

NUOVA ATLETICA

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO XI - N. 63 - OTTOBRE 1983 - L. 2.500

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





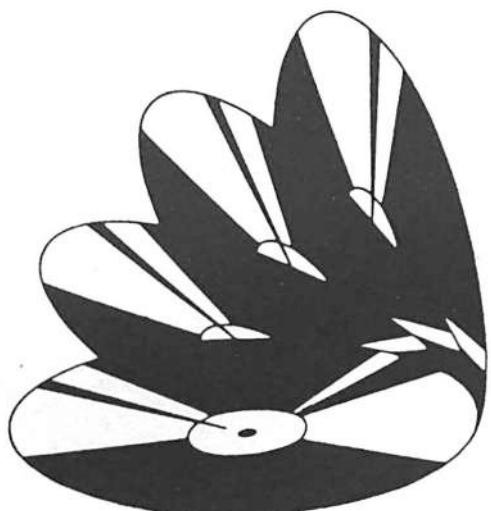
WAX
Wrangler
Levi's
LOLA 20

TUTTO JEANS NEL REPARTO GIOVANE

NUOVISSIMO REPARTO DISCHI

troverai un assortimento
completo e aggiornato
sulla musica

classica
leggera
folk soul
pop
jazz



GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

Rivista specializzata bimestrale

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

N. 63
OTTOBRE 1983

DIRETTORE RESPONSABILE:
GIORGIO DANNISI

REDATTORE - CAPO:
UGO CAUZ

HANNO COLLABORATO
A QUESTO NUMERO:

Mauro Astrua, Luc Balbont, Maria
Pia Fachin, Christian Geffroy, Gor-
cz Karl, Maurizio Urli, Tiziana Va-
dori.

PER LE FOTOGRAFIE:
UGO CAUZ

IN COPERTINA:
EZIO BRICHESE

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 tra-
dotti in italiano, anche con fotoco-
pie, 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. 120 Condizionamento del salto con l'asta
di Andrzej Krzesinski
- Pag. 122 Così salta: Alexander Krupski (Urss)
di Ugo Cauz
- Pag. 126 Allenatori ed elaboratori elettronici
di Ivano Vaccari
- Pag. 128 Approccio metodologico - didattico al salto in alto
di Mauro Astrua
- Pag. 130 Così salta: Ulrike Meyfarth (R.F.T.)
di Ugo Cauz
- Pag. 134 Indagine conoscitiva tra i tecnici operanti in Regione
di Ottone Cassano
- Pag. 134-135 L'AICS di Udine svelta nella rassegna Nazionale di
Partinico
5 titoli e 12 medaglie
- Pag. 136 Convegno sui test di valutazione sportiva
- Pag. 137 Sport in piazza: Kermesse o novità?
di Mauro Laudani
- Pag. 139 La nostra bibliografia
- Pag. 142 Fabio Milocco: un campione di razza
- Pag. 143 Allenamento nel fondo
di Edmond Van Den Eynde
- Pag. 145 Graduatorie europee juniores 1983
- Pag. 147 M+ N con successo
di Aldo Pizzolo
- Pag. 148 Risultati della M+ N
- Pag. 149 Allenamento di potenza per il salto in lungo
di Vladimir Popov
- Pag. 152 La sauna nello sport
di Y. N. Trifonov/I. M. Alekperov
- Pag. 153 Sovrastress del cuore
di G. Barakin
- Pag. 154 Controllo ed elaborazione statistica di un piano di allenamen-
to annuale
di Giancarlo Pellis e Giampaolo Olivo

Condizionamento del salto con l'asta

di Andrzej Krzesinski

L'allenatore della nazionale polacca, espone come si sviluppa la velocità, la forza, la potenza, la resistenza e la coordinazione per il salto con l'asta.

VELOCITÀ

Non ci sono dubbi circa l'importanza della velocità nel salto con l'asta. La velocità pura e la velocità di corsa con l'asta sono decisive per ottenere prestazioni di rilievo. Comunque, va ricordato che, mentre la velocità pura è una componente ereditaria, la corsa con l'asta differisce dallo sprint puro.

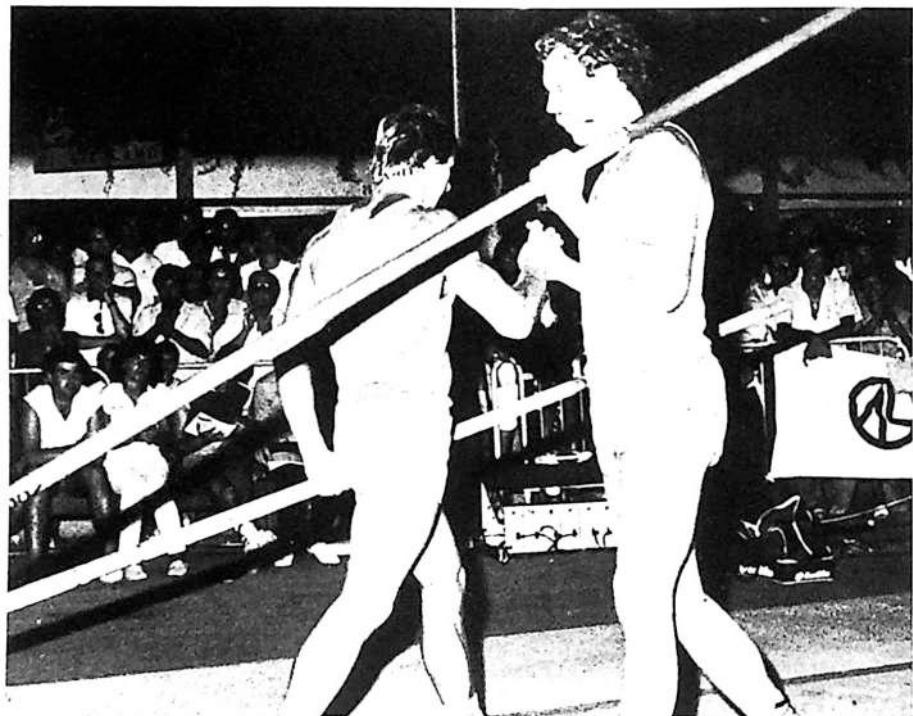
Ottenere buoni risultati nella velocità con l'asta, richiede a un saltatore, potenza, mobilità, e capacità di rilassamento oltre ad un corretto movimento della tecnica.

L'allenamento per la velocità pura è sviluppato con corse alla massima velocità con intervalli completi per il recupero. Gli atleti debbono avere pressoché completamente recuperato prima di iniziare con la successiva ripetizione. Il recupero varia da cinque a quindici minuti, dipende dalla distanza. Inoltre, per ottenere alte velocità con l'asta è essenziale che si effettuino allenamenti supplementari di corsa con l'asta. E' quindi opportuno alternare corsa con e senza un'asta per ridurre la differenza di velocità causata dal peso dell'asta e dalla sua influenza sull'assetto di corsa.

Distanza di corsa fra 40 e 60 metri sono comunemente usate nell'allenamento per lo sprint puro, con una media di sei ripetizioni.

Comunque, distanze più brevi (20 metri) sono adottate durante la stagione competitiva. I migliori saltatori a livello mondiale sono in grado di correre i 20 metri in 2" - 2"05 o anche meglio ed i 40 metri tra 4" e 4"05. L'allenamento alla velocità produce fatica e deve quindi non essere seguito da un allenamento di tecnica, perché questo richiede completa efficienza e concentrazione sia dal punto di vista fisico che psicologico. I seguenti metodi di allenamento sono addottati per migliorare la velocità:

- giochi rapidi, esercizi di reazione.
- velocità sui 40-60 metri, accelerazioni sugli 80 metri.
- Diversi tipi di partenze (individuali, in gruppo, con e senza segnale).
- Sprint in salita e discesa (30%).
- Cambi di staffetta, ostacoli



Slusarski e Kozakiewicz

FORZA

Le recenti modifiche nell'avviamento all'allenamento con i pesi è stato in alcuni casi causa di una muscolatura supersviluppata che ha avuto influenze negative sulla coordinazione nel salto con l'asta. Tuttavia, è ovvio che lo sviluppo della forza è essenziale per un astista per meglio dire manovrare il proprio corpo. E' quindi opportuno adattare l'allenamento per la forza in base allo stadio di sviluppo ed all'esperienza nella quale si trova l'atleta. Di conseguenza, l'allenamento con i pesi, usando il principio del sovraccarico, non deve generalmente cominciare prima dei 16 anni all'incirca. Esso è integrato nel programma di allenamento nella seguente successione per lo sviluppo della forza:

- esercizi di ginnastica e con vari palloni medicinali.
 - Sprint e partenza.
 - Esercizi con il partner.
 - Esercizi con attrezzi per la ginnastica ed esercizi di addestramento con la fune.
 - Allenamento con i pesi.
- La forma più semplice per lo sviluppo della forza negli stadi iniziali consiste

nella attenta esecuzione di esercizi di ginnastica.

Questi si combinano con vari giochi a squadre in gruppi di giovani di 12 e 13 anni.

La forza dinamica delle gambe è sviluppata con l'uso di vari esercizi di salto, come pure sprint e rapidi cambi di direzione nella corsa.

I lanci aiutano a sviluppare la forza nella parte superiore del corpo. Salite alla fune e oscillazioni con la fune, contribuiscono allo sviluppo della forza specifica dell'astista.

E' opportuno, prendere in considerazione l'età biologica, per progredire nell'allenamento della forza di contrasto con il proprio corpo. Questi comprendono salti verso l'alto con l'assistenza di attrezzi ginnastici ed esercizi con palle medicinali (da 4 a 7 kg.) ed esercizi con manubri.

ALLENAMENTO CON PESI

Lo specifico allenamento per la forza dei saltatori con l'asta si sviluppa con l'impiego di alcuni metodi come il circuit-training e di ginnastica. L'allenamento con i pesi seguendo l'iniziale entusiasmo per questo metodo, è

trattato attentamente per evitare effetti negativi e incidenti. Esso è basato sul principio della ricerca dei giusti carichi, numero di ripetizioni, tempo per ogni serie e recupero tra le serie. Sia il volume del lavoro eseguito che la sua intensità, vanno tenute in considerazione.

Il livello naturale di forza di un astista è un altro fattore che influenza la preparazione nel programma di allenamento per lo sviluppo della forza. Gli atleti con un alto livello di forza naturale, sono quindi avvisati di adottare un allenamento con i pesi ridotto per dedicare più tempo ed energie per il miglioramento di altri aspetti del salto con l'asta.

Gli astisti sono invitati a prestare attenzione nella scelta degli esercizi per l'allenamento con i pesi che sono più adatti per un completo sviluppo di forza. Questi comprendono lo strappo a una e due braccia, con un carico compreso fra il 50% e il 100% del proprio peso corporeo, lo slancio con 75% fino al 150% del proprio peso corporeo.

Altri autori ritengono che sia sufficiente arrivare a 180-200% del proprio peso corporeo nella squat e da 140% a 160% nella panchina.

Il principio basilare nell'allenamento con i pesi per gli astisti è quello di sviluppare la forza globale con alti carichi e lenti movimenti durante la fase di preparazione (Autunno, Inverno). Ciò cambia durante la stagione competitiva con un'alta intensità e movimenti veloci. Tre o quattro esercizi eseguiti in tre o quattro serie da tre a sei ripetizioni, vengono scelti per una unità di allenamento. Il numero di ripetizioni in esercizi come lo strappo, può arrivare a 10.

L'allenamento con pesi è inserito in un piano di allenamento globale, per due volte dalla settimana durante la fase di preparazione con un carico totale intorno alle 3-5 tonnellate per seduta. Durante il periodo delle competizioni l'allenamento con i pesi continua per una volta alla settimana, con particolare rilievo sugli esercizi per lo sviluppo della potenza dinamica.

CIRCUIT - TRAINING

Nel circuit - training vengono impiegati carichi ristretti, o anche l'uso del proprio corpo come carico: gli esercizi scelti, vengono eseguiti entro un tempo predeterminato.

La scelta degli esercizi ed il numero di ripetizioni, dipende dal periodo dell'anno nel quale ci si trova. Normalmente, ci sono circa 10 esercizi per altrettante stazioni ed il tempo limite per ognuna varia da 20 a 60 secondi. I tempi di recupero sono compresi tra due e tre minuti e si esegue solitamente da due a tre volte l'interno circuito.

Il circuit-training è fortemente racco-

mandato per atleti al di sopra dei 16 anni, con l'impiego di un numero di ripetizioni per ogni esercizio che si aggira fra 50% e 60% del massimo. È opportuno cominciare lentamente con lunghi recuperi tra gli esercizi. Gli esercizi scelti per gli astisti, debbono essere adatti per lo sviluppo di forza generale e specifica, come pure per migliorare la coordinazione.

ESERCIZI DI GINNASTICA.

Gli esercizi di ginnastica aiutano a sviluppare la mobilità e la forza specifica con l'imitazione di precise parti del salto.

Esercizi con sbarra, anelli e funi, sono molto adatti per migliorare la forza e la coordinazione per i saltatori con l'asta. Gli esercizi con la fune sono particolarmente utili d'inverno per integrare il lavoro tecnico di salti. Rampicate alla fune ed esercizi di oscillazione sono introdotti fin dall'inizio con i giovani atleti. Ai saltatori evoluti si consigliano arrampicate su una fune di 5 o 6 metri di altezza con 5 o 6 bracciate con un carico da 15 kg. a 25 kg. ed esercizi di oscillazione con l'ausilio della sbarra orizzontale. Le arrampicate alla fune dovrebbero essere eseguite per 10 ripetizioni. Alla sbarra le oscillazioni iniziano in forma semplice per completarsi con la completa capovolta e avvitamento della sbarra. 30 capovolte alla sbarra completa, possono

essere eseguite in una seduta di allenamento.

POTENZA

La potenza, una combinazione di velocità e forza, crea importanti vantaggi per il saltatore con l'asta, dovendo vincere le resistenze del proprio peso corporeo e dell'asta.

Gli esercizi basilari per lo sviluppo della potenza consistono in vari salti multipli, salti con l'ausilio di attrezzi ginnastici, salti sopra gli ostacoli ecc. Gli esercizi di salto hanno inizio durante la fase di preparazione, per esempio con serie da 10 a 15 ripetizioni di salti multipli. Questo programma è ridotto a 5 serie di ripetizioni durante il periodo di competizioni.

Il numero totale di salti eseguiti in una unità di allenamento varia tra 95 e 150.

RESISTENZA

Lo sviluppo della resistenza generale deve essere prioritario nei primi periodi del programma di allenamento così come nella fase di preparazione in ogni anno di allenamento programmato. I metodi comunemente usati sono il cross ed i giochi di squadra. Lo sviluppo della resistenza alla velocità comincia nella seconda parte della fase di preparazione, usando distanze tra i 120 e 200 metri. Gli intervalli di recupero sono



Tierry Vigneron

ridotti e l'intensità è incrementata prima del periodo competitivo. Il numero di ripetizioni oscilla tra 8 e 10 in una seduta di allenamento. Questo è ridotto durante il periodo delle competizioni quando le distanze sono coperte alla massima velocità.

Prove di resistenza specifica sono utili nell'esecuzione di allenamenti specifici, quanto l'accento è posto su aspetti altamente specifici della tecnica.

E' anche utile quando le competizioni sono protratte per parecchie ore e quanto l'atleta è costretto ad eseguire 10 - 15 salti, in gare di 5-7 ore di durata.

Le prove di resistenza specifica sono in stretta relazione con la tecnica del salto con l'asta. Essa si introduce normalmente in due o tre sedute di allenamento settimanale. Circa 25-30 salti, e ciò dipende dalla lunghezza della rincorsa, sono eseguiti in una seduta di allenamento in inverno. Un certo numero di salti con piena rincorsa in una seduta, deve essere fatto introducendoli all'inizio della stagione agonistica. I salti per seduta nel periodo di competizioni è ridotto a 15-20.

COORDINAZIONE

Le basi di una buona presentazione, nel saltatore con l'asta è la così detta "intelligenza motoria". L'aspetto più importante è la prontezza, che permette all'atleta di correggere gli errori durante il salto.

Un alto livello di queste abilità dipende largamente dalla capacità di reazione del sistema nervoso, ciò è importante nella selezione dei saltatori con l'asta che vanno scelti fra coloro che dispongono di buona coordinazione e mobilità.

Un programma specifico per lo sviluppo della coordinazione comprende attività di giochi di squadra, ostacoli, aerobatica, circuiti di destrezza ecc.

Va ricordato che negli scopi di tale programma la mobilità articolare deve essere separata dal lavoro di coordinazione, nello sviluppo globale della prontezza del saltatore con l'asta.

Le seguenti attività vengono indicate per sviluppare coordinazione e mobilità articolare:

- Cross, introducendo vari tipi di ostacoli (arrampicate, salti, ostacoli ecc.).
- Arrampicate di alberi, roccia ecc.
- Tipi vari di combattimento con partner.
- Aerobatica, cadute varie, ginnastica con attrezzi.
- Giochi sportivi, discesa con gli sci, pattinaggio su ghiaccio.
- Trampolino, ostacoli.

Così salta: Alexander

di Ugo Cauz



1



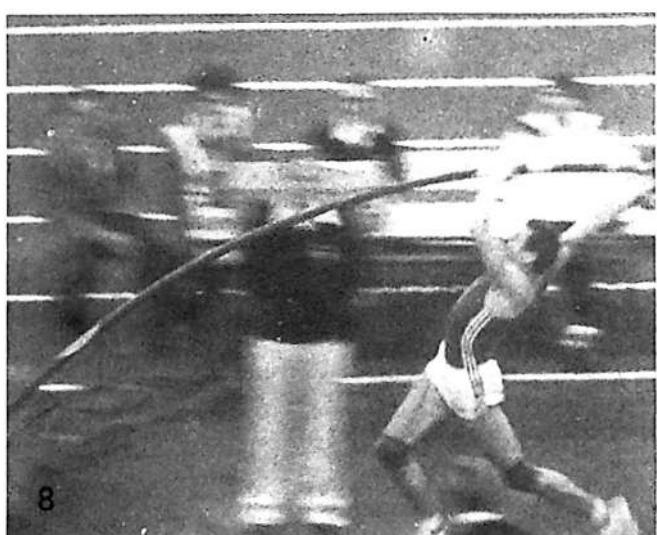
4

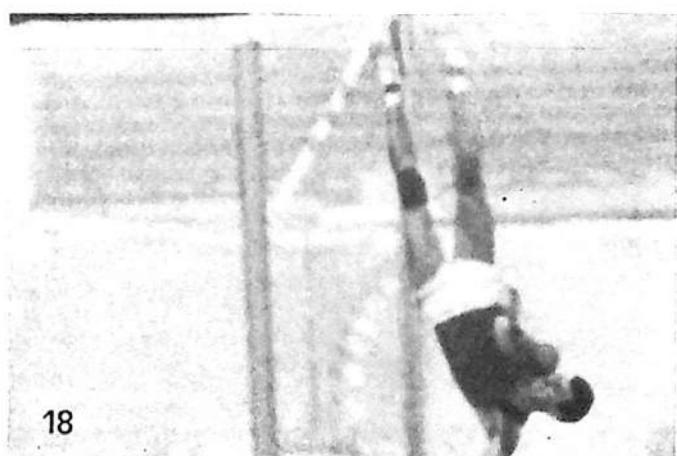
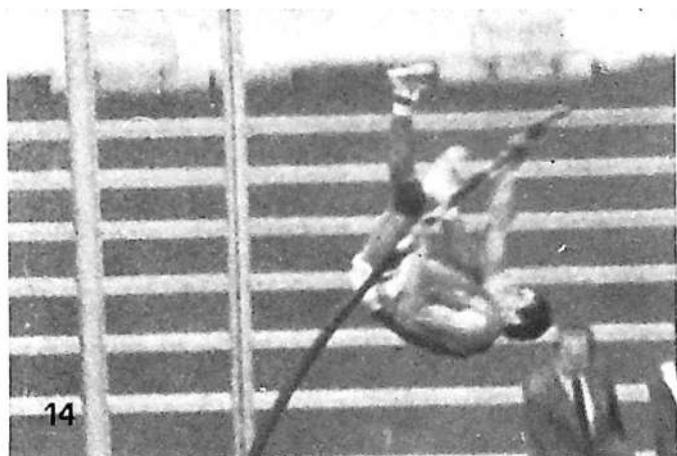
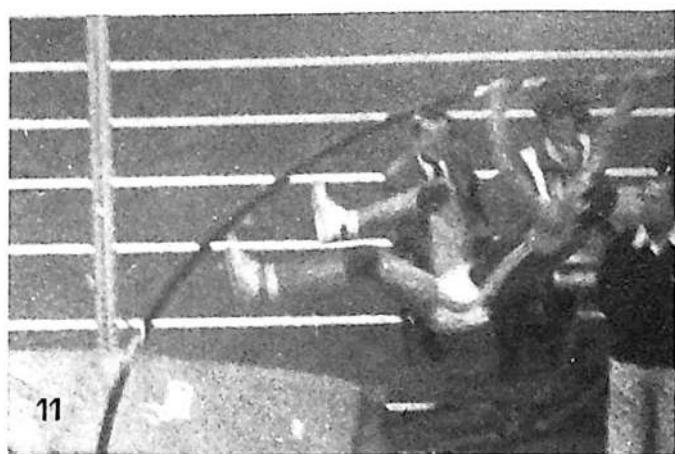


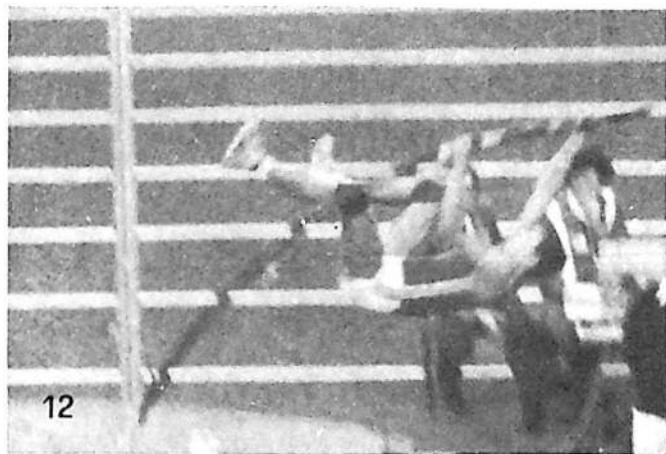
7

Traduzione di
Giorgio Dannisi

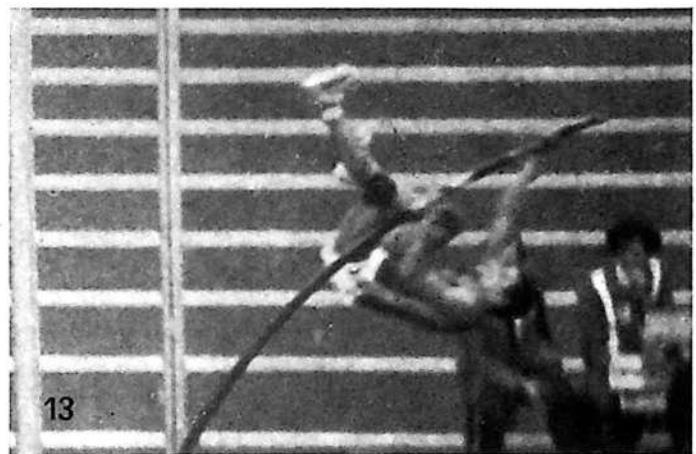
Krupski (URSS)







12



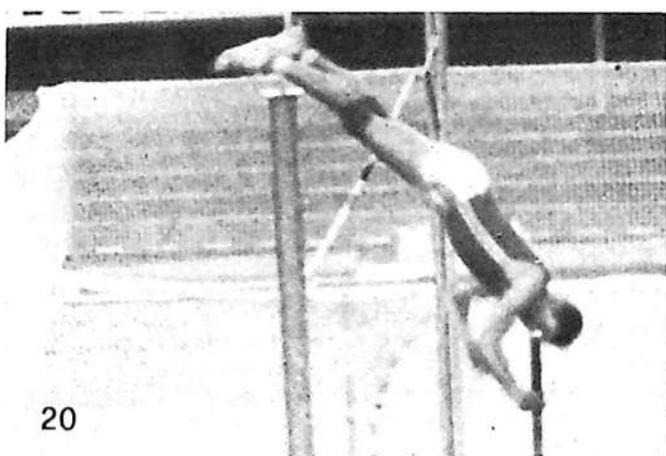
13



16



17



20



21

Salto con l' asta

Alexander Krupski (URSS)

Campione europeo '82 ad Atene

Record personale 5,70 (1981)

Questa sequenza si riferisce al salto di 5,50

ottenuto ai Campionati Europei indoor di Milano 1982.

Riproduzione non consentita

© Ugo Cauz - 1983

Allenatori ed elaboratori elettronici

di Ivano Vaccari

Attualmente sta diffondendosi molto rapidamente l'uso del computer nei più disparati settori e, probabilmente, in un futuro non troppo lontano anche gli allenatori che operano in "periferia" potranno servirsi degli elaboratori elettronici per la stesura ed il controllo dei programmi d'allenamento. I processi logici di ogni allenatore che operi correttamente non dovrebbero infatti differire da quelli che vengono utilizzati dal computer.

Inizialmente l'allenatore dispone di una serie di dati raccolti preventivamente e di una certa competenza tecnica attraverso cui può fare delle previsioni e realizzare una pianificazione, una periodizzazione ed infine il programma d'allenamento che deve essere individuale. (2), (3), (4), (5). Un allenamento personalizzato è indispensabile poiché ogni atleta possiede caratteristiche peculiari e disponibilità diverse rispetto agli altri. Non bisogna dimenticare inoltre che il programma varietà con l'età, gli anni di attività agonistica, il livello tecnico, le qualità ed i difetti dell'atleta.

La programmazione prevede una serie di esercitazioni (esercizio fisico) con recuperi ben precisi.

Per mezzo dell'esercizio fisico l'atleta tende al raggiungimento dei requisiti necessari per ottenere dei positivi risultati sportivi (6), (7). A tale proposito per chiarire il significato dell'esercizio fisico è doveroso citare la definizione che il Professor Carlo Vittori Dà dell'allenamento sportivo: "L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e di consolidarne il rendimento di gara" (2/A).

Il recupero ha, nell'allenamento, un'importanza non minore del lavoro attivo

perché spesso esso caratterizza il tipo di sforzo ed è presupposto essenziale per un corretto svolgimento delle esercitazioni (8).

Nel corso del ciclo d'allenamento si avrà una certa discordanza (a causa di infortuni, intemperie o altri fattori imprevedibili) tra il lavoro programmato e quello realmente svolto, perciò si rendono indispensabili dei controlli periodici che permettono al tecnico di avere una conoscenza sempre aggiornata dell'allenamento realizzato. Durante l'anno l'allenamento ha perciò un rientro di dati che hanno una duplice funzione:

- permettono eventuali correzioni del programma della stagione in corso;
- sono indispensabili per la programmazione del ciclo d'allenamento successivo.

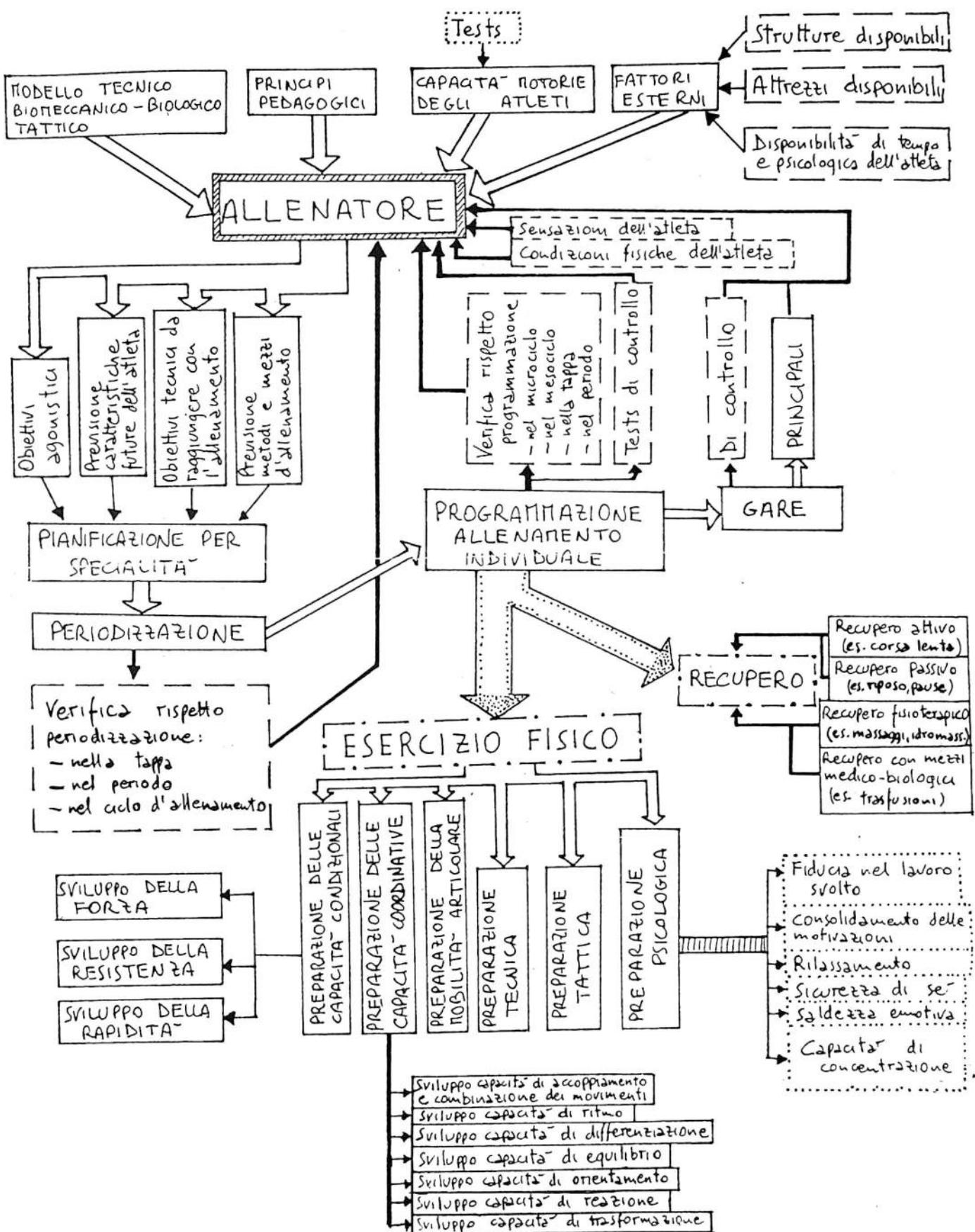
Lo schema dell'organizzazione dell'alle-

namento rappresentato in FIG. 1 (lungi dall'essere completo e perfetto) vuole semplicemente illustrare le connessioni fra le diverse tappe della stesura e dell'applicazione di un programma d'allenamento individuale.

Osservando lo schema riportato si comprende come un computer possa essere d'ausilio all'allenatore rendendolo più preciso nelle scelte perché, quando avrà a disposizione idonei programmi, potrà elaborare rapidamente parecchi dati e controllare costantemente il lavoro svolto dai propri atleti (9). Si auspica perciò l'introduzione del calcolatore elettronico come strumento a disposizione dei tecnici; non si pensi tuttavia (troppo semplicisticamente) che il computer possa sostituire l'allenatore, anzi a mio avviso esso sarà uno strumento di lavoro che esalterà le capacità o le incapacità di ogni tecnico che ne farà uso.

LETTERATURA

- (1) Butenko B.I., Schema dell'organizzazione, della previsione, della pianificazione e guida dell'allenamento degli atleti d'alto livello, *Atletica leggera*, 180, (1974), pag: 37
- (2) Bellotti P., Donati A., L'organizzazione dell'allenamento, *Atleticastudi*, supplemento al N. 2, (1983), pag. 5-126
- (2/A) Bellotti P., Donati A., L'organizzazione dell'allenamento, *Atleticastudi*, supplemento al N. 2, (1983), pag. 12
- (3) Merni F., Carbonare G., Test motori per la valutazione dei giovani dagli 11 ai 14 anni, *Scuola dello sport, documenti*, (1981), pag. 3-82
- (4) Autori vari, Valutazione delle capacità motorie, *Sportgiovane*, supplemento al N. 2 (1981), pag. 3-46
- (5) Autori vari, Valutazione delle capacità motorie, *Sportgiovane*, supplemento al N. 7, (1982), pag. 3-39
- (6) Manno R., Capacità motorie, mezzi dell'allenamento, *SdS*, 0, (1982), pag. 32-37
- (7) Hahn E., Preparazione psicologica ai Giochi Olimpici prendendo in considerazione l'allenatore come "Coach", *Atleticastudi*, 5, (1982), pag. 32-37
- (8) Zalessy M., Il recupero, *Nuova atletica*, 51, (1981), pag. 137-138
- (9) Italiani M., Serazzi G., Bonelli R., *Informatica*, Fabbri Editori, Milano, (1980)



Modello schematico dell'organizzazione dell'allenamento individuale.

Approccio metodologico - didattico al salto in alto

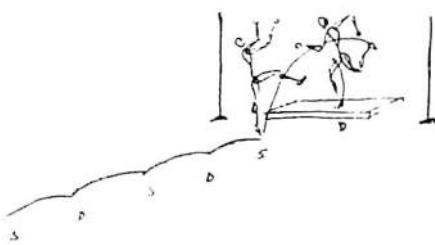
di Mauro Astrua

Responsabile Nazionale del salto in alto maschile

(parte seconda)

Se notiamo che i nostri allievi hanno difficoltà ad ottenere questa rotazione, possiamo utilizzare esercizi semplificati, per esempio, scavalcando piccoli ostacoli con 1-2 passi di rincorsa, oppure superando attrezzi fissi (come il cavallo o l'ostacolo delle siepi) mediante un volteggio.

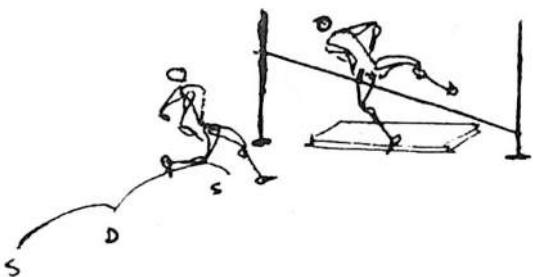
tuare uno stacco verso l'alto, imprimendo al corpo una rotazione (in senso antiorario per chi stacca di sx.). La variante successiva a questo esercizio potrà essere costituita dal posizionamento obliquo dell'asticella verticale a quella orizzontale. Il successivo esercizio sarà quello conclusivo: utilizzando l'attrezzatura completa in pedana con ritti e zona di caduta, cerchiamo di ottenere un gesto



gio: rincorsa obliqua, di 2 passi inizialmente, stacco e imitazione del valicamento ventrale con l'appoggio delle mani sull'attrezzo. Questa rotazione viene impressa a terra e dipende da una posizione particolare della nche al momento dello stacco: deve quindi essere ricercata anche negli esercizi analitici A3, A4 e A5, attraverso un marcata avanzamento - innalzamento dell'anca destra, maggiore rispetto alla sinistra.

Successivamente, si potrà introdurre l'uso dell'asticella (molto bassa), sempre volutamente senza zona di caduta: così facendo eviteremo ai nostri allievi un'azione "tuffata" estremamente dannosa da un punto di vista didattico e, nello stesso tempo, li costringeremo ad effettuare un'azione di rientro.





Posizione corretta



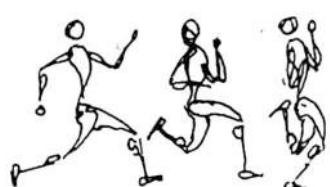
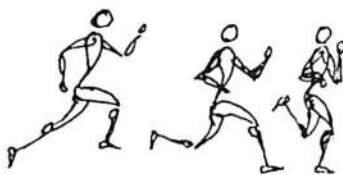
Posizione errata

globalmente efficiente, pur nella sua esecuzione ridotta e semplificata. Saremo soddisfatti se i nostri allievi saranno riusciti ad effettuare una rincorsa di 4 passi, a valicare ventralmente l'asticella ed a cadere sui sacconi con piede, ginoc-

chio e braccio destri per primi (naturalmente per chi stacca di sx.).

Pensiamo che, in questa prima fase, l'asticella dovrà rimanere molto bassa, tanto da non impensierire assolutamente i nostri allievi, poiché la complessità del-

l'esercizio assorbe completamente la loro attenzione. Solo in una fase successiva si potrà incrementare gradualmente l'altezza dell'asticella, mentre la lunghezza della rincorsa (e la velocità quindi) aumenteranno enormemente le dif-

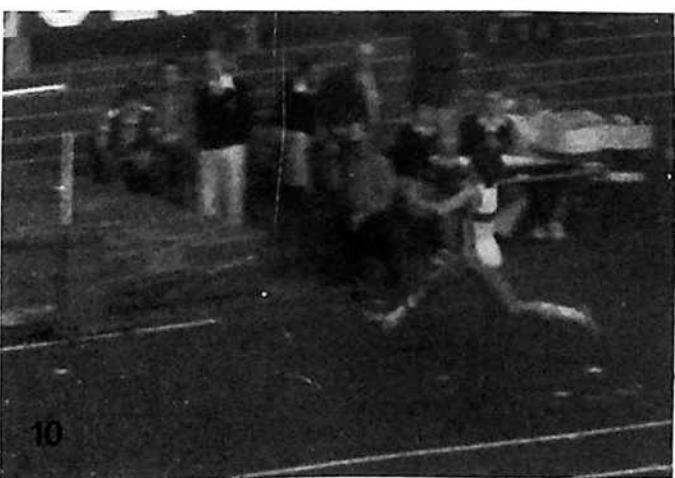


Tamara Bykova (U.R.S.S.)

Così salta:

Ulrike Meyfarth (R.F.T.)

di Ugo Cauz







14



15



18



19



22



23



26



27



Salto in alto
Ulrike Meyfarth (R.F.T.)
Campionessa olimpica 1972;
Campionessa europea 1982;
Campionessa europea indoor 1982;
Record personale 2.03 (1983).
Questa sequenza si riferisce al salto di 1.94
ottenuto da Ulrike ai campionati europei indoor
di Milano 1982.

Riproduzione non consentita
© Ugo Cauz

Indagine conoscitiva tra i tecnici operanti in Regione

di Ottone Cassano

Onde ottenere dati per lo sviluppo del livello atletico del Friuli-Venezia Giulia, la Commissione Tecnica formata dal fiduciario Tecnico Regionale, da quello per l'attività giovanile e dai Fiduciari Tecnici Provinciali, lo scorso inverno, ritenne opportuno inviare a tutti gli operatori atletici della regione, tramite le Società o direttamente, un questionario articolato in tre settori:

- a) Dati personali relativi all'attività in atto
- b) Elementi e proposte relativi all'aggiornamento professionale
- c) Informazioni per lo sviluppo di attività di sostegno nei settori giovanili.

Hanno risposto oltre settanta tecnici, dei quali almeno il 75 per cento veramente impegnati, e ciò dimostra quanto è sentita l'esigenza di miglioramento delle cognizioni da una parte e la partecipazione all'attività di sostegno dall'altra.

Bisogna tener presente che il questionario non è stato redatto da esperti in scienze statistiche e che, pertanto, parte delle domande potevano dar adito a interpretazioni personali non corrispondenti a quanto inteso dalla Commissione citata.

In taluni casi ciò è apparso evidente con risposte che ad una prima analisi possono sembrare contrastanti, ciò nonostante i dati raccolti indicano tendenze ad esigenze di cui la commissione terrà conto nell'impostazione dell'attività futura. E' stato rilevato il desiderio generalizzato di un aggiornamento continuo e circa i due terzi degli interrogati si sono dichiarati disposti a contribuire alle spese dello stesso. L'epoca e le modalità di svolgimento di corsi o seminari è molto diversa ma in genere è richiesta nel periodo invernale con uguali disponibilità per le riunioni in sede, in regione o fu-

ri regione, la grande maggioranza (52 sì e 5 no) mediante incontri periodici; i programmi dovrebbero essere teorico pratici e con la partecipazione di atleti di elevato livello. E' richiesta la presenza di tecnici specialisti e nazionali (però meno della metà richiede la presenza degli atleti).

E' richiesta da quasi tutti la fornitura di materiale d'informazione mentre solo una parte è favorevole ad incontri dibattito.

Per quanto riguarda l'opera di sostegno agli atleti la maggioranza (47 su 52 che hanno risposto a questa domanda) è favorevole a raduni di fine settimana o per periodi più prolungati mentre in genere è contraria a quelli di un giorno, tali raduni dovrebbero essere suddivisi per specialità, con la presenza di tecnici sociali, meno richiesta è quella di tecnici regionali.

La maggioranza dei tecnici interrogati è favorevole alla presenza in campo di un tecnico specialista con il quale collaborare per la stesura dei programmi di lavoro.

Le proposte innovative, per le quali era stato lasciato molto spazio nel questionario, non sono state molte, comunque si possono citare fra le più interessanti:

- formazione di un gruppo di studio per collegare meglio l'attività ed il passaggio di categoria per i giovani;
 - ausilio di videoregistratore per commentare la tecnica degli atleti osservati con quelli più evoluti
 - collaborazione tra i tecnici di società per miglioramento di base
 - seminari per unificare la didattica
- Come primo intervento sono stati costituiti gruppi di lavoro che saranno operativi già quest'inverno e che teranno conto di quanto espresso dai tecnici interrogati.

Non poteva comportarsi meglio la rappresentativa del Comitato Provinciale AICS di Udine che a Partinico (in provincia di Palermo) ha conquistato con i suoi atleti ben 5 titoli nazionali e un totale di 12 medaglie nel corso dei XX Campionati Nazionali AICS di Atletica Leggera.

L'ottimo comportamento degli atleti friulani, per la massima parte messi a disposizione dalla Nuova Atletica del Friuli AICS, che costituisce il più forte circolo regionale affiliato, ha consentito alla squadra allestita dal D.T. Giorgio Danni si e capitanata da Pieraugusto Aere, di collocarsi ai primi posti (considerando il settore maschile fra la quarantina di Comitati Provinciali presenti, provenienti da tutte le parti d'Italia. Le vittorie sono venute nel settore assoluto ad opera dello stesso Aere, che si è brillantemente



Marco Toneatto.

di Udine svetta nella rassegna Nazionale di Partinico

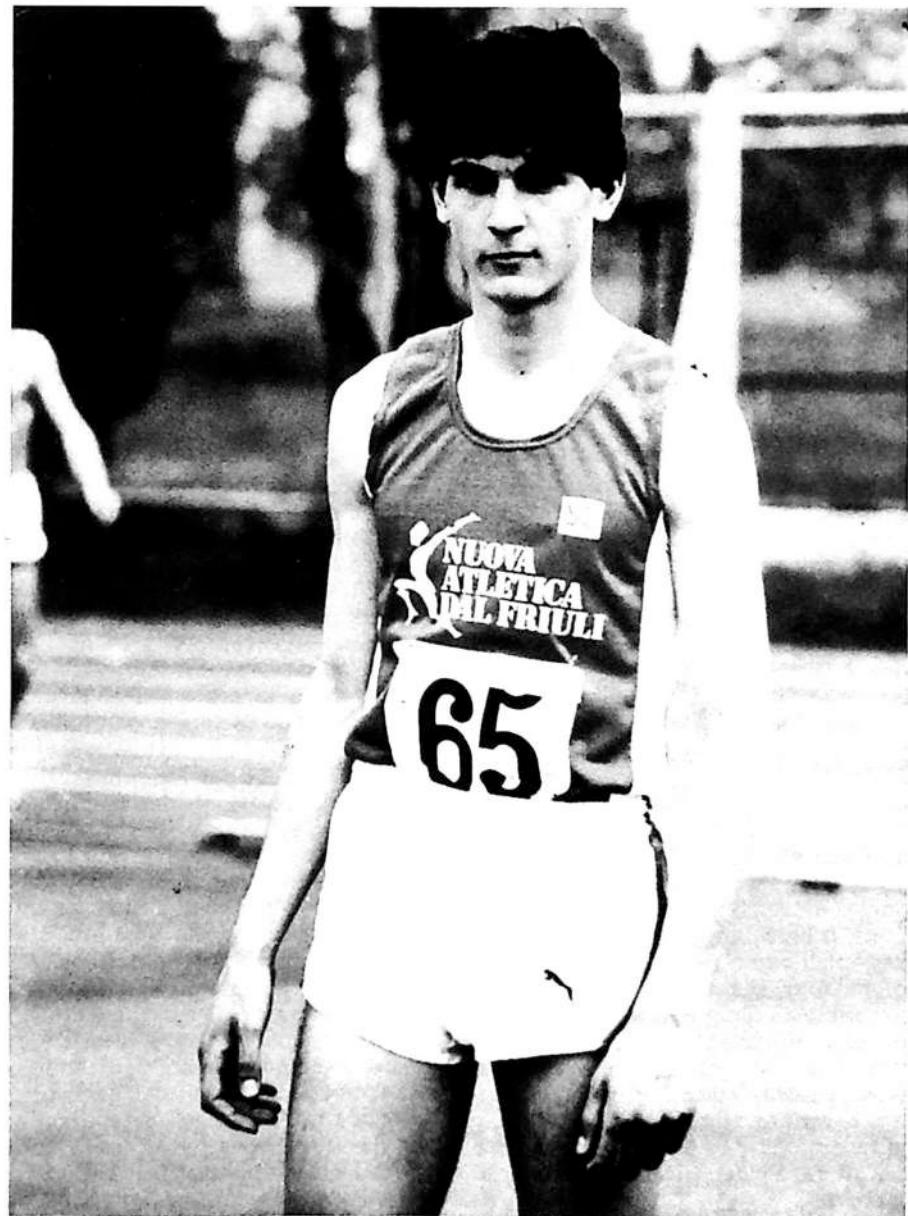
5 Titoli e 12 medaglie

imposto sui 400 ad ostacoli con 56"47 per poi ben comportarsi anche sui 100m (giunto 4.). Su questa distanza è venuta una significativa vittoria per Marco Toneatto, che al termine di estenuanti prove di selezione si è imposto in una combattutissima finale in 11"08 elettrico. Bravo anche il possente Adriano Coos che ha vinto con autorità il lancio del disco con 48,66m per arrivare poi anche 5. nel lancio del giavellotto. I lanci e la velocità hanno visto protagonisti i friulani anche nei settori giovanili con Aliberti nel peso Cadetti (12,93m) e Toso Elvis sugli 80m Ragazzi (9"92), hanno conquistato altrettanti ori, doppiando addirittura con D'Onofrio giunto secondo alle spalle di Toso. Va rilevato tra le medaglie d'argento lo sfortunato Strizzolo, che nel salto in lungo si è dovuto limitare nei salti (6,44m) per un infortunio subito nella prova del salto in alto conclusa per lui con un buon 1,95 (5. posto). Un bel risultato ed ancora secondo posto per Braida che si è migliorato sugli 800 metri dei Seniores correndo la distanza in 1'57"20, dopo essersi cimentato anche sui 1500m corsi in 4' netti che gli è valso il 5. posto. Primato anche per l'allievo Baraldi argento sui 400 ad ostacoli con 57"51. Ancora protagonisti nel disco l'allievo Clemente (3. con 35m) ed il cadetto Maset (3. con 30m) che però ha patito molto l'emozione dopo lanci da 38 metri in riscaldamento, che gli avrebbero assicurato una sicura vittoria. Buon terzo posto per Feletig con 13,72m nel salto triplo dei seniores che conclude la rosa dei medagliati. E' doveroso però menzionare anche le prove di un altro lanciatore Mondini (46,62 nel giavellotto, giunto 9.) e dei mezzofondisti Gariglio (2' suglio 800m 7.) e Sabbadini (15'43" sui 5000m 9.) tra gli Juniores e Seniores, e l'allievo Massari (9'43" sui 3000m 12.) ed il cadetto Zuccato 6. sui 3000m corsi in 10'18".

Il successo e la soddisfazione del clan dell'AICS friulano e del suo Presidente Dott. Edi Zorzenon, è completato dalle buone possibilità di convocazione di tre atleti (vittoriosi nel settore assoluto) nella rosa dei probabili nazionali AICS che rappresenteranno l'Italia nella rassegna internazionale in programma in Portogallo nella Primavera del prossimo anno. Si tratta del discobolo Adriano Coos, dell'ostacolista Pieraugusto Aere e del

velocista Marco Toneatto. Va ancora messo in evidenza come parecchi atleti di levatura come Bachin (2,10 in alto), David (53,12m nel disco), il Cadetto Gataldo (9'4 sugli 80), l'altro Cadetto Brianese (1,86m in alto), l'allievo Romanelli (11"3 e 22"9 sui 100 e 200m) ed altri abbiano dovuto rinunciare alla trasferta per motivi di studio o di lavoro,

peraltro comprensibile trattandosi di assentarsi dalla propria sede per ben 6 giorni. E' quindi auspicabile che in futuro le sedi per una rassegna nazionale trovino una collocazione più opportuna proprio in considerazione di questi e altri problemi organizzativi che inevitabilmente penalizzano i Comitati più decentrati.



Braida miglioratosi negli 800 in 1'57"20.

Convegno sui test di valutazione sportiva



Si è tenuto nei giorni scorsi a Tarcento, un Convegno organizzato dall'Associazione Sport-Cultura AICS in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) di Udine.

Il tema, che ha avuto quale relatore il Prof. Giorgio Dannisi, docente di Ed. Fisica, e Direttore Responsabile della rivista specializzata in scienze motorie "Nuova Atletica", ha trattato l'interessante argomento dei test per la valutazione fisica, quali indicatori essenziali nella preparazione sportiva ed in quella di base in particolare.

Dopo essersi soffermato sul significato del termine "test" e sull'importanza che queste prove rivestono nel campo dello sport, il Prof. Dannisi ha illustrato i fondamentali criteri per la scelta dei test in riferimento alla valutazione fisica dei giovani che rappresentano un essenziale punto di riferimento anche per identificare eventuali ritardi nell'evoluzione biologica della crescita, oltre a permettere la verifica dei progressi ottenuti dallo stesso individuo e a fornire un grosso contributo all'identificazione del talento sportivo.

Molte indagini in questo senso sono state fatte in campo internazionale, identi-

ficando alcuni test-base i cui risultati hanno trovato riscontro in una recente indagine campione svolta in Italia (presso il Comune di Prato) su un campione di ben 8292 giovani compresi fra i 6 anni ed i 15 anni. Tale indagine, si è prefissa particolarmente la conoscenza dell'evoluzione delle capacità motorie nelle varie fasce di età. I test effettuati, tra i quali citiamo la prova dell'elevazione, il salto in lungo da fermo, una prova di velocità, di resistenza, di destrezza, un test di flessibilità per il controllo della mobilità articolare, hanno dimostrato come una crescita pressoché parallela in tutte le componenti evolutive fra i maschi e le femmine si protragga fino ai 13 anni a partire dai quali alcune capacità fisiche come forza, velocità e resistenza articolare risulta essere nettamente prevalente tra le femmine in tutte le fasce di età esaminate. Il relatore ha quindi evidenziato come i test di carattere generale, come quelli citati, perdano il loro valore con il crescere dell'età in coincidenza con l'avvicinarsi dei giovani ad una specializzazione sportiva ben definita che richiede l'impiego di batterie di test sempre più specifici. Soffermanosi in particolare sulla identificazione del talento sportivo, il Prof. Dannisi ha rile-

vato come oltre ai test sia indispensabile tenere conto di altre componenti altrettanto essenziali in questa direzione e cioè l'aspetto psichico (capacità di responsabilizzarsi, capacità di vincere la paura ad es.), quello intellettuale (capacità di apprendimento e di concentrazione) e quello ambientale, indicando per ognuno le età più adatte alla identificazione delle influenze di questi fattori.

La relazione è proseguita indicando gli aspetti sportivo-motori sui quali prestare maggiore attenzione in corrispondenza delle varie fasce di età dell'evoluzione biologica suggerendo interessanti spunti per l'applicazione pratica da parte degli operatori sportivi.

Alla relazione, corredata da numerose tabelle e grafici, è seguito un vivace dibattito al quale sono intervenuti fra gli altri l'assessore allo sport di Tarcento Cragnolini, il Presidente dell'U.S. Tarcentina Carlo Volpe, Stefanel della forte squadra locale di Judo e Marco Del Soldato della Polisportiva Tarcento i cui interventi sono valsi ad approfondire ulteriormente le tematiche proposte. Al convegno era anche presente per l'AICS provinciale il consigliere comunale di Tarcento Cum.

Sport in piazza: Kermesse o novità?

di Mauro Laudani

E' successo: in occasione della settimana dello Sport, indetta in concomitanza delle finali dei Giochi della Gioventù, piazza Navona, sede in passato di giostre, naumachie e arti varie, ha ospitato per la prima volta nella sua storia, una competizione di salto con l'asta.

La piazza, da sempre campionario di varia umanità, dai mangiafuoco, ai mimi, per arrivare ai punk e ai freak, questa volta ha accolto con attenzione e curiosità gli specialisti della "perche".

Le impressioni raccolte al volo tra gli "attori" di questa "singolare tenzone", sono state unanimemente favorevoli per il fascino della sede prescelta e per la vicinanza amichevole degli spettatori.

Indubbiamente l'asta è la specialità più intrinsecamente circense, in virtù della elevata componente di acrobazia che la caratterizza, ma è certo che queste iniziative, che pian piano prendono piede nei centri storici di diverse città italiane, inducono ad alcune riflessioni.

Manifestazioni sportive del genere rappresentano un potente veicolo di richiamo per i giovanissimi e ancor di più lo diventano se simili competizioni vengono riservate ai



principianti.

Inoltre queste manifestazioni, che condecano lo sport nelle piazze, nuove agorà, lo proiettano in una dimensione pantomimica da "commedia dell'arte", consentono al medesimo di uscire dall'aura un po' criptica e vagamente catacombale, che si respira negli impianti consueti, novelli Parnasi.

La storia recente ci insegna che non pochi sport hanno fatto la loro fortuna, arricchendo in prestigio e popolarità, in virtù del loro ricorrere agli ambienti cittadini.

E' il caso del ciclismo, ma anche dell'automobilismo, di cui la Targa Florio più ancora della plutocratica Montecarlo, resta l'esempio più emblematico e genuino.

Sarebbe interessante assistere agli sviluppi di questa forma di pratica sportiva, per rilanciare interesse verso le competizioni regionali e locali. Penso all'effetto di un Campionato Veneto in piazza Castello a Marostica, per non parlare di ciò che potrebbe offrire Venezia con piazza S. Marco: che dire di un festival dello Sport da affiancare alla Biennale del Cinema, naturalmente a scadenze differenziate?

Naturalmente si tratta di pure ipotesi, estensibili alle innumerevoli piazze italiane, ma in futuro chissà...



Scusi, lei è classico o romantico?

di Mauro Laudani

Esiste un dualismo classico-romantico in atletica?

Vi è nella letteratura, nella musica, in architettura, in pittura perché non vi può essere nella disciplina olimpica per eccellenza?

Ma cosa intendere per classico e cosa per romantico?

Intanto è bene sfondare certi pregiudizi di Goethe circa una presunta insanità dei Romantici, opposta alla salute dei Classici (vale a dire che i primi perdono e gli altri vincono) e attribuiamo alle 2 espressioni una pari dignità.

Classico va inteso come armonia, equilibrio, romantico assume il significato di impetuosità, esuberanza.

Il classico, con la sua plasticità, dà il senso della staticità, il romantico esprime vigore, dinamismo.

Inutile soffermarsi che l'eleganza, l'efficienza e il successo possono vestire Classico come Romantico.

Veniamo a qualche esempio.

Valeri Borzov, l'ucraino trionfatore della velocità alle Olimpiadi di Monaco col suo inarrivabile autocontrollo, con la sua corsa estremamente calibrata, senza

sbavature è il paradigma della classicità. Pietro Mennea, col suo incedere carcollante, quanto grintoso è un vero romantico.

Sebastian Coe col suo correre leggiadro, impeccabile, quasi da rammentarci Bach, è quanto si possa chiedere per un ottocentista classico.

Alberto Jantoren, el caballo, con la sua falcata enorme, possente come una sinfonia di Beethoven, impossibile da contenere in prestabiliti canoni atletico-estetici è un superbo Romantico del giro di pista.

Passiamo ai salti.

Sara Simeoni e Dwight Stones sono gli atleti che maggiormente conferiscono alla specialità una dimensione volovelistica e in quanto tali sono dei Classici.

Carl Lewis e Wladimir Yashchenko farebbero la gioia dei romanzieri, perché impersonificano la potenza, il talento che non può essere ingabbiato dallo stile.

E gli accostamenti, naturalmente, possono continuare, le opinioni accavallarsi: si potrebbe scoprire che in tanti classici sconfitti si celano invincibili Romantici e che tanti derisi anatroccoli romantici diventeranno dei classici cigni: a buon intenditor poche parole!

E lo Stivale atletico è classico o romantico?

Io direi che ha bisogno di crescere; da noi non è ancora maturata una autentica mentalità sportiva, mentre la cultura do-

minante è impregnata di tifo municipalistico, campionismo, aerobico narcisismo e sponsors selvaggi.

Importiamo calciatori e cestisti, possiamo dirci in grado di esportare piani di allenamento e primatisti del mondo?

Esistono, è vero, centri di elevata specializzazione, di riconosciuto valore, ma è anche vero che lo sport nella scuola è

un puro riempitivo, se non perdita di tempo per presidi e insegnanti di materie serie...

E' questo pessimismo o terrestre realismo?

Lascio ai lettori l'ultima parola e intanto pongo loro questo interrogativo: Luca Toso è Classico o Romantico? e Gabriella Dorio?

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

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.

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

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

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

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

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 e il numero della nostra rivista su cui è apparso l'articolo e la lunghezza in pagina del medesimo. Le richieste potranno essere effettuate direttamente a: **Giorgio Dannisi - 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 Harren - n. 1, febbraio '73 - pagg. 3 (parte prima)
- 2) Allenamento sportivo - di Dietrich Harren - n. 2, aprile '73 - pagg. 3 (parte seconda)
- 3) Allenamento sportivo - di Dietrich Harren - n. 3, giugno '73 - pagg. 3 (parte terza)
- 4) Sullo sviluppo della forza - di J. Dobrowolski - n. 6, aprile '74 - pagg. 2
- 5) Conforma 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 - da 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. Dobrowolskij/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. Nischl/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 - da 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 Tschien - 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 Tschien - 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^a - 5^a classe di Ulrich Pahlke/Hans Peters - n. 25, giugno '77 - pagg. 2
- 46) Fondamenti anatomo-fisiologici della contrazione muscolare - da 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. Kusnezova/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-Helmut Steinmetz - n. 35, febbraio '79 - pagg. 3 (parte prima)
- 71) La prestazione in scolari che praticano differenti attività extrascolastiche - di L. Heinické - n. 36, aprile '79 - pagg. 2
- 72) Prestazione e sviluppo biologico nei fanciulli - di L. Gutberlett - 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 Hainz Stennetz - 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 isometrico 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. 4 (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 sensomotoria - di E. G. Guilmain - n. 41, febbraio '80 - pagg. 4 (parte prima)
- 88) Bilancieri - di Role Feser - n. 41, febbraio '80 - pagg. 4 (parte terza)
- 89) Allenamento specifico per la potenza - di Juri Werschoshanski - 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 gioventù - di V. Jurisma - pagg. 3 - n. 43/44, giugno-agosto '80.
- 96) Il punto focale: lo speciale allenamento di forza - di P. Tschiene - 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. Fritzsche - 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 - Nisch - Jefimov - n. 47 febbraio '81 - pagg. 2
- 108) Fisiologia ed allenamento - di R. Novak - n. 47 febbraio '81 - pagg. 10
- 109) La poliomiografia - 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 - Dickhuth - 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. Zalessy - 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. Werschoshansky - n. 52 dicembre 1981 - pagg. 2.
- 119) Andamento di una prova di valutazione funzionale - di G. Pellis - n. 53, febbraio '82 - pagg. 6
- 120) Lunghezza 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 scolare - 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. Jullard - n. 54, aprile '82 - pagg. 4 (parte prima)
- 124) Le prove multiple di F. Jullard - 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 Kier - di R.A. Roman - M.S. Shakiryanov - n. 57, ottobre '82, pagg. 4
- 127) Carichi massimi nel mezzofondo - di P. Shores - 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 alattica - di G. Pellis - n. 58, dicembre '82 - pagg. 4
- 130) Variazioni degli indici scheletrico e muscolare dell'avambraccio in relazione con il rendimento nell'attrezistica - 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 - G. 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
- 136) Correlazioni tra precisione del gesto ed allenamento col sovraccarico nel basket - di G. Pellis e G. Scivo - n. 61-63 giugno-agosto '83 pag. 3
- 137) Selezione e sviluppo dei decatleti - di R. Kuptshinov e P. Siris - n. 61-62 giugno-agosto '83 - pag. 4

Con argomento il settore salti

- Il peso di un record - di Jack Williams - n. 2.
- Verifica della condizione fisica del saltatore in lungo - di Sergio Zanon - n. 4, dicembre '73
- Considerazioni biomeccaniche sulla fase di stacco nel salto in alto - di J. Tihanyi - n. 5, febbraio '74 - pagg. 3
- Il confronto tra Lynn Davies e Maurizio Siega - di Lucio Bloccardi - n. 6, aprile '74 - pagg. 3
- Il confronto tra Nordwig e Barella - di Ugo Cauz - n. 7, giugno '74 - pagg. 3
- Considerazioni statistiche sulla specialità del salto con l'asta nel periodo 1910-1973 - Ugo Cauz - n. 7, giugno '74 - pagg. 4
- Gli ultimi appoggi nel salto in alto - di Klement Kerssebroek - n. 8, agosto '74 - pagg. 2
- Analisi biomeccanica del salto in lungo - di Ken Weinel - dal "Track and Field Quarterly review" - n. 9, ottobre '74 - pagg. 4.
- Il confronto tra Meyfarth e Pettoello - di Sergio Zanon - n. 9, ottobre '74 - pagg. 3
- Analisi comparata del salto triplo ai XIX e XX Giochi Olimpici - di Vitold Kreer - n. 10, dicembre '74 - pagg. 4
- Il salto con l'asta nella Germania Federale - di Heinz Vogel - n. 10, dicembre '74 - pagg. 3
- L'importanza del movimento di oscillazione allo stacco - di Yuri Verhoshansky - n. 10, dicembre '74 - pagg. 3
- Analisi cinematica e temporale della fase di stacco nel salto in lungo - di James E. Flynn - n. 11, febbraio '65 - pagg. 4
- Lo stacco nel salto in lungo - di Jess Jarver - n. 12, aprile '75 - pagg. 2
- Rincorsa curvilinea nello straddle - di Siegfried Heinz - n. 12, aprile '75 - pagg. 2
- Analisi del record del mondo di Victor Saneyev - di Vitold Kreer - n. 14, agosto '75 - pagg. 2
- Problemi sullo sviluppo della potenza nei saltatori in lungo di livello - di Vladimir Popov - n. 15, ottobre '75 - pagg. 3
- Biomeccanica del salto in lungo - di Frank W. Dick - n. 18, aprile '76 - pagg. 3
- Criteri d'iniziazione al salto con l'asta - di Alfred Sgonina - n. 19/20, giugno/agosto '76 - pagg. 2 (parte prima)
- 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. Gomberaase - 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. Neykomm/J. Waser - n. 29, febbraio '78 - pagg. 2
- 29) Allenamento con variazioni di velocità per 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. Malijutin - 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 sori 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. Humprey - 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 Blumentein/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 Dalhauser - 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
- 57) Approccio metodologico-didattico al salto in alto - di M. Astrua - n. 61-62 giugno-agosto '83 - pag. 5 (parte prima)
- per il settore velocità.
-
- 1) La partenza in piedi - di D. Ionov/G. Cernejajev - 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 Oslin - n. 14, agosto '75 - pagg. 1
- 5) La velocità - di K. Jäger/G. Oelschlägel - n. 15, ottobre '75 - pagg. 3
- 6) Lunghezza frequenza del passo - di A. Artinug - n. 16, dicembre '75 - pagg. 1
- 7) Metodi di allenamento del velocista - di Lorenzo Gremigni - n. 16, dicembre '75 pagg. 2
- 8) Relazione tra i diversi parametri della corsa - di M. Kurakin - n. 17, febbraio '76 - pagg. 2
- 9) Considerazioni sulla velocità - di Frank Sevigne - n. 1, aprile '76 - pagg. 3
- 10) Endurance per lo sprinter - di Vl. 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 m - 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 decatleti - di D. Seropegin - n. 53, febbraio '82 - pagg. 2
- 23) Parliamo della partenza dai blocchi - di K. Bartnuss - 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) Lavorare 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
- 29) Come avvicinarsi ai 400 m - di E. Bulantsevich - n. 61-62 giugno - agosto '83 - pag. 2

Con argomento il settore lanci

- 1) Il confronto: Vecchiato-Bondarcuk - 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 Danni - 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 Buchanzev - 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 giavellottisti da 68-70 metri - di N. Oslin - 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 Barischukow - di V. Alexejev - n. 15, ottobre '75 - pagg. 2
- 17) Brian Oldfield - di Brian Oldfield - n. 15, ottobre '75 - pagg. 1
- 18) Tecnica rotatoria nel getto del peso - di Klement Kerssenbrock - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2
- 19) Getto del peso femminile - di P. G. 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 József - 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 giavellottista - 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 - 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. Endemain - 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 Heleena 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

- 49) Sull'opportunità di una revisione dei contenuti dell'allenamento dei giovani lanciatori - di J. Pedemonte - n. 61-62 giugno-agosto 1983 - pag. 4
- 50) Così lancia Fernee Paragi - n. 61-62 giugno-agosto 1983 - pag. 3
- 51) Approccio elementare al lancio del giavellotto - di Ugo Cauz - n. 61-62 giugno-agosto 1983 - pag. 8

Fabio Milocco: un campione di razza

Avvicinatosi all'atletica quasi per caso nel 1979 dopo aver militato per due anni nel gruppo sportivo arte come mediocre giocatore di basket. Fabio Milocco ha avuto sino ad ora una carriera travolgenti che lo ha portato come tappa intermedia ad essere protagonista di una stagione ad altissimo livello.

Neo diplomato all'I.T.I. "Malignani" di Udine, per ottenere buoni risultati scolastici ed ottimi risultati in atletica ha dovuto fare per ben 5 anni sacrifici al di fuori del comune.

Al mattino sveglia alle 6.00 quindi partenza per Udine alle 6.45 e rientro a Gorizia alle 14.30, per quattro volte alla settimana e per due volte alle 18.30. Ebene, nonostante questo "Tour de force" scolastico, Fabio è riuscito con il suo carattere volitivo e determinato ad allenarsi almeno per 5 volte alla settimana, e chi è nato quattrocentista sa con quale dispendio energetico.

Nato ad Udine il 4 giugno 1964 è residente a Gorizia dalla nascita. Ha gareggiato come allievo nell'Italcantieri Monfalcone passano quindi all'atletica Gorizia-Cassa di Risparmio.

Allenato sin dai primi passi da Ezio Romano, è progredito gradualmente nel tempo e nel momento in cui potrà dedicarsi pienamente all'atletica sarà in grado di ottenere risultati ben più consistenti.

Già campione regionale allievi sui 200 al primo anno di attività (1979) con il tempo di 24"0 corre anche in tale stagione i 100 in 11"8 ed i 400 in 53"0.

L'anno successivo, trascinatore della 4x400 allievi al titolo ed al primato italiano (3'25"35), si mette in buona luce a livello nazionale centrando la finale nella gara individuale dei 400 e conclude l'anno agonistico con i 11"3 sui 100, 22"7 sui 200 e 50"5 sui 400.

Passato di categoria nel 1981 (anche se, statisticamente dal 1982 da considerarsi ancora allievo), punta tutto sulla velocità dove ottiene 10"8 e 22"2 e corre i 400 una sola volta (49"1 e tuttora primato regionale allievi).

E' il 1982 l'anno della prima consacrazione nazionale; convocato tre volte nella rappresentativa azzurra giovanile, si migliora ulteriormente nei 100 con 10"7 e stabilisce i primati regionali sui 200 e

sui 400 nella categoria Juniores (21"6 e 48"64).

Il 1983 inizia con le prime esperienze indoor ed i risultati ottenuti fanno prefigurare una stagione ad altissimo livello.

Nelle gare estive migliora i records regionali juniores sui 100 (10"6) e sui 200 (21"4). A Vienna, il 26 agosto, fa cadere il primato regionale assoluto dei 400 con 47"68. Un evento storico per l'atletica Regionale, dato che si trattava del primato Regionale più longevo (Ferrassutti 47"7 nel 1947). Ma Fabio non si accontenta ed il giorno dopo contribuisce in modo determinante all'abbattimento del record italiano j della 4x400 correndo la seconda frazione in un tempo da capogiro: 46"1!

Alla rassegna Europea giovanile di quest'estate, il nostro campione ha fatto esperienza e si è soprattutto reso conto delle sue enormi capacità. L'augurio che gli facciamo è che in futuro riesca a mantenere la modestia e la combattività che lo contraddistinguono, ed i risultati dell'84 saranno senz'altro "olimpici" visto che ha già iniziato la preparazione invernale con il 15 ottobre e con 6 allenamenti alla settimana di tre ore ciascuno...



Allenamento nel fondo

di Edmondo Van Den Eynde

Il Dott. Van den Eynde, dell'Università di Leuven, l'allenatore alcuni atleti di levatura mondiale come Roelants, Dehert Oghe, Puttemans, Vandamme e altri, indica le linee essenziali dell'avviamento all'allenamento sulle lunghe distanze.

Allenamento ottimale significa che, prendendo in considerazione un certo numero di parametri, come variazioni dei metodi di allenamento, vengono quindi impiegati quelli in grado di assicurare il risultato migliore possibile. L'allenamento della resistenza, si propone di assicurare il massimo sviluppo del sistema cardiovascolare, del metabolismo e anche alcune caratteristiche di resistenza psicologica.

Tale sviluppo dipende da:

- l'allenamento di intensità e l'allenamento di volume.
 - i modi di recupero
 - l'avviamento psicologico dell'atleta.

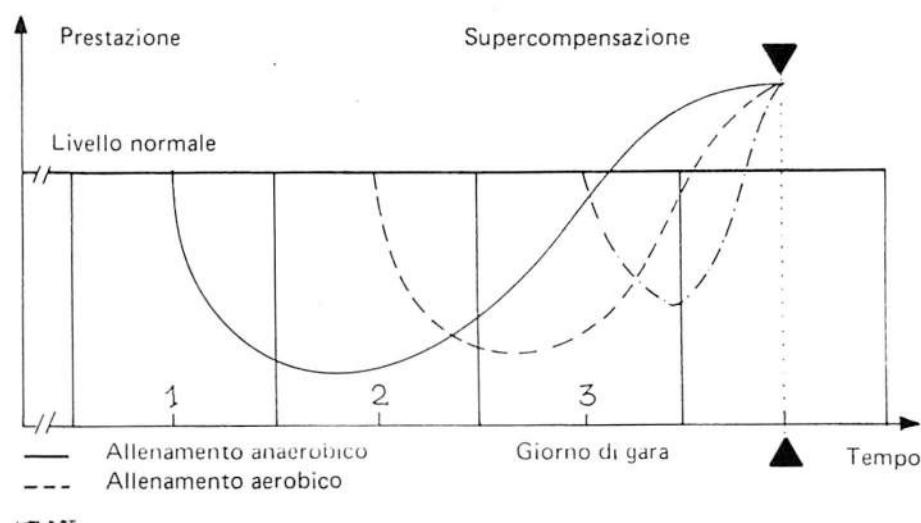
l'avviamento psicologico dell'atleta. Basandosi sulla supercompensazione, che è responsabile degli effetti dell'allenamento i parametri che vengono considerati nell'allenamento di resistenza sono l'intensità e il recupero con un rapporto che include anche l'area psicologica.

INTENSITA'

Gli stimoli dell'allenamento debbono condurre alla fatica e devono essere sufficientemente intensivi per creare super-compensazione, ovvero effetto allenante. Ciò significa che il carico dell'allenamento deve essere incrementato nel momento in cui il livello della prestazione si eleva e l'intensità ed il volume nei corridori di punta, deve essere tale da permettere di raggiungere un livello di prestazione più alto.

Molti corridori di lunghe distanze, comunque, hanno raggiunto attraverso anni di allenamento il loro livello-limite di resistenza aerobica. Incrementare quindi il loro volume di allenamento non assicura un ulteriore incremento delle capacità aerobiche. Questi atleti debbono solo mantenere il livello aerobico raggiunto, completato con qualche allenamento specifico di corsa, con qualche correzione del volume del totale allenamento o del programmato carico di allenamento in una settimana o in un microciclo. I carichi ottimali di allenamento sono in questi casi, raggiunti attraverso l'incremento dell'intensità.

Le distanze di corsa sono scelte per un tipo di allenamento intensivo per creare un alto livello di fatica che assicura lo sviluppo della resistenza anaerobica.



RECUPERO

Il tipo di recupero impiegato, gioca un ruolo molto importante quando stimoli di allenamento intensivo sono ripetuti sotto un incremento della fatica.

La resistenza alla fatica è causata dalle scorie intra-muscolari prodotte dal metabolismo che non possono essere sufficientemente convertite o eliminate. I segni chimici e neuromuscolari della fatica sono, comunque, non le sole cause della fatica. Anche gli impulsi "contrari al lavoro" trasmessi dal sistema nervoso centrale, vanno considerati.

Il danese Asmussen (1978-79) ha sperimentato la così detta "attività modificata". Egli sostiene che la fatica può essere ridotta ed il recupero accelerato usando stimoli differenti durante il lavoro e gli intervalli di recupero che sono solitamente di statura mentale differente dall'attività. E' anche possibile per un atleta stimolare sè stesso diversamente. La pausa di attività attraverso una "attività modificata" accelera il recupero e permette agli atleti di allenarsi intesivamente al più presto.

Non si punta solo alle variazioni di recupero durante le pause o intervalli tra due corse ma anche tra due giorni di allenamento e tra il riscaldamento e lo stesso allenamento (o la competizione).

Le prove sono state fatte per deviare l'attenzione durante la seduta di allenamento, o una corsa o altro.

Un esperimento in questo senso fu fatto già in occasione delle Olimpiadi di Tokio con il siepista Gaston Roelants,

per la finale, con tre indicazioni (troppo veloce, troppo lento, buono) non solo fornendo informazioni sul suo passo ma anche creando diversi impulsi per il recupero. Ci siamo convinti che molti corridori potrebbero ottenere tempi migliori se fossero accompagnati, ad esempio con la musica.

La correlazione tra supercompensazione e l'uso di differenti forme di recupero assicura un migliore risultato.

Nel 1974 cominciammo a volere un recupero che per un carico di allenamento specifico, fosse specifico. Ciò significa, per esempio che il tempo richiesto per il recupero biologico seguente ad un allenamento di corsa, può essere più lungo di un giorno, e va ben sfruttato per un differente carico (per esempio resistenza aerobica), senza che il recupero venga influenzato da nuovi stimoli. Questo concetto dell'uso alternato di sedute per lo sviluppo aerobico, anaerobico e di velocità, è stato usato per parecchi anni dai nostri atleti ed atlete e di altri paesi.

METODI

Abbiamo sperimentato con parecchi corridori, al fine di valutare differenti metodi di recupero e loro varianti, alcuni metodi come:

- durante l'interval-training, parliamo all'atleta nella fase di recupero, informandolo sul suo tempo, rilevando le pulsazioni, suonando un po' di musica, permettere all'atleta di indovinare il proprio tempo ecc.
 - durante la competizione è possibile

distrarre l'atleta ad esempio contando ritmicamente la frequenza del suo passo ecc.

- Noi impieghiamo le così dette sedute di "allenamento a sorpresa" ciò significa che l'atleta è informato durante la seduta di allenamento, prima di come deve essere eseguita la corsa (distanza e tempo). Al termine degli stimoli l'atleta è informato dall'allenatore sulla durata e il tempo di recupero, così come sul tempo, per la corsa successiva.

- La distanza delle singole corse in collina e fra i boschi non è sempre conosciuto dagli atleti. Il tecnico varia le distanze dopo ogni stimolo. Così l'atleta correrà in discesa durante il recupero, le pause sono così automaticamente alterate.

- L'atleta non deve conoscere in anticipo i dettagli del programma di allenamento del giorno successivo. Ciò deve costituire una sorpresa. Ciò costringe l'allenatore ad essere regolarmente presente all'allenatore e ciò costituisce un fattore di divertimento per l'atleta che ha uno spettatore "attento" sempre presente.

- Per una maggiore specificità dell'allenamento (l'atleta corre sempre con la sua normale coordinazione) un buon effetto può essere prodotto da opportune variazioni.

- Noi alleniamo, per quanto possibile, ogni giorno in luoghi differenti (foreste, prati, piste sintetiche, sabbia ecc.); l'atleta cambia indumenti (tuta e maglietta) spesso per motivi igienici, e frequentemente cambia il partner (per ridurre le componenti frustranti degli atleti più deboli!).

- Il programma varia ogni giorno ma rimane funzionale agli effetti della supercompensazione e dell'avvicinamento alle competizioni.

Le maggiori difficoltà che si incontrano nel seguire i corridori di lunghe distanze è di fare loro raggiungere il massimo livello della supercompensazione il giorno della corsa. La bravura del tecnico consiste nel sapere scegliere il giusto carico per le presenti capacità di prestazione ed il tempo per raggiungere un livello ottimale di supercompensazione in ogni capacità (resistenza aerobica, e anaerobica, così come velocità specifica) nel giorno della competizione.

ALLENAMENTO

I nostri metodi di allenamento sono basati su un'alta intensità e brevi recuperi per lo sviluppo della resistenza anaerobica attraverso la seguente attività:

- tempo di corsa su 200m a 1000m. Con brevi recuperi (100 a 200m in spinta).
- Corse su 1000m e 2000m. Con una o due serie e 4 minuti di recupero.
- Corsa in collina da 80m a 200m. Con recupero in discesa ritornando al punto di partenza.
- Sedute a sorpresa sui 100m ai 600m.



- Allenamento di velocità, seguito da corsa di resistenza, ~ 80m a 150m. Velocità con recuperi molto brevi.
- Corse di resistenza, con o senza cambio di passo, da 80 a 20Km.

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

- L'allenamento si svolge due volte al giorno per 340 giorni all'anno.
- In conseguenza dell'attività di cross, c'è poca differenza fra l'allenamento invernale e quello estivo.
- Una corsa competitiva è da considerarsi come seduta di allenamento.
- L'allenamento è molto specifico.
- Un corridore di talento si allena meglio con il suo allenatore. Le così dette sedute di allenamento nazionali non sono necessarie per un'attività naturale come la corsa lunga.
- Non crediamo in un "modello di allenamento" per i corridori di lunghe distanze. Ogni competizione è diversa da un'altra per gli atleti ed è importante assicurare che l'atleta non si crei un disegno stereotipato delle competizioni.
- Il volume è molto individualizzato e

il programma è preparato con l'allenatore.

- I nostri maratoneti non più di 120 Km. alla settimana durante l'allenamento specifico alla maratona, a relativa velocità.
- I nostri atleti hanno sempre a disposizione un medico sportivo, che come terzo membro del gruppo, può anche aiutare psicologicamente l'atleta.
- Crediamo che l'atletica leggera sia uno sport individuale dove non necessita la competizione a squadre.

LETTURA

Asmussen: *Fatica muscolare. Medicina e Scienze nello sport (1979) 4, pp. 313-321.*

Asmussen E., Masin B.: *Recupero dopo l'affaticamento muscolare di diverse attività. European Journal (1979) 38, pp 1-7.*

Tratto da
«Lehre der Leichtathletik
N° 22; 1982»
A cura di
Giorgio Dannisi

Graduatorie europee juniores 1983

MASCHI

100 m (Rec. europeo 10,25)

10,27	Bringmann, DDR	13:48,74	Richards, GB
10,31	Evers, BRD	14:02,4	Wyns, Bel
10,34	Asquith, GB	14:02,76	Mebes, DDR
10,36	Podusow, UdSSR	14:04,83	Schwarz, BRD
10,43	Bruno, Ita	14:06,15	Capper, GB
10,50	Moriniero, Fra	14:13,52	Monteiro, Por
10,52	Littfin, DDR	14:17,7	Toson, Ita
10,53	Lübke, BRD	14:17,8	Jäger, BRD
10,54	Wandow, Bul	14:18,35	Vybostok, CSSR
10,56	Guse, DDR	14:20,28	Burzow, UdSSR
10,57	Storf, Öst	14:20,57	Florian, CSSR
10,58	Kornikas, UdSSR	14:21,97	Albentosa, Spa
10,58	Havas, Ung		
10,58	Treffer, DDR		

200 m (20,37)

20,37	Evers, BRD	40:47,60	Arena, Ita
20,50	Lübke, BRD	42:58,95	Prieto, Spa
20,73	Bringmann, DDR	43:01,8	Harok, Pol
20,86	Asquith, GB	43:01,97	Plotnikow, UdSSR
20,92	Mafe, GB	43:01,8	Martens, Bel
21,00	Wandow, Bul	43:04,09	Sadkow, UdSSR
21,06	Kornikas, UdSSR	43:07,4	Barrett, GB
21,09	Truppel, DDR	43:12,6	Medwed, UdSSR
21,13	Thomas, GB	43:17,4	Stepanenko, UdSSR
21,13	O'Connor, Irl	43:42,0	Vainauskas, UdSSR
21,13	Baloosak, CSSR	43:42,75	Fischetschenko, UdSSR
21,16	Sangouma, Fra	43:57,22	Rush, GB
21,19	Luis, GB	44:24,5	Ignatow, Bul
21,20	Klameth, BRD	44:26,1	Parolek, CSSR
21,24	Moore, GB		Förster, DDR

400 m (45,45)

45,50	Schönlebe, DDR	13,85	Hudec, CSSR
45,72	Carlowitz, DDR	13,86	Caristan, Fra
46,44	Just, BRD	13,96	Usow, UdSSR
46,90	Tatojew, UdSSR	14,08	Brice, GB
46,97	McMahon, GB	14,25	Krawzow, UdSSR
47,06	Schering, DDR	14,35	Perewedentsew, UdSSR
47,09	Mikisch, BRD	14,37	Chevallier, Fra
47,11	Seybold, BRD	14,39	Wetzl, DDR
47,21	Fischer, DDR	14,40	Moore, GB
47,30	Probett, GB	14,41	Salnikow, UdSSR
47,31	Pillipijew, UdSSR	14,43	Röhl, DDR
47,34	Sira, Pol	14,45	Walach, CSSR
47,35	D'Amico, Ita	14,46	Freyer, BRD
47,43	Sedlacek, Szw	14,48	Kurnizki, Pol
		14,53	Sada, CSSR

800 m (1 45,45)

1:46,37	Lotorjew, UdSSR	49,71	Mischtschenko, UdSSR
1:47,0	Billy, GB	50,05	Budko, UdSSR
1:47,3	Harries, BRD	50,22	Briggs, GB
1:47,70	Piekarski, Pol	50,78	Mikisch, BRD
1:48,1	Manns, BRD	51,15	Spiriew, Ung
1:48,42	Rudiak, UdSSR	51,39	Walter, BRD
1:48,44	Barosci, Ita	51,55	Whitby, GB
1:48,57	Reichnach, Ung	51,77	Eriksson, Szw
1:48,62	Pargere, Fra	51,92	Bolegutin, UdSSR
1:48,67	Vollenbroeker, BRD	51,97	Kaloyannis, Gri
1:48,68	Taylor, GB	52,11	Matjuschenko, UdSSR
1:48,80	Visserman, Nis	52,20	Navesniak, CSSR

2000 m Siepi (5:25,01)

3:39,05	Dreissigacker, DDR	5:31,54	Matjuschenko, UdSSR
3:41,41	Lotorjew, UdSSR	5:33,88	Dahn, BRD
3:41,75	Wyns, Bel	5:36,86	Hidalgo, Spa
3:42,28	Banito, Spa	5:37,16	Popescu, Rum
3:43,69	Richards, GB	5:37,73	Sevou, CSSR
3:43,71	Pitzpatrick, Irl	5:37,83	Lambuschini, Ita
3:43,80	Hacksteiner, Swz	5:38,14	Vybostok, CSSR
3:44,89	Klein, BRD	5:38,48	Straschilow, Bul
3:47,16	Wynn, GB	5:38,99	Gurny, Pol
3:47,30	Schwarz, BRD	5:39,56	Krüger, DDR

1500 m (3:36,6)

3:49,05	Dreissigacker, DDR	5:31,54	Matjuschenko, UdSSR
3:49,10	Lahuerten, Spa	5:33,88	Dahn, BRD
3:49,27	Dvorek, CSSR	5:36,86	Hidalgo, Spa
3:49,30	Girbig, Swz	5:37,16	Popescu, Rum
		5:37,73	Sevou, CSSR
		5:37,83	Lambuschini, Ita
		5:38,14	Vybostok, CSSR
		5:38,48	Straschilow, Bul
		5:38,99	Gurny, Pol
		5:39,56	Krüger, DDR

4 x 100 m (39,25)

7:48,28	Richards, GB	39,25	BRD
8:03,18	Dreissigacker, DDR	39,73	UdSSR
8:03,63	Afanasijew, UdSSR	39,83	Großbritannien
8:03,69	Majusniak, Pol	40,04	Frankreich
8:03,75	Merlo, Ita	40,19	Italien
8:06,89	Kuijpers, Nis	40,65	DDR
8:07,42	Del Arco, Spa	41,06	Ungarn
8:08,22	Carter, GB	41,09	Niederlande
8:08,51	Mebes, DDR	41,25	CSSR
		42,04	Österreich

3000 m (7:43,2)

7:48,28	Richards, GB	3:04,95	DDR
8:03,18	Dreissigacker, DDR	3:05,77	BRD
8:03,63	Afanasijew, UdSSR	3:06,45	UdSSR
8:03,69	Majusniak, Pol	3:06,69	Großbritannien
8:03,75	Merlo, Ita	3:06,95	Italien
8:06,89	Kuijpers, Nis	3:09,90	Frankreich
8:07,42	Del Arco, Spa	3:10,28	Szw
8:08,22	Carter, GB		
8:08,51	Mebes, DDR		

8:09,30 Wyns, Bel

5000 m (13:27,04)

3:13,14 Ungarn

3:13,48 Österreich

3:14,19 CSSR

Alto (2,35)

2,33 Sjöberg, Szw

2,29 Maltchansko, UdSSR

2,28 Sergienko, UdSSR

2,27 Toso, Ita

2,25 Parsons, GB

2,24 Pedorow, UdSSR

2,22 Pejow, Bul

2,21 Pilippow, UdSSR

2,21 Grebenstein, DDR

2,20 Damonecza, Bel

2,20 Giavellotto (86,56)

69,42 Abduvaliew, UdSSR

67,92 Stroposkin, UdSSR

67,60 Zichichi, Ita

67,40 Samato, UdSSR

67,10 Gecsek, Ung

66,74 Stepotchkin, UdSSR

65,70 Geissel, DDR

65,68 Ignatow, Bul

64,94 Drigol, UdSSR

64,92 Makowski, UdSSR

64,38 Kaltenecker, Ung

62,44 Leszak, Ung

Asta (5,61)

5,55 Gataullin, UdSSR

5,45 Grigorjew, UdSSR

5,40+ Demenjew, UdSSR

5,40 Kolas, Pol

5,30 Nikolow, Bul

5,30 Molnar, Ung

5,25 Chmara, Pol

5,20 Sluka, CSSR

5,20+ Zepilow, UdSSR

5,20+ Kedanschow, UdSSR

5,20 Davey, GB

5,20 Svik, CSSR

5,20 Ischschutin, UdSSR

Lungo (8,09)

8,01 Emmijan, UdSSR

7,93 Beer, DDR

7,86 Marinkovic, Jug

7,83 Brige, Fra

7,81 Zyganow, UdSSR

7,79 Garcia, Fra

7,75 Szabo, Ung

7,75 Kottke, DDR

7,71+ Liek, DDR

7,71 Klameth, BRD

7,71 Babalivski, Bul

7,65 Maas-Unitas, Nis

7,62 Wojtowitsch, UdSSR

Triplio (16,88)

16,88 Markow, Bul

16,51+ Jaros, BRD

16,38 Pastubinski, Pol

16,30 Zyganow, UdSSR

16,27 Rahm, Szw

16,20 Mai, DDR

16,20 Elbe, DDR

16,15 Losenew, UdSSR

16,11 Zinsler, BRD

16,10 Wolkow, UdSSR

16,04 Relan, Fra

15,91 Samuels, GB

15,86 Kurdinowski, UdSSR

15,86 Erdelyi, Ung

15,80 Grabarczyk, Pol

Disco (63,64)

59,82 Bisadse, UdSSR

55,94 Burin, UdSSR

54,66 Knoepke, DDR

54,58 Patschin, UdSSR

53,74 Gatsch, DDR

53,24 Lautsch, DDR

53,20 Kerekes, Ung

53,10 Plosor, Ung

52,72 Kramolinski, Bul

52,70 Turba, Rum

52,30 Kondratjuk, UdSSR

51,98 Kostow, Bul

51,18 Kolew, Bul

50,46 Boyton, GB

400 m (49,77)

51,79 Müller, DDR

52,19 Ludwigs, DDR

52,59 Haas, Öst

52,51 Guirowa, Bul

52,67 Leistenschneider, DDR

52,79 Lix, BRD

52,80 Morris, GB

53,62 Jürgens, DDR

53,73 Celndrijewa, UdSSR

53,83 Raschewa, Bul

53,84 Nathler, DDR

2:02,83	Ritter, DDR	13,58	Grischtschenko, UdSSR
2:03,04	Sariowa, UdSSR	13,62	Schterecka, Bul
2:04,33	Purletowa, UdSSR	13,64	Bednarska, Pol
2:04,37	Dimitrowa, Bul	13,66	Colle, Fra
2:04,54	Yvonne Gräbner, DDR	13,68	Langer, BRD
2:04,68	Keszeg, Rum	13,71	Gunnell, GB
2:04,93	Biegles, Rum	13,71	Truant, Fra
2:05,03	Serafin, DDR	13,83	Petrikowa, CSSR
2:05,05	Smoljak, UdSSR	13,91	Detier, Bul
2:05,52	Kaba, Rum	13,92	Walkanowa, Bul
2:05,92	Ludwige, DDR	13,95	Okolokulak, UdSSR
		13,95	Wijnsma, Nld

1500 m (4:06,02)

4:13,71	Keszeg, Rum	400 m Ostacoli (56,41)	
4:13,77	Eyro, Alb	56,01	Schterecka, Bul
4:13,85	Palecian, Rum	57,56	Jauch, DDR
4:14,00	Yvonne Grabner, DDR	57,93	Mironowa, UdSSR
4:15,24	Bibernell, DDR	58,26	Jäger, DDR
4:15,39	Dougal, GB	58,53	Holzapfel, BRD
4:15,57	Novickova, CSSR	58,64	Guizzardi, Ita
4:15,66	Lyon, GB	58,77	Schittenden, BRD
4:16,20	Wachinewa, UdSSR	58,85	Huart, Fra
4:17,45	Lewin, Swd	59,03	Docsa, Rum
4:17,53	Wölm, BRD	59,21	Putschkowa, UdSSR
4:18,00	Schurik, UdSSR	59,23	Klimowa, UdSSR
4:18,13	Purletowa, UdSSR	59,36	Losch, DDR

3000 m (8:56,03)

9:17,29	Bibernell, DDR	Alto (1,94)	
9:18,67	Agoston, Ung	1,94	Toptschina, UdSSR
9:19,56	Nosickova, CSSR	1,90	Thiele, DDR
9:20,93	Josefsen, Nor	1,89	Sablovska, UdSSR
9:22,2	Wahlin, Swd	1,88+	Wijnants, Nld
9:22,64	Palecian, Rum	1,88	Jobbova, CSSR
9:23,68	Jahnsen, BRD	1,88	Malesev, Jug
9:23,78	Ulrich, DDR	1,88	Marti, GB
9:24,17	Shergasina, UdSSR	1,88	Issajew, Bul
9:24,43	Hain, DDR	1,87	Paltin, DDR
9:24,86	Ionescu, Rum	1,87	Mergemann, BRD
9:25,13	Jurkova, CSSR	1,86+	Großhennig, DDR
9:25,17	Sudak, UdSSR	1,86	Kirchmann, Öst
9:25,27	Kukel, DDR	1,86	

100 m Ostacoli (13,17)

13,22	Losch, DDR	Lungo (6,98)	
13,26	Kreisch, DDR	6,82	Schewtschenko, UdSSR
13,46	Byer, GB	6,67	Baluta, UdSSR
13,47	Furho, Fin	6,65	Thiele, DDR
13,49	Thiele, DDR	6,65	Sobotka, DDR
13,55	Braun, BRD	6,53	Beyer, DDR

6,46	Kuchtova, CSSR	Esathlon (64,21)	
6,37	Kulisova, CSSR	Thiele, DDR	
6,32	Schewtschenko, UdSSR	Braun, BRD	
6,31	Boshanowa, Bul	Sobotka, DDR	
6,30	Oladapo, GB	Zwetkowa, Bul	
6,30	Walkanowa, Bul	Muskos, BRD	
6,26	Cheetham, GB	Georgiewa, Bul	
6,26	Pekete, Ung	Beinhauer, BRD	

Peso (19,23)

19,01	Krieger, DDR	5720 Maruschtschak, UdSSR	
18,19	Kurockina, UdSSR	5709 Nikitina, UdSSR	
17,35	Simon, Rum	5684 Tokarjewa, UdSSR	
17,32	Thamm, DDR	5663 Cvatkowa, Bul	
17,28	Pedjuschkina, UdSSR	5645 Mihalache, Rum	
16,89	Wagner, DDR	5564 Gunnell, GB	
16,57	Schulze, DDR	5522 Backman, Fin	
16,54	Bjelowolowa, UdSSR		
16,53	Haupt, DDR	4 x 100 (43,77)	
16,09	Kischnick, DDR		
15,94	Samolila, Rum		

Disco (64,86)

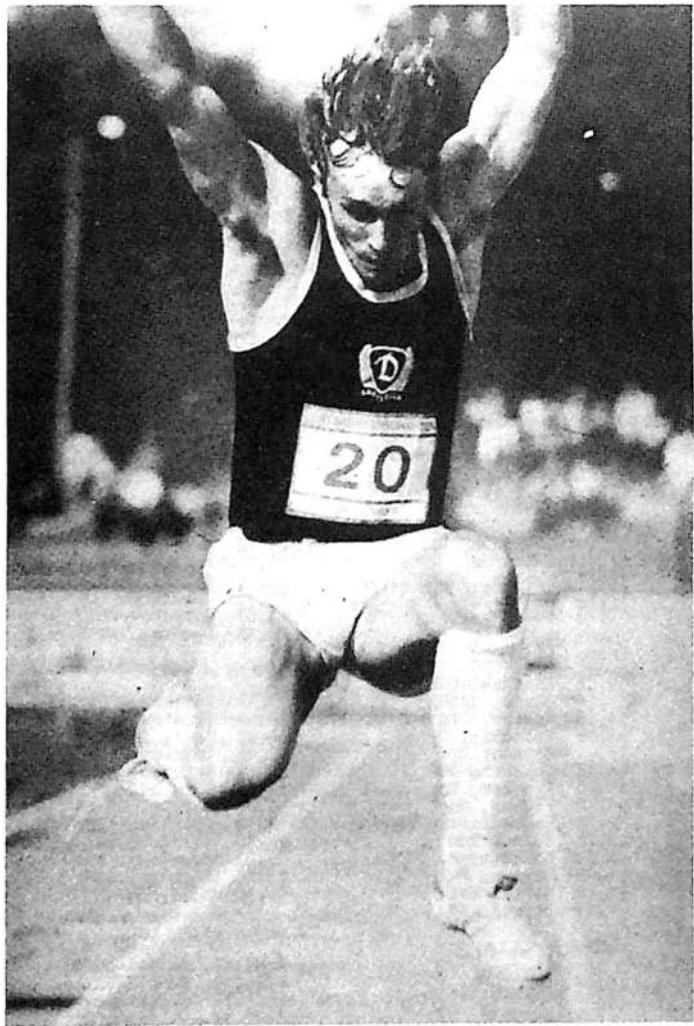
61,96	Platonowa, UdSSR	44,12 DDR	
61,86	Krieger, DDR	44,86 Großbritannien	
58,52	Katewicz, Pol	45,02 BRD	
57,40	Jafroshina, UdSSR	45,35 Bulgarien	
56,84	Thamm, DDR	45,41 Frankreich	
56,76	Beauvais, Fra	45,52 CSSR	
56,42	Costian, Rum	45,90 Polen	
55,94	Haupt, DDR	46,00 Österreich	
54,04	Jaschtschenko, UdSSR	46,75 Norwegen	
53,84	Harter, DDR	46,89 Ungarn	
51,94	Georgiewa, Bul	48,0 Griechenland	

Giavellotto (71,88)

62,04	Tschernijenko, UdSSR	3:30,44 DDR	
61,40	Solberg, Nor	3:31,78 Bulgarien	
61,02	Medwedjewa, UdSSR	3:31,94 BRD	
59,04	Köpping, DDR	3:34,80 UdSSR	
57,80	Abel, GB	3:34,96 CSSR	
57,68	Nikolova, Bul	3:37,82 Jugoslawien	
55,30	Schawkedowa, Bul	3:38,82 Italien	
55,10	Baumgarte, UdSSR	3:40,02 Rumänien	
55,12	Harter, DDR	3:40,69 Schweden	
54,66	Piafialoto, Fra	3:41,85 Frankreich	
54,10	Kandreviotou, Gri		
53,72	Kargut, DDR		
53,56	Nowack, DDR		
53,12	Uhlemann, DDR		

Il tedesco orientale Beer: 7.93 nel lungo.

La tedesca Losch: 13"22 sui 100 h.



M + N con successo

di Aldo Pizzolo



Martedì 1. novembre 1983. Gran festa di gente e di sport a San Giovanni al Natisone per la seconda edizione della maratonina di 21 km. organizzata dal gruppo sportivo della M + N di quella ridente cittadina. Presenti nomi importanti nel "Gotha" dell'atletica friulana, da Franco Colle, allenatore federale dei mezzofondisti italiani, a Romano Bulfoni, consigliere nazionale della Fidal, ad Alfio Surza, inossidabile veterano dell'atletica e protagonista nel 1983, con gli altri "masters" udinese, dei campionati italiani assoluti di Salsomaggiore e di altre competizioni riservate a questi ammirabili nostalgorici di piste e pedane. E nessuno con maggior competenza di loro poteva esprimere un giudizio su questa manifestazione. Giudizio ampiamente positivo per il valore dei partecipanti e per la serietà della organizzazione. Speaker ufficiale Attilio Monetti della RAI, mossiere Alberto Cova, campione europeo ad Atene nel 1982, campione mondiale ad Helsinki nel 1983, sempre sulla distanza dei 10 mila metri. Ospite di riguardo il carnico Venanzio Ortis che, come in precedenza annunciato, ha fatto da lepre solo per i primi 10 km. fino all'Abbazia di

Rosazzo. Dopo è stata una lotta avvincente, decisa solo sul nastro di asfalto prossimo allo stabilimento della M + N. In quel tratto le gambe di Massimo Magnani - vincitore lo scorso anno in Francia della coppa Europa di maratona - hanno risposto un po' più energicamente agli ordini del loro proprietario e sull'erbose rettilineo finale 10 e 20 metri separavano Massimo dal secondo (Stefano Brunetti) e dal terzo (Gianni Poli).

Dopo i campioni è giusto parlare anche di altri protagonisti, di tutti coloro, donne e uomini, che partecipano a queste manifestazioni come "amatori", per il piacere di trascorrere una giornata all'aperto e per sottoporsi ad una specie di test di efficienza più valido di qualsiasi visita medica. Sono di ogni età e partono, naturalmente, dopo gli Ortis ed i Magnani per non intralciare l'avvio, ma è sbagliato ritenere che fra loro non si possono verificare episodi agonistici talvolta divertenti. Sulla salita che porta all'Abbazia di Rosazzo tre triestini stanno per raggiungere un quarto anzianotto concorrente.

"Tasi Furio che gavemo ciapà (la parola non è proprio questa) il

Furlan". Il furlan, ferito nell'orgoglio, finge di non sentire e si lascia superare recuperando subdolamente qualche energia. In cima alla salita ignora il posto di ristoro che i triestini invece onorano, s'invola di corsa per la discesa che porta ad Oleis e, fino al traguardo, non vedi più gli incauti alabardati. Udinese-Triestina 2-0. C'è anche chi, vistosi superato da qualche apparente "mezza calzetta", si porta le mani al ventre e, non richiesto, pernosalmente si scusa: "una bibita ghiacciata, devo fermarmi ogni momento". In circostanza analoga un altro, al momento del sorpasso, si toglie rapidamente le scarpette e procede scalzo. "E' la prima volta che le metto: ho i piedi pieni di vesciche".

E' stata, in conclusione, una giornata da mettere in cornice non senza ricordare le ragazze della M + N prodighe di sorrisi ma anche di indicazioni preziose per ciascun concorrente e tutto il personale della azienda organizzatrice che volontariamente ha sacrificato un giorno libero per offrire una perfetta ospitalità. Dimenticavamo. Anche il sole è stato splendido. Ha voluto aggiungere la sua sponsorizzazione a quella della Banca Popolare di Cividale.

Risultati della M + N

Senior maschile

Magnani Massimo	1951	Cus - Ferrara	1.	1'04"19
Brunetti Stefano	1957	F.F.O.O. Padova	2.	1'04"22
Poli Gianni	1957	S. Rocchino-BS	3.	1'04"27
Pedrini Gianni	1957	Lana Gatto-Riella	4.	1'04"44
D'Auria Donato	1956	Atl. Coronio-TO	5.	1'05"08
Ciceri Alfio	1956	A.D.N. Sondrio	6.	1'05"28
Baruffo Fommaso		Libero	7.	1'05"59
De Madonna Gianni	1954	Ania Milano	8.	1'06"29
Petrone Raimondo	1955	P.P. Pierrel-MI	9.	1'06"53
Vangi Maurizio	1954	Altopiano/TS	10.	1'07"07
Pilot Galdino	1960	Atl. Gorizia	11.	1'07"20
Sabbadini Mauro	1963	N.A.F.	12.	1'07"52

Verzegnassi Bruno	1937	Cral ACT	2.	1'19"34
Picotti Franco	1936	Pol. Marina	3.	1'21"08
Chicco Valerio	1935	ACT TS	4.	1'21"44
Gerusina Fulvio	1936	GEN TS	5.	1'22"00
Trizza Vincenzo	1937	SAAT TS	6.	1'22"05
Bornia Silvano		Marathon TS	7.	1'22"07
Visintin Augusto		Amatori Vic TS	8.	1'22"11
Loro Giovanni	1931	G.S.S. Giacomo	9.	1'23"14
Martiner Romano	1936	A.S. Merano	10.	1'23"20
Mucin Augusto		Red Est UD	11.	1'24"10
De Rei Attilio	1931	Ufo Spinea	12.	1'24"31

Amatori maschile 53 - 60 anni

Nonegato Gianfranco	1930	G.A. Bassano G.	1.	1'19"14
Gregorutti Giuseppe		Bisiacchi	2.	1'25"07
Simonetti Giovanni	1928	A.C.E.G.A.T. TS	3.	1'25"53
Tonetti Franco	1930	Fogolar Alessio	4.	1'27"41
Pisano Albino	1930	G.M. Gorizia	5.	1'28"19
Portelli Severino	1929	G.M. Gorizia	6.	1'33"32
Petrini Remo	1926	G. M. Udinese	7.	1'35"10
Bubula Luciano		Tram Opicina	8.	1'35"27
Cuder Martino	1928	G.S. Alpini Ud	9.	1'37"54
Persi Elio	1926	Grand Opicina	10.	1'39"08
Casarsa Luigi	1929	O. Piccinato	11.	1'42"50
Fucci Armando	1927	Agecat TS	12.	1'42"55

Amatori maschile oltre i 60 anni

giacomelli Carlo	1911	G. M. Udinese	1.	1'38"29
Ferletti Stanislao	1920	Indipendente	2.	1'47"47
Suberni Giulio	1922	S. Giacomo TS	3.	1'52"13
Merlato Davide		Marathon TS	4.	1'56"53
Burello Tarzio	1916	A.M. Terenzano	5.	1'57"26
Santagata Mario	1915	Trottapian MI	6.	1'57"40
Righini Amleto	1917	Tram Opicina	7.	2'04"40
Spessot Giudo	1912	S. Giacomo TS	8.	2'26"03
Loro Attilio	1921	S. Giacomo TS	9.	2'27"05

Amatori femminile 19 - 30 anni

Testi Giovanna	1956	Marathon TS	1.	1'39"33
Tieppo Maira Teresa	1953	G. S. Manis. Fofol.	2.	1'40"08
Scarsini Gianna	1959	UD sud	3.	1'43"20
Cuducio Serena	1958	Red Est UD	4.	2'00"06
Ros Francesca	1961	G. S. Fogolar	5.	2'28"50

Amatori femminile 31 - 40 anni

Midolini Gabriella	1949	G.S.A. Alpini UD	1.	1'32"01
Barbo Silvia	1944	Marathon TS	2.	1'34"07
Consonni B. Fabrizia	1950	S. Vitt. olona MI	3.	1'39"19
Vianello Giorgina	1951	Gener. TS	4.	1'43"51
Fiorot Faida	1950	Coop. UD	5.	1'57"00
Krascek Luisa	1946	GR. Marc. GO	6.	2'01"05
Moras Angela	1946	O. Piccinato	7.	2'03"49
Vidonis Silvana	1948	Tram Opicina	8.	2'21"51

Amatori femminile 41 - 50 anni

Damianotti Elisabetta	1941	Mondial MI	1.	1'26"57
Battigelli Teresa	1937	Cral Fatt. Roma	2.	1'38"32
Nettoni Vittoria	1937	Acegat TS	3.	1'45"47
Veronese Rasema	1935	Tram Opicina	4.	1'46"30
Venier Bianca	1938	Gazziero UD	5.	2'15"34

Senior femminile

Teo Giuliana	1958	Andace-Noale	1.	1'17"55
Debognack Rosanna	1953	U.G. Gorizia	2.	1'18"52
Marsiletti Mery	1959	ACSI Sanson	3.	1'25"19
Cuminatti Annamaria	1944	G.A. Bassano	4.	1'30"24

Amatori maschile 18 - 30 anni

Scarpa Marino	1958	Pellestrina-VE	1.	1'09"42
Zennaro Dino	1958	Pellestrina-VE	2.	1'11"23
Garbin Bruno		Red-Est-UD	3.	1'11"32
Cantanna Domenico	1961	Marathon-TS	4.	1'12"39
Crevatin Gianni	1958	Tram opicina-TS	5.	1'13"03
Ballaben Cesare	1959	Marathon-TS	6.	1'14"24
Borsani Carlo	57	O. Piccinato	7.	1'17"25
Banzato Giampietro	1956	Adria	8.	1'19"12
Fongher Eros	1960	Pellestrina-VE	9.	1'20"16
Stockel Mauro	1955	Red-Est-Ud	10.	1'20"28
Gasparinetti Mario	1959	Ufo Runners	11.	1'21"43
Bellomo Emanuele	1957	Indipendente	12.	1'22"32

Amatori maschile 31 - 37 anni

Vello Gianni	1950	Coop. UD sud	1.	1'08"42
Zampieri Ennio	1950	Olindo Piccinato	2.	1'09"48
Poloni Hubert	1948	O. Piccinato	3.	1'10"17
Colossa Enzo	1952	Lib. Tolmezzo	4.	1'14"34
Parisotti Carlo	1949	Gazzieo UD	5.	1'15"14
Mior Mario	1951	Mar Eraclea	6.	1'15"43
Arcuri Armando	1948	Mirafiori S. Donà	7.	1'16"14
De bei Giorgio	1946	G.S. Pacorini	8.	1'16"25
Giraldi Giorgio	1950	S.A.A.T.	9.	1'18"38
Scabio Nevio	1946	Flamma VI	10.	1'18"42
Contarino Gaetano	1951	Pol. Marina	11.	1'18"43
Sfiligoi Franco	1949	Marciatori (GO)	12.	1'19"28

Amatori maschile 38 - 45 anni

Rover Ezio		O. Piccinato	1.	1'09"21
Bozzo Antonio	1941	C.M. Eraclea	2.	1'15"57
Pavanello Alfredo	1938	O. Piccinato	3.	1'16"46
VIttori Elvio	1940	Marathon TS	4.	1'16"56
Bozzo Giovanni	1943	C.M. Eraclea	5.	1'17"43
Testi Giuliano	1940	Marathon TS	6.	1'19"23
Host Franco	1943	S.A.A.T. TS	7.	1'20"02
Verzier Tullio	1940	Marathon TS	8.	1'21"45
De Zotto Bruno	1944	Marciatori GO	9.	1'22"27
Fratnik Fabio	1945	Marathon TS	10.	1'22"34
Zoff Franco		S.C. Cormons	11.	1'23"35
Geic Rodolfo	1941	Marathon TS	12.	1'23"37

Amatori maschile 46 - 52 anni

Argento Giulio	1935	Veterani UD	1.	1'19"17
----------------	------	-------------	----	---------

Allenamento di potenza per il salto in lungo

di Vladimir Popov

Il cambio di direzione al termine della massima velocità, al momento dello stacco, pone molte domande sulla potenza esplosiva nel salto in lungo.

Il seguente articolo guarda alle differenti categorie di esercizi adatti per lo sviluppo della potenza nei saltatori in lungo.

L'articolo è tratto da "il salto in lungo" pubblicato da Eesti Raamat, Tallinn, Estomk, VRSS.

Il salto in lungo ha sviluppato la massima viabilità tra 4,5 e 5,5 secondi dalla fine della rincorsa, senza perdita di velocità, si esegue in 0,11 - 0,13 secondi uno stacco che cambia la direzione del movimento di 20° - 22°. Ciò richiede una grande domanda di forza (400-500 kg. per un salto di 8 metri). Ovviamente i saltatori in lungo debbono sviluppare potenza con l'uso di metodi che assicurano il necessario livello di forza e di velocità per cambiare direzione durante lo stacco, entro un determinato tempo ciò avviene con lo sviluppo di differenti tipi di esercizi, come i seguenti:

- Esercizi utili a vincere il peso del proprio corpo durante la velocità, esercizi di rimbalzo, salti su una o entrambi le gambe, salti in basso, esercizi di forza.
- Esercizi con l'aggiunta di limitata resistenza (giubbotti con pesi o cinture con pesi) nella corsa, nei salti e nei balzi.
- Esercizi con l'uso di resistenze naturali con corse e balzi in salita e discesa, impiegando differenti superfici (sabbia, neve, segatura ecc.) e usando il vento (contro vento e a favore di vento).
- Esercizi con l'uso di resistenze più pesanti: esercizi con partner, esercizi con pesi differenti (giubbotti o cintura da 0,5 kg, palle medicinali da 2 a 5 kg., manubri da 1 a 32 Kg, sacchetti di sabbia da 5 a 15 Kg.) e vari esercizi di lancio (palle medicinali, pietre, pesi sfere da 200 gr. a 10 kg., pesi da 16 a 32 kg. ecc.).

DIREZIONI DI SVILUPPO DELLA POTENZA

Tre principali direzioni per lo svilup-

po della potenza devono essere tenute presenti per assicurare che le componenti di velocità e di forza dei saltatori migliori il più efficacemente possibile.

La direzione verso la velocità si sviluppa, incrementando le prestazioni di velocità e gli esercizi di salto e altre componenti, come la rincorsa, lo stacco e la velocità di atterraggio.

Questi esercizi devono essere seguiti in condizioni favorevoli: partenze dai blocchi, velocità eseguita con rincorse in discesa e con l'assistenza del vento, allungando la rincorsa di 2 o 4 passi, staccando da una pedana rialzata da 5 a 10 centimetri. Gli esercizi sono eseguiti a livello massimale o submassimale (90% 95% della velocità).

La direzione verso la potenza si sviluppa con l'incremento della domanda esercitata sulla forza muscolare e la velocità del movimento degli esercizi base. Ciò si ottiene eseguendo gli esercizi ciascuno senza o con limitata resistenza, come giubbotti e cinture appesantiti per la corsa e differenti distanze di rincorsa per i salti. In alcune categorie includere esercizi con pesi

eseguiti fra il 30% e il 60% della massima resistenza sopportabile.

Gli esercizi sono eseguiti al massimo o sub-massimo (90% - 95%) della velocità.

La direzione della forza è sviluppata con l'incremento della domanda di forza muscolare, su percentuali del 90% del massimo. Gli esercizi, puntano sullo sviluppo assoluto di forza unitamente alla potenza, sono eseguiti al massimo, come pure solo al 60% della massima velocità.

PROCEDIMENTI -BASE

L'efficacia dello sviluppo della potenza nell'allenamento è svalutata con l'uso sistematico di esercizi di controllo per stabilire prestazioni indicative (tempo, distanza, peso, numero di ripetizioni ecc.). Gli esercizi di controllo sono condotti al di sotto delle condizioni standard (dopo il riscaldamento) a intervalli precisi, anche una volta per settimana o una volta ogni quindici giorni.

I seguenti punti debbono essere osservati durante i procedimenti per lo sviluppo della potenza:

- la tecnica ed il ritmo di tutti gli esercizi deve essere osservato con particolare attenzione alla successione dei movimenti ed i corretti angoli.
- I migliori risultati per lo sviluppo degli esercizi di potenza sono ottenuti concentrandosi sull'esecuzione esplosiva degli esercizi.
- Molti esercizi debbono essere eseguiti con la diretta attenzione su particolari gruppi muscolari (caviglie, gambe, anche, dorso ecc.).
- E' importante sfruttare la pre-tensione muscolare con lo sviluppo di esercizi di stretching riflesso e con l'uso di maggiore potenza all'inizio del movimento, o quanto la direzione del movimento è cambiata.
- Limitata resistenza addizionali (giubbotti o cinture con 0,25 a 0,5 per cento del peso del corpo) debbono essere usate nelle corse, salti o esercizi specifici.
- Il numero delle ripetizioni negli esercizi di salto non deve superare le 20-25, per limitate o medie resi-



stenze e le ripetizioni debbono mante-
nersi tra le 10 e le 15, per resistenze
pesanti debbono limitarsi a 1-3 ripeti-
zioni.

- Le prestazioni negli esercizi di veloci-
tà devono gradualmente incrementare,
comunque ogni tensione nei movi-
menti deve essere evitata a tutti i co-
sti.
- Il carico nell'allenamento per lo svi-
luppo della potenza deve essere incre-
mentato di settimana in settimana
entrambi nel volume (incrementato
numero delle ripetizioni) così come
l'intensità (incrementata resistenza o
incrementata prestazione nella veloci-
tà).

SELEZIONE DEGLI ESERCIZI

Osserviamo ora un numero di eser-
cizi selezionati che sono utili per lo svi-
luppo della potenza dei saltatori in lun-
go:

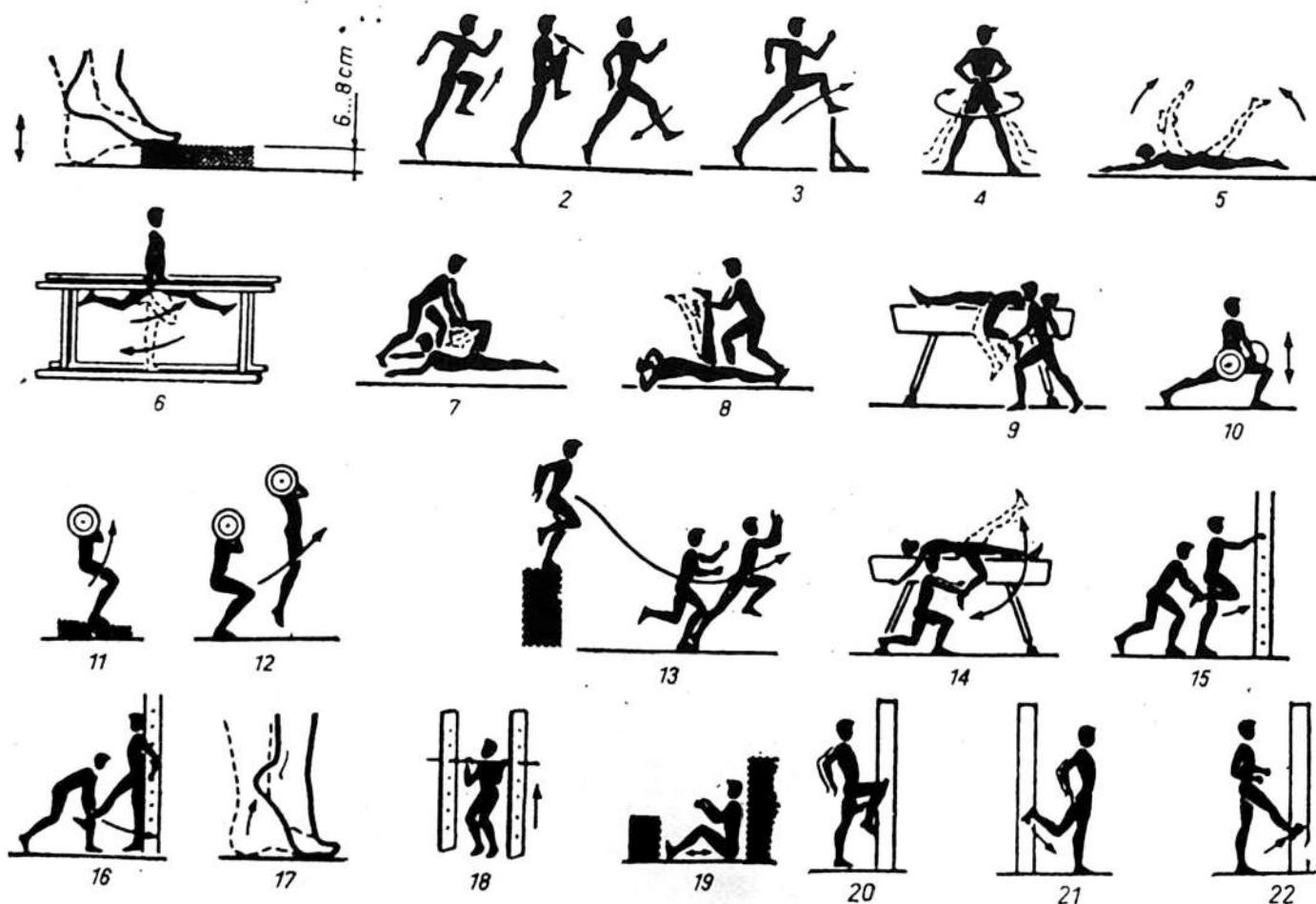
- a) Esercizi per le spalle e il tronco
 - Veloci azioni delle braccia con pie-
gamenti successivi.
 - Volteggi sulle braccia.
 - Torsioni del tronco in avanti e in-
di retro.
 - Rotazioni delle spalle e delle anche
da fermo e in movimento.
- b) Esercizi per le gambe e le anche
 - Camminando e rimbalzando sulle pian-



te dei piedi con particolare rilievo
al movimento delle caviglie.

- Spinte sulle piante dei piedi senza e con sovraccarico (fig. 1).
- Camminando con le ginocchia solle-
vate alte, in alternanza con un rapi-
do innalzamento e abbassamento del
movimento delle ginocchia (fig. 2).
- Rapidi cambi di sollevamento delle
ginocchia in direzione di un ostacolo
senza saltare (fig. 3).
- Rotazioni delle anche da fermo (fig. 4)
ed esercizi simili.
- Da fermo: la gamba diritta oscilla
all'indietro segue un rapido sollevarsi
del ginocchio in avanti.
- Movimenti sforbiciati delle gambe
stando a terra.
- Sollevare rapidamente e simultanea-
mente le gambe ed il tronco da posi-
zione prona a terra (fig. 5).
- Completati movimenti di corsa ponen-
do l'accento sull'azione all'indietro,
stando in appoggio sulle parallele
(fig. 6) o irapugnando gli anelli.
- Con l'assistenza del partner piegamen-
to in avanti della parte bassa della
gamba (fig. 7) dalla posizione prona.
- Con l'assistenza del partner tenendo
una o entrambe le gambe inclinate
a un pre-determinato angolo (fig. 8-9).
Il partner contrasta le gambe a 10°
a 15° in avanti o indietro.

La serie di esercizi citati sono orientati
in direzione delle componenti della



velocità e della potenza del saltatore in lungo.

Essi sviluppano la potenza e gli "strumenti muscolari" riflessi (stretching), che sono importanti per i movimenti orizzontali e aiutano lo sviluppo della lunghezza del passo e la velocità rincorsa.

ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELL'AZIONE VERTICALE

- Saltelli con un bilanciere sulle spalle.
- Rapide estensioni del tronco con un bilanciere sulle spalle.
- Salti in alto da una posizione accosciata usando lo stacco sulle singole o su entrambe le gambe.
- Balzi a due gambe, su una singola gamba e a gambe alternate in superfici orizzontali e inclinate, così come su ostacoli (palloni o ostacoli).
- Balzi in avanti in un'ampia divaricata con un bilanciere tenuto fra le mani (fig. 10).
- Salti in alto da una mezza accosciata

con un bilanciere sulle spalle (fig. 11).

- Balzi in alto con bilanciere sulle spalle, accentuando un movimento rapido delle anche e una completa estensione delle articolazioni dell'anca e del ginocchio (fig. 12).
- Salti in basso (fino a 1 metro di altezza) con uno stacco in avanti su una gamba seguito da un'atterraggio (fig. 13).
- Il partner contrasta l'estensione dell'anca su un cavallo ginnico (fig. 14). Altri tipi di esercizio che vertono sullo stesso principio e si eseguono sul posto (fig. 15 e 16).

ESERCIZI ISOMETRICI

- Mantenere le caviglie in completa tensione (fig. 17).
- Estendere le articolazioni delle ginocchia e delle anche contro una sbarra fissa, in forma isometrica (fig. 18). Esercizi analoghi eseguiti nella posizione seduta (fig. 19).
- Sollevare il ginocchio in alto forzando contro una sbarra fissa (fig. 20 e 21).



Tutte le posizioni isometriche sono mantenute per 6 secondi. Due o tre esercizi vengono scelti per ogni seduta di allenamento ed il numero di serie non deve superare le quattro. I migliori risultati sono ottenuti quando le posizioni scelte (angoli) corrispondono con gli angoli che gli arti assumono durante i movimenti del salto e della corsa.

Va notato infine che resistenze limitate (50% del massimo) sono più efficaci nel primo periodo orientato verso la forza, nell'ambito dell'allenamento per la potenza.

Resistenze medie (60%- 70%) devono essere introdotte uno o due mesi più tardi e resistenze pesanti (85%- 95%) solo dopo aver raggiunto significativi livelli di forza. A questo punto è importante per i saltatori in lungo, sviluppare i relativi indicatori di forza (inerente alla forza muscolare relativa al peso del corpo), ottenuti con l'uso di medie e massime resistenze (fino a 3 ripetizioni). Prestazioni con percentuali inferiori al 50% del massimo e usando 10-15 ripetizioni devono a questo punto solo incrementare massa muscolare e sviluppare resistenza muscolare.

Le ricerche hanno dimostrato che c'è una correlazione base tra la cinematica (tecnica) e la dinamica (potenza muscolare) dello stacco nel salto in lungo. Questo rapporto basilare, dimostra che, chi non ha raggiunto un certo livello nello sviluppo della potenza in tutti i suoi aspetti (massima velocità, coordinazione e rilassamento, movimenti esplosivi), ha poche speranze di migliorare la propria tecnica e le sue prestazioni.

A cura di
Giorgio Dannisi

La sauna nello sport

di Y. N. Trifonov - I. M. Alekperov

Uno dei mezzi più conosciuti di ripristino in atletica sono le saune, che sono di ampia applicazione nel trattamento nelle fasi di recupero. Lo scopo di quanto segue è quello di determinare l'effetto della sauna.

Gli studi sono stati eseguiti su degli studenti, giocatori di pallavolo e boxers. I soggetti si sottoposero a delle saune 2-4 volte alla settimana per 20 giorni.

Ci furono dei gruppi sperimentali e di controllo (387 soggetti tra i 18 e 33 anni). La condizione funzionale fu valutata prima delle saune, un'ora dopo e nei giorni successivi (16-20 ore). Furono studiati differenti temperature, umidità relative e lunghezze di esposizione.

I risultati sperimentali mostrano che per una singola esposizione, l'effetto fisiologico dipende dalla grandezza dello stress termico a cui il soggetto è sottoposto.

L'incremento del battito cardiaco fu direttamente messo in correlazione all'incremento della temperatura della fonte centrale del corpo.

Nella maggior parte dei casi i soggetti rifiutavano la permanenza nella sauna altrchè le pulsazioni andavano al di là della 120-140 al min. e la temperatura corporea oltre i 38°. Ad una temperatura di 60° nella camera, la tolleranza fu di 70-75 min..., a 95° di 25-30 min. Il regime ottimale che agisce in maniera più favorevole nella capacità lavorativa e sulla condizione funzionale, fu una temperatura tra i 76-82°, umidità relativa del 20/30% per una durata di 20-30 min.

I dati elettrocardiografici indicano un aumento del lavoro cardiaco. L'analisi dell'ossimoglobina, mostra un incrementato livello dei processi ossidativi, con un simultaneo calo del livello di saturazione del sangue arterioso con l'ossigeno. Altri studi hanno mostrato un incremento della pressione parziale dell'ossigeno nel sangue arterioso in seguito alla sauna. Inoltre la rontogenecefalografia ha dimostrato come ci sia un incremento notevole nella circolazione sanguigna del cervello.

Le nostre osservazioni suffragano l'opinione di molti ricercatori che le saune incrementano le capacità funzionali della circolazione sanguigna senza lavoro muscolare. Con l'uso di regimi ottimali, il gruppo sperimentale presentò significativi incrementi nella condizione funzionale sia immediatamente dopo (10-20 muniti di recupero), che la mattina successiva. Nel gruppo di controllo, comunque, molti degli indici calarono e non furono recuperati in tempo.

La capacità lavorativa del cuore aumenta significativamente solo nel gruppo che era sottoposto alle saune; esso inoltre mostrò un incremento degli indici psicofisiologici (tempo di reazione ecc.) ed un incremento della velocità e qualità dei processi mentali. Gli atleti stessi scoprirono favorevoli sensazioni di salute, forza, freschezza e confidenza nelle proprie forze, buona motivazione, desiderio di competere coraggio, rimozione della fatica ed un incremento della loro attività.

I risultati delle ricerche mostrano un aumento delle capacità aerobiche ed una migliorata capacità di lavoro fisico susseguente alla sauna. Con l'uso di saune multiple, dopo la fine dell'esperimento, il gruppo sperimentale rivelò un più alto aumento del progresso nella forza, velocità e prestazioni tecniche. Verso la fine dei 20 giorni, mostrano un significativo incremento tutti i parametri fisiologici e funzionali.

Studi biochimici delle urine (escrezione di tutto il nitrogeno, ammonio, prodotti acidi, potassio e sodio) e della respirazione (escrezione del potassio e del sodio) indicano reazioni di economizzazione, che promuovono l'efficienza nei test fisici e psicofisiologici. L'ultima sauna causò un minor aumento dell'escrezione nell'urina di nitrogeno, ammonio, potassio e sodio rispetto alle prime esposizioni, che sottolinea il fatto dell'esistenza di più economiche reazioni col ripetersi delle saune. L'incrementata escrezione dei prodotti metabolici col successivo ripristino di queste sostanze nel corpo appare essere una delle

ragioni dell'incrementata condizione funzionale.

Le nostre ricerche hanno dimostrato un benefico aspetto sia della singole che delle saune multiple.

Queste promuovono un più completo recupero della condizione funzionale susseguente a significativi stress fisici e neuroemozionali. L'effetto più favorevole sugli indici fisiologici e psicofisiologici è stato osservato dopo 6-7 saune nel corso di 20 giorni. Si può notare l'effetto terapeutico sugli atleti infortunati e con problemi al sistema muscolare e scheletrico (miositi, sinoviti, borsiti, radiocoloneuriti, osteocondrosi ecc.).

CONCLUSIONI

1. Saune appositamente predisposte possono essere raccomandate assieme ad altre procedure come mezzi per l'aumento del grado di allenamento e di riabilitazione degli atleti.
2. Considerando la non uniformità nella costruzione dei locali per sauna e la reazione individuale al calore, si raccomandano valori individuali del calore e delle temperature del corpo per adattarsi alle condizioni dell'atleta.
3. Nell'uso della sauna per l'aumento delle riserve funzionali, raccomandiamo un'esposizione di 10-15 minuti (temperatura dell'aria di 76-82°), con un polso di 20-25 batt/min. più veloce della norma e la comparsa di una leggera sudorazione.
4. Nell'uso della sauna per il recupero delle capacità lavorative dopo le dure sedute di allenamento, consigliamo 25-30 min. di esposizione, che consente un innalzamento del battito cardiaco a 120-130 batt/min. con una riduzione del peso corporeo di 0.7-0.9 V.g.

Da « Teoria i Praktika Fizicheskoi Kultury; N° 10 pagg. 29 - 32; 1978»
Traduzione di
Ugo Cauz

Sovrastress del cuore

di G. Barakin

I significativi progressi nelle prestazioni degli atleti e i corrispondenti incrementi dei carichi di lavoro impongono sempre nuove e maggiori richieste al fisico degli atleti, rasentando sovente i limiti del sovrafforzamento.

Se le richieste del carico vanno al di là delle riserve funzionali del nostro atleta e soprattutto del cuore, si potrà instaurare una sindrome ed una serie di disturbi funzionali patologici indiscutibili col termine di "stress cardiaco".

Disturbi del tessuto cardiaco distrofico (metabolico) di diversi gradi (sino alla necrosi) sono effetti riscontrabili sul miocardio dell'atleta. Essi costituiscono il substrato morfologico del sovrastress cardiaco. I disturbi neuro-ormonali, che sono da mettere in stretta correlazione con la risposta dell'organismo allo stress generalizzato per un lavoro fisico ai limiti massimi, sta alla base della malattia in atto.

Il ruolo del sovraccarico fisico è particolarmente evidente nel caso di stress cardiaco acuto, nel quale le modificazioni patologiche si verificano con immediatezza.

Nel caso invece di stress cronico, i disturbi sono il risultato di una serie di sovraccarichi successivi, che singolarmente non sarebbero in grado di causare lo stress.

Se sottoponiamo il nostro atleta ad una serie opportuna di controlli medici, se pianifichiamo correttamente il lavoro di allenamento, se razionalizziamo il progresso dell'intensità, allora ci saranno minori possibilità di instaurazione dello stress cardiaco. Abbiamo osservato per lungo tempo il comportamento di diversi atleti di età compresa tra i 30-40 anni impegnati in una manifestazione di corsa di lunga durata (100 Km) di sci da fondo. Per l'enorme lavoro di preparazione d'allenamento tutti gli atleti sopportarono la gara senza deviazioni notevoli del loro stato di salute.

Lo stress cardiaco si sviluppa unicamente se si avverano due condizioni: o l'atleta esegue del lavoro fisico per il quale non è stato adeguatamente preparato durante l'allenamento o nel caso di repentino calo delle riserve funzionali. Il primo caso solitamente è dovuto ad un irregolare regime di allenamento e delle competizioni (allenamenti saltuari, un improvviso incremento dei carichi di lavoro e della sua intensità, esecuzione di carichi di lavoro inusuali). Il calo delle riserve funzionali dell'organismo avviene allorché interviene un'interruzione del

regimi di lavoro, di riposo e della nutrizione. Traumi mentali o nocive abitudini (alcool) possono frequentemente giocare un ruolo decisamente sfavorevole. Lo stress cardiaco può inoltre presentarsi per un uso troppo frequente delle saune, poiché portano ad una eccessiva deidratazione e ad un disturbo nel metabolismo dei sali minerali.

Il calo della resistenza generale del fisico per es. la soglia oltre la quale un carico diventa per quel periodo e per quella condizione eccessivo, compare allorché vi sono affezioni croniche (tonsilliti croniche).

Impegnarsi nelle attività sportive senza aver adeguatamente recuperato dopo infezioni croniche può portare allo stress cardiaco. Quest'ultimo si sviluppa più di frequente nei fondisti e nei mezzofondisti, cioè in atleti impegnati in discipline di resistenza ed inoltre in giovani atleti (in questo caso la sindrome è correlata alla loro labilità del sistema neuro-ormonale).

In approssimativamente il 70% degli atleti la malattia non è accompagnata da disturbi allo stato di riposo.

Si possono tuttavia registrare casi in cui insorge anche dolore, sgradevoli sensazioni nella regione del cuore e sovente anche palpitazioni.

Il dolore pungente e spesso prolungato non intenso e non connesso ad un carico fisico a volte cessa dopo il lavoro. Vi sono inoltre casi di mal di capo, aumento dell'irritabilità, disturbi del sonno, tendenza all'abbondante sudorazione, rapido aumento della fatica nel lavoro fisico e mentale, sensazione di debilitazione generale e di debolezza e di rifiuto del lavoro.

Obiettivamente è stato notata una tendenza verso la tachicardia di circa 10 battiti al minuto rispetto ad atleti sani. Le pulsazioni possono incrementare significativamente dopo un mutamento del carico fisico e del regime di lavoro. Per quanto riguarda la pressione arteriosa - specialmente quella diastolica - c'è inoltre la tendenza ad un incremento (in casi singoli 130-140/80-90 mm Hg). Si possono assistere a fenomeni di regolazione non normale della circolazione sanguigna nelle estremità (esse sono fredde ed umidicce).

L'elettrocardiogramma presenta caratteristiche modificazioni.

Il trattamento dello stress cardiaco deve prendere nella dovuta considerazione la diversa caratteristica della malattia. Nei primi stadi di manifestazione esso potrà

essere curato ambulatorialmente, riducendo od eliminando del tutto i carichi fisici. La partecipazione a delle gare è rigorosamente vietata.

Particolare attenzione deve essere posta sul regime di vita dell'atleta in quanto si debbono eliminare tutti i fattori sfavorevoli: disturbi della nutrizione, sonno, superlavoro, troppo studio, traumi mentali ecc. che possono peggiorare le condizioni generali del soggetto.

Collaborando in stretta sintonia con l'allenatore si potranno eliminare quegli interventi troppo pesanti e quelle sollecitazioni troppo marcate dell'allenamento. Se il recupero non è sufficiente a ripristinare nel giro di 2-3 settimane lo stato funzionale e di salute del nostro atleta, allora e solo allora esso dovrà venir ospedalizzato. La scelta del trattamento a cui dovrà essere sottoposto dipende unicamente dal medico. Si dovrà por cura ed attenzione alle affezioni croniche che dovranno essere pazientemente e completamente guarite (tonsilliti croniche, carie dentarie, seni maxillari infiammati ecc.);

Il tempestivo esame di tutti gli atleti aiuta a prevenire e ad identificare in tempo le diverse affezioni croniche.

Dopo un'influenza o una malattia respiratoria acuta che procede tuttavia senza complicazioni l'allenamento dovrà essere ripreso non prima di 7-8 giorni dopo la scomparsa delle manifestazioni croniche della malattia. In caso di complicanze non si dovrà riprendere l'allenamento prima di 2-3 settimane. Alla ripresa del lavoro naturalmente sono raccomandati vivamente carichi leggeri e graduati.

Allo scopo di prevenire lo stress cardiaco negli atleti dell'atletica leggera è importante effettuare ripetutamente degli esami e dei trattamenti sul sistema neuroendocrino.

Le recidive patologiche sono piuttosto frequenti negli atleti che soffrono di stress cardiaco, per cui essi dovranno essere sottoposti con maggior frequenza agli esami medici. Si consigliano esami elettrocardiografici mensili nei primi mesi dopo la ripresa dell'attività per la sospensione dovuta a cause patologiche.

«Da: Legkaja Atletika
N° 2 pag. 30; 1978»
Traduzione di
Ugo Cauz

Controllo ed elaborazione statistica di un piano di allenamento annuale

di Giancarlo Pellis e Giampaolo Olivo

Un piano di allenamento che segua criteri logici deve essere periodicamente controllato con prove specifiche al fine di constatarne la validità e rappresentarne una guida ed una documentazione.

A tale scopo abbiamo sottoposto 14 soggetti appartenenti ad una squadra di pallavolo ad una serie di tests con l'intento di esplorare le condizioni di adattamento del sistema cardio-circolatorio, utilizzato l'Harwad step-test originale, della massima aerobica, con la determinazione del V02 max, tramite il monogramma di Margaria, e della massima potenza aerobica alattacida degli arti inferiori con una serie di prove quali:

- salto verticale senza prestiramento (V.J. scm);
- salto verticale con prestiramento (V.J. ccm);
- salto verticale con caduta da 50 cm. (V.J. 50 cm);
- salto verticale con caduta da 75 cm. (V.J. 75 cm);
- salto verticale con caduta da 100 cm. (V.J. 100 cm);
- determinazione del tempo dal salto di n. 8 ostacoli alti 76 cm. distanti 1.10 m. (t' 8 ost.);
- salto in lungo da fermo (S.L.F.);
- numero di appoggi, ginocchia alte (90°) in 10 secondi (skip in 10").

Sono state effettuate in tutto 6 serie di test, ad intervalli regolari di 2 mesi, delle quali 5 sono state svolte all'inizio della fase di preparazione alla conclusione dell'anno agonistico, ed una all'inizio della fase di preparazione dell'anno successivo, per poter constatare di quanto sia "scaduto l'adattamento" dopo un determinato periodo di inattività e semi-inattività.

L'unica eccezione nella regolarità dei rilevamenti si riscontra nella terza seduta dei tests per quanto riguarda la massima potenza aerobica; infatti, essendo una prova da svolgere all'aperto, è stata sospesa nel mese di gennaio per le avverse condizioni metereologiche.

L'esecuzione dei tests è stata fatta coincidere, nel limite del possibile, con le fasi di sfogo dei mesocicli quali il III° ed il V° nel periodo di preparazione, il VIII° ed il X° nel periodo di campionato; quest'ultimo è stato dovuto essere anticipato di una decina di giorni, causa la disponibilità del materiale di rilevazione.

Dopo l'elaborazione dei dati ricavati da ogni singolo atleta abbiamo schematizzato in tav. I i valori medi ottenuti per ogni singola prova svolta in data 9.9.78, 20.11.78, 6.1.79, 5.3.79, 7.5.79 e 22.8.79.

Sullo stesso grafico risulta l'ampiezza della deviazione standard ed il valore medio totale.

Sono stati anche calcolati tutti i valori delle correlazioni "r" istituite superiori allo 0,30 e l'eventuale probabilità statistica (p) secondo Pearson e Hartley, per ogni singola prova, con l'intento di poter determinare un eventuale andamento logico, crescente o decrescente, quale effetto diretto dell'allenamento.

I valori medi di "r" sono stati riportati graficamente in tav. II.

Dall'esame dei dati tabulati e dalle annotazioni registrate durante tutte le prove, appaiono evidenti

1 L'esecuzione dei tests non comporta difficoltà eccessiva né rifiuto, né inconvenienti durante e dopo le prove, quando questa sia applicata a soggetti sani e motivati; non dobbiamo dimenticare che tali controlli, avvenuti periodicamente nell'arco di 12 mesi, abbiano potuto subire lievi modificazioni, influenzati da fattori esterni e stagionali quali la temperatura, l'umidità, la pressione e l'ora (dalle 19.30 alle 22.15, quando ogni soggetto aveva sulle spalle una giornata più o meno stressante).

2 Giudicando soltanto il punteggio "n" dello step-test possiamo notare che nella prima prova i soggetti avevano una valutazione $n_1 = 79,8$

$+ 6,52$ che li metteva a cavallo tra le "discrete condizioni fisiche" e le "buone condizioni fisiche"; si può aggiungere che anche la P.A. diff. al termine del test risultava raddoppiata e ciò è considerato un discreto indice di efficienza cardiovascolare.

b - Le medie dei punteggi ottenuti nelle successive 4 prove, dimostrano chiaramente che i maggiori benefici dell'allenamento sono stati acquisiti dagli atleti nei primi due mesi di preparazione. La valutazione infatti, è salita a $n_2 = 92,41 \pm 8,20$ con un incremento massimo di 12,61 punti, pari al 13,68%. Un altro aumento di più modeste proporzioni si rileva tra il II° ed il III° esame, periodo in cui il punteggio arriva al valore di $n_3 = 98,68 \pm 10,84$ cioè superiore del 6,35%. Con la IV° e V° serie di tests si raggiunge il massimo della valutazione, rispettivamente di $n_4 = 101,24 \pm 9,53$ e $n_5 = 101,33 \pm 7,72$ con una differenza appena le 0,088% ciò dimostra che il tipo di allenamento svolto ha giovanato agli atleti, portandoli all'inizio del campionato nelle migliori condizioni cardio-vascolari.

c - Interessante notare l'andamento della dispersione (6) nelle singole prove: da un valore iniziale di $\pm 6,25$ passiamo ad un valore di $\pm 10,84$ nella terza serie di tests e ciò fa ipotizzare che gli atleti abbiano fruito in maniera diversa dell'allenamento. Successivamente, però, quando "n" rimane quasi costante, la dispersione tende a diminuire $\pm 7,72$, indicando un livellamento collettivo. Ciò fa supporre che i richiami svolti e la preparazione specifica individuale abbiano giovato pienamente agli atleti, facendo sì che essi ten-

dano ad uniformare lo stato di forma.

- d - Considerando il comportamento della pressione arteriosa, troviamo un cospicuo aumento di quella differenziale a spese principalmente di quella diastolica, come compressioni di una migliorata situazione cardio-vascolare.

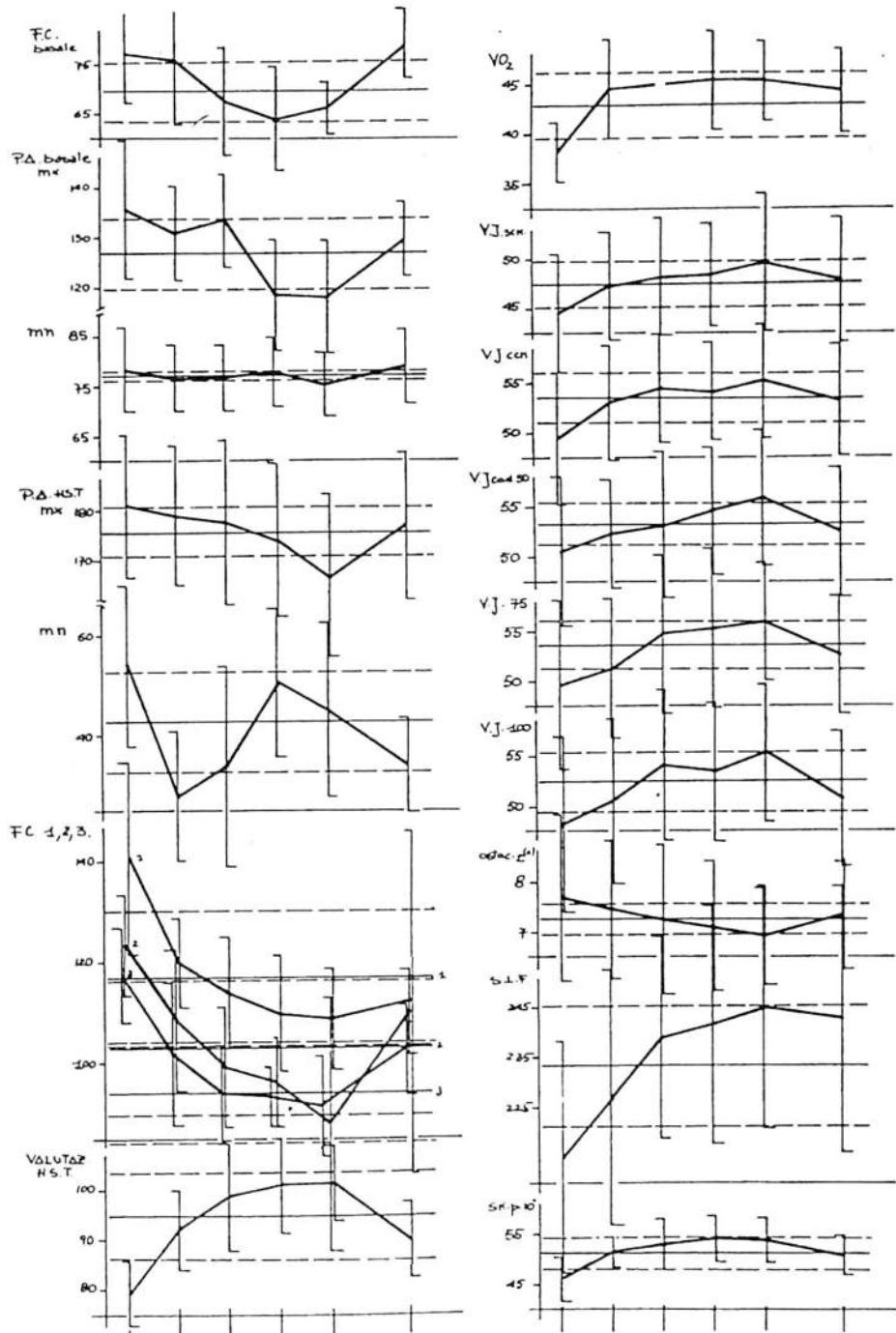
3. Analizzando ora i risultati della massima potenza aerobica possiamo notare che tali valori hanno un andamento quasi analogo a quello di "n". Ciò è deducibile considerando che entrano in gioco nell'effettuazione delle due prove:

- ventilazione polmonare;
 - gittata cardiaca;
 - trasporto periferico dell'02 operato dall'emoglobina;
 - estensione del letto capillare sia a livello polmonare sia a quello muscolare;
 - differenza artero-venosa per l'02';
 - attività enzimatica mitocondriale
4. per semplicità di interpretazione dei dati riguardanti gli arti inferiori conviene suddividere lo studio per gruppi:

a - la differenza tra il V.J. scm ed il V.J. ccm ci indica quanta energia elastica ogni soggetto è in grado di incamerare nell'azione distensione-accorciamento degli arti inferiori. Tale energia si somma alla forza muscolare quindi il gesto viene svolto con una certa dinamicità; nel nostro caso tale valore varia da un minimo dell'11,46% ad un massimo del 13,46%

b - dalla lettura dei dati riguardanti la ricerca dell'altezza ottimale di caduta si può notare come essa sia variata dopo le prime due serie di test; dalla caduta da cm. 50 si è passati successivamente, per gli atleti più potenti, alla caduta da cm 75. Tale suddivisione per gruppi ha giovato agli atleti e ciò è dimostrato dal fatto che la dispersione tra il III^o ed il V^o esame, è diminuita rispettivamente nella caduta da cm. 50 da 7,46 a 7,01 (6,41%) mentre nella caduta da cm 75 da 8,03 a 6,12 (31,20%).

c - l'incremento avuto dalla forza isometrica è anche riscontrabile nei valori del S.L.F. dove si notano variazioni rilevanti fino al terzo esame (+ 5,66% + 5,06%) per poi rimanere costanti o quasi (+ 1,47% e + 1,27% tra gli



Tav. 1

- ultimi esami), in parte imputabili all'assimilazione motoria dell'esercizio stesso ed il massiccio lavoro di pliometria è diminuito a favore di un lavoro più qualitativo ed intenso di mantenimento.
- d - Dai risultati delle prove t "8 ost.e skip in 10" possiamo trarre alcune interessanti considerazioni principalmen-

te su due fattori che ora andremo ad analizzare. In prima analisi, considerando il t "8 ost.", possiamo ritenere che nell'esecuzione della prova il tempo di volo può considerarsi costante (t. volo = Hx 1,226 dove H = h2 - hl e rispettivamente hl = altezza del baricentro del soggetto nello stato di quiete, h2 = altezza del baricentro

raggiunta dal soggetto nel salto dell'ostacolo); si può ipotizzare dunque che tale prestazione dipenda dalla diminuzione del tempo di contatto al suolo, che viene suddiviso in una fase negativa (ammortizzazione) ed una fase di spinta per cui il lavoro svolto dagli arti inferiori è regolato dal sistema nervoso centrale il quale tende ad aumentare la rapidità di reclutamento istantaneo di un maggior numero di unità motrici emettendo stimoli di sempre più alta frequenza.

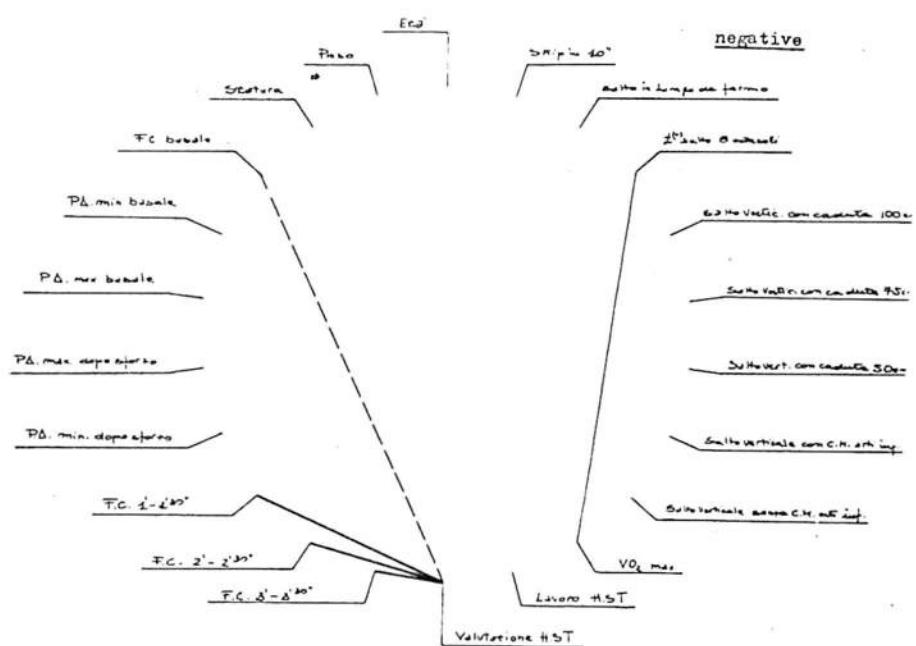
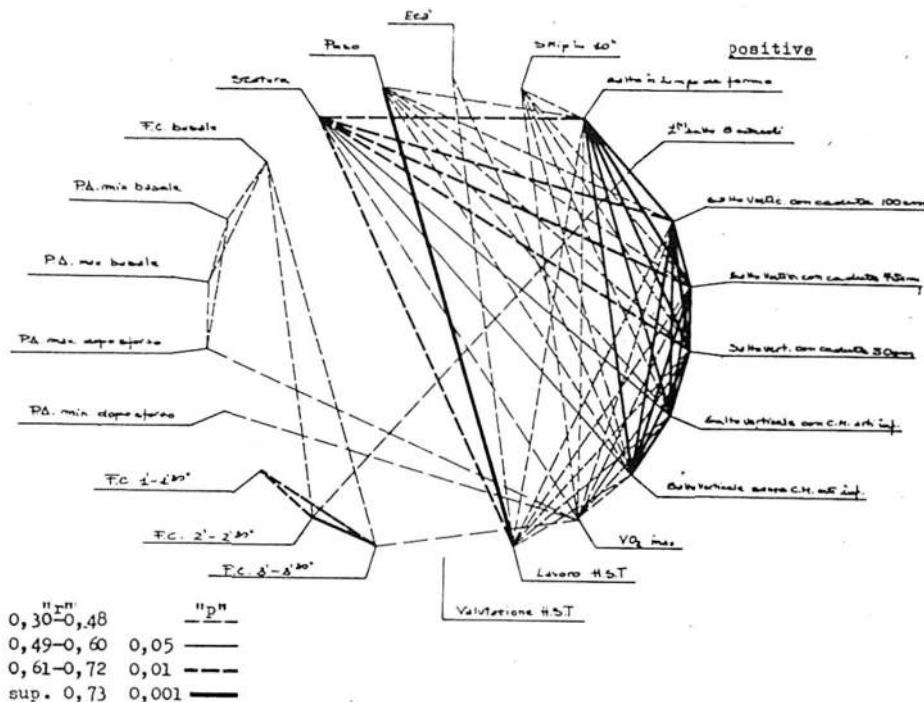
Tale fenomeno presiede anche al miglioramento della forza isometrica descritta nei punti precedenti.

Il secondo fattore da considerare è regolato dall'assimilazione di una più economica esecuzione motoria del gesto atletico che comporta anche una coordinazione più raffinata tra arti inferiori e superiori ed allo stesso tempo da uno sfruttamento più redditizio del movimento oscillatorio di questi ultimi. In particolare, nel salto degli ostacoli, il carico inerziale delle masse distali (avambraccio e mano) produce nel movimento pendolare (slancio degli arti superiori da dietro in basso) uno stimolo che, nella fase negativa, stira ulteriormente la muscolatura degli arti inferiori, così che la fase positiva può avvenire in maniera più esplosiva; durante tale fase si somma anche l'energia inerziale determinata dagli arti superiori nello slancio dal basso verso l'alto.

5. Le correlazioni istituite tra i vari parametri offrono nuovi spunti alla nostra osservazione: è interessante notare la relazione esistente tra l'età e la VALUTAZIONE H.S.T. sulla quale si può ipotizzare che all'inizio del campionato gli atleti più anziani (sia per età anagrafica sia per pratica sportiva), siano in condizioni cardio-circolatorie più favorevoli, causa determinata presumibilmente da una più longeva pratica sportiva.

Tale rapporto tende però a scomparire con il progredire dell'allenamento segno che gli atleti più giovani, si sono adattati in fretta ai carichi di lavoro ai quali sono stati razionalmente sottoposti.

Mentre è ovvia la lineare dipendenza tra il PESO e LAVORO H.S.T., ci sorprende l'alto valore



Tav.2

di "r" = 0,63 (p= 0,01) esistente tra quest'ultimo e la STATURA che può forse trovare una spiegazione nel fatto che gli atleti più alti trovano minori difficoltà nell'esecuzione del H.S. test in quanto favoriti dalle proporzioni degli arti inferiori.

Può sorprendere la relazione esistente tra STATURA e le prove di salto (p= 0,05); ciò può trovare una plausibile giustificazione nel

fatto che ad una analisi obiettiva risultava che i soggetti con statura più elevata erano in genere anche i più potenti. Ciò spiega anche il rapporto esistente, se pur minimo, tra STATURA e V0₂ max. e tra Eta' e LAVORO H.S.T.. trā le grandezze fisiologiche è interessante notare la correlazione negativa esistente tra la F.C. BASALE ed il conseguente punteggio H.S.T. da cui si de-

duce che i soggetti hanno sviluppato con l'allenamento una bradicardia a riposo, alla quale corrisponde una minore tachicardia da sforzo. Naturalmente le F.C. 1,2,3, H.S.T. presentano una elevatissima correlazione con il punteggio della stessa prova (superiore al 90%); allo stesso tempo i tre valori della F.C. tra loro ipotizzano una ben precisa cinetica di recupero.

Un'altra conseguenza dell'adattamento cardio-circolatorio viene evidenziata dalla relazione (crescente tra le varie serie di test da un valore di $r = 0,16$ a $r = 0,54$) tra F.C. BASALE e P.A. max BASALE come logica conseguenza di una maggior forza plessoria nell'eiezione sistolica conseguente alla bradicardia a riposo.

Quanto affermato lo possiamo anche riscontrare dal rapporto algebrico, nella I° e V° prova, tra la P.A. max BASALE: risultano rispettivamente due valori quali 1,77 e 1,80 che ci indicano la pressione di eiezione per battito cardiaco in mmHg. Lo stesso procedimento lo possiamo applicare alla P.A. max. H.S.T. ed alla F.C. I H.S.T.: ne ricaviamo rispettivamente per la prima prova un valore di 1,28 e per la quinta 1,53 (mmHg0).

Tra le prove riguardanti esclusivamente gli arti inferiori, troviamo una fortissima correlazione, superiore al 90%, del tutto prevedibile, tra gli esercizi che implicano lo stesso meccanismo energetico.

La seppur minima relazione esistente tra il V02 max e tali prove pliometriche, può essere intesa come indice di buona funzionalità globale degli apparati cardio-circolatori, respiratori e scheletrici-muscolari, sull'efficienza dei quali si basa lo sviluppo di una elevata potenza organica. Tali fattori entrano certamente in gioco con maggior rilievo nella relazione tra V02 e t'8 ost. determinando un più alto valore negativo di $r = -0,53$ ($p = 0,05$). Infine la correlazione tra il V02 max. con la P.A. diastolica e sistolica dopo lo sforzo fa supporre che in tali circostanze il livello di perfusione tissutale (interscambio $\text{CO}_2 - \text{O}_2$) raggiunge i valori più alti, facilitata sia dall'aumento della temperatura corporea sia dal variato ph ematico.

6. Un'ultima considerazione la si può ottenere dal confronto dei dati della V° e della VI° prova, eseguite rispettivamente il 7.5.79, cioè due settimane prima della

conclusione del campionato ed il 20.8.79, giorno in cui si sono ripresi gli allenamenti dopo la pausa estiva, all'inizio del campionato 1979/80.

In tale periodo gli atleti, dopo un breve riposo di gg. 10, hanno continuato regolarmente ad allenarsi per altre 6 settimane, disputando alcuni tornei estivi.

Supponendo ora che sino al 9 luglio (data di inizio del periodo di transizione estiva) i valori ottenuti nella V° serie di test si siano mantenuti costanti, dato l'impegno e la serietà che in tale periodo tutti gli atleti hanno dimostrato,

possiamo constatare di quanto le qualità allenate siano scadute durante l'inattività e semi-inattività conseguente la pausa estiva (tav. III colonna E/F).

Un tale confronto lo possiamo anche porre tra i risultati della I° e V° serie di test (tav. III colonna A/E) che ci indica il massimo incremento avuto per ogni singolo parametro in nove mesi di allenamento, che tra quelli I° e della VI° prova che ci evidenziano la diversità delle condizioni del campionato 78/79 rispetto a quello 79/80 (tav. III colonna A/F).

TAV. III

DIFFERENZE %
COLONNE

	E/F	A/E	A/F
Età			
Peso (kg)	1,72	- 3,04	- 1,95
Statura (cm)			
F.C. Riposo	14,83	- 16,68	- 0,63
P.A. mx Rip.	9,19	- 15,01	- 4,43
P.A. mm Rip.	3,92	- 4,26	- 0,16
P.A. diff.	17,28	- 32,52	- 9,61
P.A. mx	6,29	- 9,19	- 2,32
P.A. mm	32,08	- 21,43	- 60,38
P.A. diff.	14,47	- 3,63	- 11,37
F.C. 1-180	3,16	- 30,71	- 26,57
F.C. 2-230	19,94	- 39,84	- 11,96
F.C. 3-33a	10,08	- 25,81	- 13,12
Valutaz. (n)	12,97	- 21,25	- 11,03
Lavoro kg/mi	1,72	- 3,04	- 1,95
V02	2,62	- 14,72	- 12,48
Salto senza contromovim.	3,7	- 12,05	- 8,79
Salto con contromov.	3,9	- 11,03	- 7,55
Salto con caduta cm 50	5,55	- 8,69	- 3,04
Salto con caduta cm 75	7,07	- 11,23	- 4,93
Salto con caduta cm 100	7,78	- 12,55	- 5,74
C ad 8 ostacoli			
76 cm	5,72	- 11,43	- 5,04
Salto in lungo da fermo	0,85	- 11,98	- 11,23
Skip in 10''	6,36	- 14,81	- 9,39

ABBONATI A

"NUOVA ATLETICA"

LA RIVISTA CHE TI TIENE AGGIORNATO

«NUOVA ATLETICA»
1° RIVISTA SPECIALIZZATA D'ITALIA
11 ANNI DI PUBBLICAZIONI OLTRE 400 ARTICOLI
PRESENTA ALLA 58° - 59° - 60° - 61° FIERA DI MILANO

**CON QUESTO NUMERO SCADE
L'ABBONAMENTO PER IL 1983
(DAL 58 AL 63)**

**ABBONATEVI AL PIÙ PRESTO
PER IL 1984
(avrete diritto ai numeri dal 64 al 69)**

**VERSANDO L. 17.000
sul c/c postale N° 24/2648
intestato a Giorgio Dannisi,
Via T. Vecellio 3 - Udine
di cui alleghiamo un modulo**

**A DISPOSIZIONE UN CENTRO STUDI PER CONSULENZA E
FORNITURA MATERIALE**

**PER GLI ABBONATI 1984
SCONTI SULLA NOSTRA
COLLANA EDITORIALE**

«Biomeccanica dei movimenti sportivi» di Gerhardt Hochmuth
214 pagine a sole 16.000 + 1.500 spese di spedizione (Vedi recensione)
«La preparazione della forza» di V. V. Kusnezov
128 pagine a L. 10.000 (spedizione compresa)
E IN OMAGGIO
«RDT 30 anni atletica leggera» di Luc Balbont
202 pagine (con sole 1.500 lire per spese spedizioni)



dí 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 -
Sterol Gland - Spirulina - Ginseng - Liquid vitamin C -
Desiccated Liver - Amino Acid - Kelp - Dolomite -
Garlic oil - RNA/DNA - Bee Pollen - Alfalfa -
Enzyme - Lecithin Super - Papaya - Wheat Germ oil -
Iron - Complex - Natural Diuretic - Yeast Powder

PERCHÈ C.I.P.A.

Questo Centro Importazione di prodotti americani è sorto come alternativa alle rare strutture farmaceutiche che si dedicano alla diffusione di prodotti dietetici di supporto, sorgenti di integrazione alimentare. La proprietà di questi prodotti è rivolta soprattutto alla alimentazione dello sportivo praticante: mangiare non basta! molte volte, nella dieta quotidiana, occorrono sostanze integrativi per sopportare ad un surplus di energia richiesta, sostanze sicure ed efficaci nell'aiutare l'organismo al ripristino delle primarie funzioni metaboliche alterate da sforzi ripetuti e prolungati nel tempo. Sports impegnativi come il culturismo, l'atletica leggera, quella pesante, il ciclismo, il judo, basket, etc..., richiedono una dieta particolare parallela, per il recupero e la riparazione, in un tempo relativamente breve, dell'organismo dopo duri allenamenti. In Italia, questi prodotti esistono, ma sono pochi, non esplicativi, a volte costosi e praticamente tutti di derivazione chimica! La C.I.P.A. ha colmato una lacuna che colpiva tutti gli sportivi. Dagli Stati Uniti ha iniziato a importare tutti quei prodotti che sono indispensabili per una sana vita da atleta. Questi prodotti sono tutti Naturali e tutti i loro componenti sono chiaramente esposti all'esterno della confezione. Ogni tavoletta o polvere o liquido è derivato direttamente ed esclusivamente da sostanze naturali che vengono estratte da vari tipi di coltivazione (grano, soja, aglio, fiori, radici (koream 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); Sterol 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 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

È uscita a cura della nostra casa editrice «Nuova Atletica dal Friuli» 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 cinematiche, 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.