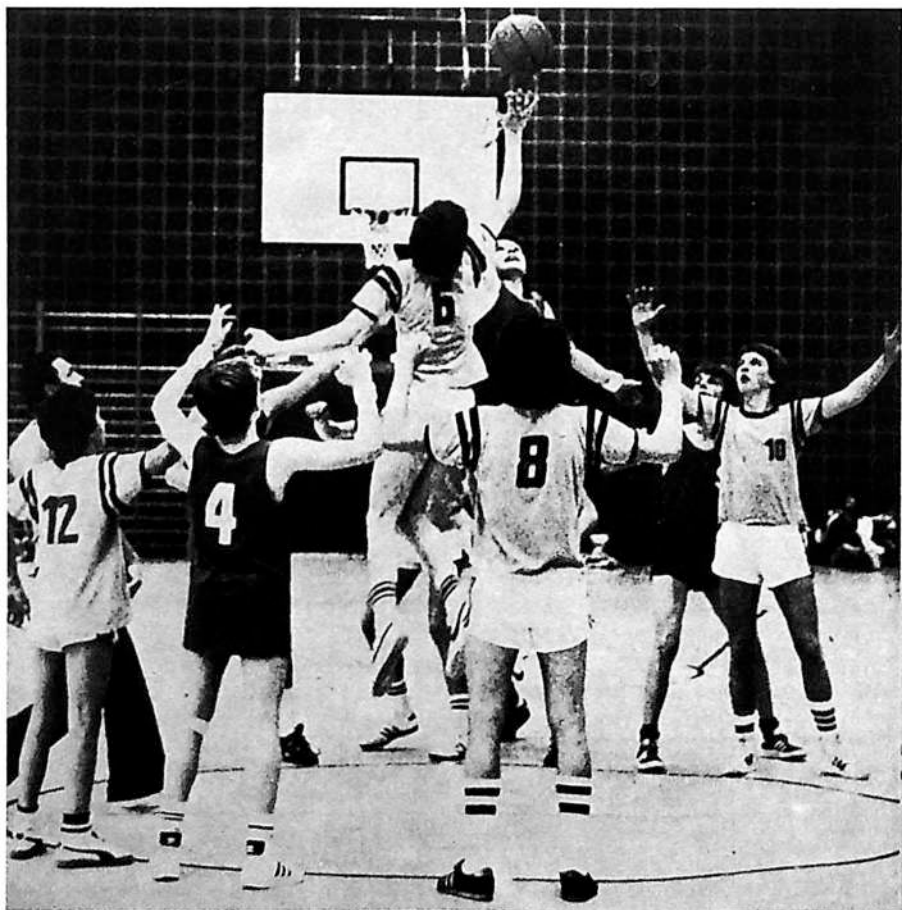
Da quanto fin qui detto possiamo quindi affermare che l'allenamento con il sovraccarico non ha un'influenza negativa sul tiro, ma oltre ai sopra esposti benefici a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, dà un aiuto psicologico all'atleta che si sorprende di "non stancarsi quando tira".

E' buona norma avviare, parallelamente alla preparazione fisica generale, all'inizio della fase di preparazione, an-

che una fase di potenziamento con il bilanciamento che deve trovare la sua collocazione nella composizione di tutto il ciclo annuale di allenamento e non deve essere considerato a parte con attenzione preferenziale.

## BIBLIOGRAFIA

- Bloom W., Fawcett, "Trattato di istologia", Piccin Editore, Padova 1970.  
 Cerretelli P.; "Fisiologia del lavoro e dello sport" S. E. U., Roma 1973.  
 Colton T.; "Statistica in medicina", Piccin Editore, Padova 1979.  
 De Robertis E.D.P., Nowinski W.W., Seaz F.A.; "Biologia della cellula", Ediz. Zanichelli, Bologna 1973.  
 Devries H.A.; "Physiology of exercise", W.M.C. Brown Company Publishers Dubuque, Iowa 1976.  
 Evarts E.V.; "I meccanismi cerebrali del movimento", da Le scienze, ed. italiana Scientific American n. , 1978, pagg. 108/122.  
 Canon G.; "Fisiologia Medica", Piccin Editore, Padova 1979.  
 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 una serie di prove", Almenone anno IV n. 1, 1980 Roma.  
 Matteucci E.; "Teoria dell'allenamento sportivo", Mondadori, 1975 Milano.  
 Matwejew L.R.; "La periodizzazione dell'allenamento sportivo", Leistungsspor, 1976.  
 Nauta W.J.H., Feirtag M.; "Organizzazione del cervello", da Le scienze, ed. ital. American Scientific n. , 1978, pagg. 42/55.  
 Nett T.; "Leichtathletisches muskeltaining", Verlag Bartels & Wernitz KG., Berlin 1967.  
 Zaciorskij V.M.; "Le qualità fisiche dello sportivo", Atleticastudi, Milano 1974.



# RECENSIONI DAL MONDO

a cura di Giorgio Dannisi

SELEZIONE PER  
IL SALTO CON L'ASTA  
di Y. Volkov  
da Legkaja Atletika (URSS) - n. 11 - 1981

La selezione del potenziale saltatore con l'asta secondo il padre ed allenatore del saltatore sovietico Volkov (5,84 m), è un lavoro assai complesso. Esso ha inizio con l'osservazione visiva dei ragazzi durante il periodo dell'educazione fisica, e prende in considerazione l'altezza, il peso, l'agilità, la velocità e così via.

Il successivo e più importante passo è l'organizzazione, della prima fase dell'allenamento. Questa ha inizio con una serie di test (vedi tabella 1). Mentre i test forniscono qualche informazione sulle capacità di prestazione, il loro valore viene spesso sopravvalutato.

Conclusioni dogmatiche che sono basate sui risultati dei test, debbono essere evitate.

L'allenatore deve invece attentamente osservare i giovani in azione e quindi prendere una decisione in merito alla selezione. Accade spesso che i giovani atleti sono spesso relativamente lenti ma hanno una buona frequenza dei passi.

L'allenatore deve comprendere che la frequenza dei passi è ereditata ma la velocità può anche essere migliorata attraverso l'allenamento incrementando la lunghezza del passo.

Lo stesso vale per quanto riguarda la

TABELLA 1

Età	10	11	12	13	14
30 m. partenza lanciata (sec.)	5.0	4.8	4.6	4.5	4.4
60 m. partenza dai blocchi (sec.)	9.4	9.2	9.0	8.6 - 8.5	7.8 - 7.6
Salto in lungo da fermo (cm.)	190	200	215	225	245 - 250
Salto triplo da fermo (cm.)	580	600	620	700	750
"Tirata" di braccia (X)	3	4	5	6	8
Salto con l'asta (cm.)	140	160	180	220	240

forza. Non è necessario aver fretta ed eliminare dalla selezione chi fallisce il test della "tirata". Questo test può essere sostituito con quello della "spinta" che è più facile da eseguire ed il valore del risultato sarà costituito dal rapporto 1/3 (1 tirata: 3 spinte). Va ben ricordato che i giovani, che avete eliminato, potreste ritrovarli con buone attitudini dopo 2 o 3 anni. Ciò accade regolarmente.

Un fattore importante, ancora prima che la selezione finale sia completata, è il piano di allenamento nei vari periodi.

Esso deve essere impostato sugli esercizi che conducono all'introduzione dei salti con l'asta e consistono in azioni

ginnastiche, giochi sportivi ed altre specialità dell'atletica. Gli esercizi di base nella ginnastica sono eseguiti in particolare con la fune. E' in questo periodo che l'allenatore può pensare alla selezione finale.

INDICAZIONI PER  
I LANCIATORI DI DISCO  
di Ivan Pintaric  
da Track and Field Journal (Canada) - Aprile 1982

I risultati dei lanciatori di disco sono notevolmente migliorati negli ultimi 15-20 anni come pure di conseguenza lo sviluppo della forza. Inoltre per raggiungere una più alta velocità in uscita dell'attrezzo e nel processo per un lancio

TABELLA 2

TEST	MASCHI					FEMMINE			
Prestazione (m.)	50 - 52	53 - 55	58 - 60	62 - 65	40 - 44	45 - 48	50 - 52	55 +	
Salto in lungo da fermo (m.)	2.70	2.90	3.05	3.20	2.00	2.15	2.30	2.45	
2 salti successivi	5.00	5.30	5.60	6.00	4.00	4.30	4.50	4.80	
Triplo da fermo	8.00	8.30	8.60	9.00	6.20	6.40	6.65	7.20	
20 m. sprint									
partenza in piedi (sec.)	2.5	2.3	2.1	2.00	2.9	2.7	2.6	2.5	
30 m. dai blocchi (sec.)	4.4	4.3	4.1	4.0	4.9	4.8	4.6	4.5	
Lancio del disco (con peso di 4 kg. maschi e 3 kg. femmine)	21 - 22	24 - 25	27 - 28	30 - 32	16 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 25	

più lungo, l'allenamento di forza è un fattore dominante.

E' anche assolutamente essenziale combinare gli esercizi per lo sviluppo della forza con molti esercizi per lo sviluppo di molte e importanti abilità motorie. Senza la combinazione dell'allenamento per la forza con appropriati esercizi specifici, è improbabile che un atleta possa usare la forza a proprio vantaggio.

Il test del salto in lungo da fermo, del salto triplo, 2 salti in lungo successivi, la velocità su 20 e 30 metri (tabella 2) sono alcuni dei principali strumenti nel programma individuale dell'allenamento, perché ogni atleta deve avere il proprio volume e intensità di esercizi che lo condurrà il più possibile vicino alla perfezione.

Per verificare se il carico di allenamento è adeguato, le abilità fisiche che sono in relazione con le prove vanno spesso verificate attraverso i test.

Solo successivamente possono essere apportate correzioni al programma di allenamento.

Se queste norme non sono rispettate, il tecnico deve rapidamente porvi rimedio. Se le norme sono rispettate e l'atleta non raggiunge i risultati dovuti, è opportuno analizzare la sua tecnica.

#### RESISTENZA PER GIOVANI SPRINTERS

di W. Olijar e N. Fomin (URSS)

Gli autori hanno studiato l'influenza dell'allenamento di resistenza generale nello sviluppo dei giovani velocisti in gruppi di giovani di 10 e 11 anni e di 13 e 14 anni, usando diversi programmi di allenamento.

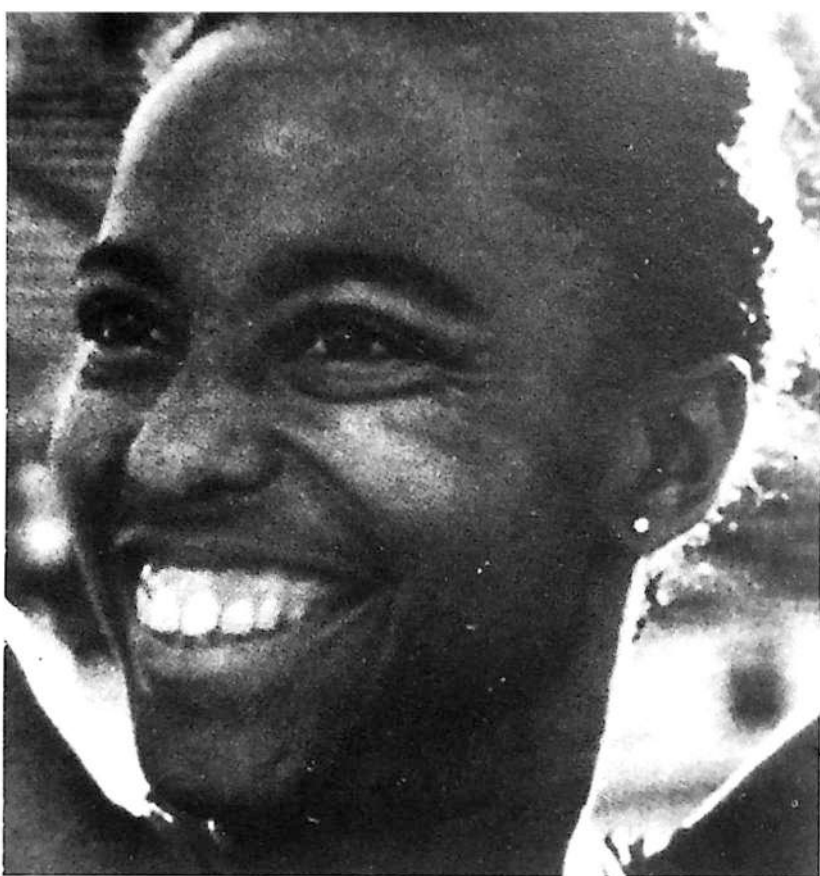
Nei primi 18 mesi di esperimento con il gruppo A, il 60 per cento dell'allenamento è stato dedicato alla pura velocità e allo sviluppo della potenza, il 25 per cento per lo sviluppo della resistenza generale ed il rimanente 15 per cento per la mobilità ed esercizi di coordinazione. Il gruppo B ha invece dedicato il 25 per cento dell'allenamento per sviluppare velocità ed il 60 per cento per lo sviluppo della resistenza generale.

L'allenamento per la resistenza generale era basato sulla corsa di riscaldamento, corsa di resistenza a passo costante, fartlek, giochi, nuoto, cross a media intensità sci.

Tutte le attività per l'allenamento della resistenza erano regolate con un impegno dosato, corrispondente ad una frequenza cardiaca approssimativa dell'ordine delle 150-160 pulsazioni al minuto. L'allenamento per la velocità e la potenza comprendeva 60 m alla velocità massima e leggermente in discesa, partenze da varie posizioni, esercizi di salto, esercizi con palloni medicinali, cadute e circuit-training intensivo. I risultati dei test dopo 18 mesi dimostrarono solo piccole differenze tra i due gruppi.

Comunque, dopo altri 18 mesi di allenamento, durante i quali con entrambi i gruppi fu adottato il 70 per cento di allenamento dedicato allo sviluppo della velocità e alla potenza, i vantaggi a favore del gruppo B (60 per cento di allena-

Evelyn Ashford



mento di resistenza durante i primi 18 mesi) cominciarono ad evidenziarsi. Essi produssero migliori test sui 30 metri con partenza lanciata, sui 60 metri partenza da fermo, sui 300 m, e così pure migliori furono i risultati relativi ai test di forza delle gambe.

L'esperimento ha indicato che un grande volume di allenamento per sviluppare la resistenza generale è richiesto ai giovani nella velocità e nelle prove di potenza.

#### ALLENAMENTO DI POTENZA SPECIFICA PER VELOCISTI

di A. Leutschenko (URSS) - 1982

Gli specialisti di alto livello sui 100 e 200 metri devono adottare nel loro programma di allenamento annuale due fasi di condizionamento per lo sviluppo di potenza specifica.

La prima fase si colloca fra novembre e dicembre (periodo ottimale 10-11 settimane), la seconda fase fra marzo e aprile (da 9 a 10 settimane). Un programma specifico per lo sviluppo della potenza durante la prima fase di condizionamento segue la seguente successione:

1. "Lunghi" e rigorosi esercizi eseguiti con serie di stacchi sottomassimali. Per esempio, balzi da una gamba all'altra su distanze di 60 metri. Il volume è medio (2000-2500 stacchi).
2. Allenamento con pesi, usando generalmente resistenze tra il 75 e l'80 per cento del massimo. Il volume è ampio (50-55 tonnellate).
3. "Brevi" e rigorosi esercizi eseguiti con massima potenza di stacco. Per esempio, salti tripli, salti da una gamba all'altra, salti sugli ostacoli, ecc. Il volume è medio (1600-1800 stacchi).

Le successioni di lavoro raccomandate per la seconda fase di condizionamento sono le seguenti:

1. Allenamento con pesi, usando soprattutto resistenze nell'ordine dell'80-90 per cento del massimo. Il volume è medio (35-40 tonnellate).
2. Allenamento con pesi, usando un'alta velocità nelle ripetizioni contro resistenze dal 25 al 30 per cento del massimo combinate con esercizi di balzi intensivi (con giubbotti sovracarichi). Il volume è medio (15-20 tonnellate, 1200-1500 stacchi).
3. Salti in basso da 60-70 cm. di altezza. Ogni sezione comprende 3 o 4 serie di 10 salti (da 100 a 120 stacchi per settimana).

Dopo ogni fase di sviluppo specifico di potenza il carico è ridotto. Per le prime 10 o 12 settimane l'accento è posto sulla velocità, l'accelerazione e sullo sviluppo della tecnica di corsa. Questo periodo è seguito da un ridotto lavoro di velocità per permettere uno sviluppo della resistenza alla velocità (da 100 a 300 m al 90-100 per cento della massima velocità).

I seguenti punti vanno considerati per una completo allenamento annuale:

- lo sviluppo della capacità aerobica deve collocarsi prima dell'inizio dell'allenamento di potenza specifica;
- la corsa si effettua su brevi distanze (su 80 metri), durante l'alto volume di allenamento specifico per la potenza;
- l'allenamento di potenza specifica deve essere ristretto per mantenere il livello raggiunto durante il periodo competitivo.

# NUOVA ATLETICA AICS AD AMPEZZO

## *Decimo stage estivo*

Si è concluso in questi giorni ad Ampezzo il decimo soggiorno montano che ogni anno la Nuova Atletica dal Friuli AICS organizza per i suoi atleti nella seconda quindicina di Agosto.

Quest'anno gli organizzatori coordinati dal Prof. Dannisi insieme con i tecnici del sodalizio Proff. Bearzi ed Aere, hanno voluto cogliere l'occasione per ospitare anche atleti di altre società della Provincia che operano non solo nel settore dell'atletica leggera, ma anche di altre discipline come la pallavolo ed il calcio. I giovani della Pav Martignacco, del G.S. San Gottardo e della Jolly di Campoformido, sodalizi con i quali la Nuova Atletica dal Friuli ha stretto un vero e proprio gemellaggio, con i loro tecnici hanno potuto rendersi conto di persona di quanto possa essere utile e quanto mai indispensabile una preparazione in altura che si fonde con un momento di totale vita comunitaria e di aggregazione fra giovani che praticano sport.

Le giornate sono così trascorse alternando agli allenamenti specifici, una quotidiana attività natatoria in piscina oltre ad una nutrita serie di prove ludico-sportive con tornei di pallamano, scacchi, ping-pong, calcio balilla, prove multiple dell'atletica per concludersi con una giornata dedicata ai giochi senza frontiere.

Non è mancata neppure la tradizionale escursione in montagna e l'altrettanto caratteristica tombola.

Il corposo programma è stato reso possibile anche grazie alla bontà delle attrezzature sportive presenti



ad Ampezzo opportunamente allestite dall'attenta Amministrazione Comunale che da anni sta orientando i suoi sforzi nel consolidamento e adeguamento delle strutture in questa direzione.

Allo stage di Nuova Atletica dal Friuli AICS hanno fatto visita molte autorità. Da segnalare in particolare la visita del Presidente Regionale del CONI Dott. Civelli che nell'occasione era accompagnato dal Dott. Di Marzio, responsabile nazionale per il CONI, dei Centri di Avviamento allo sport, dal sindaco di Ampezzo Troiero, dal Presidente della comunità montana e dal Presidente regionale dell'Unione Stampa Sportiva.

Nei loro interventi tutti hanno elogiato l'iniziativa che la società udinese sta conducendo da un de-

cennio che per le sue caratteristiche di qualità ed impegno trova pochi riscontri in tutta la Regione ed anche in Italia. In questo senso si è espresso il Dott. Di Marzio e proprio in questa direzione egli auspica debbano muoversi i neo costituiti centri estivi regionali istituiti dal CONI. Il delegato regionale Dott. Civelli ha avuto parole di grande apprezzamento per il grosso sforzo organizzativo e per le capacità dei dirigenti biancorossi che a fronte di innumerevoli difficoltà sanno proporre ai giovani qualcosa in più che va ad aggiungersi al già impegnativo lavoro di preparazione legato all'attività agonistica dove pure la Nuova Atletica dal Friuli AICS non manca di registrare successi crescenti in campo regionale e nazionale.

# APPROCCIO METODOLOGICO-DIDATTICO AL SALTO IN ALTO

di Mauro Astrua

*Responsabile Nazionale del salto in alto maschile*

## CAPITOLO I: ADDESTRAMENTO TECNICO DELLE SPECIALITA' DI SALTO

Intendiamo qui proporre l'uso dei vari mezzi didattici per l'apprendimento corretto del gesto tecnico nelle sue fasi principali: rincorsa, stacco, volo ed atterraggio; tratteremo, quindi, l'aspetto tecnico-didattico dei 4 salti: in alto (Fosbury), in lungo, triplo (e quadruplo) e con l'asta, non dimenticando però altre forme di stacco e di valicamento (frontale, ventrale, forbice, horine, ecc.) che, pur non essendo più utilizzate per fini agonistici, sono comunque validi come mezzi di addestramento.

## SALTO IN ALTO (FOSBURY)

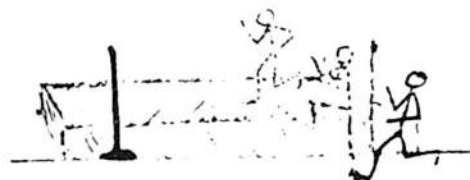
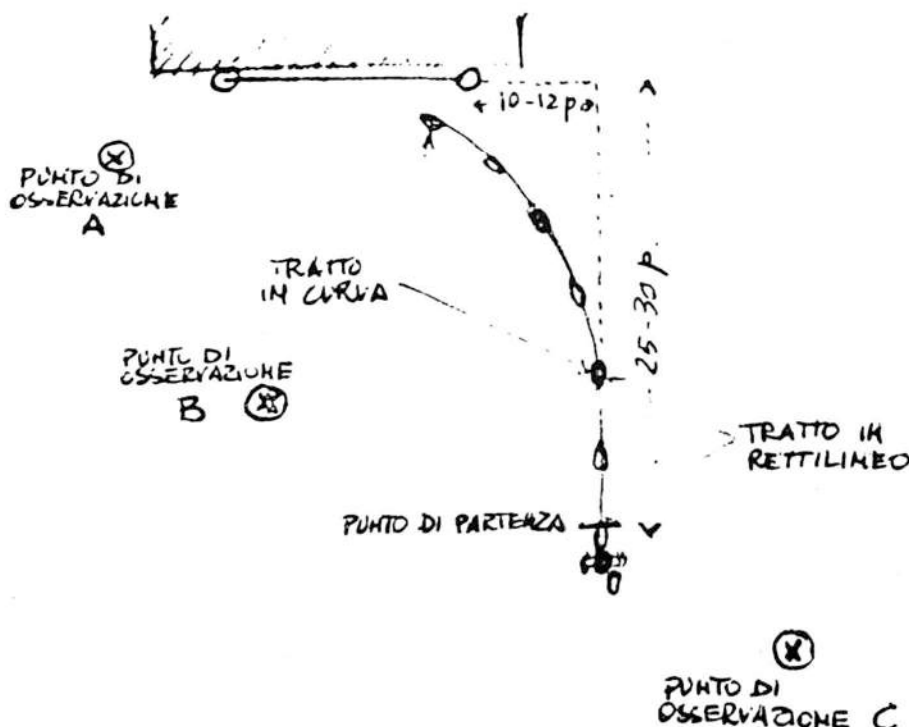
Per questo salto consigliamo l'uso di una rincorsa di 6 passi in cui si preveda una prima parte rettilinea (2 passi) ed una seconda curvilinea (4 passi); pensiamo, inoltre, che sia bene per le prime volte tracciarla sul terreno, anche solo in modo approssimativo.

Il punto di partenza è posto 10-12 piedi esternamente al ritto e 25-30 piedi dal prolungamento dell'asticella sulla sua perpendicolare (i termini, volutamente approssimativi, sono in funzione delle caratteristiche biotipologiche dei soggetti e del loro grado di sviluppo psicomotorio): da un punto di vista didattico

preferiamo che si inizi la rincorsa con il piede di stacco situato sul punto di partenza piuttosto che con un pre-avvio per ridurre al massimo la possibilità di errore (l'altro arto sarà posto dietro, in modo naturale).

## ESERCITAZIONE N. 1

A questo punto inviteremo i nostri allievi a percorrere i primi 2 passi in modo rettilineo (utilizzando eventualmente un riferimento sul terreno) ed i secondi 4 indirizzandosi verso il punto di stacco dove dovranno semplicemente preoccuparsi di "salire" sulla zona di caduta (ritti senza asticella).



Questo 1. esercizio consente a noi di verificare la lunghezza della rincorsa ed ai ragazzi di prendere confidenza con lo spazio e la traiettoria che devono percorrere: osserveremo questo esercizio dal punto B e lo faremo ripetere fino ad una esecuzione soddisfacente (ogni allievo dovrà aver trovato il suo punto di partenza, utilizzando i nostri suggerimenti).

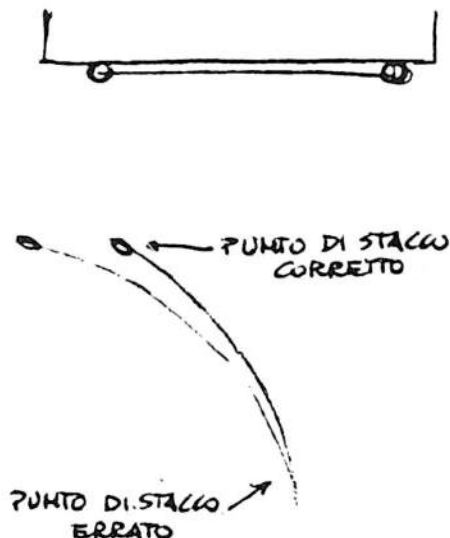
## ESERCITAZIONE N. 2

Con l'asticella posta ad una altezza di poco superiore alla zona di caduta, invitiamo i nostri allievi ad effettuare i primi salti; verificheremo così la traiettoria di rincorsa ed eventuali difficoltà ad effettuare il tratto in curva: l'intera rincorsa dovrà risultare un'accele-

razione progressiva, l'azione di corsa sarà il più possibile naturale, la spalla interna dovrà coprire quella esterna all'occhio dell'allenatore posto al centro della pedana (punto B). Si potrà verificare che la maggior parte dei ragaz-

#### ESERCITAZIONE N.4

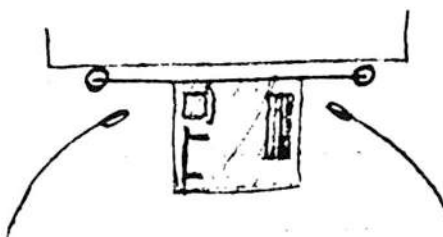
Tracciamo sul terreno un cerchio di una decina di metri di diametro e lo facciamo percorrere tutto o in parte dai nostri allievi: naturalmente avendo l'accortezza di far girare in senso antiorario chi stacca di sinistro ed in senso orario chi stacca di destro.



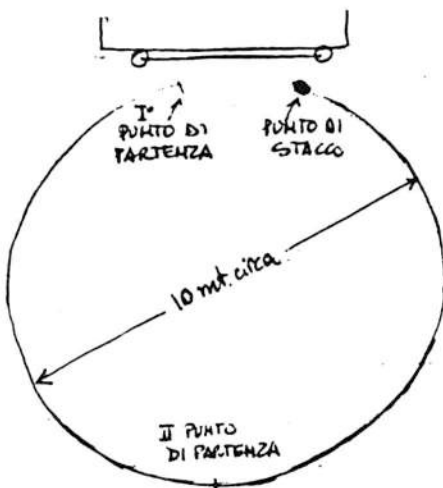
zi tenda ad effettuare lo stacco in una zona centrale rispetto ai ritti: essendo considerato questo un errore di impostazione piuttosto grave è bene intervenire immediatamente con la

#### ESERCITAZIONE 3

cerchiamo di ostruire la zona centrale della pedana rendendola inagibile, utilizzando a questo fine qualsiasi mezzo: ostacoli, panche, oggetti vari in mo-

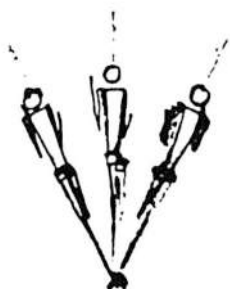
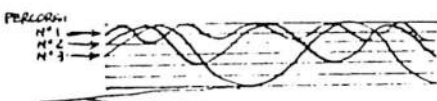


do da costringere gli allievi ad effettuare lo stacco in una zona prospiciente al ritto corrispondente alla direzione di provenienza. Questo esercizio correttivo sarà tanto più utile quanto più tempestivamente sarà utilizzato. Risolto questo problema, torniamo al salto vero e proprio e ci portiamo nel punto di osservazione C per verificare che nel tratto curvilineo della rincorsa i nostri allievi siano inclinati verso il centro della curva e che il successivo raddrizzamento avvenga durante il compimento dell'ultimo passo: se ciò non avviene consigliamo loro di utilizzare la



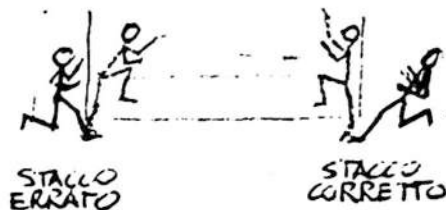
Per migliorare la tecnica della corsa in curva e per far sì che i nostri allievi avvertano l'esatto allineamento dei vari segmenti del corpo lungo l'asse longitudinale e l'effetto della forza centrifuga dovuta ai vari cambiamenti di direzione consigliamo anche l'uso della

#### ESERCITAZIONE N.5



Ci disponiamo in pista di fronte ad un tratto di corsa con cambiamento di direzione a destra e sinistra a diverse velocità ed utilizzando 2-4-6 corsie: i loro stessi avvertiranno, se avranno eseguito l'esercizio in modo corretto, come varia l'inclinazione nella misura in cui variano le velocità di percorrenza o la lunghezza dei raggi di curvatura.

Ritorniamo ora al punto di osservazione B e verifichiamo l'inclinazione del busto sul piano antero-posteriore durante la fase finale della rincorsa: questo dovrà raddrizzarsi gradualmente tanto da presentarsi al momento

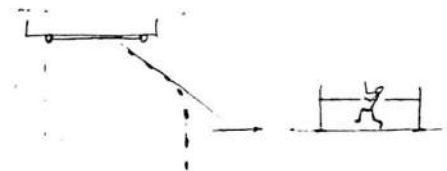


dello stacco inclinato indietro con il bacino davanti alle spalle ed il piede di stacco davanti al bacino.

E' un errore il presentarsi allo stacco con le spalle avanti rispetto alle anche: questo può essere dovuto ad una tecnica di corsa approssimativa, a causa di forza o ad una velocità di rincorsa troppo elevata per il soggetto; in ogni caso, come correttivo consigliamo la

#### ESERCITAZIONE N.6

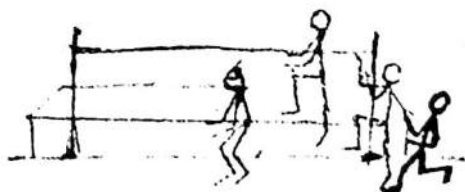
consiste nel percorrere la rincorsa in skip a ginocchia alte ponendo molta attenzione all'assetto del busto e delle spalle che devono gradualmente arretrare: così facendo si ridurrà pure la velocità orizzontale che, non controllata, è sovente la causa dell'avanzamento delle spalle al momento dello stacco. Altri errori di presentazione allo stacco possono essere dovuti al fatto che i 14-15 enni, in Italia, devono saltare senza scarpe chiodate: la conseguenza è che non riescono ad ottenere una sufficiente inclinazione all'interno nel tratto curvo della rincorsa (che normalmente assume l'aspetto di un secondo tratto rettilineo) e quindi un raddrizzamento anticipato rispetto allo stacco.



Anche in questo caso ci sembra di poter consigliare come esercizio correttivo l'esecuzione di esercizi di corsa in curva a raggi diversi (in pedana ed in pista) per un miglioramento della sensibilità della posizione in curva (nei limiti, purtroppo, di una esercitazione effettuata con scarpe di gomma).

Inoltre, possono rivelarsi utili, alcuni esercizi di stacco con due-tre passi di rincorsa ricadendo in piedi al di qua dell'asticella:

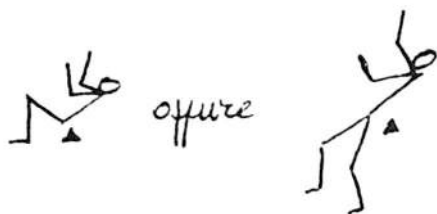
#### ESERCITAZIONE N.7



Un altro errore abbastanza comune è quello di presentarsi allo stacco con la spalla esterna esageratamente più avanti di quella interna (asse della spalla "avvitato" rispetto all'asse delle anche): questo può essere dovuto ad una traiettoria errata causata da un brusco cambio di direzione.

Come correzione consigliamo di effettuare tratti di corsa in curva e rincorsa (senza asticella) verificando che l'allineamento anche-spalle sia sempre mantenuto. Inoltre crediamo sia molto utile accentuare l'oscillazione degli arti superiori, sia negli esercizi di salto che nel salto vero e proprio.

E' possibile che in questo momento (e per verificarlo ci disponiamo al punto di osservazione A) la posizione all'atto del rilevamento della maggioranza dei nostri ragazzi sia ancora molto approssimativa: questo è molto spes-



so il risultato di un comportamento errato tenuto nei passi precedenti lo stacco: errori di questo tipo si correggono in parte utilizzando gli esercizi di corsa (N.4 e 5) e in parte questa serie di esercizi:

#### ESERCITAZIONE N.8

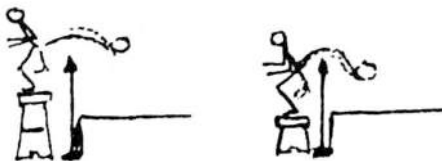
Esercizi di imitazione dell'atteggiamento in volo: il principio è quello di assumere mediante semplici esercizi a corpo libero (eventualmente con l'aiuto



di un compagno) una posizione simile a quella che si dovrà tenere durante il valicamento in un salto tecnicamente corretto.

#### ESERCITAZIONE N.9

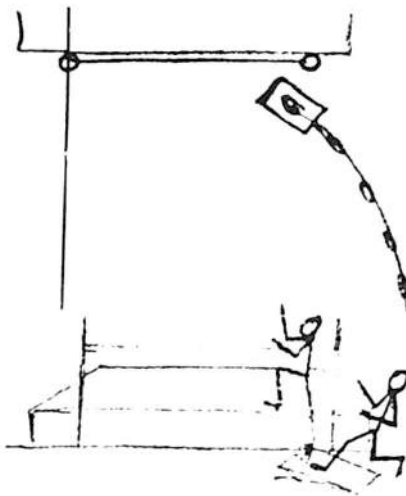
Esercizi di valicamento con l'ausilio di un plinto (o punto di stacco comunque sopraelevato): il principio è quello di



permettere all'atleta di ottenere un tempo di volo più lungo ed avere quindi maggior tempo a disposizione per assumere una posizione corretta.

#### ESERCITAZIONE N.10

Esercizi di salto in condizione facilitata: mediante l'uso di una pedana Roiter o di altro tipo (rigida o elastica) è possibile ottenere un tempo di volo



più lungo e quindi maggior facilità di assumere una corretta posizione di volo.

Questo esercizio può rivelarsi molto utile anche come mezzo di correzione per quegli allievi che continuano, nonostante tutto, a ostacolare in mezzo ai ritmi.

Per quanto riguarda l'atterraggio, consigliamo di utilizzare una zona di caduta sufficientemente ampia e soffice; inoltre, da un punto di vista tecnico, vogliamo porre l'accento sull'errore di molti principianti che consiste nel cadere sulla posizione cervicale della colonna vertebrale: ciò è dovuto ad una esagerata rotazione (ribaltamento) conseguenza di una anticipata e violenta azione delle spalle nei confronti dell'asticella. Se la posizione allo stacco è corretta non occorre accentuare la rotazione e la caduta delle spalle: quindi consigliamo di prestare maggior attenzione a questi particolari e semmai a concentrarsi sull'azione di stacco in verticale che sull'azione del valicamento (eserc. n.7).

In una fase addestrativa successiva, nella quale verrà preso in considerazione, fra l'altro, anche il comportamento degli arti superiori insieme a quello della gamba libera, sarà facile verificare come un atteggiamento più corretto di tronco, braccia e corpo allo stacco contribuirà ad ovviare definitivamente a questo inconveniente.

Tale azione deve svilupparsi nel modo più naturale possibile e a carico prevalentemente degli arti inferiori che dovuta ad un arretramento forzato delle spalle.

Ci rendiamo conto di quanto sia arduo proporre oggi questa esercitazione a

giovani di 14-15 anni, nello stesso tempo, speriamo di averla illustrata nel modo più elementare possibile. Siamo comunque convinti che tale esercitazione sia necessaria quanto e forse più delle altre esercitazioni di scatto poiché rappresenta un mezzo in più per completare la gamma di schemi motori riguardanti lo stacco (originale ed unica l'azione sincroma di arti superiori e arto libero calciato). Inoltre questa azione particolare potrà rivelarsi utile successivamente, quando l'atleta dovesse scegliere, come specializzazione finale, una tecnica di salto dorsale con azione calciata dell'arto libero.

#### 2. ADDESTRAMENTO TECNICO DELLE SPECIALITA' COMPLEMENTARI: SPRINT, OSTACOLI, LANCI

Pensiamo sia molto importante, da un punto di vista didattico, proporre a giovani di 14-15 anni le esercitazioni fondamentali riguardanti le specialità di sprint, ostacoli e lanci. In particolare, per ciò che riguarda lo sprint sono da prendere in considerazione i seguenti esercizi:

- partenza: in piedi e dai blocchi.
- tutte le andature che hanno come scopo il perfezionamento tecnico della corsa (es.: skip, rullata, corsa calciata, ecc.)
- l'accelerazione (30 mt.)

Per quanto riguarda le corse ad ostacoli pensiamo che siano, anch'esse, un'esercitazione molto utile: ne prevediamo quindi l'utilizzazione prevalentemente in forma globale con l'apporto degli esercizi classici di allenamento di questa specialità: esercizi di intuizione del passaggio dell'ostacolo effettuati a terra o in piedi (con l'ausilio di sostegni diversi) esercizi che migliorino, per quanto possibile, la mobilità dell'articolazione coxo-femorale e le esercitazioni sugli ostacoli per migliorare il comportamento tecnico della prima e seconda gamba.

Infine, consideriamo molto importanti anche le specialità di lancio, sia ai fini di una completa conoscenza di schemi motori, sia come esercizio di tipo esplosivo: ci sembrano particolarmente utili, quindi, i lanci del peso (3-5 kg.) sia da fermo che con la traslocazione, e della palla propedentica al lancio del giavellotto (400 gr.) da fermo e con rincorse brevi.

#### 3 PREATLETISMO GENERALE

Sotto questa voce raggruppiamo tutti quegli esercizi eseguiti prevalentemente

a carico naturale che hanno lo scopo di migliorare l'efficienza muscolare dell'individuo, il cui incremento è legato al miglioramento di diverse qualità: forza, rapidità, resistenza, elasticità muscolare, mobilità articolare e, soprattutto, coordinazione.

Il preatletismo generale è, quindi, un mezzo addestrativo fondamentale ed insostituibile nei programmi di allenamento per giovani di questa fascia: solo sviluppando questa base ampia e completa di attività motorie potranno successivamente utilizzare mezzi via via più specifici e qualificanti il loro gesto sportivo.

In questa sede non possiamo trattare a fondo l'argomento ma, considerandolo di particolare importanza, non possiamo fare a meno di sottolineare i gruppi di esercizi che mirano a migliorare, perfezionare ed affinare le qualità suddette.

Per quanto riguarda la scelta degli esercizi lasciamo che ogni allenatore utilizzi quelli che ritiene più idonei alle esigenze dei suoi allievi: esercizi per gli arti superiori, per il tronco, per gli arti inferiori, eseguiti sul posto o in andatura, singolarmente o a coppie, in x serie e y ripetizioni, per ottenere il miglioramento di una o più qualità fondamentali.

Noi vogliamo solo evidenziare due gruppi di esercizi che rivestono una particolare importanza essendo rivolti a giovani che aspirano a diventare saltatori;

**1. ESERCIZI SPECIALI DI RAFFORZAMENTO** dei muscoli motori e di sostegno delle articolazioni del terzo e tibio-tarsica:

- Andatura sul margine esterno del piede
- Andatura sugli avampiedi
- Andatura sui talloni
- Estensione sugli avampiedi e saltelli sui piani inclinati in dentro ed in fuori
- Esercizi di supinazione e adduzione del piede contro resistenza (sia in flessione che in estensione)
- Esercizi di pressione col collo del piede.
- Esercizi di flessione dorsale del piede in appoggio sul tallone.

**2. ESERCIZI DI IMPULSO** tendenti ad esaltare il dinamismo del gesto preatletico:

- Passo-stacco alternato
- Doppio passo-stacco
- 3 passi-stacco
- andatura rimbalzata
- corsa balzata
- balzi alternati

**4. TRATTI DI CORSA SU DISTANZE DIVERSE.**

Crediamo che per futuri saltatori (e non solo per loro) la corsa rappresen-

ti un gesto insostituibile: per questo motivo è bene utilizzare tratti di corsa di lunghezza variabile percorsi a velocità diverse, con un particolare riguardo all'aspetto tecnico; alcune di queste distanze (per esempio i 60, i 100 ed i 150 mt.) possono essere utilizzate per verificare di tanto in tanto il livello di velocità raggiunto.

Inoltre, come esercitazione utile allo sviluppo di individui 14-15 anni, è opportuno effettuare tratti di corsa su distanze tali da interessare anche gli apparati respiratorio e cardiocircolatorio: da 1-2 km percorsi come se dovesse effettuare una corsa campestre fino a 4-5 Km percorsi a ritmo più blando.

**5. ACROBATICA.**

Elementi di acrobatica elementare come messi per il miglioramento del comportamento in volo:

- verticale
- ribaltata
- kippe
- salto mortale avanti, ecc.

**6. GIOCHI SPORTIVI E COMPETIZIONI SOTTO FORMA DI GIOCO'**

Tra i giochi più facilmente utilizzabili evidenziamo il calcio, la pallacanestro, la pallamano, la pallavolo. L'utilità di queste esercitazioni è tanto evidente quanto è difficile la loro collocazione nell'ambito di un piano di lavoro che preveda 3-4 sedute settimanali di allenamento; per questo ci auguriamo che queste attività vengano svolte al di fuori degli abituali luoghi di allenamento (scuola, cortile, ecc.).

Riteniamo inoltre opportuno far eseguire nel corso del periodo preparatorio alcune competizioni sotto forma di gioco, specialmente nel periodo invernale, perché è bene non abbandonare per un tempo troppo lungo l'aspetto agonistico.

**7. ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI.**

Mediante l'uso di manubri e bastoni (da 1 a 5kg) possiamo sviluppare la muscolatura dei vari distretti muscolari con flessioni, piegamenti, estensioni, slanci, circonduzioni e torsioni; utilizzando invece i palloni medicinali (1-3 kg) possiamo ottenere ottimi risultati con lanci a 1 e 2 mani dalle varie stazioni: eretta, seduta, in ginocchio e distesa (prona e supina).

**8. ESERCIZI AI GRANDI ATTREZZI.**

L'attrezzo principale è costituito dalla spalliera svedese, dove prevediamo di attuare queste serie di esercitazioni:

- esercizi per il miglioramento della mobilità articolare.
- esercizi per il potenziamento di arti superiori, tronco ed arti inferiori (preatletismo).

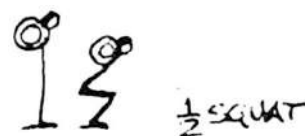
Altri attrezzi eventualmente utilizzabili sono: cavallo cavallina, anelli e sbarra.

**9. ESERCITAZIONE TECNICA DI SOLLEVAMENTO**

Crediamo di dover iniziare l'addestramento tecnico negli esercizi di sollevamento in questa fascia di età in quanto riteniamo necessario approfondire la tecnica di esecuzione (perlomeno degli esercizi fondamentali) per poter poi, nelle fasce successive, utilizzare senza difficoltà carichi via via più elevati. In questa prima fase ci interessa esclusivamente che l'esecuzione tecnica sia corretta per cui potrà essere usata anche soltanto la sbarra del bilanciere (in serie di 8-10 ripetizioni).

Gli esercizi fondamentali sono:

- Squat o 1/2 squat, come esercizio interessante esclusivamente gli arti inferiori
- Girata al petto e successivo slancio (con divaricata sul piano sagittale) come esercizio interessante anche gli arti superiori.



**SALTO IN ALTO VENTRALE**

Solo chi ha provato sa quanto sia lunga la strada per ottenere risultati soddisfacenti nel salto in alto applicando la tecnica di valicamento con rotazione ventrale. Questo perché solo con l'uso di una tecnica valida (e occorrono anni di studio e di applicazione) si possono ottenere risultati di buon livello. E per ottenere ciò, occorrono:

- una buona padronanza del proprio corpo
- un alto livello di forza per assumere posizioni particolari (specialmente sul penultimo appoggio)
- Una buona mobilità dell'articolazione coxo-femorale (al momento del calcio e dello svincolo)
- un alto grado di coordinazione per l'acquisizione di un esercizio così complesso.

Inoltre pensiamo siano necessarie doti di volontà e perseveranza (e di resistenza) al fine di effettuare un grande

numero di ripetizioni (e di imitazioni) alla ricerca della corretta esecuzione di un gesto non naturale come il salto in alto ventrale.

Questa premessa ci sembra necessaria per introdurre il discorso su una esercitazione a scopo didattico per giovani di 14-15 anni di età: si tratterà di esercizi quanto più possibile semplici tendenti prevalentemente ad evidenziare gli aspetti di questa specialità e per fare ciò occorrerà accettare un compromesso fra la complessità biomeccanica del gesto e la scarsa preparazione fisico-tecnica dei nostri allievi. In pratica, l'insegnante dovrà proporre ai suoi allievi contemporaneamente una esercitazione di tipo analitica rivolta all'apprendimento delle singole parti del gesto ed una esercitazione di tipo globale col fine di poter individuare fin dall'inizio i principi dinamici della specialità (rincorsa rettilinea, obliqua rispetto all'asticella e stacco con rotazione sull'asse longitudinale). Didatticamente, inoltre, pensiamo sia molto utile presentare ai nostri allievi un modello tecnico valido da imitare, compito che può essere svolto anche dall'allenatore (se è in grado di dimostrare un gesto tecnicamente valido) oppure dalla visione di azioni filmate eseguite da campioni della specialità.

Proponiamo, quindi, le due successioni: didattiche volutamente affiancate con la convinzione che sia il metodo realisticamente più idoneo specialmente se rivolto a giovani appartenenti a questa fascia di età.

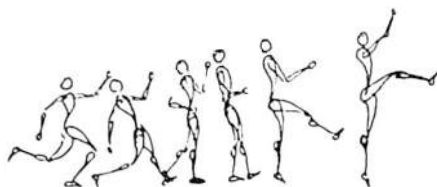
1. Esercizio di oscillazione e calcio libero: essendo l'azione di calcio piuttosto innaturale, può essere utile, nella primissima fase dell'apprendimento, far eseguire l'esercizio molto lentamente bloccando eventualmente con una mano l'avanzamento del ginocchio per favorire, invece, l'avanzamento della gamba p.d.



2. Esercizio per l'impostazione corretta dell'arto di stacco (azione penultima): in questo esercizio dobbiamo sottolineare il marcato avanzamento delle anche e la presentazione dell'arto di stacco sul terreno che avviene di tallone.



3. Esercizio di impostazione dell'arto di stacco e successiva azione di oscillazione-calcio dell'arto libero: è la somma dei due esercizi precedenti: occorre fare attenzione al passaggio dalla 1<sup>a</sup> alla 2<sup>a</sup> posizione



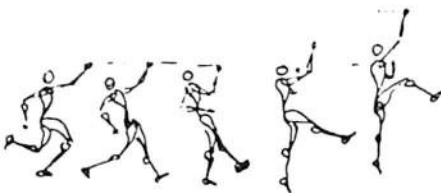
ne (probabilmente la difficoltà sarà quella di far avanzare le anche e non, piuttosto, di arretrare con le spalle).

4. Esercizio di calcio-stacco:



occorre fare molta attenzione al sincronismo delle due azioni dell'arto di stacco (compressione-estensione) e dell'arto di calcio: questo è il momento più delicato e, dall'esatta esecuzione di questo gesto, dipenderà l'efficacia dello stacco: le due azioni, estensione dell'arto di stacco e calcio dell'arto libero (unite poi all'oscillazione degli arti superiori) dovranno sommarsi in modo perfetto.

5. Esercizio completo di: impostazione dell'arto di stacco, oscillazione dell'arto libero, calcio e stacco: è la somma di tutti gli esercizi fin qui proposti e, del salto in alto a scavalco ventrale, rappresentano la parte fondamentale: lo stacco.



Inizialmente questi esercizi potranno essere eseguiti con l'ausilio di un sostegno (spalliera svedese, parallele, ecc.), successivamente, invece, sarà preferibile eseguirli senza, sia perché l'esercitazione comincerà a diventare più dinamica, sia perché gli arti superiori inizieranno ad eseguire movimenti ben precisi e particolari.

6. Esercizio: sinistro, destro, sinistro,

destro, calcio e stacco: se all'esercizio precedente aggiungiamo un passo, l'esercizio acquista anche un certo dinamismo: a questo punto,



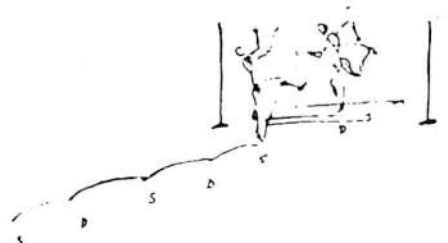
però occorre soffermarsi sull'azione degli arti superiori che deve essere puntualizzata: le braccia iniziano dal terzo ultimo appoggio una azione sincroma che le porta avanti, poi per fuori, dietro e quindi per basso avanti, alto.

A questo punto, l'azione di entrata-stacco si può considerare completa: spinta in avanti del piede sx., azione rullata e "griffata" del piede dx., spinta del dx. con avanzamento marcato delle anche, impostazione dell'arto di stacco, oscillazione-calcio dell'arto libero e stacco.

1. Esercizio: ci si dispone direttamente in pedana (ritti senza asticella e per zona di caduta un semplice materassino) in direzione obliqua rispetto all'asticella e ad una distanza tale da poter effettuare 4 passi di rincorsa: inizialmente ci accontenteremo di verificare la lunghezza della rincorsa: piede sx sul punto di partenza, contare 4 passi ed effettuare uno stacco sul piede sx.



2. Esercizio: con la stessa rincorsa, effettuare uno stacco e verificare che l'arrivo sul materassino avviene sul piede dx. (prestare molta attenzione alla rotazione sull'asse longitudinale):



(1-Continua)

# SELEZIONE E SVILUPPO DEI DECATHLETI

di R. Kuptshinov e P. Siris

a cura di Giorgio Dannisi

L'autore analizza un procedimento di selezione a lungo termine ed un lavoro da compiersi in un programma di sviluppo in 4 fasi per i decatleti. L'articolo è tratto dalla rivista Legkaja Atletika, Mosca n. 4 - 1982.

Lo sviluppo a lungo termine dei decatleti è diviso in quattro periodi per assolvere ai compiti di efficienza generale e specifica dell'allenamento:

**PERIODO I** - Preparazione di base in 2 fasi: sviluppo generale e multilaterale (10-11 anni) e orientamento e assestamento (12-13 anni).

**PERIODO II** - Sviluppo della destrezza per il decathlon in 3 fasi: apprendimento della tecnica di base delle prove del decathlon (14-15 anni), la fase dell'allenamento completo per il decathlon (16-17 anni) e sviluppo della fase tecnica di alto livello (18-19 anni).

**PERIODO III** - Perfezionamento del livello di alta prestazione in 2 fasi: la formazione del livello di alta prestazione (da 20 a 23 anni) e la ricerca del perfezionamento tecnico (da 24 a 27 anni).

**PERIODO IV** - Prestazione ottimale (28-32 anni).

## SELEZIONE

I procedimenti nella selezione moderna continua per parecchi anni ed è basata sul raggiungimento di determinati programmi di lavoro per ogni periodo di sviluppo.

E' nostra opinione che la selezione può avvenire in 4 fasi distinte. **I FASE** - Cercare di stabilire il livello di base delle capacità fisiche, dei fattori ereditari, e di salute che interessano il decathlon.

Questo lavoro si colloca fra i 10 e i 13 anni; la valutazione del potenziale futuro decatleta non è ancora attendibile. Comunque qualche test, come riportato nella tabella

TABELLA 1

	10-11	12-13
1 60 m. sprint - partenza da fermo (sec.)	9.6 (+ 0.4)	8.7 (+ 0.4)
2 salto in lungo da fermo (cm.)	182 (+ 6)	228 (+ 11)
3 lancio della palla da fermo (150 gr.)	39 (+ 3)	43 (+ 5)
4 3 minuti di corsa (m.)	710 (+ 50)	840 (+ 65)

1 può aiutare nella valutazione della velocità, resistenza e mobilità delle spalle.

Va ricordato che i test riferiti al potenziale nel decathlon sono adottati congiuntamente con le caratteristiche morfologiche.

Così molte di queste sono ereditate, e sarà quindi opportuno che il tecnico entri a conoscenza dei parenti.

La futura altezza dei ragazzi, può, per esempio, essere calcolata

con la seguente formula: altezza del padre + altezza della madre x 1,08 : 2. Altre forme di selezione più attendibili sono riportate nella tabella 2.

**II FASE** - La seconda fase nella selezione del decatleta si colloca fra i 13 e i 14 anni.

E' il periodo in cui molti ragazzi ricercano la maturità sessuale ed è importante prendere in considerazione lo sviluppo biologico piuttosto che quello cronologico.

TABELLA 2

ETÀ	ALTEZZA cm.	ALTEZZA DA SEDUTO cm.	APERTURA BRACCIA cm.	PESO Kg.
10 - 11	70 (+ 4)	149 (+ 5)	157 (+ 8)	37 (+ 7)
12 - 13	77 (+ 5)	164 (+ 6)	172 (+ 8)	53 (+ 5)
14 - 15	84 (+ 4)	173 (+ 5)	186 (+ 6)	62 (+ 6)
16 - 17	90 (+ 3)	181 (+ 4)	190 (+ 5)	72 (+ 5)
18 - 19	96 (+ 2)	183 (+ 3)	194 (+ 7)	80 (+ 4)
20	98 (+ 3)	187 (+ 3)	199 (+ 7)	88 (+ 4)

TABELLA 3

TEST	RISULTATI
30 m. partenza lanciata (sec.)	3.6 (+ 0.2)
60 m. partenza dai blocchi (sec.)	8.3 (+ 0.2)
300 m. (sec.)	48.4 (+ 1.0)
Salto triplo da fermo (cm.)	675 (+ 25)
Elevazione (cm.)	10.2 (+ 1.2)
Lancio del peso (5kg.) per avanti alto (m.)	10.2 (+ 1.2)
Lancio del peso (5kg.) per dietro sopra la testa (m.)	10.9 (+ 1.4)
Panchina (kg.)	38.5 (+ 7)
Accosciata (kg.)	50 (+ 8)
5 di corsa (m.)	1280 (+ 50)



Il livello di progresso nella capacità di prestazione fisica è in questo periodo molto indicativo.

Comunque, un rapido miglioramento delle capacità fisiche non è realizzato se i test di valutazione si

mantengono bassi.

La selezione sarà quindi strettamente influenzata dai test di valutazione minima presentati nella tabella 3.

III FASE - (17 a 18 anni) l'attenzione va posta sulle buone prestazioni nelle tecniche più complesse relative alle prove del decathlon, e cioè gli ostacoli, il giavellotto ed il salto con l'asta. La mancanza di un ragionevole rendimento-standard di prestazione in queste prove, indica che i giovani atleti sono destinati ad un improbabile successo nel decathlon. Come si può osservare nella tabella 4 il criterio di efficienza tecnica in questo periodo deve equivalere a 2.8-3.0 sec. negli ostacoli, 15-20 cm. nell'asta e 6-7 m nel giavellotto.

E' importante considerare in questa fase, non tanto il livello di prestazione iniziale nelle prove del decathlon, quanto lo sviluppo dinamico di alcune capacità di prestazione fisica, come l'agilità, la coordinazione, la velocità la potenza. I seguenti indici di miglioramento dai 13-14 anni ai 17-18 anni, possono essere considerati soddisfacenti: velocità (30 m. 60 m. sprint) 9.5 per cento-10.8 p.c.; potenza (test di balzi) 18.1 p.c.-19.8 p.c.; test di lancio 22.3 p.c.-24.8 p.c.; forza (panchina) 45.1 p.c.-47.2 p.c.; resistenza specifica (300 m.) 10.3 p.c.-11.7 p.c. Le misurazioni antropometriche non devono essere trascurate in questa fase e debbono corrispondere approssimativamente a quanto indicato nella tabella 2.

IV FASE - La selezione nella 4<sup>a</sup> fase (20 anni e oltre) è basata principalmente sulle prestazioni nelle singole prove nel punteggio totale

TABELLA 4

Prove di riferimento	Differenza tra i seguenti test	Valutazione				
		1	2	3	4	5
100 m.	30 m. tempo lanciato e dai blocchi (sec.)	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0
Salto in lungo	Con massima rincorsa e 10 passi di rincorsa (cm.)	10	20	30	35	40
Peso	Con traslocazione e da fermo (cm.)	59	70	90	110	140
Salto in alto	Oltre l'altezza degli atleti (cm.)	0	5	10	15	20
Ostacoli	110H 100m. + 1sec. (sec.)	3.7	3.2	2.8	2.4	2.1
Disco	Con giro e da fermo (m.)	2	3	5	7	9
Asta	Valicamento asticella e altezza impugnatura (cm.)	10	20	30	40	50
Giavellotto	Con rincorsa e da fermo(m.)	4	7	11	15	18

TABELLA 5

## PROVE

## LIVELLI DI PRESTAZIONE

(20 anni e oltre)

100 m.	10" 9 - 11
Lungo	7.05 - 7.30
Peso	14.10 - 14.95
Alto	1.86 - 1.95
400	49.6 - 50.2
110 h	15" 4 - 15"
Disco	42 - 45.50
Asta	4.00 - 4.30
Giavellotto	56.50 - 62.50
1500 m.	4.36.6 - 4.48.0
Totale punti	7600 - 7800

TABELLA 6

## Livelli di prestazione

(20 anni e oltre)

30 m. partenza lanciata (sec.)	2" 8 - 2" 9
60 m. partenza dai blocchi (sec.)	6" 8 - 6" 9
300 m. (sec.)	34"9 - 35"7
Triplo da fermo (m.)	9, 60 - 10,00
Elevazione (cm.)	85 - 91
Lancio dorsale	17 - 17,50
a 2 mani sopra la testa (kg.)	
Panca (kg.)	100 - 110

registrato nel decathlon ed il grado di miglioramento degli ultimi anni.

I livelli di prestazione previsti in questo periodo sono quelli riportati nella tabella 5.

Il livello delle capacità fisiche, e in particolare quelle che registrano piccoli miglioramenti durante un periodo lungo, nel processo dell'allenamento, hanno un'influenza decisiva sulle prestazioni nel decathlon. Di conseguenza, i seguenti risultati nei test sono attesi durante la 4<sup>a</sup> fase (vedi tabella 6).

Guardando alle misurazioni antropometriche si osserva come oggi i decatleti sono alti da 1.87 m. a 1.91 m. e pesano in media 85-89 Kg. con un'apertura di braccia di 2m.-2,10m. La lunghezza delle gambe in rapporto con la parte superiore del corpo è del 56 per cento e la lunghezza delle braccia in rapporto con la parte superiore del corpo (tronco) è del 45 per cento. Lo sviluppo della parte superiore del corpo è simile a quella degli specialisti del salto con l'asta e del lancio del giavellotto, mentre lo sviluppo delle gambe è simile a quello dei saltatori in alto.

Le prestazioni nel decathlon e l'avviamento psicologico degli atleti alle competizioni può essere va-

lutato in questo periodo con un coefficiente di realizzazione. Il coefficiente di realizzazione può essere calcolato moltiplicando il valore ottenuto in un decathlon per 100 e quindi diviso per il punteggio migliore ottenuto.

Un coefficiente di 98-99 per cento è considerato eccellente ed un

coefficiente di 95-97 per cento, buono.

## SVILUPPO

Fase generale multilaterale (10-11 anni).

Compiti: sviluppo delle capacità di prestazione fisica, comprendono velocità, flessibilità (mobilità abbinata delle anche e delle spalle), agilità e coordinazione.

Metodi: esercizi di condizionamento fisico generale, partenze da differenti posizioni, corsa in forma di cross, movimenti in forma di gioco e ginnastici.

Fase di orientamento e assestamento (12-13 anni).

Compiti: introduzione di elementi di tecnica delle prove del decathlon, lo sviluppo della velocità (corsa e lanci), lo sviluppo della potenza, il raggiungimento di buoni risultati nello sprint, salto in alto, getto del peso e ostacoli e l'apprendimento degli elementi del salto con l'asta e del giavellotto.

Metodi: esercizi specifici per la corsa, salti e lanci, corsa a staffetta, ginnastica, movimenti e giochi sportivi.

Allenatori: va ricordato che l'allenamento per il decathlon può diventare facilmente noioso. Va quindi posta assolutamente attenzione alla varietà nel programma di allenamento per renderlo più interessante per i principianti. Non affrettare i tempi quindi, perché lo sviluppo dei decatleti richiede tempo e pazienza.

Apprendimento delle basi tecniche (14-15 anni).



Jürgen Hingsen

Compiti: apprendere le tecniche dello sprint, ostacoli, salto con l'asta e giavellotto (primo anno), salto in lungo e salto in alto, getto del peso e lancio del disco (secondo anno). Sviluppo della velocità (corsa) e potenza di salto.

Metodi: allenamento della tecnica in tutte le prove del decathlon, velocità 20-30-40 m. 60 m., salti ed esercizi di salto.

Fase dell'allenamento complesso (16-17 anni).

Compiti: lo sviluppo della tecnica in tutte le prove del decathlon, capacità di lavoro fisico generale e specifico, resistenza (resistenza alla velocità per i 400 m. e resistenza specifica per il decathlon), potenza ed aspetti fisiologici.

Metodi: allenamento della tecnica in tutte le prove del decathlon, condizionamento fisico generale e specifico.

Sviluppo della tecnica di alto livello (18-19 anni).

Compiti: eliminazione delle tecniche insufficienti, sviluppo della forza (massima), stabilizzazione della base fisica specifica, stabilizzazione di un grosso volume di allenamento e apprendimento delle tattiche di competizione.

Metodi: allenamento della tecnica in tutte le prove del decathlon, condizionamento generale e specifico.

Allenatori: va ricordato che il decathlon è una prova in se stessa e non un insieme di più prove. Non copiare i metodi e le tecniche dei campioni. Non insistere sulla quantità, ma pensare sempre alla qualità. Ricordare che il decatleta non è un sollevatore di pesi, egli sviluppa forza con differenti obiettivi. Non affrontare con precipitazione i metodi di allenamento che sono così causa di stagnazione delle prestazioni già all'età di 20 anni. Va ancora osservato che la tecnica del salto in alto "flop" è più facile di quella "ventrale". Trasmettere agli atleti convinzione ed entusiasmo per motivarli al duro allenamento richiesto nel decathlon. Non modificare troppo facilmente la direttrice principale del vostro allenamento e ricordate infine che nulla offre maggiore esperienza delle competizioni.

## TEST DI CONTROLLO

Uno dei problemi nell'allenamento del decathlon è la valutazione dei livelli di prestazione raggiunta durante ognuna delle fasi della preparazione.

Deve essere questo un obiettivo tale da permettere le opportune modifiche da fare durante il processo dell'allenamento e dovrà



Siegfried Stark e Torsten Voss

contemporaneamente coprire tutti gli aspetti legati al livello di capacità di prestazione fisica (fisica, tecnica, funzionale e psicologica).

Parte della valutazione si può basare su alcuni indicatori come i risultati in ogni prova del decathlon ed il punteggio totale, nel decathlon stesso. Il livello di preparazione fisica può essere controllato attraverso i test, effettuati due volte l'anno, all'inizio ed alla fine del periodo di preparazione.

Si raccomanda di effettuare i test di controllo in forma di competizione, distribuiti in due giornate, con il seguente programma: 1ª giornata - 30 m. partenza lanciata, triplo da fermo, lancio dorsale a due mani sopra la testa, elevazione, 300 m. 2ª giornata - 60 m. partenza dai blocchi; panchina; lancio del peso a due mani per avanti al-

to; accosciata; lancio della palla da 500 gr. a una mano; 5 minuti di corsa.

Il livello della tecnica può essere valutato adottando i diversi valori indicati nella tabella 4 ed i punti distribuiti per ogni prova. Anche questa valutazione va fatta due volte l'anno, una settimana prima della prima e dell'ultima competizione della stagione.

Tutti i test sono eseguiti in un'unica giornata e nel seguente ordine: 30 m. lanciati e dai blocchi; salto in lungo con 10 passi di rincorsa e lanci da fermo del peso, del disco e del giavellotto. Il livello dell'efficienza tecnica viene stabilito dopo la prima competizione della stagione, prendendo in considerazione i risultati in essa conseguiti e quelli ottenuti nei test.



Guido Kratschmer

# I RITRATTINI

## GIUSEPPINA CIRULLI

di Mauro Laudani

Chi ha occasione di frequentare lo stadio dell'Acquacetosa, non può non essere incuriosito da una ragazza 24 enne, romana dalle ascendenze barlettane e ciociare, dai tratti aggraziati, dagli occhi al cobalto e piglio tenace. Si tratta di Pina Cirulli, portacolore del CUS Roma, 28<sup>a</sup> nelle classifiche mondiali stagionali con 56''87 sui 400 ostacoli, stabilito a Nizza, al meeting Nikaia, dove la nostra mancò il record italiano (56''76 Bottiglieri) e una prestigiosa vittoria sulla francese d'oltre oceano Rega, per via di un avvio troppo lento.

Pina vive sulla Prenestina, quartiere popolare scarso di infrastrutture, dove la gente è abituata a battersi con le vicende di tutti i giorni.

- Come iniziasti l'atletica?

"Facevo la 1<sup>a</sup> media e, visto che ero un tipo irrequieto, avevo intenzione di fare ginnastica artistica. Mia insegnante di educazione fisica era Paola Giuli, atleta cussina e mi invitò a venire al campo: da allora è anche la mia allenatrice, visto che ci presi subito gusto".

- Hai mai incontrato difficoltà in famiglia per la tua attività?

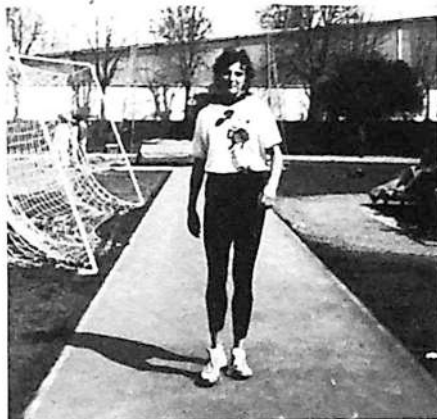
"Sulle prime i miei erano contrari, perché dovevo allenarmi lontano da casa, in quanto nel mio quartiere non ci sono impianti. Uscita da scuola, dovevo correre al campo, rinunciando a pranzare in maniera ortodossa e i miei hanno un negozio di alimentari... Ma le obiezioni sono state acquisite dai primi risultati ed ora, tutto sommato, sono contenti di me.

- La tua specialità, i 400 ostacoli, è un cocktail di velocità, ritmo e resistenza: come dosi lo shaker della preparazione?

"Alleno molto le qualità resistenti; questo mi comporta le contumelie dell'establishment FIDAL, ma i tempi realizzati e le ultime defaillance dei quattrocentisti nostrani, non fanno che confortare le mie opinioni".

- Che rapporti hai con la tua allenatrice?

"Siamo molto amiche, sebbene esista sempre un pò di conflittualità, per via delle diversità di



carattere, ma ciò è servito da reciproco stimolo e non ha mai creato lacerazioni".

- A proposito di lacerazioni, cosa pensi dei medici sportivi?

"La mia esperienza è limitata a ordinaria traumatologia sportiva, ma sufficiente per ricavarne un'impressione tutt'altro che incoraggiante: lo scorso anno, per esempio, una frattura al perone, fu diagnosticata come tendinite".

- Gli studi?

"Sono il mio cruccio: l'attività agonistica mi crea difficoltà per terminare l'ISEF, che peraltro non mi entusiasma come agli inizi.

- Per quale motivo?

"Lo sport ha poco spazio nella scuola: qui l'educazione fisica non è formativa, né c'è spazio per la creatività, perché le ore di lezione sono solo due".

- Cosa ti piacerebbe fare, se tornassi indietro?

"Penso a legge o a Economia, ma ormai è tardi per una libera professione, purtroppo!".

- Se disponessi di 6 ore di più al giorno, come le utilizzeresti?

"Studierei e dedicherei più tempo per il resto della mia vita, che il tempo non mi consente di sviluppare pienamente.

- Sbaglio o ti piace scrivere?

"Sì, molto, ma più per trascrivere i miei stati d'animo che per comunicare con altre persone, sono intimista".

- A cosa hai dovuto rinunciare per lo sport?

"A parte i problemi di studio, non ho rimpianti particolari; alla mia età, le ragazze generalmente studiano, vanno dalla parrucchie-

ra, ascoltano musica e vanno in discoteca, hanno il ragazzo, cose che l'atletica non vieta certo".

- Se qualcuno ti imponesse di fare sport senza competizioni?

"Smetterei, perché lo troverei insulso e poi sarebbe pure troppo comodo: battersi è bello e formativo ed è gratificante".

- Quali traguardi ti poni?

"Il record italiano dei 400 ostacoli e le Olimpiadi; dopo Los Angeles probabilmente smetterò".

Qualcuno ha scritto che gli sportivi di razza hanno un tale amore per la propria disciplina, da non lasciare spazio per niente altro.

Probabilmente chi lo ha scritto non ha mai fatto sport, o manca di realismo: personalmente un appiccio così totale per me sarebbe insopportabile, perché la vita non è fatta solo di atletica".

- Cosa si prova a indossare la maglia azzurra?

"Nulla di per sé: ciò che esalta è avere di fronte avversarie forti e stadi colmi!

- Quale assistenza ti sembra preferibile per gli atleti: grandi ingaggi nei meeting o garanzie per il futuro?

- Propendo per quest'ultima ipotesi, anche perché l'atletica non è il tennis o il basket, non consente 50 o 60 gare all'anno".

- Cosa ti ha più impressionato dei viaggi all'estero?

"Purtroppo chi corre ha necessità assoluta di centellinare energie, talvolta di non vedere altro che lo stadio, durante le manifestazioni internazionali. Ad ogni modo conosco bene Praga, di cui ho apprezzato la gentilezza degli abitanti, però è un pò triste, c'è il calore delle nostre parti.

Inoltre ho constatato che l'Italia in fatto d'impianti sportivi è ancora nel sottosviluppo".

- Quale appunto ti infastidisce di più?

"Sentirmi dire che faccio atletica per frustrazione. Mi ritengo una persona normale: amo lo sport, perché mi consente di esplorare me stessa, conoscere gente e perché conta pure affermarsi".

La nostra conversazione finisce qui: Pina è attesa agli allenamenti.

# VALENTINA TAUCERI

Scheda dell'allieva dell'Associazione Polisportiva Centro Educazione Fisica "Prevenire" di Trieste Valentina Tauceri, nata a Trieste il 20 luglio 1966 frequentante la terza magistrale della scuola Carducci di Trieste.

L'allieva della nostra polisportiva ha frequentato corsi di ginnastica formativa generale fino alla prima media. A 11 anni si è iscritta alla nostra società ai corsi interdisciplinari polivalenti di pallavolo, tenuti da un unico insegnante tecnico delle Tre Federazioni ed insegnante di fisica, pallacanestro - atletica (sono la caratteristica della nostra polisportiva, che porta avanti un discorso formativo multilaterale senza proporre cicli od a giornate diverse le varie discipline, ma simultaneamente sfruttando correlazioni motorie, tecniche, biomeccaniche delle varie discipline, privilegiando la cura delle coordinazioni e con un criterio di ritardo della specializzazione a favore della creazione di un conto in banca di possibilità motorie e di qualità fisiche cui poter ricorrere tutta la vita). Questo corso di base è durato tre anni nei quali l'allieva ha praticato tutte le specialità dell'atletica ed ha conosciuto i giochi di squadra, disputando anche "goliardiche" partite di calcio con le compagne. Da due anni l'allieva sta seguendo presso la nostra società i corsi definiti di "specializzazione" ottenendo ottimi risultati nell'atletica e partecipando con le compagne di corso al campionato juniores di pallavolo con buone qualità. Da ragazza insieme alle compagne si era qualificata per le finali nazionali di Brescia gareggiando con discreti risultati sui 300 e mettendosi nel corso dell'annata (1970) in luce sui 1000 metri con il tempo di 3'12"8. Niente di eccezionale pertanto, dimostrando tuttavia sempre molta serietà negli impegni, carattere ed una certa attitudine per diverse discipline. Al primo anno allieva alla prima gara stabiliva il nuovo record provinciale allieve sui 400 ad ostacoli, specialità in cui vincerà il titolo regionale e si presenterà ai campionati italiani di Bologna con un primato di 1'08"1, mentre sugli 800 raggiungeva un primato di 2'28"0. Insieme alle compagne Matic, Anselmi e Ga-



sparini vinceva anche il titolo regionale nella 4x400 con il tempo di 4'17"0, davanti alla ginnastica Triestina.

Nel corso dell'anno si accostava anche allo sci di fondo ed al windsurf. Al secondo anno allieva vinceva il titolo regionale di corsa campestre, ed alla prima gara sui 400 ad ostacoli abbassava il proprio record sugli 800 di 15 secondi!, nei 1500 di 18 secondi. Il 1982 la vedeva seconda ai campionati italiani allieve nei 400 metri ad ostacoli con il tempo di 1'04"10 a Salsomaggiore, campionessa regionale sugli 800 e 1500, nuova primatista regionale allieve sui 400 h e 800, primatista provinciale anche sui 400 piani, e riusciva ad ottenere sui 100 h il tempo di 15"4, ottenendo anche il minimo per i campionati italiani nell'esathlon. Il suo insegnante ed allenatore è il prof. Marco Drabeni, fondatore della polisportiva Prevenire che ha dato in cinque anni di attività numerosi giovani alla rappresenta-

tiva regionale del Friuli Venezia Giulia sia nell'atletica, sia nei giochi di squadra (i lanciatori Trebbian, Lorenzi, Scigner, i saltatori D'Accolti e Bergamo, il velocista D'Accolti - 9"1 sugli 80 piani i marciatori Giampietro e le allieve Alberico e Modugno) e che per due anni si è qualificata per le finali dell'alta Italia ragazzi a Brescia e Treviso. Lo scopo e l'obiettivo del prof. Drabeni è guidare la ragazza a miglioramenti graduali e progressivi, senza bruciare le tappe. L'allieva aveva ottenuto una convocazione a Formia per raduni nazionali e purtroppo ha dovuto rinunciare causa una strana infiammazione ad un braccio che l'ha obbligata ad un totale riposo e completa inattività per tre mesi, facendo saltare tutta la preparazione e l'attività invernale. Tuttavia le doti e le risorse naturali hanno permesso in extremis di vincere il titolo regionale di campestre ai Giochi e di giungere Decima alle finali nazionali di Trieste (1983).

# VIVERE IN UNA VITA TANTE GIOVINEZZE

di Alfio Surza

Certamente a noi non interessa sopravvivere. La data di nascita, infatti, non la nasconde nessuno, donne comprese, e anzi quasi sempre l'età viene sbandierata con un pizzico di malcelata ostentazione. Tutto avviene all'insegna della competizione e soprattutto della voglia di vivere tutta la propria vita e non solamente una parte di essa. I più anziani sono qui i "meno giovani" e si tratta solamente di controllare l'inevitabile caduta che il tempo c'impone, perdendo anno dopo anno il meno possibile. La parabola discendente la si può controllare in frenata e noi lo facciamo sul campo affrontandoci con tanta grinta.

Stiamo parlando della settima edizione dei Campionati Italiani Internazionali Masters di atletica Leggera svoltisi a Salsomaggiore il 30 giugno 1 e 2 luglio u.s. Una rassegna per atleti dai 40 anni in avanti, senza limiti, con una appendice per i giovanissimi dai 30 ai 40 anni divisi in due categorie di "sub-masters".

Campionati svolti sotto l'egida IMITT-Fidal. (IMITT è la sigla internazionale che regola nel mondo l'attività veterani).

Molti personaggi di chiara fama, sia per i trascorsi sportivi che per i successi di carriera ma confusi tutti fra i tanti atleti di ogni ceto sociale.

Ottavio Missoni ad esempio, grande creatore di moda-maglia noto al mondo intero con gran passato di campione sui m.400 h., finalista alla Olimpiade di Londra del 1948 scavalca l'asticella a m.1.35 classificandosi al terzo posto tra gli M.60. Sarà pure terzo nel salto triplo.

Pure con brillanti passati sportivi è presente Ada Turci, giavellottista con 31 presenze in nazionale e una Olimpiade nel '52 ad Helsinki. Ed ancora un certo Vittorio Avila, vincitore d'una "5 mulini" negli anni 30, qui autore d'una ottima gara sui 10.000 m. (cat. M. 65).

La partecipazione straniera ha nobilitato altamente la rassegna. Su tutti ha impressionato il fran-



cese André Findeli (M.60) sciolto e deciso sui m.400 h. ove con 66"9 ha ottenuto il nuovo record del mondo. Il numeroso pubblico presente ha saputo stupirsi ai lanci di giavellotto del tedesco Gerard Schepe, un "ragazzino" di oltre 70 anni che è stato ancora capace di scagliare l'attrezzo a m.43.28.

Schepe è campione mondiale della specialità e lo scorso anno a Montecatini ottenne, sempre per ultra settantenni il lancio record di m.44,06. Questo giavellottista è di una agilità incredibile per la sua età: è ancora in possesso di un gesto tecnico incredibilmente valido. Ed è allenandosi gioiosamente ma anche seriamente che si riesce a mantenere la capacità di esprimersi con movimenti appropriati ed ogni "master" questo lo capisce e se lo prefigge ad ogni età!

E riteniamo che questa ambizione, questo orgoglio abbia creato la spinta e il clima del crescente successo del Campionato Masters!

Ma anche un'italiano, Luciano Acquarone, cinquantatreenne di Imperia si è messo in bella evidenza vincendo i m.5.000 in 15'50"8 e i m.1.500 in 4'26" con troppa facilità in quest'ultima prova mancando di avversari validi. Ricordiamo che Acquarone è primatista mondiale M.50 sui m.10.000 con

32'05" e sarà su questa distanza che ai mondiali Masters di Puerto Rico che si svolgeranno a settembre punterà all'oro. Sempre sui 5.000 e 10.000 m. hanno bissato "Montecatini '82" altri due terribili piemontesi: Toni Ritsh negli M.45, con un'altro record italiano nei 10 km. in 33'18" ed il postino Pietro Nasi che da M.65 ha segnato 18'45" nei 5 km. pure record italiano.

Sui m.5.000 di marcia, per distacco, si è imposto Piergiorgio Andreotti, romano, nipote dell'illustre politico, mentre nel triplo brillantissimo è apparso ancora tra gli M.45 Giorgio Bertolozzi, illustre ginecologo, che ha saltato m.13.29.

Sui m.3.000 siepi negli M.55 il norvegese Kystad ha superato nettamente Francesco Bettella, barbuto e famosissimo ex atleta specialista dei m.400, passato alla storia per essere stato il primo atleta italiano ad essere inquadrato dai programmi della Televisione nel '56 durante un mitico Italia-Francia, nel corso del quale Bettella concluse vittoriosamente la staffetta 4x400!!!!

Ed altri personaggi e tanti altri ancora! Quasi settecento atleti, quasi duemila atleti gara! Un happening interessante, una vivace

manifestazione di atleti che di diverso possono avere la generazione ma che si son ritrovati tutti con uguale spirito giovanile! E la vera vittoria per ognuno è quella di esserci di anno in anno mentre per gli altri coetanei, per i più, fuori da questo ambiente i problemi sono decisamente altri!

Ma tra cotanto senno, in questa festa atletica c'era anche la piccola ma fortissima pattuglia udinese della Nuova Atletica dal Friuli AICS. Due medaglie d'oro, quattro argento e tre di bronzo!

Bilancio meraviglioso!

L'ultra settantenne Aldo Bellina l'oro se l'è conquistato nel lancio del giavellotto con la misura di m. 26.10, mentre Alfio Surza nella categoria M.60 ha prevalso in una durissima gara di lancio del disco con m.35.10, gara disturbata dalla pioggia. Partecipazione finlandese tedesca svizzera ed americana in tutte queste discipline.

I quattro argenti sono ancora di Surza nel lancio del giavellotto, della moglie Marisa nel getto del peso, del friulano di Parigi Silvano Gottardo sui 3.000 siepi e da Umberto Lugli sui m.110 ostacoli.

Donna Marisa Surza ha conquistato anche un bronzo nel lancio del disco e ancora bronzo il marito Alfio nel getto del peso come Carlo De Pascal sempre nel peso tra gli M.65.

Angelo Peloi e Gianfranco Scoda, per noie muscolari, non son riusciti ad accedere alle finali rispettivamente nel salto in alto e nella corsa dei m.200 piani. Preparazioni forse affrettate, ma covano rinvincite e ci crediamo, poiché ne hanno effettive possibilità. Ma tutti hanno gioito egualmente per l'affermazione della squadra. Sono state tre giornate intense, ci siamo ritrovati felici, orgogliosi delle nostre fatiche a benedire come nella prima giovinezza le ore fatte di passione a rivivere ancora momenti magici del podio: il podio dei vincitori, il gradino più alto, la consegna della maglia ornata dal tricolore siglata "Campione Italiano Masters 1983". Rivincite, sia pure tiepide per inappagati sogni d'azzurro giovanile, tiepide rivincite, per le nostre generazioni, per tutto ciò che la guerra ci ha negato, quando sogni, ambizioni e possibilità potevano anche essere legittime.

Una dolce semplice, sferzata di vigore altamente benefica. Tu possiedi in questi momenti molte cose, agli altri proibite, e sconosciute ed hai la certezza, il privilegio di constatare che in una vita si possano vivere tante giovinezze!

# ASSOLUTI CHE PASSIONE!

di Mauro Laudani

*L'atletica è sport individuale sotto tutti gli aspetti: lo è pista, ma anche sugli spalti, in quanto a differenza degli sport sferocentrici, lo spettatore sceglie le tenzoni che più lo aggradano.*

*Mi adegua a questa ferrea legge, con l'avvertenza che il giorno in cui il genere umano riuscirà ad abbracciare con lo sguardo e con l'attenzione il dispiegarsi intero di una riunione di atletica, abbandonerà la dimensione del relativo per proiettarsi in quella più prestigiosa dell'onniscienza.*

*Con queste riflessioni, mi accingo ad assistere ai 73 i Campionati Assoluti di Atletica Leggera, di scena all'Olimpico.*

*La temperatura è decisamente elevata: alle 18 di martedì 19/7 supera i 35°.*

*Per antipasto, c'è la gara del martello Urlando vince secondo pronostico con 74',74, davanti all'eterno secondo Bianchini (71,98) e alla piacevolissima sorpresa Zanella, che per l'occasione ritocca il personale a 71,24. La novità è ancora più gradita per la nostra rivista, visto che il ragazzo, in forza alle FFOO Padova, è un udinese di sponda Nuova Atletica.*

*Ma il piatto forte della prima giornata è dato dal derby romano della velocità breve Tilli - Pavoni.*

*I due non sono al meglio: alla maturità scientifica di Stefano, fanno riscontro i problemi muscolari di Pier Francesco.*

*In batteria, Tilli si presenta con 10"47, Pavoni risponde con 10"49, ma la facilità richiama alla mente, sia pure per poco, il mitico Borvoz.*

*La finale non ha storia: 1° Pavoni 10"26, 2° Tilli 10"38.*

*Va detto, peraltro, che lo sconfitto, campione d'Europa a Budapest sui 60 mt. indoor è al primo anno di atletica ad alto livello.*

*L'attenzione di chi scrive vanno per l'alto.*

*Le premesse della vigilia sono tutt'altro che esaltanti: Di Giorgio dopo le ottime cose indoor (3° agli Europei) segna il passo, Tamberi, altro protagonista delle indoor, è reduce da una sonora bastonatura alle Universiadi. Davito è rimasto nelle quinte.*



Stefano Tilli

*Nella graduatoria stagionale fa spicco il 2,26 di Costantini, atleta sammargherite.*

*- Chiedo numi a Chessa, Pigmalione dell'ectoplasmico Palomba: che sia la volta di un Ligure, dopo tanti anni di, egemonia veneto friulana?*

*Laconica ed essenziale la risposta: "TO-SO".*

*Veniamo alla gara.*

*Il rude Chessa fa smorfie amare: Palomba non decolla, frastornato da studi e magagne tendinese: finirà a 2,10.*

*A 2,21 restano in gara 5 atleti Furlani, folletto volante di grottaferrata, che stempera a suon di primato personale,*

la delusione di un nutrito manipolo di tifosi tuscolani al seguito del frascatano Montalto, oggi decisamente groggy.

C'è Di Giorgio, apparentemente stressato e appesantito, Tamberi, Davito e Toso, con qualche errore di troppo sul referto, perché troppo sotto allo stacco.

A 2,24 passano indenni Toso, Davito e Tamberi.

Si sale a 2,27. Qui l'udinese si conquista i favori del pubblico: la misura è superata di una bella luce, ma soprattutto l'altista esibisce una rincorsa fluida, omogenea, tanto diversa da Davito: il biellese è noto per le sue doti di forza, ma la sua tecnica di salto è tutt'altro che efficiente, in quanto non c'è nessun alleggerimento con il penultimo appoggio fase che invece Toso esegue correttamente.

Ma la gara prosegue, perché pure Davito, con uno stacco perentorio, supera la misura.

I due contendenti chiedono il record italiano: 2,31.

Toso dà l'impressione di avercela fatta, ma il malefico connubio polpacci asticciola fanno naufragare l'assalto, al biellese pare mancare la convinzione di riuscire nell'impresa, ma la condotta di gara più regolare gli consente di aggiudicarsi la maglia tricolore.

Dopo Del Forno e Di Giorgio, Udine è riuscita a sfornare un altro aedo dell'alto. Il Fosbury di Luca differisce da quello del primatista nazionale per la maggiore agilità e un caricamento meno accentuato: è l'affermarsi di una nuova filosofia di scuola, oppure la scelta è contingente?

La seconda giornata è ancora più infernale: 38° alle 18.

Le attrazioni del giorno sono offerte da "Faust" Mennea sui 200 mt. e da Sara Simeoni nell'alto.

I 200 danno vita alla gara più veloce fra italiani: Mennea vince in 20"31 dopo un avvio giudizioso, trascinando al personale Pavoni (20"49) e Simionato (20"56), 4° Tilli in 20"84.

L'alto è piuttosto "basso": Sara vince con le grucce con 1,86. I ricorrenti problemi fisici non le consentono di esprimersi a livelli consoni al suo talento.

L'Oscar della debbenaggine è assegnato a Cova nei 10.000 mt.

Il campione d'Europa, memore degli arrivi in coppia del duo Girardengo Belloni, cerca di rinverdire l'impresa sul tartan dell'Olimpico veronese della Riccardi Milano, a guastare la festa; all'ira e al disappunto del comasco, si accompagna l'ilarità del pubblico.

Pregevole nel lungo la vittoria di Piochi (7,83) l'allievo di Cavalli: un senese di Montefollonico trapiantato da anni a Roma, centra a 26 anni il titolo italiano, poche settimane dal record italiano (8,09).

Il successo è ancora più meritato, perché l'atleta ha sempre dovuto lottare con guai fisici, ultima una tendinite che stava conducendolo al ritiro.



Alberto Cova

#### I CAMPIONI 1983

	MASCHI			FEMMINE	
100	P.F. Pavoni	10.26	M. Masullo	11.46	
200	P. Mennea	20.31	M. Masullo	23.36	
400	R. Ribaud	46.41	E. Rossi	52.62	
800	D. Sabia	1.47.16	G. Dorio	2.04.05	
1.500	C. Patrignani	3.38.28	G. Dorio	4.14.42	
3.000	—	—	A. Possamai	9.05.74	
5.000	A. Cova	13.43.06	—	—	
10.000	L. Pimazzoni	29.20.25	—	—	
110h	D. Fontecchio	13.90	—	—	
100 h	—	—	S. Parmigiani	13.58	
400h	L. Così	51.36	G. Cirulli	57.18	
3.000s	M. Scartezzini	8.36.36	—	—	
Alto	G. Davito	2.27	S. Simeoni	1.86	
Lungo	M. Piochi	7.83	A. Beccati	6.13	
Asta	C. Alagona	5.20	—	—	
Triplo	D. Badinelli	16.11	—	—	
Peso	A. Andrei	20.14	C. Milanese	15.28	
Disco	M. Martino	61.20	M. Bano	52.00	
Giavellotto	A. Ghesini	82.98	F. Quintavalla	60.68	
Martello	G. Urlando	74.74	—	—	
Marcia 10 km.	M. Damilano	41.31.24	—	—	
Marcia 5 km.	—	—	G. Salce	23.56.53	

# COME AVVICINARSI AI 400H

Di E. Bulantschik  
da Legkaja Atletika N.4, 1982  
a cura di Giorgio Dannisi

Presentiamo una breve sintesi di come insegnare la tecnica degli ostacoli e come sviluppare il ritmo nei giovani quattrecentisti ad ostacoli, con l'inclusione di alcune opportune esercitazioni.

Come iniziare l'allenamento del futuro specialista dei 400 m ad ostacoli? Ovviamente insegnando la tecnica degli ostacoli ai giovani atleti.

Si inizia superando gli ostacoli con andatura "camminata" (ostacoli alti 50-70 cm., piazzati a 3,5-4 metri di distanza l'uno dall'altro). L'attenzione è diretta alla correzione dei maggiori errori di base: la prima gamba non si muove lungo una linea retta, il movimento delle braccia non è sufficientemente coordinato, la gamba di stacco non si raddrizza bene sull'articolazione del ginocchio ed il corpo non è così sufficientemente inclinato sul passaggio dell'ostacolo.

La limitata altezza degli ostacoli e la lenta azione di passaggio, consente all'allenatore di correggere gli errori istantaneamente, con la fissazione di un movimento per spiegare e consigliare come meglio correggere gli elementi tecnici. I principianti solitamente assorbono lo schema generale dei movimenti sull'ostacolo, in tempi ragionevolmente rapidi. Comunque i dettagli dei singoli elementi tecnici possono creare problemi nell'esecuzione degli esercizi relativamente semplici. Consideriamo, ad esempio, l'esercizio in cui la seconda gamba viene portata avanti radente l'ostacolo, in appoggio sulla gamba-guida (o prima gamba). Nei principianti si riscontrano alcune difficoltà perché il piazzamento della gamba-guida di fronte all'ostacolo non è sufficientemente arretrato rispetto ad esso. Tale malinteso può essere superato segnando la corretta posizione della gamba-guida sul terreno.

Una parte dell'attenzione nei periodi di apprendimento va posta sull'azione della gamba di richiamo (o seconda gamba) (camminando, correndo, da fermo, da fermo con un ostacolo, ecc.).



Edwin Moses

Quando la tecnica migliora, i giovani atleti possono incrementare la velocità e molto anche la distanza fra gli ostacoli. Comunque, il rilievo fondamentale, va sempre posto sui fattori base della tecnica e sul ritmo degli ostacoli. Esercizi più complessi per lo sviluppo della coordinazione, coraggio e ritmo, vengono adottati. Questi comprendono, ad esempio, corsa con la prima gamba oltre gli ostacoli con solo un passo tra gli ostacoli.

Gli ostacoli sono posti a 2,5-3,5 m. fra loro e sono alti 70-85 cm. Una variazione ancora più complessa di questo esercizio consiste nel superare gli ostacoli centralmente.

Si avvisa di cominciare ad usare per lo sviluppo della potenza, tipi di esercizi da introdurre nei periodi di apprendimento. Un tipico esempio è l'esecuzione di due o tre balzi sulla gamba di richiamo,

seguiti da uno stacco esplosivo e dall'azione del passaggio attraverso l'ostacolo con la gamba-guida. Quando questo esercizio è stato eseguito alla perfezione, esso può essere ripetuto senza balzi preliminari fino a 3-5 ripetizioni in una serie. Lo stesso esercizio potrà essere ora eseguito sulla gamba guida, e infine entrambi gli esercizi sono combinati per imitare il passaggio dell'ostacolo con movimenti limitati in avanti. L'atterraggio avviene sulla pianta del piede, con la gamba di traino in movimento in avanti in una posizione simile all'attuale atterraggio nell'ostacolo. Una delle peculiarità nello sviluppo della tecnica degli ostacoli e del ritmo, consiste nel fatto che con l'incremento della prestazione, le distanze tra gli ostacoli, in particolare per gli atleti di alto livello, diventano sempre più restrittive. Un nuovo ritmo viene gra-

TABELLA 1

DISTANZA	NUMERO DI OSTACOLI	ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	DISTANZA TRA GLI OSTACOLI ( m.)	NUMERO DI PASSI
35 - 50	3 - 5	76 - 80	7 - 8	3
40 - 50	4 - 5	87 - 91.4	11 - 12	5
60	4 - 5	91.4	13 - 15	5 - 6
60	4	84	16 - 17	7 - 8
60	5	91.4	10.5	4

dualmente sviluppato passando da 19 a 17 e infine a 13 passi tra gli ostacoli (altissimo livello). Un'altra complicazione si crea quando lo stesso numero di passi irregolari può essere usato solo per una parte della distanza e devono essere poi cambiati due passi quando subentra la fatica.

E' anche opportuno che i principianti imparino a superare gli ostacoli alternando la prima gamba impiegando un ritmo su 18, 16 o 14 passi.

Ciò richiede di imparare a superare gli ostacoli con entrambe le gambe con funzione di gamba guida, un lavoro che viene compiuto nel modo migliore quando l'allenamento nei primi periodi è concentrato sullo sviluppo del "lato non agile".

Il dosaggio sarà 1/2 e 1/3, e verrà modificato per eguagliare lo sviluppo di entrambi i lati dopo 12-15 sedute di allenamento.

Lo sviluppo del potenziale ostacolista deve comprendere esercizi di salto, velocità da 60 m a 600 m, esercizi specifici per velocisti ed ostacolisti, con palle medicinali e sovraccarichi, corsa in forma di cross, giochi e altre prove dell'atletica. E' inoltre importante nei primi periodi variare l'allenamento per gli ostacoli con l'uso di differenti distanze tra gli ostacoli e differenti altezze degli ostacoli (vedi tabella 1).

La corsa sugli ostacoli può essere effettuata anche con cambi di ritmo. Per esempio, la fase relativa ai primi 10.5 m. (ostacoli da 84 cm. di altezza) con 4 passi, seguito da successivi 15 metri (ostacoli da 91.4 cm. di altezza) con 6 passi ed infine 17.5 m. (ostacoli da 76 cm. di altezza) con 8 passi. In un'altra variazione due ostacoli possono essere superati con tre passi intermedi, un ostacolo con 4 passi e gli ultimi due ostacoli ancora con tre passi.

Questi esercizi sono particolarmente utili agli atleti nei quali la capacità visiva in fase di aggu-

stamento non è ben sviluppata.

Il piazzamento degli ostacoli a varie distanze, risulta utile nello sviluppo della velocità caratteristica per l'ostacolista per un rapido passaggio dell'ostacolo, permettendo di cambiare ritmo d'intesa con quanto richiesto dalla corsa.

Inoltre, i giovani atleti devono anche sviluppare l'abilità di saper alternare la potenza con il rilassamento in successione per ottenere una più rapida e ritmica azione sull'ostacolo.

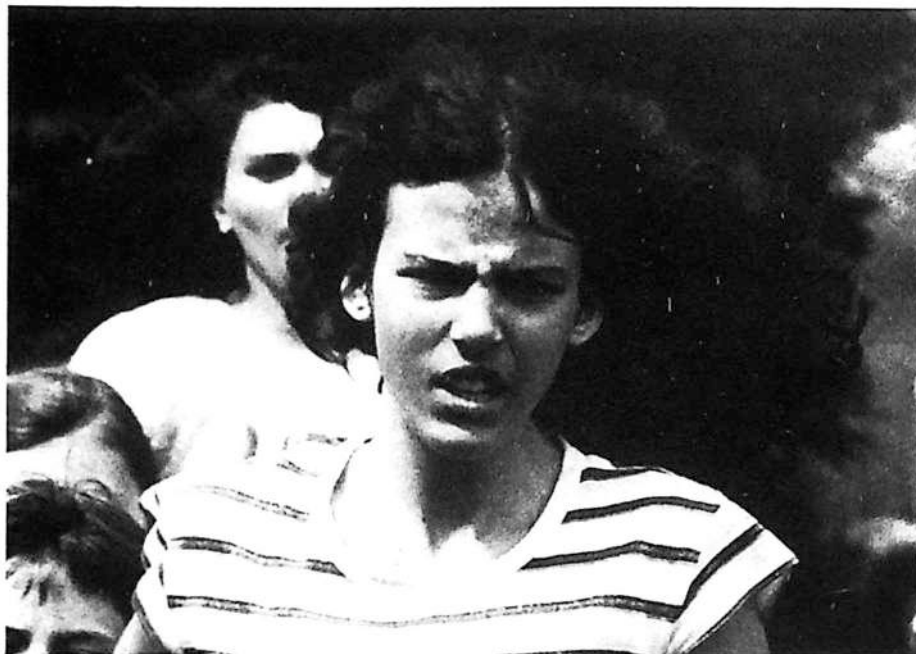
Un eccellente esercizio a questo scopo consiste in una serie di accelerazioni senza l'aiuto dell'azione delle braccia (le braccia sono prima piegate sul torace, quindi dietro la schiena, seguito dal mantenimento delle braccia di fianco alle cosce). Dopo un'accelerazione sui primi 30-40 metri senza l'uso delle braccia, l'atleta improvvisamente esegue una vigorosa azione delle braccia che rientrano in azione per concludere con 15-20 metri finali coperti in massimo rilassamento. Questo esercizio corrisponde all'azione di sforzo e rilassamento caratteristico della corsa dei 400 metri ad ostacoli.



Harald Schmidt

# SOCIETÀ SPORTIVE, IVA, IRPEG, IMPOSTA DI BOLLO

*Il parere dell'avvocato Eugenio Spotorno  
da «Nuoto» N.2, febbraio 1983*



I Dirigenti delle Società sportive non vanno alla ricerca di trattati scientifici per "addetti ai lavori" né di enunciazioni di intenti e programmi politici (ogni riferimento alla conferenza tenuta a Loano il 26 febbraio u.s. è voluto); avvertono invece l'esigenza di sapere, con la massima chiarezza possibile, come si debba operare alla luce delle vigenti norme in materia per non incorrere in sanzioni sempre più gravose.

Dopo questo breve preambolo, passiamo all'esame del D.P.R. 28/12/1982 n. 954 concernente disposizioni integrative e correttive dei decreti istitutivi dell'IVA e dell'IRPEG, per ciò che concerne le Federazioni e le Società sportive.

Dall'Art. 1 - relativo all'IVA - si ricava che per quanto riguarda le Federazioni e le Società sportive (che, in quanto tali, non hanno per oggetto esclusivo o principale l'esercizio di attività commerciali) non si considerano effettuate nell'esercizio di attività commerciali, e quindi non sono assoggettate ad IVA, le cessioni di beni e le prestazioni di servizi effettuate in conformità alle finalità istituzionali nei confronti:

a) di associazioni che svolgono la mede-

sima attività e che per legge, regolamento o statuto fanno parte di un'unica organizzazione locale o nazionale;

b) di rispettivi soci, associati o partecipanti e dei tesserati delle rispettive organizzazioni nazionali (anche se non soci);

quanto sopra anche se tali cessioni di beni e/o prestazioni di servizi siano effettuate verso il pagamento di corrispettivi specifici o di contributi supplementari determinati in funzione delle maggiori o diverse prestazioni alle quali danno diritto.

In altre parole, a titolo esemplificativo, una società sportiva che preveda nel proprio statuto lo svolgimento di attività didattica per l'insegnamento della disciplina del nuoto e svolge corsi di nuoto nei confronti di soci o di tesserati anche se non soci, non dovrà assoggettare ad IVA i corrispettivi che riceve per tale attività.

In forza dell'Art. 2 del D.P.R. sopra citato gli stessi principi vengono adottati per l'IRPEG, nel senso che le somme versate quale corrispettivo per le cession-

ni di beni e le prestazioni di servizi viste sopra ai punti a) e b), sempre a condizione che siano prestazioni effettuate in conformità a formare il reddito imponibile delle società sportive.

Il D.P.R. in questione, peraltro, elenca una serie di attività che, per tassativa previsione di legge, sono comunque da considerarsi di natura commerciale ed i cui proventi devono quindi essere assoggettati ad IVA e concorrono a formare il reddito imponibile delle società sportive; dette attività sono:

- 1) cessione di beni nuovi prodotti per la vendita, escluse le pubblicazioni delle associazioni... sportive cedute prevalentemente ai propri associati;
- 2) erogazione di acqua, gas, energia elettrica e vapore;
- 3) gestione di fiere ed esposizioni a carattere commerciale;
- 4) gestione di spacci aziendali, gestione di mense e somministrazione di pasti;
- 5) trasporto e deposito di merci;
- 6) trasporto di persone;
- 7) organizzazione di viaggi e soggiorni turistici; prestazioni alberghiere o di alloggio;
- 8) servizi portuali e aeroportuali;
- 9) pubblicità commerciale;
- 10) telecomunicazioni e radiodiffusioni circolari.

Sulla base di tale elenco, a titolo esemplificativo, sono da considerarsi comunque attività commerciali la vendita di indumenti e materiale sportivo anche a soci, la pubblicità relativa a sponsorizzazioni, abbinamenti ecc.

Dopo queste necessariamente sintetiche ma, mi auguro, abbastanza chiare indicazioni in materia di IVA e IRPEG, rimane da fare una velocissima annotazione in materia di imposta di bollo.

Il D.P.R. 30.12.1982 n. 955 (Tabella 8 art. 7) ha stabilito che le ricevute ed i documenti relativi a versamenti di contributi o quote associative alle associazioni sportive sono esenti in modo assoluto dall'imposta di bollo: su tali ricevute, anche se di importo superiore a Lit. 50.000, non va quindi applicata la relativa marca da Lit. 500.

# GRAN FESTA A LIGNANO

La grande festa dell'asta, allestita in Piazza del Sole a Lignano Pineta, dalla Nuova Atletica del Friuli Ars et Labor AICS in collaborazione con l'Azienda di Soggiorno di Lignano, non poteva riuscire meglio. Intorno alla pedana dove si sono esibiti gli olimpionici polacchi Kozakiewicz e Slusarski oltre ai migliori specialisti nazionali, si è accalata una folla davvero immensa, calcolata intorno alle 5000 persone, che hanno assistito con grande disciplina ed entusiasmo alle oltre due ore e mezza di evoluzioni degli atleti. Lo scenario della manifestazione, tra le prime ad altissimo livello realizzata in Italia e certamente l'unica organizzata in un centro turistico balneare, ha lentamente preso corpo dalla mattina quando sulla piazza cominciavano ad arrivare i primi grossi cubi di gomma piuma che avrebbero composto il moderno impianto di caduta messo a disposizione dall'Amministrazione Comunale di Udine. Quindi foratura dell'asfalto per l'inserimento dell'indispensabile buchetta, fisaggio dei ritti, stesura delle stuoie in tar-tan per la rincorsa ed un corposo impianto luci che avrebbe illuminato a giorno accrescendone il fascino, lo spettacolo serale.

A coronare il tutto un'interminabile serie di robuste transenne oltre alle immancabili tribune delle grandi occasioni che tuttavia sarebbero risultate inevitabilmente insufficienti. L'inizio della gara è fissato per le ore 21 ed a partire dalle 20 i protagonisti fanno il loro ingresso sulla Piazza.

Tutte le strade di accesso sono state chiuse ed i primi appassionati cominciano ad accaparrarsi i posti migliori forse prevedendo il pienone che ci sarà più tardi. Ed è già spettacolo assistendo al rito dei preparativi, misurazioni di rincorse, ritocchi al fedele attrezzo blandi esercizi di riscaldamento con qualche accrobazia di Kozakiewicz che affascina anche perché chi si sta mettendo in moto è il Campione Olimpico di Mosca e già primista del mondo.

Anche Slusarski non è da meno e dopo una decina di minuti si sistema l'asticella a 5m. che supera senza esitazione. Tra gli italiani presenti è il friulano Mauro Barella il più accreditato con un notevole personale di 5,41m., 22 volte azzurro, 2 titoli italiani un primato nazionale indoor soffiato lo scorso anno al leggendario Renato Dionisi.

Ci sono ancora Dino Alagona, fresco Campione Italiano 83, il romano Marco Andreini, Alberto Delle Fave, Roberto Luongo di Riva del Garda è cugino di



Wladislaw Kozakiewicz

Dionisi, tutti atleti accreditati di misure fra i 5m. ed i 5,20m. C'è anche Stefano Pascoletti valido rappresentante regionale, ma per così dire più esperto degli altri per questo tipo di manifestazioni avendo partecipato a tutte quelle organizzate dalla Nuova Atletica del Friuli Ars et Labor nelle piazze della Provincia che a partire dal 1980 sono state una decina.

La manifestazione prende il via in perfetto orario con la presentazione degli atleti da parte dello speaker Giorgio Danisi che ha coordinato tutta l'organizzazione. Nome, cognome, primato personale di ognuno, titoli vari vengono enunciati al pubblico e ripetuti in lingua tedesca ed inglese da un graziosa interprete. Lo scenario è ora completo, la temperatura assai elevata ma sopportabile, il cielo sereno.

Primi salti per Pascoletti che esce presto di scena con un dignitoso per lui 4,50. Alcune incertezze per Luongo e Delle Fave che con Andreini e Barella vanno oltre i 4,60 e 4,80m. A 5 metri anche i polacchi si sfilano la tuta e sono superbi.

Fanno centro a questa quota anche Andreini e Barella. Escono di scena Delle Fave e Luongo, quest'ultimo con qualche brivido per un salto particolarmente pericoloso. Anche Alagona che azzarda l'ingresso a questa misura, incappa nei famigerati tre nulli di

entrata che lo escludono subito dalla competizione. A 5,20m. lo spettacolo è massimo con le sicure evoluzioni di due campioni purosangue: Slusarski che ricordiamo ha 33 anni ed oltre all'alloro olimpionico di Montreal è stato anche medaglia di bronzo a Mosca, (5,70 quest'anno) e Kozakiewicz olimpionico a Mosca con il primato del mondo a 5,78 e tante vittorie internazionali ancora (5,72 quest'anno a 30 anni). Anche il friulano Barella si affianca agli illustri avversari con un fluido salto a 5,20 al secondo tentativo. Sbaglia tre volte Andreini e dopo tre errori di Barella a 5,30 si va a 5,40m. con i polacchi rimasti soli.

Il caldo, ma soprattutto la fatica dei molti meetings, oltre 10 dall'inizio di stagione e la mancanza di particolari stimoli agonistici, fanno esaurire a questo punto le risorse dei due campioni che tuttavia, Kozakiewicz in particolare, volano altissimi sopra l'asticella abbattendola però in fase di caduta. Lo spettacolo non ne risente affatto ed il pubblico che ha strapieno la Piazza del Sole, non si stanca di applaudire a più riprese i protagonisti, immobile, in una calca davvero insolita per una gara di atletica leggera, fino al termine della premiazione con assalto finale ai saltatori da parte di una simpatica valanga di ragazzini per gli autografi di rito.

# 1° CAMPIONATO ITALIANO PER MILITARI IN CONGEDO

Riceviamo dal Maggiore dei Carabinieri Giancarlo Martini, già Comandante della sezione sportiva di Atletica Leggera dei Carabinieri di Bologna e nostro fedele abbonato da sempre, una segnalazione relativa ad un'interessante iniziativa dallo stesso, promossa in collaborazione con il Libero Sindacato Nazionale degli Appartenenti ai Cinque Corpi di Polizia in congedo. Si tratta del primo Campionato Italiano di Atletica Leggera per militari in congedo. Al riguardo riportiamo il testo integrale di un recente articolo apparso sulla rivista "Polizia Italiana" del giugno 1983 che molto gentilmente il Maggiore Martini ha voluto inviarci. Con l'occasione esprimiamo i nostri più fervidi auguri affinché l'iniziativa possa ottenere il successo ed i consensi che merita.

## INTRODUZIONE

Nel quadro delle iniziative tendenti a favorire l'estensione dello spirito associativo degli appartenenti al Libero Sindacato dei 5 Corpi di Polizia, la Segreteria Nazionale ha inteso programmare lo svolgimento del 1. Campionato Italiano di Atletica Leggera nella certezza di incontrare il favore di quanti hanno praticato l'attività agonistica durante la vita militare come atleti di livello nazionale o solamente come amatori, comunque al fine di offrire a tutti una sana occasione per rinverdire vecchi ricordi e soprattutto lo "Spirito di Corpo" e creare, nel contempo, premessa importante per il miglioramento della nostra organizzazione e quindi del nostro futuro.

## PREMESSA

"... il desiderio di sport dorme, per così dire, nel cuore dell'uomo... basta saperlo ridestare".

Perché il Campionato Italiano di Atletica Leggera per militari in congedo dei 5 Corpi di Polizia?

Per fare un salutare tuffo nel passato. Per ritornare idealmente Allievi alle nostre Scuole ove abbiamo imparato ad amare l'attività fisica quale mezzo di po-

tenziamento per le nostre capacità di intervento e la nostra attitudine militare; per costruirci un baluardo contro le avversità della nostra vita perigliosa. Per ritrovare tanti colleghi e giocare ancora con essi come allora e poter dire come Pablo Neruda: "Il fanciullo che non gioca non è un fanciullo, ma l'uomo che non gioca ha perso per sempre il fanciullo che è dentro di sé...".

Per raccogliere il perpetuo messaggio che l'attività sportiva racchiude che è a un tempo umiltà e sicurezza ed insegna a dimensionare il proprio io e ad avere coscienza della sua giusta importanza.

Perché il gruppo ha sempre bisogno di te non per vederti perdere o vincere ma in quanto sa che l'unione fa la forza e che tu puoi essere amico e antagonista ma mai indifferente.

Questo Campionato può offrire l'occasione per smitizzare una fatalità di questa epoca caratterizzata dalla rapida erosione e dal subitaneo tramonto delle mode e degli avvenimenti, al quale destino non sembrano sfuggire anche le iniziative che traggono spunto da esigenze sociali quanto mai sentite e che pongono le premesse per il soddisfacimento di bisogni generalizzati e che vanno incontro a grandi gruppi sociali. Per riaffermare, quindi, allo sguardo dell'opinione pubblica la nostra capacità di coesione e la forza dello spirito di corpo che ci anima e permane tra noi vincolandoci permanentemente ai nostri ideali così come il fiume non può separarsi dalla sorgente.

Il 1. Campionato Italiano di Atletica Leggera nasce con duplice finalità:

- offrire agli associati la possibilità di avvicinarsi alla sana pratica sportiva;
- sensibilizzare l'opinione pubblica e le autorità sui nostri problemi, offrendo l'immagine di ciò che possono contare volontà ben guidate ed animate da sani principi.

Questi sono i concetti guida della manifestazione proposta al di là e al di sopra della quale, tuttavia, deve sempre essere viva la preoccupazione di operare per una organizzazione migliore.

## IL CAMPIONATO

Il Libero Sindacato dei 5 Corpi di Poli-

zia in congedo indice e, in collaborazione con le ACLI, organizza il 1. Campionato Italiano di Atletica Leggera aperto a tutti gli iscritti.

La manifestazione avrà luogo presso il Centro Sportivo dell'Acqua Acetosa di Roma con orari e modalità che verranno diramati a parte e con congruo anticipo.

Le iscrizioni dovranno essere presentate presso le rispettive Sezioni Provinciali le quali ultime provvederanno a farle affluire direttamente alla Sede Nazionale in via Crescenzo 2, non oltre il 31 dicembre 1983.

Possono partecipare al Campionato in oggetto tutti gli iscritti al Libero Sindacato senza limitazioni di età essendo previste delle categorie suddivise appunto per fasce di età secondo lo schema seguente:

- Cat. A "Gentlemen": da 51 anni in su;
- Cat. B "Veterani": da 41 a 50 anni;
- Cat. C "Cadetti": da 31 a 40 anni;
- Cat. D "Allievi": nati dal 1953 in avanti;
- Cat. E "Ladies": per tutte le donne al seguito.

## REGOLAMENTO

### ELENCHI:

Gli elenchi degli iscritti alle gare dovranno essere inviati in via Crescenzo 2, accompagnati dal contributo gara di L. 5.000 per ciascuna atleta e L. 10.000 per ciascuna staffetta.

### ISCRIZIONI:

Ciascun atleta può iscriversi ad un massimo di due gare più ad una staffetta.

### CLASSIFICA:

Saranno stilate classifiche individuali e di Sezione.

### PUNTEGGI:

Saranno assegnati 12 punti al 1. classificato; 11 al secondo e via di seguito fino al 12 classificato a cui andrà un punto così come a tutti i successivi classificati.

## PROGRAMMA DELLE GARE

### CORSE:

mt. 80  
mt. 300  
mt. 800  
mt. 3.000 marcia  
mt. 6.000 maratona

### CONCORSI:

lancio del peso kg. 4,00  
lancio della palla kg. 1,00 precisione e potenza

### SALTI:

salto in alto  
salto in lungo

### MISTI:

staffetta svedese:  
(mt. 800 - mt. 300 - mt. 300 - mt. 100 - mt. 80)  
tetrathlon:  
(mt 60 - peso kg. 4,00 - lungo)

## PREMIAZIONI

### TROFEO TRASMISSIBILE:

Viene istituito il Trofeo trasmissibile che per la prima volta verrà affidato alla Rappresentativa che avrà totalizzato il punteggio più alto computato facendo la sommatoria di tutti i punteggi conseguiti da ciascun atleta tesserato. Lo stesso trofeo sarà attribuito definitivamente alla Rappresentativa che lo avrà in affidamento per un biennio anche non consecutivo.

### PREMI:

Diploma di merito a tutti i partecipanti e medaglia ricordo.

Targa di merito a ciascuna rappresentativa.

Targa ai Capi Rappresentativa.

Maglia di Campione italiano ai primi classificati.

Medaglie argente e bronzo ai secondi e terzi classificati.

### GIUDICI

Le gare si svolgeranno sotto il controllo del Gruppo Giudici Gara della FIDAL e della Federazione Cronometristi Italiani.

### RICORSI

Per quanto non contemplato dal presente regolamento sarà tenuto conto delle vigenti Norme Federali di Atletica Leggera.

### CATEGORIA LADIES

Viene istituita la categoria Ladies "UNICA" per tutte le consorti al seguito e le collaboratrici, con stesse modalità delle categorie maschili.



ASSISTENZA GRU EDILI

NOLEGGIO AUTOGRU

TRASPORTI ECCEZIONALI



EDILSERVICE s.r.l.

33100 UDINE - VIA BASILIANO, 65

TEL. (0432) 33364



LUC BALBONT ha scritto un libro "R.D.T. 30 anni atletica leggera", che per la prima volta indaga sul movimento

### "R.D.T.: 30 ANNI ATLETICA LEGGERA"

Il volume di 202 pagine, con 25 tabelle e 70 fotografie, può essere richiesto direttamente a:

Giorgio Dannisi a mezzo c.c.p. n. 24/2648, via T. Vecellio 3 - Udine - Versando L. 5.000 più 1.500 per spese postali.

sportivo tedesco orientale, che dal dopoguerra ad oggi ha presentato i più eclatanti progressi nell'atletica leggera. Analizza tutti i prestigiosi risultati di squadra ed individuali ottenuti da quel paese. Svela i perché della sua riuscita, sottolinea l'alto significato del ruolo accordato allo sport nel contesto sociale.

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

Con l'apparizione  
in questo numero  
delle ultime otto pagine  
ha termine la pubblicazione del libro  
del russo V.V. KUSNEZOV:

### "LA PREPARAZIONE DELLA FORZA"

ai lettori non ancora in possesso  
dell'opera da noi edita ricordiamo  
che la nostra casa editrice ha curato  
la raccolta dei fascicoli  
rilegandoli in uno splendido  
volume di 138 pagine

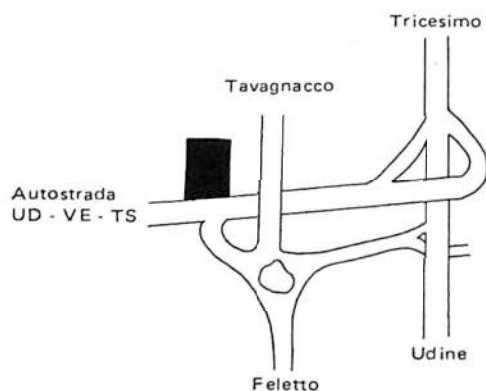
Chi volesse riceverlo è pregato di  
inviare l'importo di L. 10.000  
(spese di spedizione comprese) a:

Giorgio Dannisi,  
via T. Vecellio, 3  
33100 Udine,  
sul c/c postale n.24/2648



## 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**



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

## PERCHÉ 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 sopprimere 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, soia, 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, né sali conservanti, né 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 conta, NATURALI e SICURE, con l'esclusione di qualsiasi effetto collaterale per l'organismo.



**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 107  
TEL. 0424/35309-35314



EVERGREEN



RUB-TAN

**A maggio, sempre a cura della nostra casa editrice "Nuova Atletica dal Friuli" uscirà la traduzione di quello che gli esperti considerano come l'opera più significativa nel campo della biomeccanica:**

## **"BIOMECCANICA DEI MOVIMENTI SPORTIVI"**

**del dott. GERHARD HOCHMUTH**

*Libro di testo alla DHFL di Lipsia, rappresenta quanto di meglio si possa trovare oggi sull'argomento specifico. Per la sua vastità e completezza costituisce uno strumento indispensabile sia per i tecnici che per gli insegnanti di tutte le discipline sportive. Un grande lavoro di equipé ha reso possibile l'analisi di complesse strutture di movimento, fornendo nel contempo basi scientifiche moderne sul significato e sull'importanza della biomeccanica per il proseguo del progresso delle prestazioni sportive.*

*Partendo dall'analisi classica della statica, dinamica e cinematica, l'autore passa allo studio delle catene cinetiche, del miglior percorso di accelerazione e del suo significato fondamentale per le diverse discipline. La parte dedicata ai più recenti mezzi per il rilevamento delle qualità condizionali e tecniche dello sportivo (pedane piezoelettriche, crono-ciclo-fotografia, tracciati luminosi, ecc.).*

*Il pregio fondamentale dell'opera sta nel fatto che la trattazione dell'autore non rimane prettamente di carattere teorico, bensì ricerca sempre un'aggancio con la pratica quotidiana delle diverse discipline. Un'opera di 214 pagine, con 188 diagrammi e 23 foto.*

**ERRATA CORRIGE:** nel numero precedente erroneamente è stato indicato in L. 20.000 il prezzo della pubblicazione che in realtà è di L. 18.000. Preghiamo i lettori di volerci scusare per l'involontaria svista.

**Un'opera quindi che  
non potrà mancare nella vostra biblioteca!**

Chi è interessato all'opera può prenotarla e richiederla inviando L. 18.000 (più L. 1.500 di spese di spedizione) a: Giorgio Dannisi, via Vecellio 3, 33100 Udine sul c/c postale n. 24/2648 - L. 16.000 per gli abbonati '83 di Nuova Atletica.