

NUOVA ATLETICA

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO XIV - N. 76 - GENNAIO 1986 - L. 3.800

Dir. Resp. Giorgio Dannisi Reg. Trib. Udine N. 327 del 26.1.1974 - Sped. abb. post. Gr. IV - Pub. inf. 70% Red. Via Cosattini, 20 - Udine



**LAVORATORE FIERA E'
"MOLTO PIU' DI UN DISCOUNT"
PERCHE' C'E' DI TUTTO
A PREZZI VERAMENTE BASSI.**

APERTO A TUTTI
ORARIO APERTURA
9.00 - 12.45
15.00 - 19.15



LAVORATORE
fiera

Quartiere Fieristico. Torreano di Martignacco.

Reg. Trib. Udine n. 327 del 26-1-1974 Sped. in abb. post. GR.
— IV Pubbl. inf. 70 p.c.

N° 76 - Gennaio 1986

Direttore responsabile:

Giorgio Dannisi

Redattore - Capo:

Ugo Cauz

Hanno collaborato:

Mauro Astrua, Luc Balbont,
Maria Pia Fachin, Gorcz Karl,
Jimmy Pedemonte, Tiziana Vadori, Maurizio Urli

Per le fotografie:

Ugo Cauz

In copertina:

Giuliano Zanello

Abbonamenti 1986: 6 numeri
annuali L. 22.000

**da versarsi sul c/c postale
n. 11646338 intestato a: Giorgio
Dannisi - Via Branco, 43
- Tavagnacco**

Redazione:

Via Cosattini, 20 - 33100 Udine
- Tel. 0432/205256-661041

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

Gli articoli firmati non coinvolgono
necessariamente la linea
della rivista



Rivista associata all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

Stampa:

Centro Stampa Union
Udine - Via Martignacco, 101
Tel. 480593

SOMMARIO

- Pag. 4 "Voglio il record"
Intervista all'attuale miglior triplista italiano. Dario Badinelli
di Ugo Cauz
- Pag. 8 I 400 ostacoli
Analisi e proposte di allenamento
di Tito Righi
- Pag. 16 Sugli ostacoli con. Harald Schmidt (RFT)
e Volk e Beck (RDT)
- Pag. 18 Premiazioni di Nuova Atletica AICS
- Pag. 20 Enciclopedia tecnica e scientifica dell'atletica
- Pag. 25 "Bulle" a cuore aperto
Intervista con Giuliano Zanello
di Ugo Cauz
- Pag. 28 "Qui masters"
di Alfio Surza
- Pag. 29 Paolo Bertolissi: una promessa dei 110h
- Pag. 30 Alla scoperta del salto con l'asta
di Maurice Houvion
a cura di Giorgio Dannisi e Maria Pia Fachin
- Pag. 34 Test nella scuola media inferiore
di G. Pagliari - F. Tosi - I. Vaccari (parte seconda)
- Pag. 39 Il bello di Hollywood
Intervista con Mike Tully

"Voglio il record"

Intervista all'attuale miglior triplista italiano: Dario Badinelli.
Ne è venuto fuori un ritratto di un ragazzo determinato, caparbio,
con un "chiodo fisso" in testa:
battere il record italiano di Giuseppe Gentile

di Ugo Cauz

D.- Come e quando è incominciata la tua avventura atletica?

D'Bardelli: Ho iniziato a fare l'atletica nel 1976, per gioco. D'estate infatti con i miei amici non sapevamo come passare il tempo ed è per questa ragione che ci siamo decisi ad andare a "giocare" all'atletica leggera. In precedenza non avevo fatto granché nello sport. Solo qualche campestre scolastica ma nulla di più.

D.- Raccontaci le tappe più significative nella tua carriera atletica.

D.Bardelli: ho deciso di continuare l'avventura dell'atletica convinto dai miei primi lusinghieri successi. Già pochi mesi dopo il mio debutto sono riuscito a conquistare il titolo di campione italiano allievi nel salto triplo. Di qui è cominciata la mia dedizione all'atletica. Graduale aumento delle sedute di allenamento, sempre maggior specificità nel mio lavoro. In due anni sono arrivato alla finale dei Campionati europei juniores (ottavo) nel 1979.

D.- Un tuo giudizio sulla stagione appena conclusa.

D.Badinelli: Tutto sommato non è stata una stagione positiva. Sono riuscito a migliorare il mio record personale, portandolo a 17.04, ma sinceramente mi aspettavo delle prestazioni migliori. Un progresso non solo metrico, ma soprattutto dei risultati nelle gare che contano. Ero in cuor mio sinceramente convinto di poter andare oltre l'annosa e favolosa barriera del record italiano, ma una serie di circostanze sfavorevoli non mi hanno consentito di spiccare il salto vincente. Dopo un inizio di stagione molto lusinghiero, col

record di Formia e la vittoria molto importante per me sui due russi a Roma, via via nel proseguo della stagione ho perso lo smalto. C'è stato un calo lento ma inesorabile con un leggero miglioramento soltanto nel periodo a cavallo della Coppa Europa a Mosca.

Tuttavia anche questo leggero progresso non è servito dopotutto a gran ché.

D.- ...ma a che cosa imputi la causa di questo tuo calo?

D'Badinelli: Non certamente al programma di allenamento perché per lo più rispecchiava quello dell'anno precedente che mi aveva

consentito di progredire di mezzo metro. Piuttosto ritengo che la causa di questo mio calo sia dovuta ad una troppo esasperata intensità delle competizioni, veramente troppo serrate tra loro. In questo modo ho smaltito troppo in fretta il lavoro di condizionamento. Un'altra ragione a mio avviso è che il lasso di tempo tra la fine delle competizioni indoor e l'inizio di quelle all'aperto è risultato quest'anno troppo breve. Non c'è stato quindi il tempo materiale per riprendere certi carichi e volumi di allenamento. Ho subito quindi a luglio un calo della condizione non più recuperata appieno.

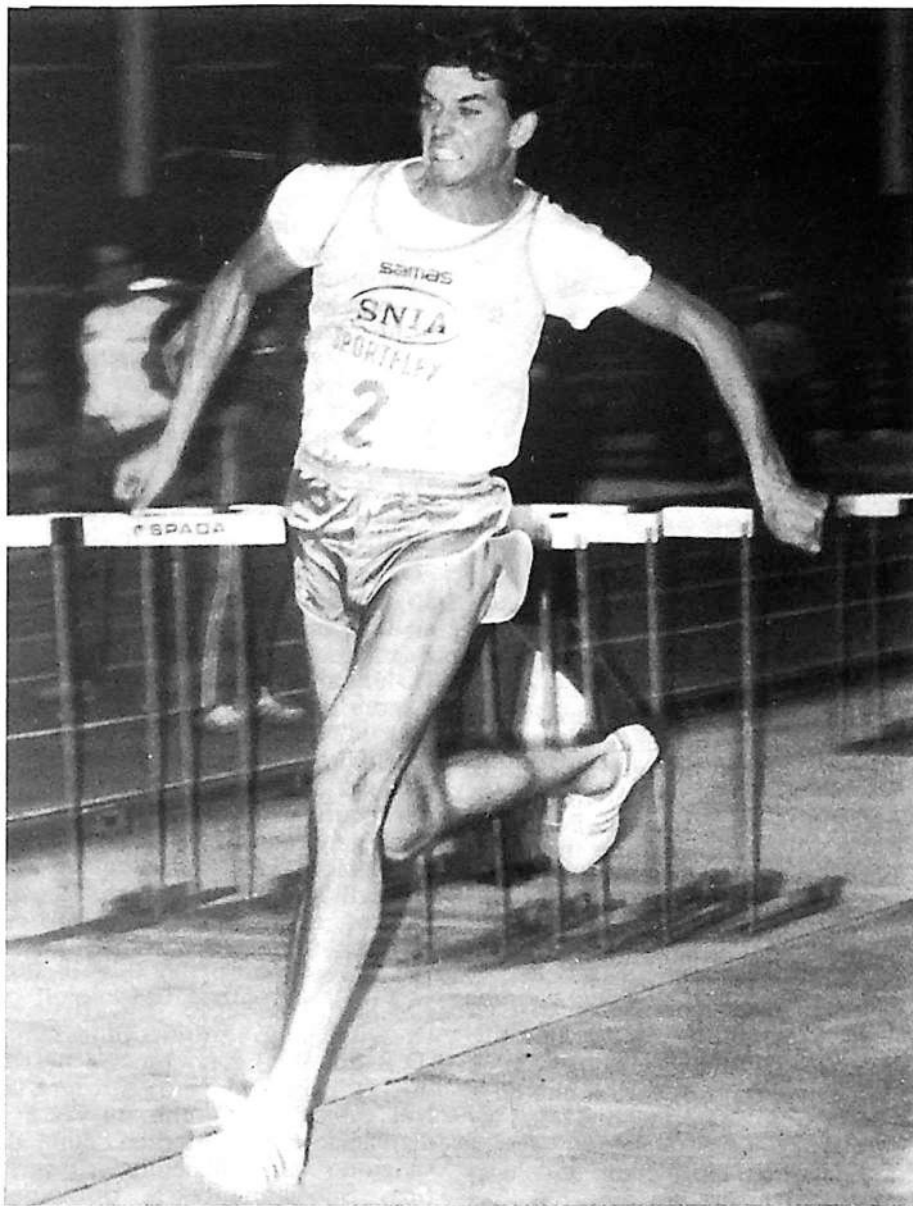
D.- Quali i tuoi obiettivi futuri?

D. Badinelli: Per il prossimo anno l'obiettivo primo e principale è senza alcun dubbio il record italiano di Giuseppe Gentile. Questo è attualmente il mio chiodo fisso, la meta prima da conseguire. Al termine della stagione ci sono anche i Campionati Europei a Stoccarda. Ad Atene nel 1982 ho sfiorato di un nonnulla la finale. In terra di Germania voglio entrare nell'élite europea, conquistarmi il posto in finale.

D.- A tuo avviso è cambiata l'atletica in questi ultimi anni?

D.Badinelli: In linea generale l'atletica in questi ultimi anni è cambiata profondamente. Non sono un "matusa" dell'atletica, ma ricordo che all'inizio era basata non dico sul dilettantismo, ma quasi. Questo non solamente in termini unicamente monetari, ma anche tecnici e dirigenziali. Adesso stiamo assistendo ad una costante e graduale specializzazione sia del-





le metodologie di allenamento, che sotto il profilo professionale da parte di tutte le componenti: tecnici, atleti e dirigenti...

D.- ...e nel triplo?

D.Badinelli: Il triplo quest'anno è stata la specialità, col salto in alto, in cui abbiamo assistito ai più consistenti progressi nei risultati sia di vertice che come media. La media dei primi 10 atleti nel triplo di quest'anno è pari alla media precedente dei primi 10 migliori del mondo di sempre...

D.- ...e come spieghi questo fatto nuovo?

D.Badinelli: Il fatto principale che ha determinato questo nuovo salto di qualità nei risultati è senza alcun dubbio da ricercarsi nella trovata specializzazione dei triplisti. Il triplista sino a pochi anni fa era un atleta che solitamente proveniva dal salto in lungo e che saltuariamente si dedicava anche al triplo. I saltatori dell'attuale ge-

nerazione al contrario sono il frutto di un'impostazione differente, di una specializzazione più precoce, di una ricerca del talento come potenziale triplista di successo. Assistiamo ad una impostazione dell'allenamento più specifica. Persino gli americani solitamente tanto restii a dedicarsi anima e corpo al triplo, hanno capito che la strada giusta era quella di preparare atleti unicamente per il triplo. Gli stessi sovietici hanno dovuto quest'anno segnare il passo di fronte alla nuova scuola statunitense. Ricordiamoci tuttavia che uomini come Banks, Conley Joiner e soprattutto Simpkins non hanno di certo raggiunto l'apice della loro carriera. Il margine del loro miglioramento è ancora veramente ampio. Anche in Europa c'è stato un risveglio, ma in questo caso io li imputerei soprattutto agli aiuti farmacologici che questi atleti prendono.

D.- Quali ritieni siano i limiti umani della specialità?

D.Badinelli: Parlare di limiti umani è sempre difficile e si rischia sempre di prendere delle sonore cantonate. E' difficile prevedere lo sviluppo e delle metodiche di allenamento e della costruzione di nuovi materiali sintetici per le pedane e soprattutto degli eventuali aiuti farmacologici. Attualmente ci sono almeno tre atleti al mondo che possono già quest'anno valicare la barriera dei 18 metri. Credo tuttavia che in prospettiva non ci allontaneremo molto da questa già considerevole misura.

D.- E i tuoi?

D.Badinelli: Sono convinto che trovando la loro giusta collocazione una serie di circostanze, di valore una misura attorno ai 17.40-17.50.

D.- Che ne pensi del panorama mondiale della specialità?

D.Badinelli: In prima linea ci sono questi stupendi americani, anche se l'anno venturo ne vedremo certamente dagli altri, perchè il movimento atletico statunitense è davvero inesauribile e straordinario. Le prime sorprese dovrebbero tuttavia venire da quello sterminato continente che è l'Africa. Ci sono talenti tuttora inespressi di grandissimo futuro e di grande valore internazionale. Hanno una potenzialità fisica inimmaginabile.

D.- ...allora la scuola russa è ormai tramontata?

D.Badinelli: Secondo il mio modesto parere ci troviamo di fronte ad un momento di flessione della scuola sovietica. C'è un solo vero talento in quel Paese ed è Procen-



Willie Banks

ko. Altri talenti veri sono il polacco Hoffmann o il bulgaro Markov che veramente valgono quelle misure e possiedono delle qualità fisiche al di sopra della norma.

D.- E del panorama di casa nostra?

D.Badinelli: Purtroppo siamo un po' in ritardo non per mancanza di talenti, ma piuttosto perché da noi forse il triplo era sino a poco tempo fa una specialità accantonata, trascurata. In Italia la base dell'atletica è costituita dal piccolo allenatore di provincia che allena 4-5 ragazzini da far maturare. Allenare un velocista o un mezzofondista non è certamente la medesima cosa che allenare un triplista o un saltatore con l'asta. Le cose sono molto diverse. Questa mancanza di specializzazione nel gradino più basso della piramide atletica, determina una insufficiente azione capillare verso i potenziali futuri triplisti. Questo fatto non deve essere certamente imputato al giovane allenatore di provincia, che solitamente svolge la sua funzione da buon dilettante e da buon appassionato, ma ad un più complesso ordine di concause. Le specialità più tecniche subiscono una inevitabile "censura" preventiva.

Qualcosa tuttavia si sta muovendo anche se forse non ancora a livello dei risultati, ma piuttosto in quello dei talenti. I giovani attualmente dediti al triplo mi sembrano strutturalmente e potenzialmente migliori di quelli della mia generazione. Agli stessi campionati allievi di quest'anno ho visto giovani davvero interessanti. Il primo classificato ha saltato quasi 15.50 che mi sembra una misura ragguardevole. La base umana non manca nel nostro Paese, manca a mio avviso ancora la specializzazione tecnica.

D.- Che cosa invidi maggiormente ai tuoi avversari?

D.Badinelli: In particolare nulla. Al limite posso invidiare la loro prestazione di salto se vanno più lunghi di me.

D.- Esistono maniere differenti di affrontare l'atletica da parte degli italiani e degli stranieri?

D.Badinelli: Gli stranieri sono altamente professionali, noi non lo siamo ancora. Abbiamo ancora bisogno di tutto un insieme di circostanze, di una organizzazione più presente e puntuale. Faccio il mio caso particolare. Sono un triplista da 17 metri, ma nonostante ciò d'inverno spesso volte per la neve, il freddo o la pioggia sono costretto ad allenarmi in condizioni di fortuna. A balzare sul ce-



Oleg Protzenko

mento, con gli evidenti rischi che ciò può comportare. Non credo minimamente che un triplista di pari valore russo sia costretto ad "arraffazzonare" in maniera simile il suo allenamento. Anche la disponibilità di impianti indoor in Italia è ancora troppo limitata. Tutti ormai concordano sull'importanza per un saltatore di completare una buona stagione al coperto, ma se togliamo il bel impianto di Torino per il resto è deserto. Credo che negli altri Paesi gli atleti siano messi in una migliore posizione per lavorare.

D.- Quando sei in gara a che cosa pensi? Come ti concentri? Sei un emotivo?

D.Badinelli: Non credo assolutamente di essere un emotivo. Ciò che tuttavia mi fa pensare in gara mi attanaglia a volte non sono gli avversari, ma piuttosto la mancanza di sicurezza e convinzione di trovarmi nella condizione ideale per far bene. Quando mi presento in pedana non sono sicuro del risultato, contrariamente a molti miei colleghi che spavalamente sono convinti del fatto loro. Ecco è questo ciò che mi infastidisce maggiormente.

Solitamente mi concentro guardando gli avversari saltare. Questa cosa mi diverte, mi rilassa, anche se sono atleti che saltano più di me. Ciò non ha la minima importanza ed in definitiva mi trovo bene a vivere intensamente la gara che sto ultimando.

D.- Pensi di appartenere alla schiera degli atleti che si allenano tanto o poco?

D. Badinelli: Certamente a quella che si allenano poco no di certo! Non so con certezza se mi alleno tanto, penso che ci possa essere

sempre qualcun'altro che trova il tempo e le energie per fare ancora qualcosa in più. So solamente che io non mi alleno poco.

D.- Pregi e difetti dell'organizzazione atletica Italia?

D.Badinelli: Pregi: un ambiente di amici tra gli atleti e gli allenatori che io frequento solitamente. Siamo una specie di famiglia, che nonostante gli inevitabili piccoli scontri-incontri è riuscita in questi anni a creare una certa compattezza di intenti e una certa amalgama. Difetti: è ancora la mancanza di professionalità sia degli atleti, che dei tecnici, ma soprattutto dei dirigenti.

D.- Se tu avessi un figlio lo spingeresti all'atletica o lo avvieresti ad altro sport?

D.Badinelli: Non lo forzerei verso nessun tipo di scelta. Certo se si dedicasse all'atletica sarei forse intimamente più soddisfatto.

D.- Il tuo impegno verso l'atletica è condizionato da qualche altro fattore?

D.Badinelli: Penso di essere un ragazzo fortunato. Mi posso allenare con tutta tranquillità ed in linea generale non ci sono controindicazioni alla pratica della mia specialità preferita. Certo se mi trovassi circondato da più professionisti, forse le cose potrebbero procedere ancora più speditamente e proficuamente.

D.- Quali sono i tuoi Hobbies?

D.Badinelli: ne ho tanti e nessuno. Il principale è la fotografia. Nel poco tempo che mi resta a disposizione mi dedico con attenzione alla macchina fotografica. Specialmente la domenica quando posso finalmente riposare. Un'altra occasione ghiotta per soddisfare questa mia intrinseca passione sono i viaggi che faccio solitamente con la nazionale. Mi ritengo davvero un fortunato. Posso abbinare due cose che mi stanno particolarmente a cuore: sport e fotografia. Sono fermamente convinto che questa sia una mia grossa fortuna.

D.- Senza reticenze: le tue maggiori qualità e i tuoi maggiori difetti.

D.Badinelli: La mia miglior qualità ritengo sia la forza fisica. Il maggior difetto la mancanza di coordinazione ed abilità motoria. Da ragazzino infatti non ho mai praticato l'attività sportiva. Il mio bagaglio motorio in questo senso è limitato.

D.- ...e sul piano umano?

D.Badinelli: Come pregio indicherei la mia grande volontà e generosità. Talvolta anche in competizioni non importanti testar-

damente inseguo un risultato migliore anche se mi basterebbe il minimo sforzo per primeggiare. Mi butto nella mischia a capofitto. Mi impongo mete sempre più ambiziose da raggiungere. Il difetto maggiore quello di guardare troppo gli altri. Talvolta questo mio atteggiamento mi porta ad una situazione psicologica inconscia di inferiorità. Può talvolta diventare un fattore limitante.

D.- Che cosa chiedi all'atletica?

D.Badinelli: Ma, ritengo di chiedere ben poco, sono convinto che all'atletica bisogna soprattutto dare. Ho avuto nel corso della mia non lunga carriera molte soddisfazioni. Il bilancio sino ad oggi mi sembra proprio positivo.

D.- Finito il periodo dedicato all'agonismo resterai nel mondo dell'atletica o emigrerai?

D.Badinelli: Mi auguro di poter continuare ad operare nel campo dell'atletica. Spero di poter mettere a disposizione degli altri le esperienze che sto attualmente facendo in questo campo. Giudicherei il periodo attuale tempo parzialmente sprecato se non ci fosse un futuro in questo ambiente.

D.- L'uomo politico che più ti affascina?

D.Badinelli: Craxi.

D.- Lo sport che segui di più?

D.Badinelli: calcio e pallacanestro.

D.- Il colore preferito?

D.Badinelli: verde.

D.- L'attore e l'attrice preferiti?

D.Badinelli: Robert De Niro. Per le attrici, ce ne sono molte.

D.- Ti reputi un riflessivo o un sanguigno?

D.Badinelli: Tutte e due le cose insieme. A volte mi lascio trasportare dai miei istinti primordiali. Altre ancora rifletto sulle cose, forse anche troppo.

D.- Una persona che ha segnato una tappa importante nella tua vita?

D.Badinelli: Certamente il mio allenatore sociale. Mi rammento che quando ero giovane e non possedevo ancora la patente, egli dopo le otto ore solite di lavoro, usciva mezz'ora prima per venire a prendermi a casa e portarmi allo stadio. Terminato l'allenamento mi riportava a casa e pazientemente si rifaceva la strada per casa. Questo per tre volte alla settimana e in qualsiasi condizione atmosferica: pioggia, neve, freddo. Naturalmente nessuno mai gli ha rimborsato una lira per ripagarlo di tutti questi suoi chilometri da "tassista". Gli devo veramente tutta la mia gratitudine e tutto il mio incondizionato affetto.

D.- Senza l'atletica saresti la stessa persona?

D.Badinelli: No, non credo. Devo moltissimo all'atletica. Mi ha costruito molto sia dal punto di vista fisico, ma soprattutto da quello del carattere. L'allenamento, la fatica, l'esaltazione della competizione, le vittorie, le sconfitte, il contatto con ambienti diversi e stimolanti. Tutti questi fattori hanno contribuito a forgiarmi. Io non dico che anche al-



Mike Conley

tri ambienti, altre esperienze di vita vissute in altri ambienti non possano far maturare una persona, dico solamente che questo mio spaccato di vita val la pena di essere vissuto. E' un invito che lancio ai giovani che vogliono dedicarsi all'atletica. Io personalmente sono molto soddisfatto di ciò che ho sino ad oggi realizzato.

Riceviamo alcune note del responsabile del settore Atletica Ruggero Zanatta sull'attività dell'AICS

SALERNO, DE BENEDICTIS TRASCINA L'ACIS AL SUCCESSO AI CAMPIONATI DEL CSIT

Un grandissimo De Benedictis ha trascinato al successo l'Aics Italia nella gara di marcia (20 chilometri) ai campionati internazionali del Csit. Il pescarese, atleta di grande avvenire, gareggia per i colori dell'Aics Hadria Pescara. De Benedictis, forte ancora di una condizione invidiabile (48 ore prima aveva vinto il titolo tricolore a Massa), appena dopo la partenza "scivolava" in testa, sebbene fosse all'esordio sulla distanza dei 20 chilometri. La gara non aveva storia. Al 5. chilometro rimaneva solo al comando, un vantaggio che aumentava lungo la strada che da Paestum portava al traguardo posto sul lungomare di Salerno. Un assolo splendido, incontrastato, di un atleta (avvicinandosi all'atletica dall'attività di promozione dell'Aics) di cui sentiremo parlare molto in un futuro immediato. E' infatti De Benedictis la più bella realtà italiana nel settore della marcia. Se dovesse diventare una "star" non ci sarebbe niente da stupirsi, è nelle previsioni. Già adesso, da giovane, detiene a josa primati italiani e titoli tricolori, anche se la più bella perla è stata infilata dal pescarese dell'Aics Hadria durante la disputa dei campionati europei juniores in Germania, a Cottbus, quando sulla distanza dei 10 chilometri è riuscito a strappare un notevolissimo terzo posto. Insomma un grosso... diamante! Grazie infatti alla sua grande prestazione la squadra dell'Aics è riuscita a vincere la gara a squadre davanti ai fortissimi francesi della Fsgt. Una vittoria co-

struita con il decisivo contributo di altri 2 atleti: Francesca Zazzaroni tra le donne (3° sui 5 km) e dell'altro abruzzese Lattanzio (6.).

3° CORRI CON IL PAPA'

Una podistica che si sta consolidando. Lo scorso anno vi hanno partecipato 100mila amatori, un primato che nell'edizione 1986 (il 23 marzo) cerca un'ulteriore crescita di partecipazione e un allargamento dei comitati provinciali Aics. Si tratta di una iniziativa che è diventata un fiore all'occhiello dell'associazione, tanto più se sottolineiamo che la podistica è nata sotto il segno della spontaneità ed è cresciuta su tale direttrice. L'entusiasmo è alto, dal nord al sud. A suffragare questa affermazione c'è un fatto preciso: al dipartimento sport nazionale sono giunte le prime adesioni.

CAMPIONATI INTERNAZIONALI DI CROSS A EVRE (BELGIO)

Si disputerà nelle fiandre, il 16 marzo, il cross internazionale del Csit (Comitato sportivo internazionale dei lavoratori). L'Aics sarà naturalmente presente. L'obiettivo è quello di migliorare la prestazione dello scorso anno di Argenteuil (Parigi). A tale proposito la Commissione tecnica nazionale sta seguendo, in questa fase della stagione invernale, gli atleti/e più promettenti che sono impegnati nella corsa campestre.

I 400 ostacoli

Analisi e proposte di allenamento

di Tito Righi - Programmatore settore ostacoli ed i collaboratori:

Edmondo Codarini - Giovanni Cornacchia - Giuseppe Canaro - Giuseppe Mannella

ESAME TECNICO

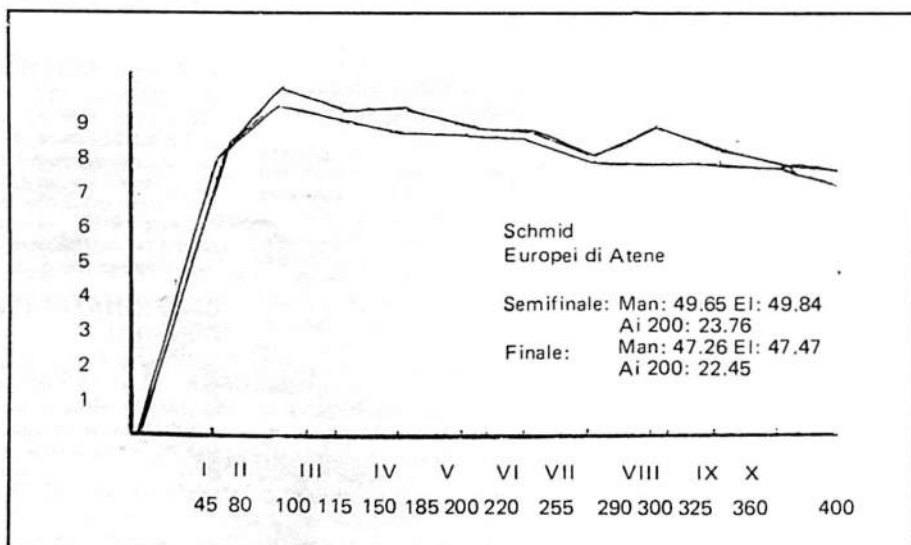
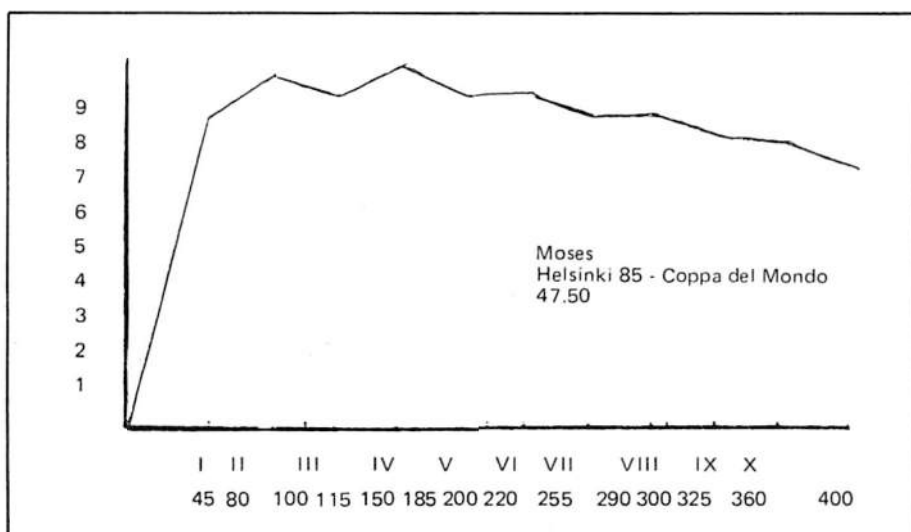
Negli ultimi anni e precisamente dal dopo Morale-Frinolli, la specialità dei 400 ostacoli non ha fatto certamente in Italia dei passi da gigante. Alcuni atleti si sono evidenziati in campo nazionale perché hanno avuto il sopravvento sugli altri ma, il solo Gellini, ha saputo scendere sotto quella che sembra ormai essere diventata una barriera insuperabile: il muro dei 50" netti! Purtroppo anche lui, come altri promettenti, è stato escluso dalle competizioni per cause traumatiche.

E' stato pertanto compito del settore analizzare quali siano state le principali ragioni di questo rendimento poco soddisfacente e, senza dubbio, tra le maggiori possiamo trovare le seguenti:

a) scarsa velocità di base degli atleti dediti ai 400 ostacoli. E' sintomatico ed indicativo ricordare che a Cambera nella Coppa del Mondo dello scorso settembre un tal Philips, americano di colore, vinceva i 400 ostacoli con il tempo di 47"68 ed aveva, pochi giorni innanzi, realizzato, sulla pari distanza sul piano 45"18;

b) applicazione di un numero di passi troppo basso tra le barriere. Non si può prendere esempio da un Moses che corre in 13 passi a lui congeniali e con enorme fluidità; se mai lo si potrà fare quando avremo un atleta costituzionalmente a lui simile. Si ricordi che i precitati Morale e Frinolli correvano sotto i 50" in 15 passi e sulla terra rossa!

L'atleta deve compiere tra le barriere quel numero di passi che corrisponde alla ampiezza della sua normale falcata sul piano. Se questa sarà di 2,15 circa darà



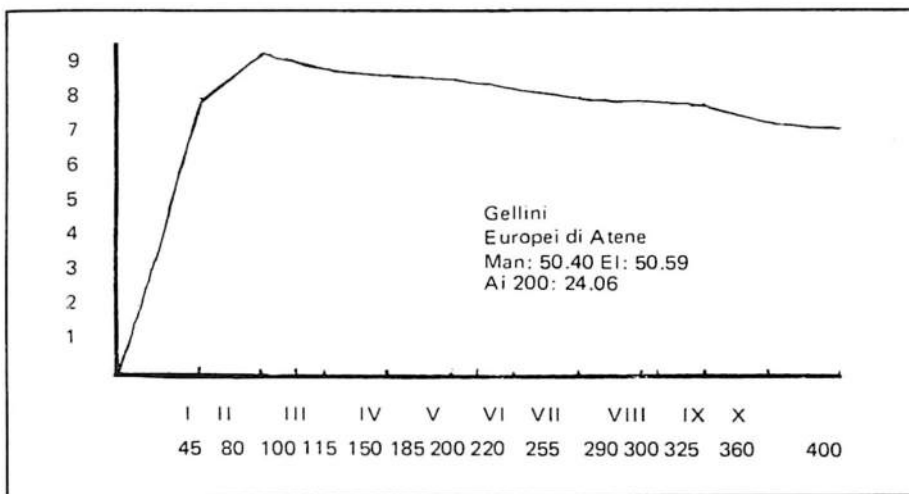
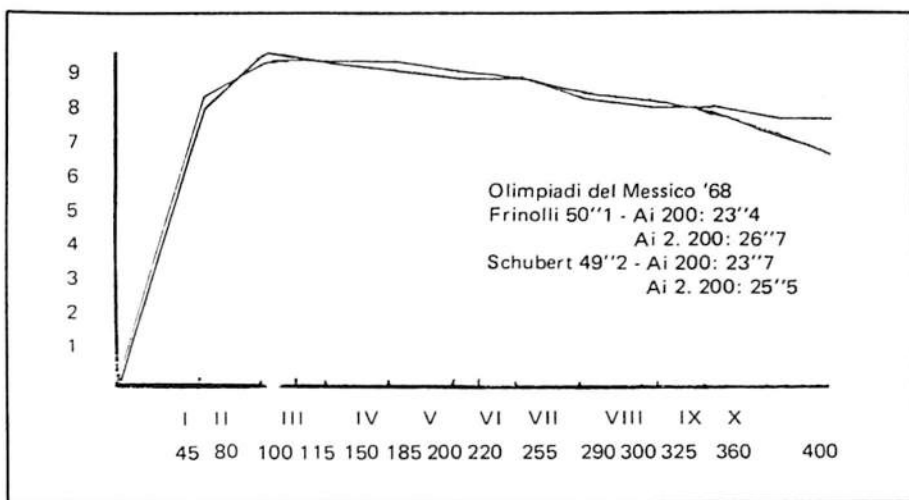
15 passi, se sarà di 2,29 circa darà 14 passi e solo se sarà di 2,45 potrà fare i 13 passi!

c) Scarsità di allenatori messi in grado di allenare la specialità. Si possono senz'altro contare sulle dita di una mano le società in cui esiste l'allenatore per gli ostacoli: ben che vada si può trovare l'allenatore di velocità-ostacoli che sino a quando deve allenare atleti per i 100 può anche farlo, ma quando poi si dovrà dedicare ai 400 ostacoli incontrerà enormi difficoltà. Vi sono da controllare con perizia ed attenzione esclusiva i passi dalla partenza al primo, l'attacco e la discesa dall'ostacolo, i passi tra le barriere, la tecnica di entrambe le gambe, il cambio di gamba d'attacco ecc.

Prima di entrare nel vivo della trattazione si vogliono mostrare e commentare alcune curve di velocità di alcuni grandi dei 400 ostacoli, di alcuni nostri atleti e infine di alcuni nostri giovani. Si tenga presente che sulla linea delle ordinate appaiono le velocità in metri al secondo mentre sulla linea delle ascisse appare il percorso analitico di gara. Le curve, frutto di un limitato grado di informazione, rappresentano la realtà della gara e possono dare le indicazioni precise sia degli eventuali errori che della più o meno esatta distribuzione dello sforzo.

Anche se nella precedente parte abbiamo invitato gli allenatori a non prenderlo come esempio (voler fare a tutti i corsi i 13 passi può spesso rappresentare un grave errore) era doveroso che il primo grafico di gara fosse dedicato a colui che può essere considerato, senza tema di smentite, il re della specialità: Edwin Moses. E' l'unico atleta, di cui si sono avuti dati di gara, che riesca ad avere la media di velocità tra il terzo ed il quarto ostacolo, cioè dai 115 ai 150 metri, di poco inferiore ai 10 metri al secondo. Altro particolare notevole è dato dalla straordinariamente alta velocità di avvio ancora mai riscontrata. La flessione tra il secondo e il terzo ostacolo (l'atleta passa da una velocità di 9,50 ms. a 9 ms.) rappresenta, se così si può chiamare nell'olimpico di un 47"50, un errore.

Il secondo grafico ci mostra le curve delle gare effettuate da Schmid agli Europei di Atene, quella il cui tracciato



corre sotto rappresenta la semifinale, quella sopra la finale. Da notare che il differenziale tra la prima parte di gara e la seconda è stato di 2"13 per la semifinale e di 2"36 per la finale il cui segno risulta molto più irregolare.

Il terzo grafico è relativo al confronto tra due grandi atleti del passato: Schubert ed il nostro primatista Frinolli: la linea grossa descrive la gara di Schubert, la sottile quella di Frinolli. Ci si riferisce alla sfortunata prova delle Olimpiadi di Città del Messico dove il differenziale di Frinolli è stato di 3"30 mentre quello di Schubert è di 1"80!! Da notare la stabilità della curva di quest'ultimo con un massimo di velocità a poco più di 9 ms. raggiunti tra il primo ed il secondo ostacolo ed un minimo alla fine attorno agli 8 ms.

Ancora un italiano degli ultimi anni, l'emiliano Gellini visto agli Europei di Atene nella semifinale dove fu eliminato con 50"59: in verità sarebbe molto difficile fare degli appunti a questa sua corsa la cui linearità è esemplare!

Il passaggio ai 200 di 24"06 ci dà l'indicazione di partenza per il secondo 200 che è effettuato in 26"34 per un differenziale tra prima e seconda parte di 2"28: nonostante questo, sia da definir-

si un buon differenziale, il Gellini, in altre gare, è riuscito anche ad andare sui 2" netti.

Infine ancora due grafici riferentesi ai

Jogger e atleti corridori

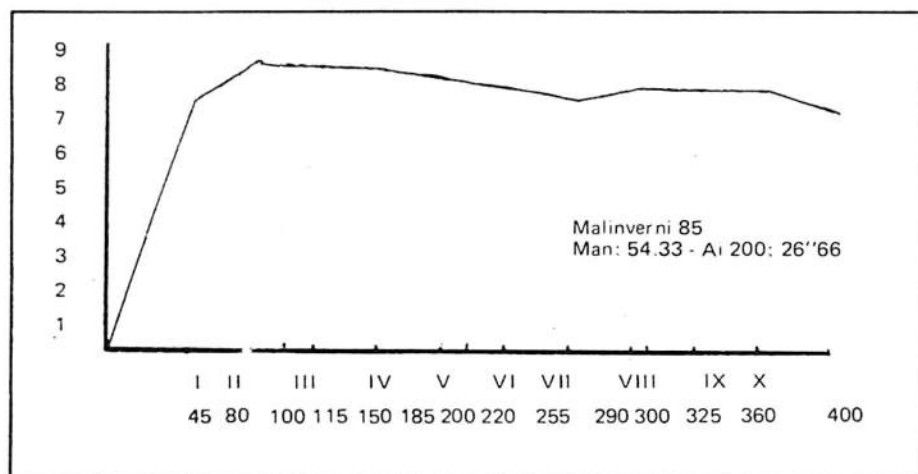
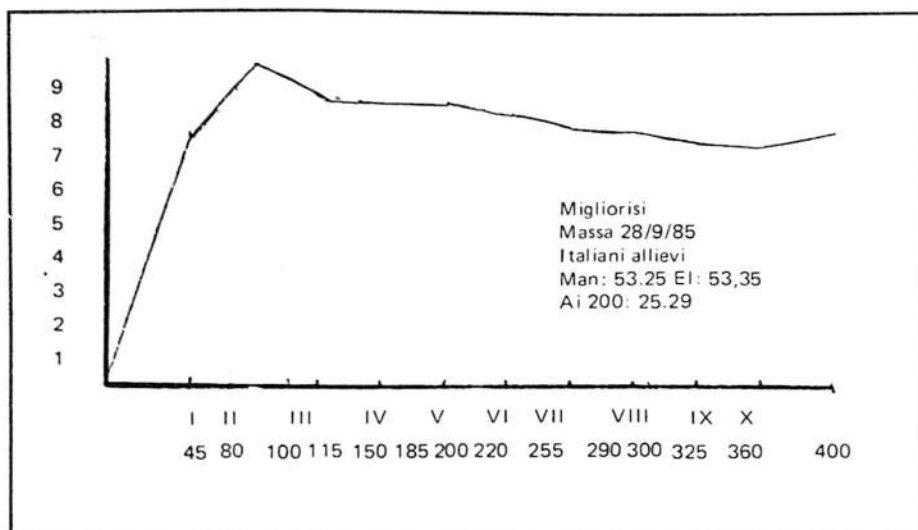
Le cause nascoste di lesioni, prevenzioni e riabilitazione.

Ci giunge in redazione la notizia della recente pubblicazione del libro "Jogger e Atleti Corridori." che dedica la sua attenzione ai problemi traumatologici di cui spesso sono vittima i corridori di fondo e lungo fondo. E' interessante rilevare come l'analisi partita dalle "cause nascoste delle lesioni", come cita il sottotitolo, per proporre quindi una opportuna e razionale opera di prevenzione e riabilitazione.

Il volume al quale ha collaborato il Dott. Carlo Alberto Nittoli, Direttore del Centro di Medicina dello Sport di Macerata, è edito dalle Edizioni Ermes di Milano (via Timavo 12).

SE VUOI IL MEGLIO

**NUOVA ATLETICA
DAL
FRIULI**



nostri due campioni italiani allievi dell'anno 1985: il primo di Migliorisi vincitore dei 400 ostacoli nella gara di Massa Carrara quando si aggiudicava il titolo, il secondo di Malinverni vincitore dei 110 ostacoli in una gara sui 400 effettuata poco prima degli italiani allievi. Da notare gli errori dei due pur bravi giovani atleti, il primo, il genovese Migliorisi è partito evidentemente troppo forte, il picco di velocità raggiunto, come di norma, al secondo ostacolo, è diminuito molto sensibilmente al terzo, buono il resto della gara con un differenziale di 2''67; partenza e prima parte di gara gruppo lenta invece per il mantovano Malinverni per un differenziale di 1''01 ed un insolito aumento di velocità, mantenuto poi sino al decimo ostacolo, manifestato tra il settimo e l'ottavo ostacolo.

PREMESSE

Il settore degli ostacoli, in riferimento alla gara dei 400, ha ritenuto opportuno diffondere le seguenti proposte di allenamento affinché siano vagliate, studiate ed applicate dagli allenatori interessati alla specialità.

Appare, per la prima volta nel nostro paese, la proposta di doppia periodizzazione per gli specialisti dei 400 ad ostacoli, suggerendo il loro impiego nella gara indoor sulla stessa distanza sul piano od anche eventualmente sugli 800.

Tale proposta non è nata solamente dalla volontà di variare il piano di periodizzazione semplice, che regolarmente viene trattato e che viene ancora oggi

TABELLA 1: TEMPO OTTIMALE DI CORSA DEI 400 METRI AD OSTACOLI

1	2	3	4	5	200 m.	6	7	8	9	10	Tempo complessivo
5,75	9,6	13,45	17,3	21,2	22,95	15,25	29,5	33,75	38,1	42,45	47,5
5,8	9,7	13,6	17,5	21,4	23,1	25,5	29,8	34,1	38,5	42,9	48,0
5,85	9,8	13,7	17,7	21,65	23,35	25,8	30,05	34,45	38,9	43,4	48,5
5,9	9,95	13,9	17,9	21,9	23,65	20,05	30,35	34,8	39,3	43,9	49,0
6,0	9,95	13,95	18,0	22,05	23,9	20,3	30,65	35,15	39,7	44,35	49,5
6,05	10,05	14,05	18,15	22,25	24,1	26,55	30,95	35,5	40,1	44,8	50,0
6,1	10,15	14,2	18,35	22,45	24,3	20,8	31,3	35,9	40,55	45,3	50,5
6,15	10,25	14,4	18,55	22,7	24,5	27,1	31,6	36,3	41,0	45,8	51,0
6,25	10,35	14,5	18,7	22,9	24,8	27,35	31,9	36,6	41,4	46,25	51,5
6,3	10,45	14,65	18,9	23,15	25,1	17,65	32,2	36,95	41,8	46,7	52,0
6,35	10,55	14,8	19,05	23,4	25,35	27,9	32,5	37,3	42,2	47,15	52,5
6,4	10,65	14,95	19,25	23,6	25,6	28,2	32,85	37,65	42,6	47,6	53,0
6,45	10,7	15,05	19,4	23,8	25,8	28,5	33,15	38,0	43,0	48,05	53,5
6,5	10,8	15,2	19,6	24,05	26,05	28,75	33,5	38,45	43,45	48,5	54,0
6,6	10,95	15,35	19,8	24,3	26,3	29,0	33,8	38,8	43,85	48,95	54,5
6,65	11,05	15,5	20,0	24,5	26,6	29,3	34,15	39,15	44,25	49,4	55,0
6,7	11,15	15,65	20,15	24,7	26,8	29,6	34,5	39,5	44,65	49,85	55,5
6,75	11,25	15,8	20,35	24,95	27,05	29,9	34,85	39,9	45,05	50,3	56,0
6,8	11,35	15,95	20,55	25,2	27,3	30,15	35,2	40,3	45,5	50,75	56,5
6,85	11,45	16,1	20,75	25,4	27,55	30,4	35,5	40,7	45,9	51,2	57,0
6,95	11,55	16,25	20,9	25,65	27,8	30,7	35,85	41,05	46,3	51,65	57,5
7,0	11,7	16,4	21,1	25,9	28,0	31,0	36,2	41,45	46,75	52,1	58,0
7,1	11,8	16,55	21,25	26,1	28,30	31,3	36,5	41,8	47,2	52,35	58,5
7,15	11,9	16,65	21,4	26,3	28,55	31,55	36,8	42,15	47,55	53,0	59,0
7,2	12,0	16,8	21,6	26,55	28,8	31,85	37,15	42,5	47,9	53,45	59,5
7,25	12,1	16,95	21,85	26,8	29,0	32,1	37,5	42,9	48,4	53,9	60,0

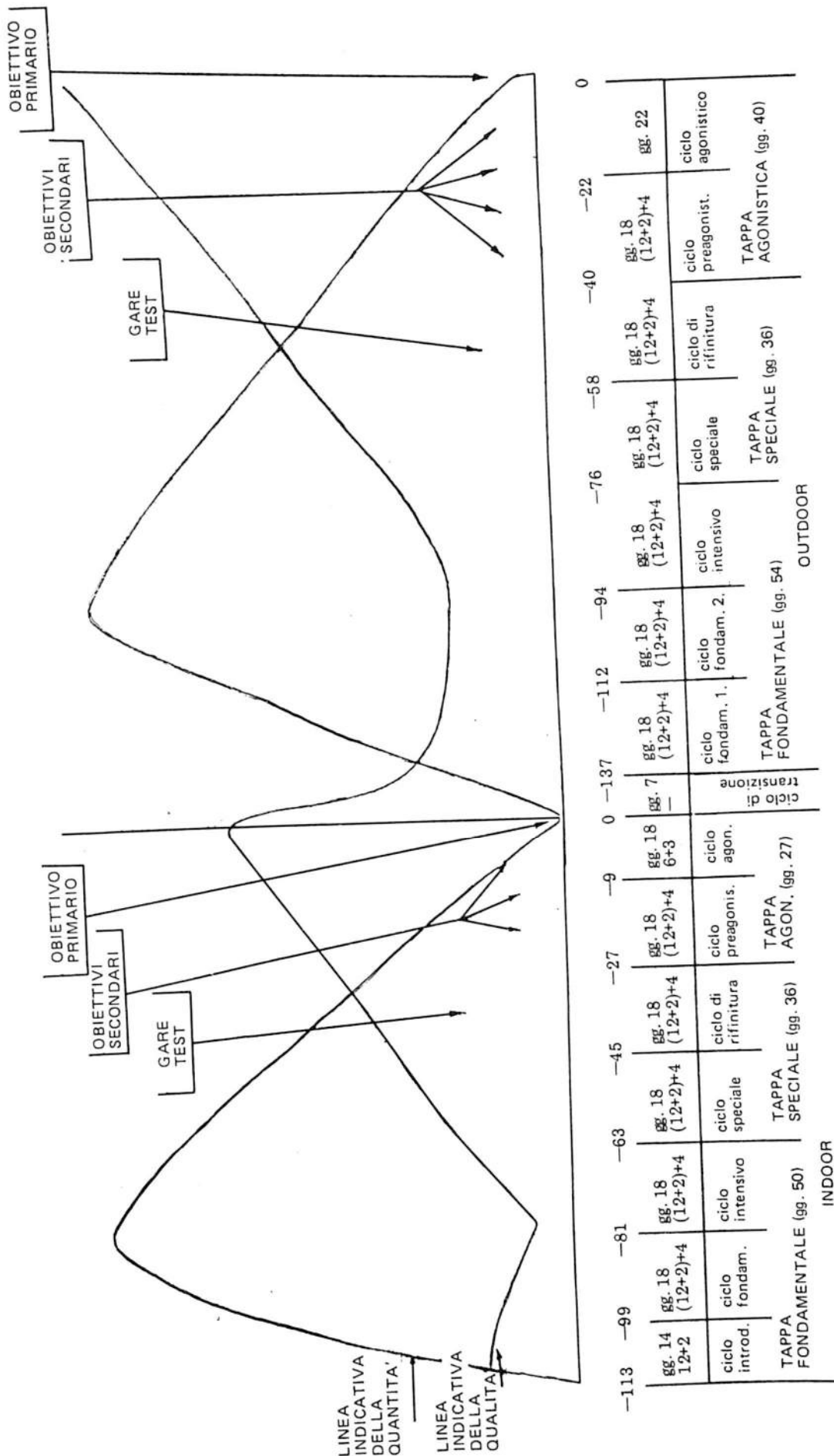
PERIODIZZAZIONE

DOPPIA

PERIODO PREPARATORIO INDOOR DI 113 G.G.
 PERIODO PREPARATORIO OUTDOOR DI 137 G.G.

PERIODO PREPARATORIO
 DI 250 GIORNI
 (DAL 1/11 AL 8/7)

ESEMPIO DI DIVISIONE IN CICLI



impiegato dal settore con soggetti di giovane età atletica, ma per potere avere già nel mese di febbraio una verifica dell'applicazione dei vari mezzi allenanti. Il settore intende ancora, con questa proposta, esaminare l'andamento della linea della qualità del lavoro in periodo di carico, nel momento di preparazione alla stagione outdoor.

Nelle tabelle relative alla distribuzione settimanale indicativa dei vari mezzi allenanti si è dato valore 1/2, 1, 2 o 3 a seconda dell'importanza attribuita nell'indicato periodo. Tale indicazione non rappresenta perciò la frequenza settimanale del mezzo indicato.

Si raccomanda vivamente a tutti gli allenatori interessati che, pur nel rispetto dei valori attribuiti dal settore ai mezzi allenanti, agiscano sempre, tenendo in primo piano, il principio della quantità progressiva del lavoro. Pertanto, si applichino i mezzi allenanti suggeriti, in diminuzione od in maggioranza, a seconda di ciò che in precedenza veniva svolto.

Le seguenti periodizzazioni di allenamento rappresentano l'obiettivo fondamentale come giorno "zero", trattando il periodo allenante in numero di giorni e non con date.

Qualora la tappa agonistica si prolunghi oltre i 25-30 giorni, si raccomanda di procedere ad opportuni inserimenti di uno o più cicli di richiamo di lavoro quantitativo, basando tale fattore sul tempo a disposizione per tale operazione.

La tabella relativa ai vari tempi, allegata per ultimo, è considerata dal settore una delle indicazioni ottimali migliori.

La proposta allegata segue pertanto le seguenti, ordinate indicazioni:

- esempio di divisione in cicli di lavoro relativo ad una doppia periodizzazione di 250 giorni di cui 113 in preparazione indoor e 137 in preparazione outdoor;
- tabella dell'importanza distributiva settimanale dei mezzi allenanti in riferimento al periodo preparatorio alle gare indoor;
- tabella dell'importanza distributiva settimanale dei mezzi allenanti in riferimento al periodo preparatorio alle gare outdoor;
- esempio di divisione in cicli di lavoro relativo ad una periodizzazione semplice di 250 giorni;
- tabella dell'importanza distributiva settimanale dei mezzi allenanti in riferimento al periodo preparatorio di una periodizzazione semplice;
- descrizione sintetica dei mezzi allenanti;
- descrizione sintetica dei recuperi;
- tabella indicativa dei tempi ottimali.

MEZZI ALLENANTI: CENNI E CHIARIMENTI

— Gli esercizi tecnici sono quegli esercizi eseguiti con 5-10 ostacoli bassi (76 o

PERIODIZZAZIONE DOPPIA periodo preparatorio alle gare indoor	Importanza distributiva settimanale dei vari mezzi allenanti CICLI					
	introduttivo	fondamentale	intensivo	speciale	rifinitura	agonistico
descrizione						
PARTE TECNICA						
ESERCIZI TECNICI	2	2	2	2	2	1/2
ESERCIZI RITMICI		1	2	2	1	1
ESERCIZI RITMICI DI GARA						
MECCANISMO AEROBICO						
CROSS A VELOCITA' COSTANTE	1	1/2	1/2	1/2		
CROSS A VELOCITA' CRESCENTE	1	1/2	1/2	1/2	1	
PROVE FRAZIONATE	2	2	1	1		
MECC. ANAEROBICO LATTACIDO						
PROVE RIPETUTE SUL PIANO (capacità-resistenza alla vel.)		1/2	1	2	2	3
SERIE DI RIPETIZIONI (capacità-resistenza alla vel.)		1	1			
PROVE RIPETUTE			1	1	1	1
MECC. ANAEROBICO ALATTACIDO						
SERIE DI RIPETIZIONI (capacità-resistenza alla vel.)	1	2	2	1		
PROVE RIPETUTE IN SPRINT (potenza-velocità)					1	1
PARTE MISTA						
SALITE LUNGHE	1/2	1				
SALITE CORTE	1/2	1	1			
TRAINO		1	1	1		
BALZI	1	1	1	1	1/2	
ANDATURE	2	3	3	2	1	1
ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI	1	2	2	1	1	
ESERCIZI CON BILANCIERE	2	2	1	1		

84) a distanza di 1 o 3 metri camminando o correndo molto lentamente con passaggi laterali di prima gamba, di seconda e centrali. Si raccomanda l'esecuzione raddoppiata con la gamba non preferita. Tali esercizi hanno lo scopo di puntualizzare tecnicamente, analizzandola in ogni suo aspetto ed in ogni particolare, l'azione di passaggio.

— Gli esercizi ritmici sono quegli esercizi eseguiti su 5-10 ostacoli di altezza normale o più bassi posti ad una distanza tale da coprirsi con un'ampiezza di passo che può anche non corrispondere a quella che l'atleta deve mantenere durante la gara. Le distanze consigliate possono essere:

12-13 m. da coprire con 5 passi

15-16 m. da coprire con 6 passi

18 circa da coprire con 7 passi

questa distanza può essere indicata come quella di 18,29 relativa alla gara dei 200 ostacoli.

20-21 m. da coprire con 8 passi

23 circa da coprire con 9 passi

25-26 m. da coprire con 10 passi

— Gli esercizi ritmici di gara consistono nella ripetizione di parti della gara. Tali esercizi hanno lo scopo di puntualizzare la ritmica della gara, il cambio di attacco, i tempi parziali di percorrenza e di distribuzione dello sforzo. In tale contesto trovano posto le prove ripetute sugli ostacoli (superamento di circa 30 ostacoli in una seduta; esempio 3x8 ostacoli oppure 6x5 ostacoli).

— Il cross a velocità costante si sviluppa su una distanza di circa 3-6 km.

— Il cross a velocità crescente si sviluppa su una distanza di 3-6 km.;

— Le prove frazionate contemplan distanze variabili da 400 a 1.200 m. (in una seduta coprire circa 2.500-3.000 m.)

— Le prove ripetute di resistenza alla velocità o capacità lattacida si sviluppano su un totale di circa 1.500-2.000 m.

PERIODIZZAZIONE DOPPIA periodo preparatorio alle gare outdoor	Importanza distributiva settimanale dei vari mezzi allenanti CICLI					
descrizione	fondamentale 1.	fondamentale 2.	intensivo	speciale	rifinitura	agonistico
PARTE TECNICA						
ESERCIZI TECNICI	3	3	2	2	1	1
ESERCIZI RITMICI	1	2	2	3	2	1
ESERCIZI RITMICI DI GARA	1	1	2	3	3	3
MECCANISMO AEROBICO						
CROSS A VELOCITA' COSTANTE	1					
CROSS A VELOCITA' CRESCENTE	1	1	1	1	1	1
PROVE FRAZIONATE	1	1	1			
MECC. ANAEROBICO LATTACIDO						
PROVE RIPETUTE SUL PIANO (capacità-resistenza alla vel.)	1	1	1	1	1	1/2
SERIE DI RIPETIZIONI (capacità-resistenza alla vel.)	1	1				
PROVE RIPETUTE (potenza-velocità)			1	1	1	1
MECC. ANAEROBICO ALATTACIDO						
SERIE DI RIPETIZIONI (capacità-resistenza alla vel.)	2	2	2	1		
PROVE RIPETUTE IN SPRINT (potenza-velocità)				1	1	1
PARTE MISTA						
SALITE LUNGHE	1					
SALITE CORTE	1	1				
TRAINO		1	1			
BALZI	1	1	1	1		
ANDATURE	3	3	2	1	1	1
ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI	2	2	2	1	1	
ESERCIZI CON BILANCIERE	2	2	1	1		



Judith Lynne Brown-King

(in una seduta fare 8x250 oppure 6x300 oppure, al limite, anche 10x200).

— Le serie di ripetizioni relative alla capacità lattacida si possono eseguire a coppie come, per esempio, in una seduta: (400+200) + (300+200) + 400; sino ad un massimo di 1.800 m.

— Si consiglia, per allenare la capacità lattacida nel principiante, l'effettuazione della metodica su prove ripetute, nell'atleta evoluto, invece, la metodica delle serie di ripetizioni.

— Le prove ripetute di velocità o potenza lattacida si eseguono sulla distanza di m. 150 con un numero di prove variante da 3 a 5 per seduta.

— Le serie di ripetizioni di resistenza alla velocità o capacità alattacida si corrono su distanze di 60, 80 ed anche 100 m. in serie da 3 a 5 ripetizioni (esempio: 4x60 + 4x80 + 3x100 o anche sino ad un massimo sui 60 di 4 (5x60).

— Le prove di velocità relative alla potenza alattacida si eseguono con distanze variabili da 30 a 60 m. per un totale di circa 300 m.

— Le salite lunghe si sviluppano su distanze da 80 a 200 m. sino ad una percorrenza totale in una seduta di 1.200 m.

— Le salite corte si sviluppano su distanze da 30 a 60 m. per un totale di circa 500 metri.

— Le esercitazioni di traino si eseguono con prove da 30 a 50 m. per un massimo di 400. Il peso del traino deve essere tale da ritardare l'uguale tratto in piano di 0,8-1".

— Le esercitazioni di balzi si eseguono per un totale per seduta su 60-80 appoggi a partire dal quintuplo sino ai 50 m. balzati.

— Nelle sedute ove appaiono le andature a carico naturale si consiglia l'esecuzione dei seguenti skip: a ginocchia alte, calciato, a passo saltellato ed a rimbalzo elastico sul piede. Si usano distanze da 30 a 60 m. per un totale massimo di 300-400 metri.

— Le esercitazioni con piccoli attrezzi prevedono l'effettuazione delle andature di cui sopra con carichi varianti da 2 a 8 kg. Distanze da 30 a 60 m. per un totale di 300-400 metri.

— Le esercitazioni con piccoli attrezzi prevedono l'effettuazione delle andature di cui sopra con carichi varianti da 2 a 8 kg. Distanze da 30 a 60 m. per un totale di 300-400 massimi. Sempre con piccoli attrezzi (cavigliere da 2-4 kg.) si possono fare esercizi per il potenziamento dei muscoli glutei e degli ischio-crurali (serie di 3x20), dei flessori della coscia (2 serie di 2x30) ed ancora, con una piastra del bilanciere, esercizi per dorsali ed addominali (in serie di 3x15 o 3x10), questi ultimi, per migliorare l'effetto, si consiglia di eseguirli su un piano inclinato a gambe piegate.

— Le esercitazioni con bilanciere prevedono l'esecuzione in serie di ripetizioni di alzate con carichi elevati. Il peso dei carichi deve consentire sempre e comunque l'effettuazione della ultima ri-

petizione della serie in modo dinamico ed esplosivo. Si consigliano i seguenti esercizi: semiaccosciata (in serie di 6x8)

quarto di accosciata (in serie di 4x8) girata al petto (in serie di 5x4) e slancio (in serie di 4x4); le indicazioni rappre-

sentano il traguardo massimo di quantità da raggiungere.

Queste esercitazioni non appaiono nelle tabelle di distribuzione nelle tappe agonistiche dove è previsto periodicamente, effettuare, lontano dalle gare (7 o 8 giorni prima) un richiamo di lavoro con carichi molto alti limitandosi a due serie di due ripetizioni. Ancora con bilanciere di 20-40 kg. o altro attrezzo di pari peso, si effettuano esercitazioni di divaricate in avanzamento con e senza balzo (12 appoggi circa), si possono effettuare anche degli step-test (salite con una gamba su uno sgabello la cui altezza è determinata dall'angolo al ginocchio che deve essere di circa 90-100 gradi) in lavori in serie di 4x8 per ogni arto.

PERIODIZZAZIONE	Importanza distributiva settimanale dei vari mezzi allenanti CICLI									
	descrizione	introduttivo generale	1. generale	2. generale	fondamentale 1.	fondamentale 2.	intensivo speciale	rifinitura	preagonistico	agonistico
PARTE TECNICA										
ESERCIZI TECNICI										
ESERCIZI RITMICI										
ESERCIZI RITMIDI DI GARA										
MECCANISMO AEROBICO										
CORSS A VELOCITA' COSTANTE										
CROSS A VELOCITA' CRESCENTE										
PROVE FRAZIONATE										
MECC.ANAEROBICO LATTACIDO										
PROVE RIPETUTE SUL PIANO (capacità-resistenza alla vel.)										
SERIE DI RIPETIZIONI (capacità-resistenza alla vel.)										
PROVE RIPETUTE (potenza-velocità)										
MECC.ANAEROBICO ALATTACIDO										
SERIE DI RIPETIZIONI (capacità-resistenza alla vel.)										
PROVE RIPETUTE IN SPRINT (potenza-velocità)										
PARTE MISTA										
SALITE LUNGHE										
SALITE CORTE										
TRAINO										
BALZI										
ANDATURE										
ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI										
ESERCIZI CON BILANCIERE										

RECUPERI

Al fine di chiarire le varie ampiezze dei recuperi il settore indica, naturalmente con una certa approssimazione, i tempi consigliati nei vari casi.

I recupero può essere **COMPLETO**, **MEDIO** e **CORTO**.

COMPLETO

Il tempo di riposo deve essere in rapporto sia alla intensità e lunghezza della prova che alla capacità individuale di recupero. E' per questo che ci si astiene dal quantificare i tempi che possono però aggirarsi dai 10 ai 20 minuti.

Il recupero completo si effettua:

- tra gli esercizi ritmici di gara
- tra le prove di velocità
- tra le serie di resistenza alla velocità riferite in particolare alla capacità lattacida
- tra le varie esecuzioni di salite lunghe

MEDIO

Il tempo di riposo deve essere quantificato in circa due terzi del completo. Dovrà pertanto aggirarsi dai 4 ai 10 minuti.

Il recupero medio si effettua:

- tra le prove frazionate
- tra le prove ripetute sul piano di resistenza alla velocità riferite in particolare alla capacità lattacida
- tra le serie di ripetizioni riferite alla capacità alattacida
- tra le serie delle salite corte e del traino

CORTO

Il tempo di riposo non dovrà essere superiore ad un terzo del completo. Dovrà pertanto collocarsi sotto ai 3-4 minuti.

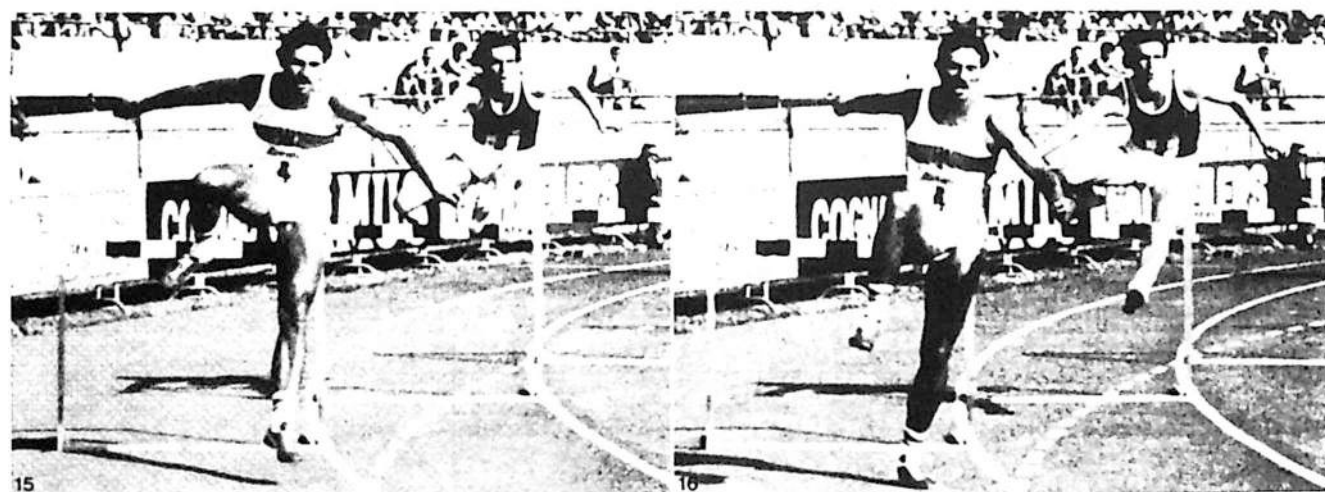
Il recupero corto si effettua:

- tra le prove di tutti i lavori in serie
- tra le esecuzioni di esercizi tecnici e ritmici
- tra i balzi
- tra le andature e gli esercizi con piccoli attrezzi
- tra gli esercizi con bilanciere

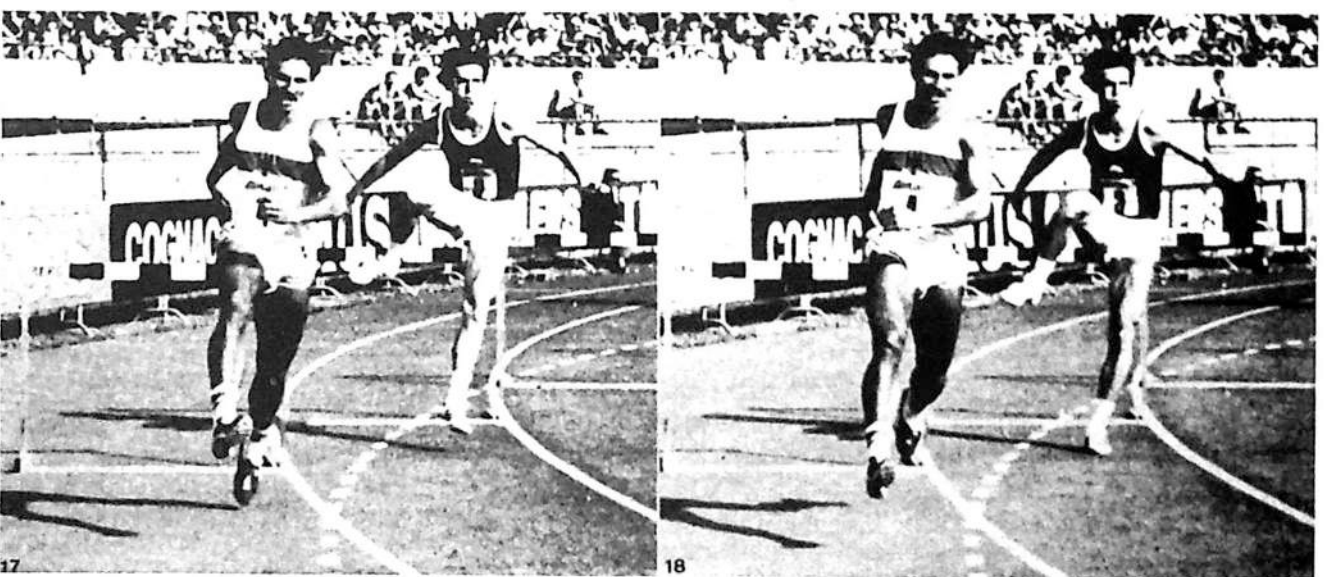
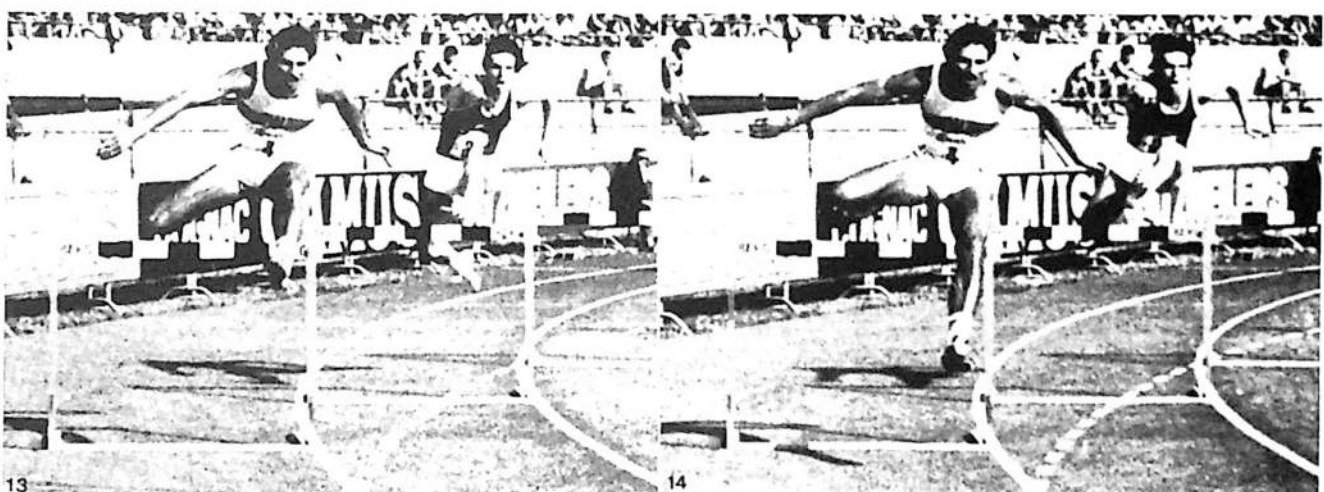


— Sarà... ma per me questi giapponesi non hanno ancora ben afferrato lo spirito dell'atletica leggera! —

Roberto Piuze



**Sugli ostacoli con:
Harald Schmidt (RFT)
e
Volker Beck (RDT)**



Premiazioni di Nuova Atletica AICS

Nella splendida cornice di Palazzo Belgrado sede della Provincia di Udine, la Nuova Atletica dal Friuli AICS ARS ET LABOR ha allestito la sua festa per premiare oltre 160 atleti impegnati a vestire i colori biancorossi nel corso del dodicesimo anno di attività. Davanti ad una sala gremmitissima, il Presidente Dott. Buttazzoni Giuliano, come è consuetudine, ha svolto la relazione morale nella quale ha sviluppato i punti essenziali dell'attività 1985 di Nuova Atletica. Ha ricordato in particolare come oltre alla crescita tecnica e quantitativa (si è arrivati ad oltre 250 associati), l'associazione si è impegnata nel portare avanti molte iniziative sia nel settore della promozione sportiva che in quello del coinvolgimento sempre più diretto nelle problematiche sociali del nostro tempo. In questo senso Buttazzoni ha ricordato l'organizzazione del Meeting internazionale "Memorial Armida Guzzetti" a ricordo dell'azzurra dei 400m scomparsa 10 anni fa a causa di un melanoma, che al di là del grosso successo che ha ottenuto come partecipazione e risultati tecnici (75m di martello di Zanella e 50"9 sui 400h di Giorgio Rucil), ha registrato la significativa collaborazione della società sportiva con la sezione friulana della lega per la Lotta contro i Tumori e con l'intervento della Cassa Rurale di Paderno che ha contribuito a sostenere il notevole impegno organizzativo.

Un cenno è stato fatto anche al dodicesimo soggiorno estivo in montagna che nel mese di agosto vede rinnovarsi presso il Centro sportivo di Ampezzo l'ormai tradizionale appuntamento estivo dei giovani atleti di Nuova Atletica dal Friuli per una proficua preparazione in altura ma anche per rafforzare l'aspetto aggregativo attraverso le molte attività ricreative e culturali promosse durante il soggiorno. Buttazzoni ha ancora evidenziato i molti riconoscimenti ed apprezzamenti che da più parti giungono per la rivista "Nuova Atletica" un periodico bimestrale che parla di tecnica e vanta oggi lettori in tutte le regioni italiane ed all'estero.



Da sinistra: il d.s. Giorgio Dannisi, il vicesindaco di Udine dott. Tiburzio, il presidente di Nuova Atletica dott. Buttazzoni, l'on. Gianni Usvardi presidente dell'AICS, il presidente regionale FIDAL ing. Zafred, il vice presidente dell'Ars ed Labor avv. Gennari, il presidente dell'Ente Fiera Udine Esposizioni dott. Damiani

Quest'anno Nuova Atletica è andata ancora oltre nel suo impegno culturale non limitandosi ad organizzare convegni tecnici nella Regione ma addirittura promuovendone uno in Ungheria a Veszprem. Si è trattato del primo corso estivo di aggiornamento per l'atletica leggera organizzato in collaborazione con l'accademia di cinebiologia dello sport ungherese presieduta dal Dott. Nemessuri, membro dell'Accademia delle Scienze e luminaire internazionale del settore.

Basti dire che vi hanno aderito fra insegnanti di Ed. Fisica e tecnici ben 35 persone provenienti da 12 regioni italiane. La relazione tecnica è stata svolta dal D.S. Giorgio Dannisi che ha evidenziato come le cifre abbiano registrato ancora un crescendo di prestazioni malgrado già nell'84 la stagione fosse da considerarsi eccellente. In un complesso di 80 manifestazioni sportive (di cui 8 organizzate da Nuova Atletica) gli atleti udinesi, presenti in tutte le categorie federali si sono assicurati ben 10 titoli regionali (28 atleti ai primi tre posti); 11 titoli provinciali, 36 presenze ai primi tre posti nelle classifiche regionali con 12 primi. Sono stati battuti 20 primati sociali e ben 4 primati regionali che portano a 10 i primati in possesso di atleti di Nuova Atletica; 9 sono anche i primati italiani AICS battuti nel corso dell'anno, ed ancora 10 titoli italiani amatori e masters ed in questa

ca è stata svolta dal D.S. Giorgio Dannisi che ha evidenziato come le cifre abbiano registrato ancora un crescendo di prestazioni malgrado già nell'84 la stagione fosse da considerarsi eccellente. In un complesso di 80 manifestazioni sportive (di cui 8 organizzate da Nuova Atletica) gli atleti udinesi, presenti in tutte le categorie federali si sono assicurati ben 10 titoli regionali (28 atleti ai primi tre posti); 11 titoli provinciali, 36 presenze ai primi tre posti nelle classifiche regionali con 12 primi. Sono stati battuti 20 primati sociali e ben 4 primati regionali che portano a 10 i primati in possesso di atleti di Nuova Atletica; 9 sono anche i primati italiani AICS battuti nel corso dell'anno, ed ancora 10 titoli italiani amatori e masters ed in questa

categoria è da registrare un 5° posto (Silvano Gottardo sui 3000 siepi m.50), 4 finalisti (nei primi otto) ai Campionati Mondiali per Veterani ed il primato italiano del martello di Alfio Surza (64 anni) che ha sfiorato i 40 metri).

Tra gli atleti in evidenza i giovanissimi Ponton (peso), Marcuzzi (80m) Vattolo (alto).

Nei Cadetti Elvis Toso (3 primati regionali sui 100 e 300 ostacoli e 4 x 100 13" 6 - 40" 6 - 45" 88) ed Andrea Sivini (Record regionale nel quadruplo con 15,44 m e nella 4 x 100 e secondo ai Campionati Italiani Cadetti nel lungo con 6,51 m nel lungo).

Negli Allievi, dove Nuova Atletica ha primeggiato tra le società regionali nella finale Interegionale dei Campionati di Società con un eccellente 5° posto, si sono distinti Cozzi (100 e 200m dove vanta 22"39), Greatti (4m nell'asta), Campiello (marcia 49' sui 10 km.), i lanciatori Aliberti 13,88 di peso, Lodi 38,50 di disco e Damiani 51m giavellotto, Piccini (lungo), Fagnini e Zuccato (mezzofondo).

Nel settore assoluto spiccano i nomi di Bacchin (2,16m in alto), Coos (55,26m nel disco), Gazzio-la 48,92m (disco), Orsatti (giavellotto 62,36m), Gargiulo 3'56" sui 1500m e Braida 1'54" sugli 800m oltre ai fratelli Gottardo con Emilio in evidenza nella maratonina (1h11') corsa in Francia in una manifestazione internazionale.

Nelle premiazioni "Open", ennesima iniziativa ideata da Nuova Atletica dal Friuli è giunta alla 5° edizione, sono stati premiati atleti e tecnici di altre società regionali ed extraregionali, ma di fatto frutto del movimento atletico regionale all'interno del quale continuano a svolgere gran parte della loro attività e preparazione.

Oltre a Canton (69,50 di martello) e Toso (2,27m in alto) ventunenni, pupilli sfociati dal vivaio di Nuova Atletica, premi sono stati riservati a Mauro Barella (FF.OO) Campione Italiano e Olimpionico a Los Angeles, Giorgio Rucli (FF.OO) (400H), Sandra Benedet (SNIA Milano) Leader nazionale del disco, Vanni Lauzzana (Pesistica Udinese) pluricampione nazionale dei pesi anche lui "iniziato" athleticamente nel vivaio di Nuova Atletica del Friuli.

Ancora fra i premiati Apuzzo e la Tauceri (Prevenire Trieste) la Andretti e la Biagi (UGG Cassa Risparmio di Gorizia), Bertolissi (Lib. Udine Banca del Friuli), Olivo (Atl. Gorizia), la Frisiero, la Biasio e la Nespolo (Chimica del Friuli).

Targhe particolari sono state assegnate ai tecnici MARION DAVID (CUS Trieste), GAZZIOLA GINO (Chimica del Friuli), CASARSA Franco e CODARINI Edmondo (Lib. Udine Banca friuli), ed ai tecnici e collaboratori di Nuova Atletica: Bearzi, David, Aere, Gobessi, Brianese, Toso, Beniamino e Vittorino, Fabris e Zuccato.

Sono stati offerti infine riconoscimenti ad Enti, persone e Società sportive che hanno in vario modo collaborato con il sodalizio nel corso del 1985.

Parole di elogio per quanto la Nuova Atletica dal Friuli Ars et Labor Aics sta facendo per lo sport sono state espresse dalle molte autorità intervenute fra

cui il Vicesindaco Dott. Tiburzio, il Presidente Nazionale dell'Aics on. Gianni Usvardi, il Presidente della Fidal Regionale ing. Stefano Zafred, il Vicepresidente dell'Ars et Labor avv. Lodovico Genovese che ha ufficialmente riconfermato la sponsorizzazione per il 1986. Erano presenti tra l'altro l'assessore allo sport geom. Parpinel, il Presidente dell'Ente Fiera e cons. com. Dott. Damiani, il Sindaco di Tavagnacco Dott. Taddio con l'assessore sig. Pastorutti ed numerose autorità sportive e militari.

Al termine dei lavori a tutti i presenti la Nuova Atletica dal Friuli Aics Ars et Labor, ha offerto un rinfresco che ha simpaticamente concluso la manifestazione.



Il presidente dell'AICS Usvardi mentre premia Silvano Gottardo emigrante a Parigi e perla dei Masters di Nuova Atletica dal Friuli (quinto ai Mondiali Masters campione e primatista italiano sui 3000 sp a 53 anni anche 2'56' sulla maratona)

"LA PREPARAZIONE DELLA FORZA" del russo V.V. KUSNEZOV

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

L. 14.500 (13.000 + 1.500 di spedizione)

a: Giorgio Dannisi

**Via Branco, 43 - 33010 Tavagnacco
sul c/c postale n. 11646338**

Enciclopedia tecnica e scientifica dell'atletica

Realizzata a cura di Nuova Atletica e coordinata dal prof. Ugo Cauz si avvale di un vasto numero di illustri collaboratori e prende in esame i maggiori problemi tecnici ed affronta i temi più rilevanti della teoria.

PIANO DELL'OPERA

Sezione 1 TECNICA

Sezione 2 BIOMECCANICA

Sezione 3 TEORIA DELL'ALLENAMENTO

Sezione 4 ANATOMIA - FISIOLOGIA

Sezione 5 STATISTICA

Sezione 6 PERSONAGGI

Sezione 7 DIDATTICA

Filo diretto

Offriamo a tutti i lettori di Nuova Atletica la possibilità di formulare precise richieste di temi da svolgere.

Ritagliate e inviate a: Enciclopedia Nuova Atletica - c/o prof. Ugo Cauz - Via Marconi, 72 - 33010 Tavagnacco (Udine).

Desidero che venga affrontato il seguente argomento:

Nome Cognome _____

Indirizzo _____

19. ANATOMIA - FISILOGIA

VENTILAZIONE POLMONARE, SPAZIO MORTO VENTILAZIONE ALVEARE

Si intende per "ventilazione polmonare" la quantità di aria scambiata con l'ambiente in un minuto. In genere, riferendoci a un volume scambiato nel tempo, tale volume viene indicato con V che appunto è la ventilazione.

La ventilazione polmonare è quindi la quantità di aria che entra o esce dai polmoni nell'unità di tempo. Tuttavia è chiaro che non tutta questa aria partecipa agli scambi, infatti, sappiamo che vi è lo spazio morto.

Lo spazio morto è quella porzione di albero respiratorio compresa fra narici e bronchioli terminali. La quantità di aria in esso contenuta è detta aria dello spazio morto. La quantità di aria contenuta invece nelle strutture alveolari è detta aria alveolare. E' appunto lo spazio morto che ci dice che non tutta l'aria che entra partecipa agli scambi respiratori, infatti, se supponiamo che l'aria corrente è di 500 ml., lo spazio morto è stato calcolato un volume di circa 150 ml, per cui dei 500 ml, solo 350 ml partecipano agli scambi respiratori.

Oltre che di "spazio morto anatomico" si parla anche di "spazio morto fisiologico". Lo spazio anatomico lo abbiamo già definito. Per comprendere il concetto di "spazio morto fisiologico" basta pensare che se non tutti gli alveoli polmonari sono sufficientemente irrorati da sangue, anche queste strutture, normalmente respiratorie, non sono ora respiratoria, perché non partecipano agli scambi.

Pertanto lo spazio morto fisiologico rappresenta un volume più grande dello spazio morto anatomico perché: spazio morto fisiologico = sp. morto anatomico + volume di aria che si trova in strutture alveolari non funzionanti per scarsa irrorazione sanguigna.

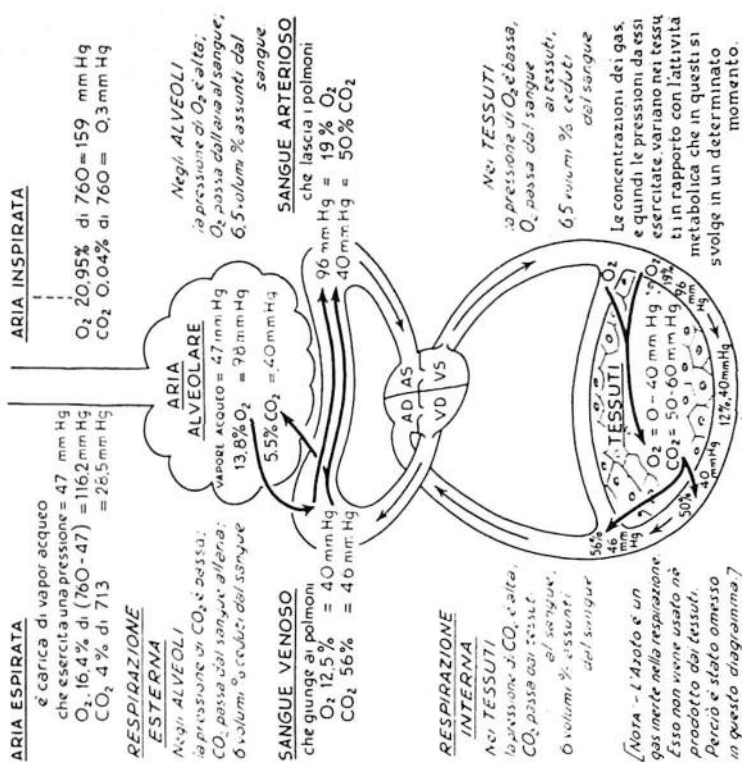
Tuttavia, in condizioni normali, possiamo considerare lo spazio morto anatomico uguale allo spazio morto fisiologico nel senso che consideriamo tutti gli alveoli attivamente impegnati negli scambi gassosi.

Lo spazio morto ha una grande importanza infatti, se il volume di aria corrente è di 500 ml e la frequenza respiratoria è di 15 atti/minuto, avremo che la ventilazione polmonare è di $(500 \times 15) = 7.500$ ml.

Cioè il volume di 7.500 ml è l'aria che partecipa agli scambi fra polmone e ambiente esterno in un minuto. Ma non tutto questo volume di aria partecipa, come sappiamo, agli scambi respiratori a livello alveolare.

SCAMBI GASSOSI RESPIRATORI

Un gas si sposta da un luogo in cui si trova in maggior concentrazione ad un luogo in cui è presente in minor concentrazione. Il movimento di molecole del gas continua fino a che la pressione esercitata da esse in ambedue i luoghi non diventi uguale. L'Aria Atmosferica SECCA (al livello del mare) ha una pressione di 760 mm Hg.



In questo caso la ventilazione alveolare è di 3.200 ml ($3200 = 8.000 - \text{Vol. spazio morto} \times \text{frequenza}$).

nella situazione B: è aumentata l'aria corrente, cioè la profondità degli atti respiratori, è diminuita la frequenza, la ventilazione polmonare è costante ma la ventilazione alveolare è aumentata: 5.600 ml. Nel pneumogramma si vede appunto che la frequenza è diminuita.

nella situazione C: la profondità è ancora aumentata, la frequenza diminuita, la ventilazione polmonare è ancora costante ma la ventilazione alveolare è di 6.800 ml. Pertanto dal punto di vista del rendimento la situazione C è la migliore. Risulta anche evidente l'importanza dello spazio morto.

A titolo di curiosità: si potrebbe pensare che il subacqueo può utilizzare un tubo lunghissimo che magari vada dalla superficie dell'acqua fino a una profondità di 10 mt. Ciò invece, normalmente, non è utilizzato, perché il tubo aumenta il volume dello spazio morto per cui se 150 ml è lo spazio morto anatomico e aggiungiamo 350 ml di tubo, avremo uno spazio morto di 500 ml e, poiché l'aria corrente è di 500 ml, il soggetto non fa altro che respirare l'aria del tubo e non vi è più possibilità di introdurre aria fresca dall'ambiente esterno.

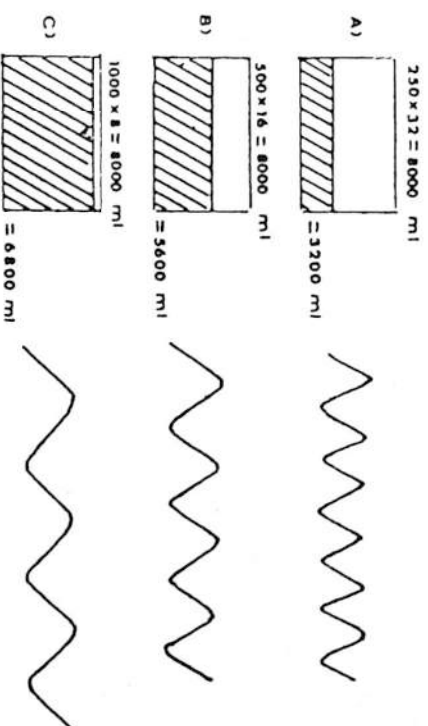
Per calcolare il volume di aria che effettivamente, partecipa agli scambi respiratori a livello alveolare in un minuto (questo volume è detto ventilazione alveolare) si può calcolare il volume di aria che non partecipa agli scambi respiratori e poi sottrarre questo valore ottenuto al valore della ventilazione polmonare.

Quindi se 150 ml è il volume dello spazio morto, la quantità di aria che, nell'unità di tempo (minuto) non partecipa agli scambi è di $(150 \times 15) = 2.250$ ml (in cui 15 è sempre la frequenza). Pertanto la ventilazione alveolare è di $(7.500 - 2.250) = 5.250$ ml. E' chiaro quindi che la ventilazione alveolare è sempre inferiore alla ventilazione polmonare.

Si pone ora il problema: se si vuole aumentare la ventilazione si può procedere in due modi:

- 1) aumentare la frequenza degli atti respiratori,
- 2) aumentare la profondità degli atti respiratori.

E' chiaro comunque che, dal punto di vista del rendimento è preferibile aumentare la profondità degli atti respiratori cioè il volume d'aria corrente piuttosto che la frequenza, perché, nel caso di un aumento della profondità anche se la ventilazione polmonare rimane costante, aumenta la ventilazione alveolare, cioè quel volume di aria che effettivamente partecipa agli scambi, per chiarire il concetto, osserviamo la figura:



N.B. Nella parte sinistra della figura è rappresentato lo spirogramma o pneumogramma.

Si vede:
 nella situazione A: si ha ventilaz. pulm. = 8000 ml,
 aria corrente = 250 ml.
 frequenza = 32 ml.

MOMENTO ANGOLARE ED IMPULSO ANGOLARE

In cinematica abbiamo le grandezze: spostamento angolare, velocità angolare $\omega = \Delta / \Delta t$, accelerazione angolare $\alpha = \Delta \omega / \Delta t$. Esse corrispondono, nell'ordine, alle grandezze del moto rettilineo: spostamento s , velocità $v = \Delta s / \Delta t$, accelerazione $a = \Delta v / \Delta t$.

Le grandezze relative al moto rotazionale di un corpo rigido attorno a un asse, corrispondenti ad altrettante grandezze relative al moto traslazionale rettilineo di un corpo rigido sono:

Momento di inerzia: I
Energia cinetica: $I \omega^2 / 2$
Lavoro: $L = r \Delta \theta$
Momento della forza: $r = l a$
Potenza: $P = r \omega$

Scopo di questa scheda è quello di presentare le rimanenti grandezze, che, nel moto rotazionale, corrispondono alla quantità di moto e all'impulso. Queste nuove grandezze sono chiamate, rispettivamente, momento angolare (o momento della quantità di moto) e impulso angolare (o momento dell'impulso).

Completiamo il precedente riepilogo, indicando, per le nuove grandezze, le espressioni che più avanti troveremo:

Momento angolare: $L = I \omega$
Impulso angolare: $r \Delta t = I \Delta \omega$

Quantità di moto: $p = m v$
Impulso: $F \Delta t = m \Delta v$

Consideriamo, dapprima, una particella A, di massa m , che si muove con velocità v , dunque possedendo la quantità di moto $p = m v$, lungo la retta r (Fig. 1). Se fra questa retta e il punto O c'è la distanza d , il prodotto I della quantità di moto $p = m v$ per d è chiamato momento angolare o momento della quantità di moto della particella rispetto all'asse a passante per O e normale al piano individuato da O e da r . Cioè:

$$L = p d = m v d.$$

to all'asse a , $a = \Delta \omega / \Delta t$ è l'accelerazione angolare del solido. Questa relazione scritta così:

$$r \Delta t = I \Delta \omega$$

diventa la corrispondente della relazione $F \Delta t = m \Delta v$: come l'impulso $F \Delta t$ provoca la variazione $\Delta p = m \Delta v$ della quantità di moto, così l'impulso angolare $r \Delta t$ provoca la variazione $\Delta L = I \Delta \omega$ del momento angolare.

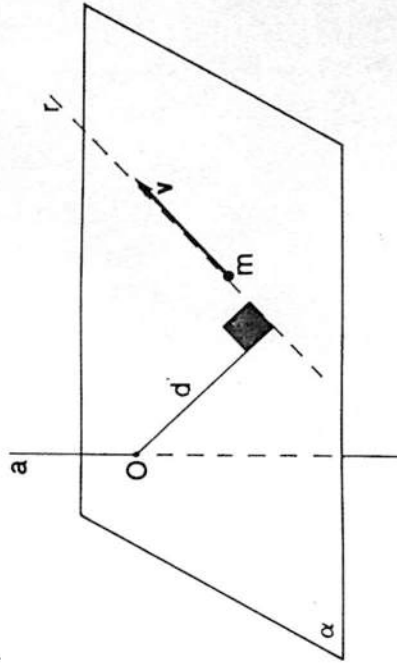
Se, insieme con I , r è costante in un intervallo di tempo $t - t_0$ non piccolo, si scriverà:

$$r = I \frac{\omega - \omega_0}{t - t_0}$$

dove ω e ω_0 sono le velocità angolari negli istanti t e t_0 . E Quindi:

$$r (t - t_0) = I \omega - I \omega_0 \quad (= L - L_0).$$

Fig. 1



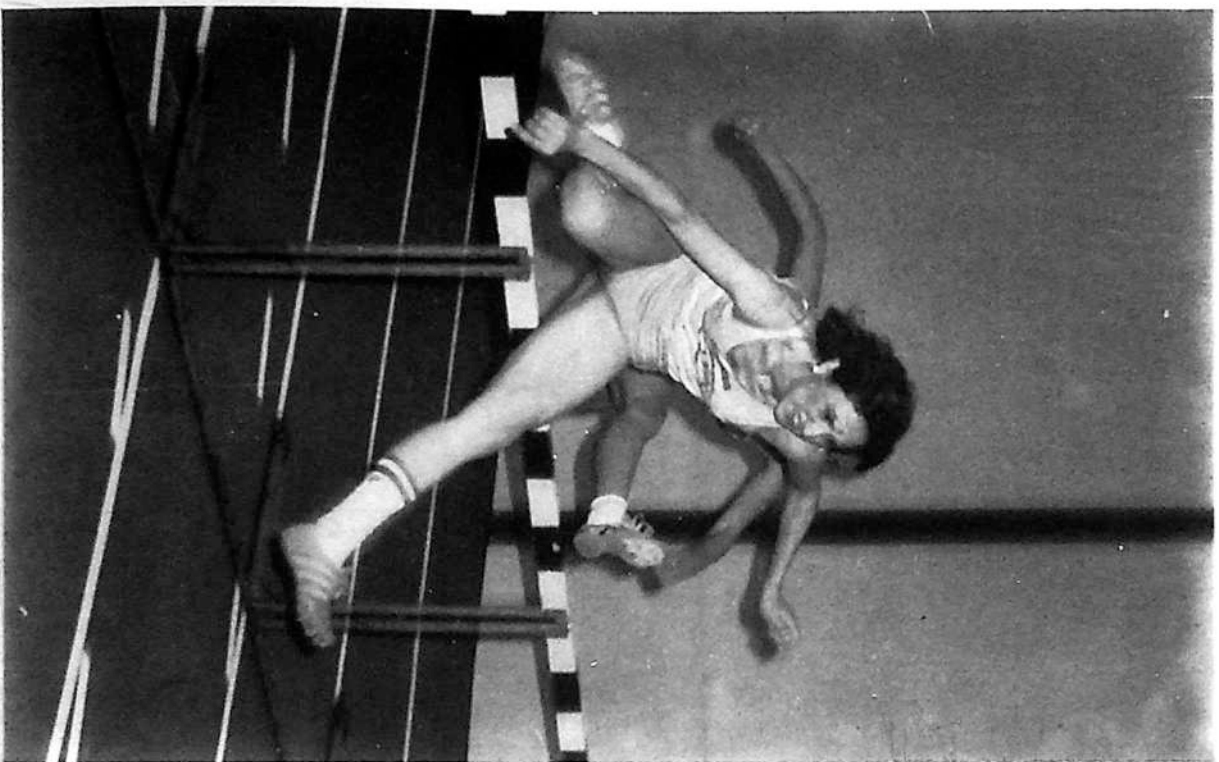


Fig. 2

Come si vede, la definizione di momento della quantità di moto l è del tutto analoga a quella del momento T di una forza rispetto a un asse.

Sia ora un solido che ruota attorno ad un asse a (Fig. 2). Le particelle C_i costituiscono, $A_1, A_2, \dots$, di masse rispettive $m_1, m_2, \dots$, descrivono, nell'ordine, circonferenze di raggi $R_1, R_2, \dots$, con velocità tangenziali $v_1, v_2, \dots$. Definiamo, allora, momento angolare (o momento della quantità di moto) L del corpo, la somma dei momenti angolari l delle singole particelle. Tenendo presente che le loro velocità tangenziali v sono legate alla velocità angolare w del solido dalla relazione $v = wR$, si ha:

$$L = l_1 + l_2 + \dots = (m_1 v_1) R_1 + (m_2 v_2) R_2 + \dots = m_1 w R_1^2 + m_2 w R_2^2 + \dots = (m_1 R_1^2 + m_2 R_2^2 + \dots) w.$$

L'ultima espressione in parentesi rappresenta il momento di inerzia del solido rispetto all'asse di rotazione, perciò scriveremo:

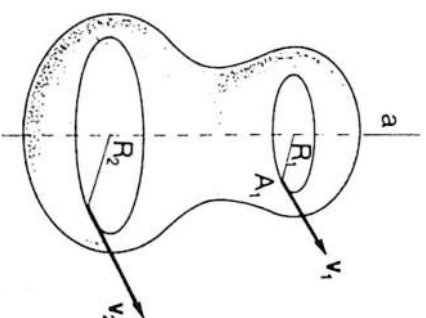
$$L = Iw \quad (1)$$

Si coglie subito l'analogia fra il momento della quantità di moto, o momento angolare, $L = Iw$, nel moto rotazionale, e la quantità di moto, $p = mv$, nel moto traslazionale.

Come indica la (1), il momento angolare L è espresso in $\text{kg} \cdot \text{m}^2 \cdot \text{rad/sec}$.

L'ultima grandezza che ci rimane da considerare è quella che, nel moto rotazionale, corrisponde alla grandezza impulso del moto traslazionale.

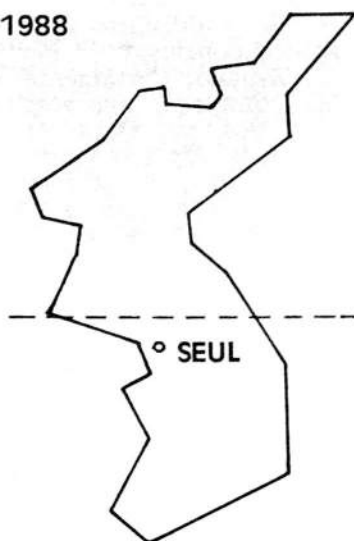
Abbiamo già trovato la relazione $T = Ia$, nella quale T è il momento meccanico risultante (rispetto all'asse di rotazione a), che agisce su un solido nel tempuscolo t , I è il momento d'inerzia del solido rispet-



"Bulle" a cuore aperto

Intervista con Giuliano Zanella che strizzando l'occhio a Stoccarda '86 mira lontano a Seul 1988

di Ugo Cauz



Abbiamo intervistato a Udine durante una seduta di allenamento invernale la più concreta speranza italiana nel lancio del martello: Giuliano Zanella. Ottimista di natura, facile all'ironia, difficilmente glissa una domanda. Un ragazzo piacevole, spontaneo e pieno di vita. Ha trovato nell'atletica la sua forma di realizzazione sia come atleta che come uomo. E' soprannominato dagli amici "Bulle" dal tedesco: "toro o maschio dell'elefante", in sostanza un termine per indicare un omaccione. Parlare con lui è facile, l'intervista scorre piacevolmente veloce, senza intoppi. C'è solo un attimo di incertezza durante il nostro incontro. Alla domanda sul doping, sugli apporti farmacologici che mezzo mondo utilizza, riflette a lungo, poi da buon friulano cresciuto a "polente e formadi" dice di non voler dare dei giudizi su un fenomeno che pur toccandolo direttamente non conosce a fondo.

La sua carriera in breve.

Nato il 22.5.1963 a Palmanova (Udine).

Inizio dell'attività nel 1978.

Progressione:

1978 martello da 6 kg. 47.70

1979 " 57.00

(record italiano allievi)

1980 martello da 7.25 53.18

1981 " 62.12

1982 " 65.24

1983 " 71.72

1984 " 73.06

1985 " 75.00

Risultati ai Campionati italiani:

allievi terzo nel '78

" primo nel '79

juniores sestono nel '80

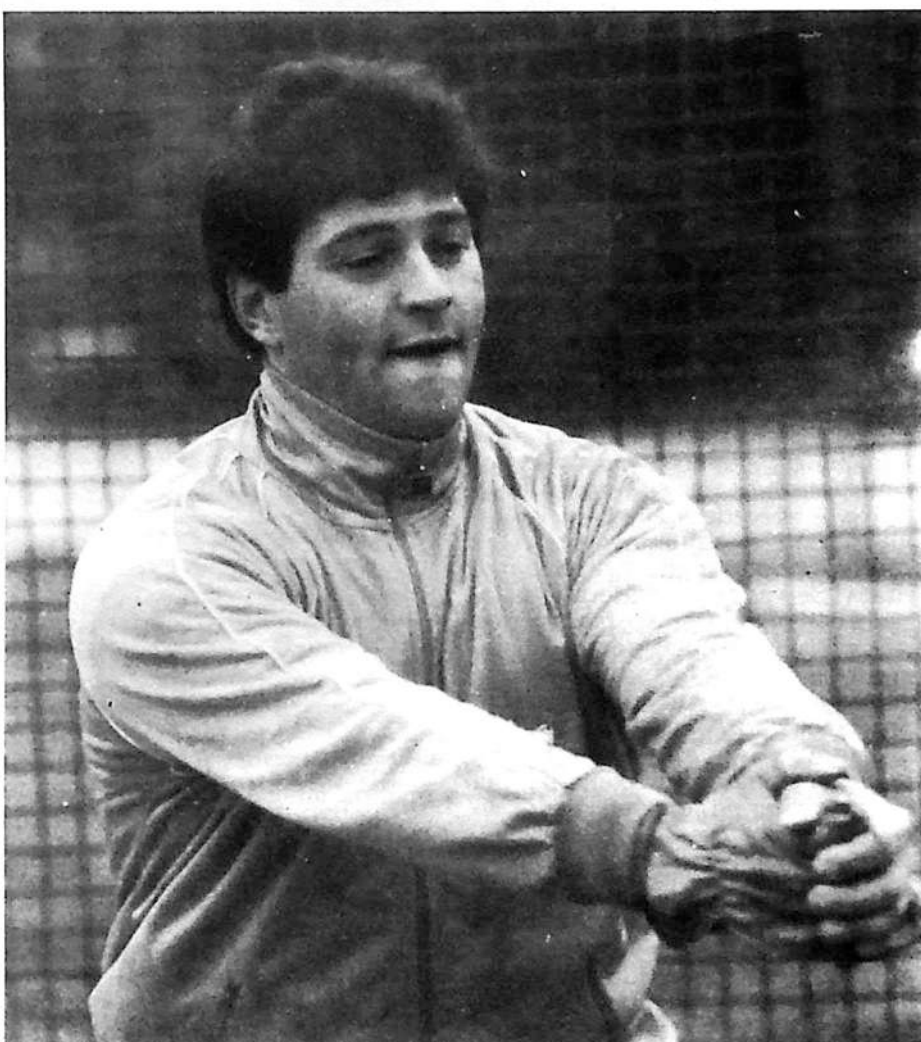
" terzo nel '81

" secondo nel '82

assoluti terzo nel '83

" terzo nel '84

" secondo nel '85



Risultati nelle gare internazionali:
1980: esordio nella giovanile quinto a Brescia e quarto a Katowice (Polonia);

1981: tredicesimo (e primo dei non qualificati per la finale) ai Campionati europei juniores di Utrecht; primo a Praga nell'incontro con la nazionale giovanile;
1982: due primi posti nelle due under 19 dell'anno a Pescara e in Svizzera;

1983: primo a Scherbrook in Canada e primo nell'incontro con gli Stati Uniti a livello giovanile; primo a Pescara nell'incontro con la juniores;

1984: secondo nell'incontro con la Germania Ovest

1985: quarto nell'incontro contro l'URSS con il primato personale a 74.22; terzo ad Helsinki nell'incontro con la Finlandia e terzo a Cagliari con la Polonia.

D.- Sei soddisfatto della stagione appena conclusa?

G. Zanello: Certamente. E' stata nel complesso una stagione davvero positiva. Dopo un periodo invernale davvero sfortunato, durante il quale ho sofferto non pochi guai muscolari, sono riuscito ad ottenere la misura (75.00) che mi ero prefissato all'inizio della stagione. Sono un martellista molto giovane, per cui penso di poter avere ancora parecchio margine di miglioramento.

D.- Quali i rimpianti più grossi?

G. Zanello: Diciamo che tutto sommato di grosse delusioni non ce ne sono state. Mi ero prefissato oltre al miglioramento del personale, di entrare finalmente e a titolo definitivo nel giro della nazionale maggiore. Sono riuscito a centrare tutti gli incontri internazionali dell'anno e anche seppure come riserva sono stato convocato per la finale di Coppa Europa a Mosca. E' stata un'annata piena di soddisfazioni, un po' come si dice qui dalle nostre parti per il vino: "E' un'annata da ricordare, da conservare per il futuro".

D.-...e quali le maggiori soddisfazioni?

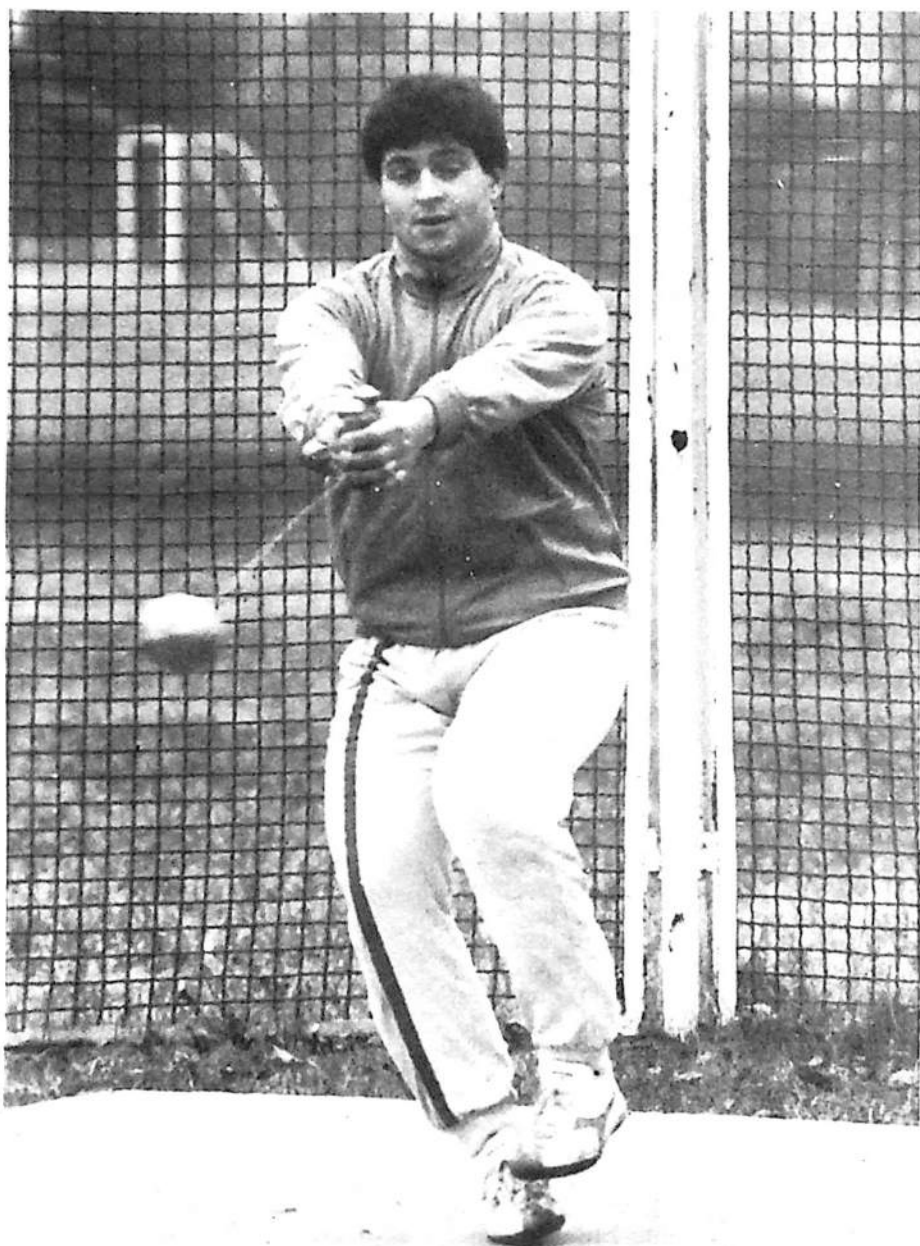
G. Zanello: Certamente il risultato da me ottenuto ai Campionati Italiani assoluti. Da anni con l'amico-nemico Serrani stiamo dando vita ad un duello ad alto livello. Agli assoluti era sempre stato bravo a precedermi, ma quest'anno i ruoli si sono invertiti. Una soddisfazione grande e ritengo meritata. Se vado a considerare tuttavia tutto il mio trascorso atletico ritengo che la maggior soddisfazione sia stata il fatto di essere potuto entrare in un club sportivo prestigioso come le Fiamme d'Oro di Padova. In questo modo ho potuto continuare con piena lena la mia attività ed esprimermi ai livelli attuali.

D.- Quali gli obiettivi per la stagione prossima?

G. Zanello: La prossima stagione risulta molto scarna per quanto riguarda gli incontri internazionali ad alto livello. La meta obbligata saranno i Campionati Europei di Stoccarda ad agosto. Una bella gara, l'entrata in finale, un piazzamento onorevole sono i miei obiettivi primi e principali. Diciamo che anche una scollatina al record italiano non sarebbe in definitiva una cosa da trascurare.

D.- Quali sono i tuoi difetti tecnici più rilevanti?

G. Zanello: Tutti i tecnici sia nazionali che stranieri sostengono che la mia esecuzione tecnica è molto buona. Mi ritengono il



miglior lanciatore italiano. Tuttavia in questo particolare momento della preparazione con il mio allenatore stiamo lavorando in maniera particolare sulla velocità degli ultimi due giri del lancio prima dell'abbandono dell'attrezzo. Il terzo e il quarto giro non sono ancora all'altezza della situazione. Per puntare ai 78 metri bisogna riuscire a sviluppare maggior velocità nei giri conclusivi. Un'altro particolare è l'atteggiamento della gamba destra che rimane ancora troppo in estensione invece di andare a cercare più marcatamente i caricamenti. Per modificare in qualche modo la mia struttura di lancio stiamo facendo un gran lavoro con gli attrezzi leggeri, proprio allo scopo di velocizzare e dinamicizzare il finale.

D.- ...e i tuoi maggiori pregi?

G. Zanello: Direi sicuramente quello di ...lanciare lontano.

D.- Le condizioni in cui ti alleni sono ideali?

G. Zanello: Direi di sì. La Società sportiva mi concede di allenarmi con tranquillità a casa. Sono costantemente seguito dal mio allenatore. Con lui sono già nove anni che lavoriamo in pieno accordo. Lui mi ha scoperto. Lui mi ha portato all'atletica. Lui mi ha fatto fare il salto di qualità e nella preparazione e nella prestazione metrica. Mi alleno al mattino e al pomeriggio e ritengo che attualmente stiamo svolgendo un lavoro molto valido. Le attrezzature ci sono, la volontà e la determinazione pure.

D.- Quali sono gli atleti stranieri che più ammiri?

G. Zanello: senza alcun dubbio metterei al primo posto gli atleti sovietici. Tamm, Sedich, Litvinov, Nikulin sono atleti che non scopro io oggi, ma che incarnano il mio ideale di lanciatore di martello. In Europa ci sono anche i due tedeschi che sono molto giovani e molto validi. Li ritroverò certamente come duri avversari da battere in qualche competizione internazionale. Credo tuttavia che il martellista del futuro sarà il sovietico Nikulin, a mio parere è una spanna oltre gli altri.

D.- ...senti: in confidenza: cos'hanno questi russi che noi non abbiamo?

G. Zanello: Se lo sapessimo! Probabilmente è un fatto tecnico. Poi possono attingere ad un vivaio di atleti sterminato. Ricordo perfettamente che quest'anno quando abbiamo fatto uno stage in Russia al termine del periodo abbiamo partecipato ad una gara in cui c'erano ben 30 martellisti sovietici oltre i 70 metri! Un bel record vero!? E' facile da una massa simile scoprire il vero talento, colui il quale potrà scagliare l'attrezzo a 90 metri.

D.- Sei un agonista o un tipo che si "sgonfia" facilmente nei momenti che contano?

G. Zanello: Ho sempre ottenuto le mie migliori prestazioni in gare importanti. Trovo sempre lo stimolo giusto per lottare al meglio in ogni competizione. Senza ombra di dubbio sono un agonista nato, un tipo che si esalta nello scontro. Vendo sempre cara la mia pelle agli avversari.

D.- I tuoi hobbies preferiti?

G. Zanello: In primo luogo la musica, poi il viaggiare in macchina e non disdegno la cucina.

D.- Come sei arrivato all'atletica?

G. Zanello: Credo nella maniera tradizionale. Nelle scuole medie ho partecipato alle varie fasi dei giochi della gioventù. Mi sono trovato subito bene e mi sono appassionato all'atletica.

D.- Che cosa significa per te ora l'atletica? E' una professione o un divertimento?

G. Zanello: Attualmente principalmente è una professione visto che la sto facendo praticamente a tempo pieno. Non dimentichiamo tuttavia che in fondo rimane sempre quella parte ludica, di divertimento, che inizialmente mi ha spinto a praticarla e poi a proseguire nella difficile strada dell'agonismo.

D.- Chi ha influito in maniera determinante sulla tua carriera atletica?

G. Zanello: Certamente il mio allenatore Gino Nonino. Ex martel-



lista, mi ha scoperto, avviato al martello e mi segue da nove anni. Ha saputo trasmettere la sua passione per l'atletica e per il martello ad un tipo come me, che non sapeva nemmeno cosa fosse questa specialità. Già il primo giorno che mi vide mi disse così a bruciapelo: "Tu farai il martello!". A quell'epoca decisamente non mi rendevo minimamente conto di come si utilizzava quella "palla attaccata alla maniglia".

D.- La pratica dell'atletica pensi ti tolga spazio sociale?

G. Zanello: Assolutamente no. Sono bene inserito nel mio contesto sociale. Ho molti amici nell'ambito dell'atletica. Trovo il tempo e le occasioni per dare tutto nell'atletica e ritagliarmi i giusti spazi di realizzazione nel sociale.

D.- Il tuo sport preferito?

G. Zanello: Provenendo da una famiglia di calciatori, il calcio mi è rimasto un po' nel sangue. Mio padre, mio zio e un mio cugino erano buoni praticanti. Quest'ultimo ha militato in diverse squadre di serie B. Anch'io da giovanissimo praticavo il calcio nella squadra del paese. Poi la mia struttura fisica (leggasi peso) mi hanno convinto a passare ad un tipo di sport più congeniale alle mie doti fisiche.

D.- Le maggiori soddisfazioni sino ad oggi da te ottenute?

G. Zanello: Sicuramente il record italiano della categoria allievi già al secondo anno di attività e proprio all'ultima gara della stagione. Poi nel 1983 a 19 anni l'aver valicato la fatidica barriera dei 70 metri, considerata a quel tempo raggiungibile unicamente da soggetti atleticamente più maturi: sui 25-26 anni. Fu una grande soddisfa-

zione perché in un certo qual modo ho aperta la strada. Dopo la mia prestazione altri lanciatori in Italia hanno saputo in giovane età ottenere tali prestazioni.

D.- Partendo per una lunga tournée in Cina, potendo scegliere solo uno di questi tre oggetti: quale porteresti con te: il martello preferito, la macchina fotografica o il tuo inseparabile giubbotto di pelle?

G. Zanello: Senza alcun dubbio il mio martello.

D.- Entrando in pedana per la competizione più importante dell'anno scopri che il tuo più pericoloso avversario ha dato forfait: nel tuo intimo ne sei contento o dispiaciuto?

G. Zanello: Ne sono decisamente contento.

D.- Sei un tipo che vuole tutto e subito o un fautore dei piccoli passi?

G. Zanello: Sposo in pieno la filosofia dei piccoli passi. Meglio un gradino alla volta, piuttosto che balzi consistenti ed improvvisi col pericolo sempre presente di ruzzoloni imprevedibili.

D.- Se c'è una divergenza di carattere tecnico col tuo allenatore: è subito lotta aperta o ne nasce una franca discussione?

G. Zanello: C'è troppa stima reciproca tra me e il mio allenatore. Le divergenze tecniche nascono continuamente, ma la soluzione è altrettanto repentina. Analizziamo freddamente il problema e lo chiariamo immediatamente.

D.- Facciamo un'ipotesi: dopo un tremendo viaggio aereo con ripetute soste non del tutto agevoli nei più disparati aeroporti del mondo, ti trovi nella condizione di poter scegliere se scendere in pedana o no. Sei il migliore martellista del mondo e sai che gareggiando rischi di buscarle sonoramente da qualche tuo avversario. Scendi ugualmente in pedana o rinunci alla competizione?

G. Zanello: Se posso decidere liberamente: non scendo in pedana.

D.- Il tuo colore preferito?

G. Zanello: il rosso.

D.- Al ballo finale dopo una grande manifestazione internazionale devi aprire le danze. Puoi scegliere tra queste tre dame: la finlandese Lillak, Evelyn Ashford e Sara Simeoni? Chi inviteresti?

G. Zanello: La finlandese Lillak.

D.- Di che segno zodiacale sei?

G. Zanello: Gemelli.

D.- Il tuo sogno segreto ed inconfessabile?

G. Zanello: Appunto perché segreto ed inconfessabile deve restare tale.

"Qui masters"

Perchè, perchè e ... perchè

di Alfio Surza

Quali e quante possono essere le strade per le quali passa lo sport? Tantissime! Ma una di queste, e sta divenendo sempre più una strada maestra, è l'attività veterani. Il 1985, con i Campionati Mondiali Masters di Atletica Leggera di Roma, ha segnato profondamente anche in Italia, un solco indelebile, una verifica di validità e una risposta ad una vera, spontanea e profonda richiesta di sport inteso quale anello di congiunzione, sinora mancante, tra la vita monotona e stressante di tutti i giorni ed il tempo libero.

In un mondo teso al miglioramento delle condizioni sociali, nelle ore sgombre da ansie o problemi esasperati e quando infine lo sport e l'amore per esso non sono solo uno sbiadito e logoro ricordo, quasi un peccato di gioventù, il gesto atletico ridiventa una gioia violenta che non va assolutamente bollata col patetico. Assolutamente no! Serve a riscoprire sopiti, ma vivi impeti giovanili, gradevolissimi! Certamente la qualità va salvaguardata ed il modo di fornire queste prestazioni esige, per non sconfinare appunto nel patetico, un limite chiaramente dignitoso ed un certo modo per prepararle. Il ridicolo e l'improvvisazione non giova a nessuno e solo su questo piano se ne può anche discutere in quanto, effettivamente, una frangia delle migliaia di uomini e donne giunte a Roma da tutto il mondo per questo agone comunque impareggiabile, dava spesso volte rappresentazioni discutibili, tutt'altro che gradevoli che però l'ambiente stesso mortificava tendendo chiaramente, la maggioranza a nobilitare il "movimento".

A Roma, inoltre, si è votato da parte di tutte le delegazioni una gestione unica dell'attività veterani: la IAAF, la grande madre che regolerà così anche questo settore. Dovrà certamente vedere se qualcosa andrà modificato e valutare i pareri d'ogni paese, ma ne scorgerà una vitalità incredibile. La base è pronta ad ogni riforma fuorché non restrittiva, il tutto nel segno dell'amicizia e la concordia delle nazioni di tutti i continenti



dove si è convinti ormai che l'età non è solo un fatto fisico ma soprattutto di spirito. I cittadini del mondo ovunque lo scoprono: nessuno vuol più essere un "ex".

Certo che in questa gente qualcosa "dentro" deve essersi mantenuto puro: la passione, la vena psicologica assieme alla salute per motivare l'agonismo!

"Facciamo atletica perchè ci piace, non pensiamo ai nostri verdi trascorsi che appartengono al passato; la gioia dell'esercizio, del gesto riuscito, il sentirsi efficienti, validi, sono sensazioni che danno un'ebbrezza che ai giovani non serve, ma per noi è tutto! Questo è il concetto base!

Oggi, conoscenze e metodologie, consentono una resa tecnica e di risultati in termini incredibili anche ad età avanzata: test e statistiche danno risposte importanti. E' un mondo tutto da scoprire!

Il pionierismo sta lasciando il posto alla scienza e coinvolge ormai milioni di persone: ex atleti e diremmo soprattutto neofiti che scoprono un nuovo senso dell'esistenza. La medicina a Roma è stata molto vicina a questa "Olimpiade dei vecchietti". Ad ognuno ve-

niva distribuito un questionario molto qualificato riguardante dati di ogni tipo, trascorsi, di malattie, traumi ed altro che certamente verranno catalogati per studi e statistiche.

Tutto l'apparato che avevamo davanti accresceva il nostro coinvolgimento del nuovo modo d'intendere lo sport, di poterlo vivere ormai in una sequenza di tante ritrovate giovinezze. E' un coinvolgimento di civiltà e di cultura che colora l'essere umano, lo pone davanti a nuovi e piacevoli orizzonti altrimenti sconosciuti! E ci si sente molto di più amici, cresce il desiderio della natura, spunta l'esaltazione fisica e ci si ritrova sui campi sportivi.

Questa è la filosofia per cui con i capelli bianchi, ma giovanissimi dentro, ci si ritrova ancora a sudare sulle piste e sulle pedane.

E non poteva mancare a Udine, con le sue tradizioni nell'atletica, con il suo concreto presente di forza preminente in Italia in questo sport, che sgorgasse la ragione d'essere di questa attività veterani. Il merito può anche essere di qualcuno ma il fermento e la domanda appariva viscerale e generalizzata.

La "Nuova Atletica dal Friuli Ars et Labor" ha raccolto il messaggio e se ne è resa garante.

Qui, che impunemente scrive, non è che il portavoce di una schiera di ex che si son ritrovati e vorrebbe ancora darvene altre ragioni. Ci sentiamo dei privilegiati ecco! Che dirvi altro? Inconfessabili ambizioni? Anche! Ma la gioia del sudare sulla pista, l'ore fatte di passione, la dolce nostal-

gia degli anni leggeri della giovinezza basterebbe sufficientemente a far capire la nostra presenza!

D'ogni estrazione sociale, d'ogni livello culturale: dal professore universitario all'artigiano, dal pretore del foro al bancario, dall'agente immobiliare all'impiegato, all'insegnante di educazione fisica, all'operaio.

Ci sono tutti e costituiscono una vera forza, ognuno magari con

motivazioni e dedizioni diverse. C'è chi subordina l'attività della giornata ad una fede ritrovata, c'è chi cerca la cura agli affanni del proprio lavoro, chi collabora con la scienza per ricerche in materia chi ritiene, lasciando il martello, di fare fisioterapia, e chi infine se ne frega di tutto e... per il genio che non possiede ma per la sregolatezza che lo distingue, trova in tutto ciò un modo per smaltire dell'altro!

Paolo Bertolissi: una promessa dei 110 h

Inizia l'attività sportiva frequentando i corsi di addestramento dello sci alpino, organizzati dalla Scuola di Sci di Tarvisio nel 1973. Partecipa ai Giochi della Gioventù del 1977, nelle tre discipline invernali, slalom - fondo e salto, qualificandosi per le fasi Provinciali.

Un incidente sportivo, precludeva ogni prestazione per quell'annata. Nel 1978, attraverso le varie fasi dei GdG, partecipa alla finale Nazionale di Cerreto Laghi, classificandosi 22° individuale e 5° nella staffetta con il Friuli Venezia Giulia. Nel 1979, sempre nella disciplina del fondo, partecipa a tutte le gare del Trofeo Ciao Cream.

Inizia l'attività dell'Atletica Leggera, vincendo i Campionati provinciali e regionali nella specialità degli 80 m. ad ostacoli con la Mario Tosi.

Nel 1980, con il fondo partecipa a difesa dei colori dello Sci Cai Monte Lussari a tutte le manifestazioni Nazionali, culminate con i Campionati Italiani di Asiago, con la rappresentativa Regionale.

Vince anche il titolo Provinciale dei m. 80 ostacoli, 3° nel salto in lungo, e 2° nel Campionato Regionale, sempre negli ostacoli.

Nel 1981, vince i Giochi della Gioventù Studenteschi del Fondo - Fase Provinciale ed è 13° nella Fase Nazionale dei Campionati Allievi. Vince il titolo Provinciale e Regionale degli 80m. ad ostacoli, e si classifica al 3° posto nella Fase Nazionale di Milano della categoria Ragazzi della F.I.D.A.L.

Nel 1982, chiude con le specialità dello sci, per dedicarsi esclusivamente all'Atletica leggera. Viene convocato e partecipa con la rappresentativa Regionale ai Giochi dell'Alpe Adria a Tolmino categoria Cadetti, classificandosi al 2° posto nei m. 100 ostacoli, come pure è 2° ai Campionati Regionali sempre sulla medesima distanza.

Il 1983, trova il definitivo lancio

nel campo Nazionale, partecipando al Criterium di Matera, dove si classifica al 3° posto a difesa dei colori Regionali. Vince tutte le gare della Regione sugli ostacoli ed anche alcune nella velocità pura. Vince i GdG Provinciali e si classifica all'8° posto nella Fase Nazionale di Roma. Viene convocato con la Nazionale ai ritiri di Formia. Viene compromessa l'affermazione ai Campionati Italiani, per la perdita di una scarpa nella qualificazione, ma vince la finale dei secondi, con un tempo da podio nella finale. Vince i Campionati Regionali sui m. 110 Hs.

Ecco il quadro riassuntivo delle prestazioni anno 1984 e 1985 riepilogativo per prestazioni fornite e risultati conseguiti.

BERTOLISSI Paolo - Società di Appartenenza U.S. MARIO TOSI - Tarvisio

ANNO 1984

-Categoria Allievi (2° anno)

RISULTATI CONSEGUITI:

Campione Provinciale m. 110 Hs.
Campione Provinciale m. 200 piani;
Campione Regionale m.110 Hs;
Campione Regionale m.100 piani;
Campione Regionale - Prove Multiple - Pentathlon;

Campione Regionale Combinata (4 Prove diverse in 2 giornate);

Campione della gara m. 110 Hs dell'Alpe-Adria (10 Regioni dell'arco alpino, unica medaglia d'oro per il Friuli Venezia Giulia nell'Atletica Leggera in campo maschile);
Vincitore del Trofeo della Provincia di Udine (vinte tutte le prove, ed anche la speciale classifica, oltre ad avere realizzato il migliore risultato tecnico in tutte le tre manifestazioni);

Detentore del Record Regionale Allievi con 14''4 (migliorato ben 6 volte) Partecipante al Raduno della Nazionale Giovanile Italiana

di Perugia;

3° Classificato ai Campionati Italiani Allievi di Riccione;

4° nella graduatoria italiana Allievi - specialità m. 110 ostacoli (cm. 100

4° Classificato nella Selezione Italiana per i Giochi Mondiali Studenteschi Partecipante al Raduno Nazionale degli ostacolisti a Modena.

ANNO 1985

-Società di appartenenza

LIBERTAS Udine - Banca del Friuli Categoria Juniores - 1° anno.

Campione Regionale assoluto - m. 110 Hs;

Campione Regionale Juniores - m. 110 Hs;

Detentore Record Regionale Juniores m. 200 Hs con 25''3;

Partecipante ai raduni della Nazionale Juniores a Modena e Formia;

Incontro Italia Norvegia a Cittadella - 2° classificato (juniores);

Incontro Italia - Grecia - Spagna (juniores) 2° Classificato;

Campionati Italiani Assoluti di Società - Cesenatico - 4° class. m. 110 Hs;

Campionati Italiani Juniores (Firenze) 9° classificato (incidente);

Campionati Italiani Assoluti (Roma) 10° classificato;

Graduatoria Italiani Indoor Juniores - 5° classificato;

Graduatoria Italiana Juniores - 2° posto - specialità m. 110 Hs;

Incontro Rappresentative Friuli - Lombardia - Toscana - Veneto - Trentino - 2° posto gara m. 110 Hs;

Campionati Italiani Società Juniores - 3° classificato;

Campionati Italiani assoluti Libertas - 2° classificato;

Vincitore della selezione Nazionale ostacolisti Juniores di Formia della stagione Indoor.

Alla scoperta del salto con l'asta

di Maurice Houvion
a cura di Giorgio Dannisi e Maria Pia Fachin

In Francia, gli astisti sono relativamente pochi. Questo stato di cose è dovuto al fatto che la divulgazione del salto con l'asta è frenata da difficoltà d'ordine materiale.

Un grosso limite nell'inquadrare il numero e la qualità è dovuto all'assenza totale di ricerca.

E' anche vero che le aste, dovendo essere adattate alle possibilità fisiche e tecniche dei saltatori per permettere una progressione normale. E non possono esserci "scuole di salto con l'asta" senza materiale adeguato.

Se a ciò si aggiunge che per rispettare le regole elementari di sicurezza, bisogna possedere una buca per il salto e che in caso di cattive condizioni climatiche è indispensabile poter saltare in palestre, si può facilmente immaginare i problemi che devono affrontare i dirigenti di una società con un budget limitato.

D'altronde, un gran numero di insegnanti e di animatori non sentendosi sufficientemente informati esitano a lanciarsi nell'avventura dell'insegnamento del salto con l'asta. A ciò si aggiunge la preoccupazione di esporre i propri alunni ai rischi che presenta questa disciplina se si cerca di conoscere i fattori determinanti della pratica di qualche centinaio di astisti francesi, ci si accorge che la carriera della maggior parte di loro è soprattutto frutto del "caso". Molti si sono sentiti "spuntare delle ali" assistendo ad una gara, in effetti è entusiasmante lo spettacolo offerto dagli astisti in azione sia negli stadi durante una competizione, sia nella strada durante le dimostrazioni che i responsabili nazionali promuovono da parecchi anni, sia infine più prosaicamente davanti al loro televisore.

Ed è ancora un caso fortunato se passano all'azione, qualcuno di questi nuovi adepti, possiede le predisposizioni necessarie per diventare "campione" e abbia vicino a casa una società con un al-

lenatore, un'impianto per saltare e delle aste...

Molto rari in effetti sono quelli che hanno potuto seguire un'itinerario pianificato cioè essere orientati o scegliere uno sport dopo aver ricevuto un'informazione fisica generale e scoprire così consapevolmente la specialità dove potranno esprimere il massimo della loro personalità fisica.

INTERESSI PROPOSTI DALLA PRATICA DEL SALTO CON L'ASTA ED IL SUO INSEGNAMENTO

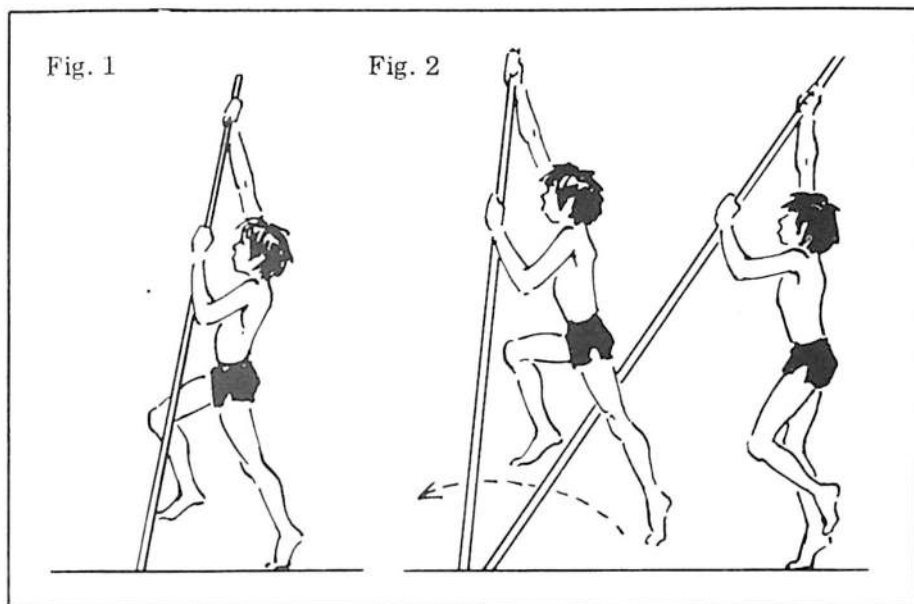
Su un piano psicologico credo giusto che ogni cittadino del n/s paese possa scegliere liberamente il proprio tempo libero. Ma questa libertà può esistere se non c'è stata la possibilità di scoprire un largo ventaglio di attività? Non penso di dare prova di ostracismo esprimendo la mia profonda convinzione che la pratica del salto con l'asta è un potente mezzo di educazione. Permette d'incanalare le aspirazioni dei giovani ragazzi e perché no anche quella delle ragazze. Non fa appello solo ad un grosso potenziale fisico, assai importante ma anche a delle qualità di volontà e psichiche che vengono notevolmente sviluppate.

Sono persuaso che questa attività moderna corrisponde a certe aspirazioni della gioventù attuale che vuole soddisfare la sua sete di avventura il suo bisogno di lotta, il suo gusto per gli effetti estetici, e aggiungerei senza cattiva intenzione per le "sensazioni forti".

Peraltro, dal punto di vista sportivo e culturale, se un paese decide di partecipare ai grandi appuntamenti sportivi (giochi olimpici campionati del mondo e altri incontri internazionali) deve organizzarsi per ottenere i migliori risultati possibili, compatibili con l'etica sportiva.

La prestazione di alto livello si ottiene soltanto dopo una preparazione sportiva razionale e co-





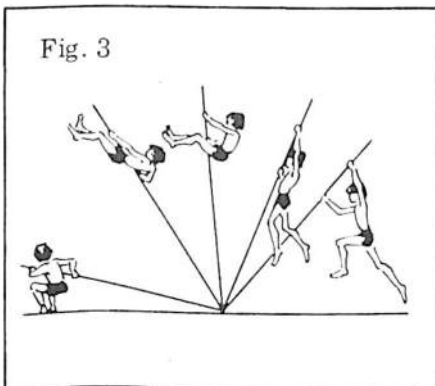
stante. Bisogna dunque cercare i talenti che si avvicineranno più facilmente ai vertici e cominciare tale "viaggio" molto presto... se vogliamo che "lo stato di grazia" creato dai Vigneron, Houvion, Bellot, Araba, Ferreira, Quinon, ecc... non soltanto continui ma possa migliorare ancora!

Certo, la selezione non è semplice e non conosco ancora nessun metodo scientifico affidabile per risolvere questo problema.

La valutazione delle qualità fisiche non può da sola essere un criterio di orientamento verso il salto con l'asta.

Le maggiori qualità necessarie all'astista si acquisiscono e si sviluppano con una preparazione razionale. Un diamante, per riprendere un'immagine dello sprinter Jocelyn Delecour, può benissimo essere nascosto sotto una ganga di argilla e di pietra; per scoprirlo bisogna credere alla sua presenza e cercarlo raschiando per lungo tempo. Le qualità mentali specifiche sono probabilmente più determinanti, e molto spesso sono esterne dalla grandissima "passione".

Quali sono allora i criteri sui quali fondare la nostra "ricerca".



Si può pensare che l'astista del 2000 avrà i connotati seguenti: 1,90 m. di altezza, di peso 80 kg., una grande velocità, una grossa forza dinamica, una buona coordinazione delle capacità di assimilare la tecnica molto sviluppate e infine delle qualità psichiche superiori. Per riassumere, l'astista, è un velocista, un saltatore e un ginnasta armoniosamente sviluppato a tutti i livelli.

Le numerose qualità utili all'astista sembrano a priori basarsi su una selezione draconiana ma non è così, perchè queste qualità possano essere una sintesi equilibrata ed efficace.

Soprattutto non dimentichiamo che delle insufficienti qualità fisiche possono essere compensate con delle qualità mentali superiori; combattività, ambizione, motivazione, facoltà d'imporsi, di vincere. Il contrario è molto meno probabile.

La formazione dell'astista di alto livello è un compito che non può

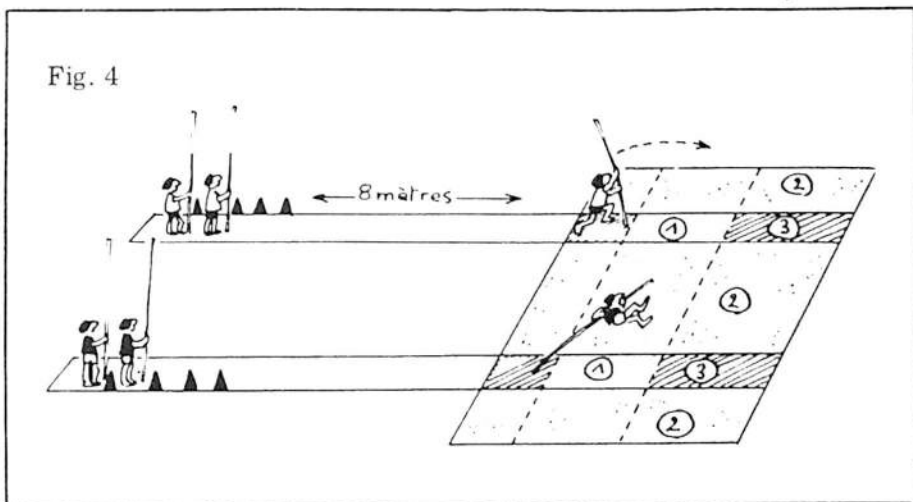
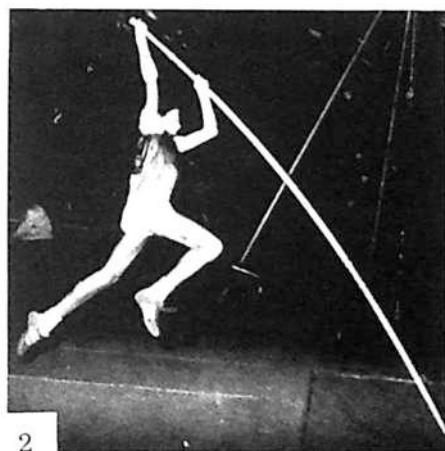
esser realizzato senza molta pazienza. I risultati migliori si ottengono tra i 22 e 28 anni, dopo un allenamento da 10 a 15 anni conviene dunque iniziare molto presto, tra i 12 e 14 anni. A quest'età non ci si può accontentare di semplici constatazioni empiriche; è necessario anticipare il probabile sviluppo ulteriore.

Se è scientificamente possibile prevedere l'evoluzione morfologica di un bambino rimane aleatorio limitarsi a questi dati per prevedere l'avvenire sportivo di un individuo.

Due criteri prevalgono:

- un buon stato di salute, condizione essenziale della selezione;
- osservazione pedagogica al trampolino: unica possibilità di riconoscere il futuro astista.

Presentiamo dunque in questo articolo uno studio dedicato alla scoperta del salto con l'asta proponendo una progressione pedagogica che ruota principalmente sull'utilizzazione del salto in lungo con l'asta.



ALLA SCOPERTA DEL SALTO CON L'ASTA

L'iniziazione

Il nostro approccio semplificato del salto con l'asta è più conveniente specialmente per i ragazzi e le ragazze dagli 11 anni in poi. L'obiettivo sarà di realizzarlo con l'aiuto di un'asta di un salto in lungo o di superare sempre con un'asta un'ostacolo naturale (fossato, scarpata) o artificiale.

Queste sedute d'iniziazione possono svolgersi nella scuola di un'educazione fisica generale nella scuola elementare o nella scuola di atletica e possono figurare nelle sedute di apprendimento di molte altre attività sportive.

Questa pratica del salto con l'asta è sufficiente non solo per rivelare i talenti ma anche per suscitare la curiosità dei bambini e, eventualmente, fare nascere delle vocazioni.

Il materiale

Deve essere alla portata di tutti:

- Diverse aste (una per due allievi in bambou, legno, listelli rotti, ecc.) da 2,50 m. a 3 m. con un diametro da 30 a 40 mm.
- Degli elastici.
- Un cortile di scuola o in piena natura.
- Un fossato di sabbia per il salto in lungo.
- Possibilmente delle partenze sopraelevate (zoccolo, tavolo, albero, scarpata...).



3

Fig. 5



Fig. 6

- Eventualmente una corda fissata al portico o al ramo di un albero.

Elementi di Progressione

- Impostazione dell'asta posta verticalmente davanti all'atleta, l'allievo la tiene con il braccio superiore teso, la mano del braccio inferiore la mantiene al livello delle spalle, come se si trattasse di superarla arrampicando.
- Camminare a destra o a sinistra a seconda che il braccio superiore sia il destro o il sinistro (in questo esercizio l'asta rimane verticale).
- Prendere l'asta da 5 a 10 cm. più in alto ed eseguire lo stesso esercizio precedente. Tuttavia per piazzare l'asta verticalmente ed appoggiarsi, è indispensabile "saltare". L'avvio avviene trotterellando (fig.2), a questo punto, è primordiale fare notare che è l'impulso che permette di piazzare l'asta verticalmente, condizione indispensabile per poter appoggiarsi sopra.
- Dopo una corsa di qualche falcata, passare al salto in lungo puntando l'asta nella sabbia del fossato (foto 2). La caduta si effettua lungo l'asse della corsa, l'asta viene mantenuta al livello dell'anca sinistra (per un destro). Fig.3.
- Per ottenere più ampiezza nel salto tenendo conto della mor-

fologia (altezza) e delle qualità (velocità, coordinazione, audacia), degli allievi, aumentare progressivamente l'altezza d'impugnatura dell'asta.

È utile alzare l'impugnatura dell'asta a partire dai 2 m. di 20 in 20 cm. (foto 1).

Forme collettive di lavoro

Il gruppo è diviso in più squadre che possono lavorare simultaneamente se la larghezza del fossato lo permette. Tracciare con l'aiuto di elastici un corridoio prolungando la rincorsa materializzando la lunghezza del salto con un altro elastico.

Test di livello

Si organizzerà una gara a squadre: Ognuna totalizzando i punti corrispondenti alla prestazione realizzata (fig. 4).

Si può procedere come segue:

- 3 punti per una caduta al di là del "Fiume" e nel corridoio;
- 2 punti per una caduta al di là del "Fiume" ma a destra o a sinistra del corridoio;
- 1 punto per una caduta nel "Fiume" ma nel corridoio.

Si allontanerà progressivamente l'elastico dopo ogni prova. Per scaglionare la rincorsa, è opportuno, a partire dal bordo del fossato, piazzare a 8 m. e ad intervalli di 50 cm., dei punti di riferimento che serviranno da riscontro ad o-

Fig. 7

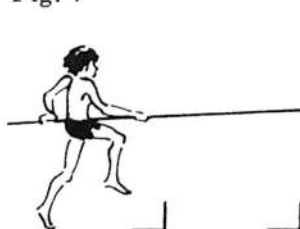
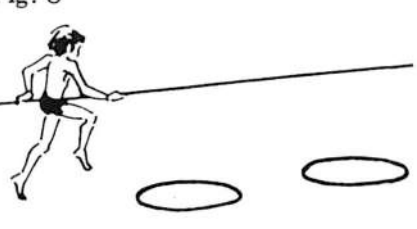


Fig. 8





gni allievo per correggere la sua rincorsa.

Errori caratteristici

L'allievo cade a sinistra o a destra del corridoio perchè l'asta:

- E' piantata troppo a destra o a sinistra rispetto all'asse della corsa;
- non è davanti all'astista al momento dello stacco.

L'allievo non valica il Fiume perchè:

- Lascia prematuramente l'asta;
- la sua leva è troppo grande o si aggancia all'asta invece di saltare, ciò nuoce al suo raddrizzamento.

Bisogna ricercare:

- un'impulso allo stacco e l'imbucata dell'asta simultanei;
- un'imbucata dell'asta nel corridoio prolungando la rincorsa;
- un'impostazione dell'asta più alta al di sopra della testa e una ampiezza massima al momento del decollo.
- un'accelerazione dell'allievo fino al momento dello stacco.
- una perpendicolarità delle spalle in rapporto all'asta fino a che sia, almeno verticale;
- un miglioramento della rincorsa con l'asta. Per ottenere questo,

portarla sul lato del braccio superiore (foto 3) badando tuttavia che sulle ultime due o tre falcate, essa sia piazzata nell'asse.

Esercizi intermedi per l'apprendimento

Se qualche allievo prova delle difficoltà a realizzare il collegamento rincorsa, imbucata e d'impulso, è possibile organizzare per lui una forma di lavoro collettiva nella quale la corsa è costituita da un rialzo (zoccolo, tavolo, ecc..., fig. 5). L'allenatore può allora piazzarsi al bordo della piattaforma e tenere l'asta verticalmente con uno strattone accompagnare l'insieme allievo-asta fino alla caduta nella sabbia.

Errori caratteristici

La caduta si effettua da sinistra a destra rispetto al corridoio perchè l'estremità dell'asta è spostata rispetto alla verticale o perchè l'allievo "tira" con le braccia e gira intorno all'asta.

Il Fiume non è superato perchè: — l'allievo non avendo fiducia nell'asta la lascia, prematuramente;

- l'estremità dell'asta è troppo lontana dalla base superiore tiene l'asta troppo vicino al suolo.

Bisogna ricercare:

- la sensazione di farsi portare dall'asta;
- la direzione dell'impulso in avanti.

Esercizi di familiarizzazione

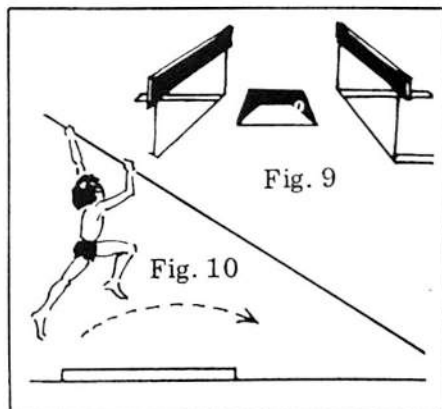
- I bilanciamenti con la corda
Da una piattaforma situata a tre metri dalla corda a piombo, varcare un fiume aiutandosi con il bilanciamento. L'allenatore si piazza nella zona di caduta per parare eventualmente le cattive cadute (fig. 6). Sostituire la piattaforma con una rincorsa di qualche falcata. La corda può essere tenuta obliqua e immobile da un allievo verso l'astista. E' indispensabile badare alla sicurezza della caduta sistemando dei tappeti.

Sarà identico a quello dell'esercizio precedente.

- La rincorsa con l'asta
Per la padronanza degli appoggi nello spazio e nel tempo, impostare un numero di appoggi precisi tra le tavole sistemate al suolo per strutturare lo spazio. Si varierà la lunghezza dell'intervallo tra le tavole e il numero degli appoggi tra loro. Per quel che concerne la padronanza dell'impostazione della rincorsa, far correre gli allievi con l'ausilio di piccoli ostacoli in plastica molto bassi (20cm), posti a circa 1 m. d'intervallo (fig. 7). Infine, per la padronanza dello spazio e la precisione, disporre dei cerchi al suolo, correndo l'allievo deve passare piede sinistro o destro esattamente nei cerchi.

Esercizi per l'anticipo

Progressivamente si chiederà all'allievo di:



- presentare trotterellando, l'estremità dell'asta scivolando su una linea tracciata al suolo;
 - presentare e piantare l'asta su degli ostacoli leggeri (cubo di gomma piuma, scatola di cartone, asse di ostacolo, ecc...).
- Questi ostacoli sono piazzati tra due siepi che non bisogna toccare (fig. 9).
- eseguire un impulso dopo l'anticipo per superare una zona di 1 m. a 1,50 m., situata a una distanza dall'ostacolo che tiene conto del-

la lunghezza dell'asta (fig. 10) Qualche altro esercizio acrobatico può completare il tutto, come rotolamenti diversi, salti dalla finestra, mi- o 5 ostacoli (badare che non sia troppo lungo).

Questa scoperta del salto con l'asta può accompagnarsi ad una valutazione del potenziale fisico attraverso i test seguenti:

- velocità: 30 m. cronometrati.
- scatto: salto in alto piedi pari (elevazione) (foto 4) o in lungo con 5 balzi;

- Potenza: lanciare una palla medica sa 2 o 3 kg. a 2 mani sopra la testa (foto 5) o salire per 3-4 m. con braccia e gambe.

Spetta quindi al pedagogo di saper usare il suo potere persuasivo per orientare, dirigere le prime passioni verso delle strutture più specializzate. Strutture che si potranno trovare presso una società sportiva, o in una scuola sportiva dove potranno esprimersi e condurre la loro avventura il più lontano possibile.

Test nella scuola media inferiore

Esperienze di Correggio Emilia

di G. Pagliari - F. Tosi - I. Vaccari

(parte seconda)

2.4 ATTIVITA' SPORTIVA DEI GIOVANI RESIDENTI

Dal confronto fra pratica sportiva degli studenti residenti nelle frazioni e quella dei residenti in centro e periferia si nota che l'attività sportiva dei maschi è quantitativamente simile nelle diverse zone, al contrario è significativa la differenza per le femmine, che nelle frazioni praticano pochissimo (fig. 9/A - 9/B).

I residenti in centro svolgono inoltre un'attività sportiva più varia, cioè possono scegliere fra diverse specialità, mentre nelle frazioni si pratica una gamma molto ristretta di sport; l'83 per cento dei maschi residenti nelle frazioni e praticanti sport si dedica al calcio, mentre il 75p.c. delle femmine alla pallavolo o al nuoto (fig. 10/A e 10/B).

Un numero molto ridotto di giovani, nelle frazioni, pratica più di uno sport (fig. 11).

3) MODALITA' DI SOMMINISTRAZIONE

3.1 GENERALITA'

Per il peso e la statura degli alunni e per ogni test somministrato abbiamo ottenuto un grafico che riporta i risultati in funzione dell'età, in totale quindi 7 grafici.

Nell'asse delle ascisse è riportata

l'età; nell'asse delle ordinate sono invece riportate le medie ottenute su ogni semestre.

Il tratto più sottile si riferisce alle femmine ed il tratto più marcato ai maschi.

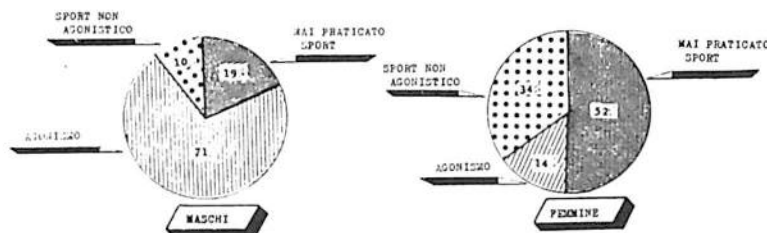


Fig. 9/A - Attività sportiva svolta dagli alunni iscritti alla Scuola Media inferiore. Residenti nelle frazioni.

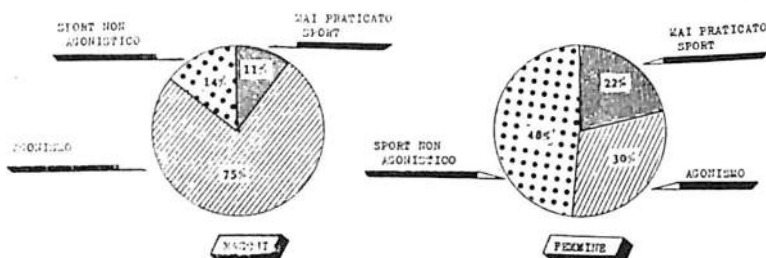


Fig. 9/B - Attività sportiva svolta dagli alunni iscritti alla Scuola Media inferiore. Residenti in centro e periferia.

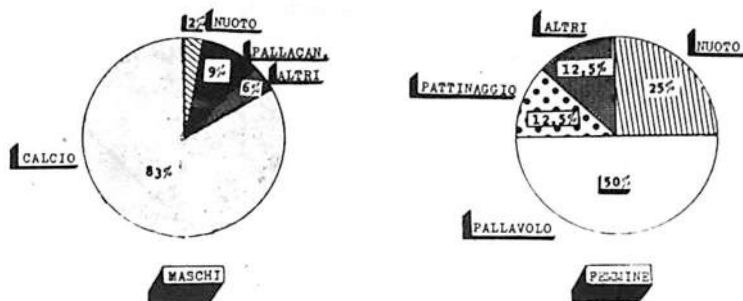


Fig. 10/A - Numerosità per sport (relativa agli studenti iscritti alla Scuola Media inferiore residenti nelle frazioni).

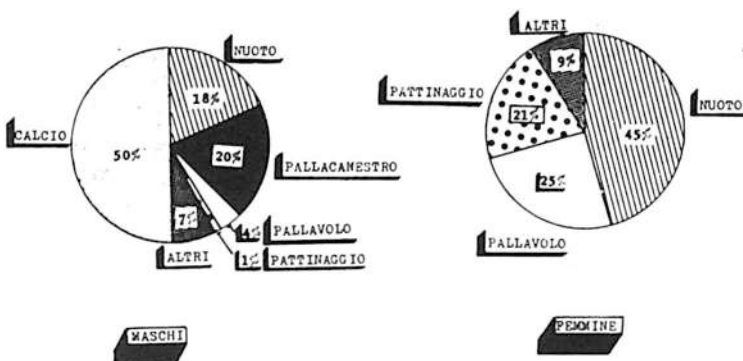


Fig. 10/B - Numerosità per sport (relativa agli studenti iscritti alla Scuola Media inferiore residenti in centro e periferia).

3.2 PESO E STATURA

Nei maschi si nota nel nostro rilevamento un maggior appiattimento del grafico relativo ai tre anni considerati. Questo a conferma che la mobilità, se non allenata dovutamente, si stabilizza e poi tende a regredire col crescere nelle masse muscolari.

I dati dei ragazzi da noi rilevati appaiono inferiori rispetto alla media nazionale. (Si ricorda che il nostro campione, a differenza di quello testato dalla Scuola dello Sport, comprende giovani che non hanno mai praticato attività sportiva).

3.4 LANCIO INDIETRO DELLA PALLA MEDICA (kg. 3)

Materiale occorrente
 — palloni medicinali kg. 3
 — un gesso a striscia
 — un decametro

Descrizione

Il ragazzo si pone con i talloni sulla linea di lancio con i piedi divari-

cati e con le spalle rivolte alla direzione di lancio.

Dopo alcuni molleggi del busto in avanti lancia la palla all'indietro, senza piegare le gambe e rimanendo immobile con i piedi.

Osservazioni

Si è notato un risultato leggermente inferiore a quello nazionale ma che segue lo stesso andamento.

3.5 CORSA DI VELOCITA' (mt. 30)

Materiale occorrente

- un cronometro
- striscie di partenza e arrivo

CORSA DI VELOCITA' (mt. 30)

Descrizione

Il ragazzo viene fatto disporre in piedi, appena dietro la linea di partenza, con un piede avanti all'altro. La partenza avviene senza comando, cioè il ragazzo partirà non appena si sente pronto.

L'istruttore, che si pone all'altezza della linea d'arrivo, farà partire il cronometro quando il piede posteriore del ragazzo lascia il terreno.

Osservazioni

Anche se appare un andamento meno regolare nei nostri dati rispetto a quelli nazionali (vedi soprattutto delle femmine) viene confermato l'innalzamento parallelo dei due grafici (maschi e femmine), fino ai 12 anni circa e successivamente appare evidente lo scarto fra gli stessi.

Cioè mentre il grafico delle ragazze tende a stabilizzarsi quello dei maschi prosegue quasi costantemente nella sua crescita.

E' infatti attorno ai 13-14 anni che i ragazzi si evidenziano nettamente dalle ragazze nelle prove di corsa veloce.

3.6 SALTO IN LUNGO DA FERMO

Materiale e impianto occorrenti

- decametro
- picchetto
- rastrello
- corsia con buca della sabbia

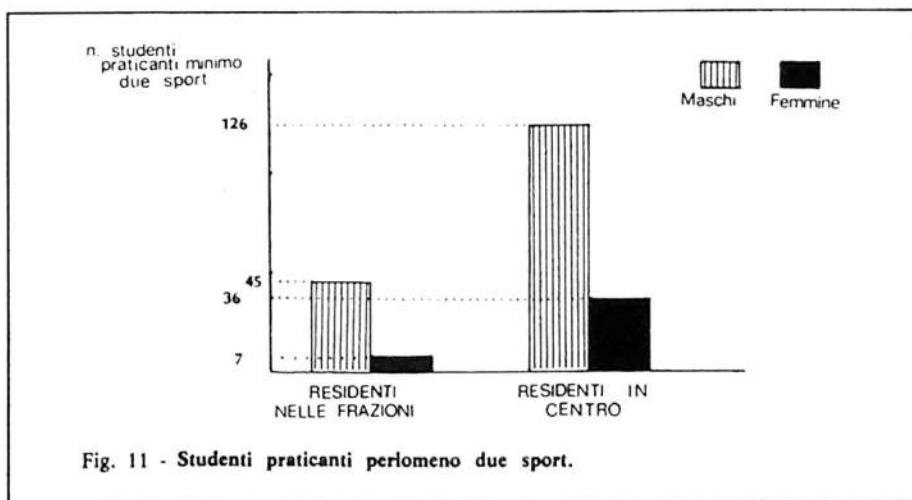


Fig. 11 - Studenti praticanti perlomeno due sport.

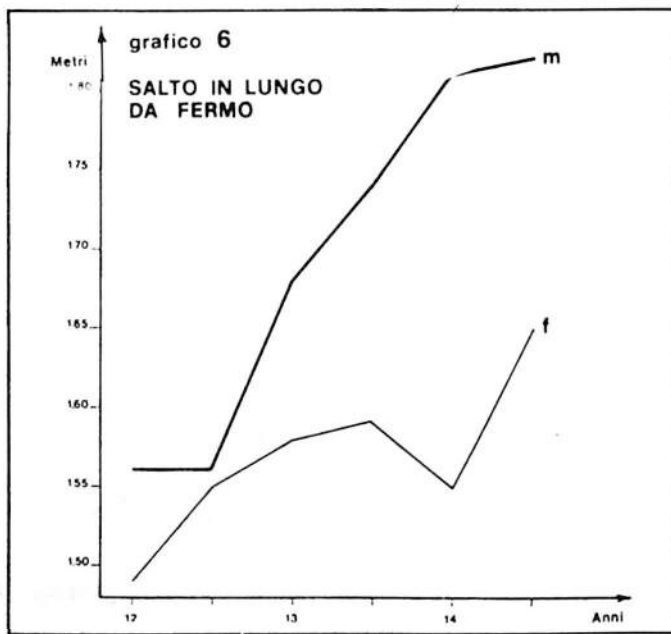
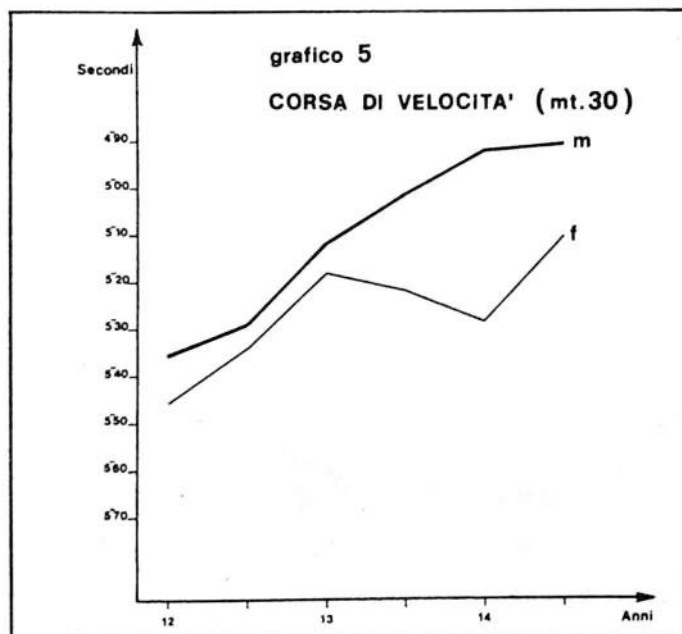
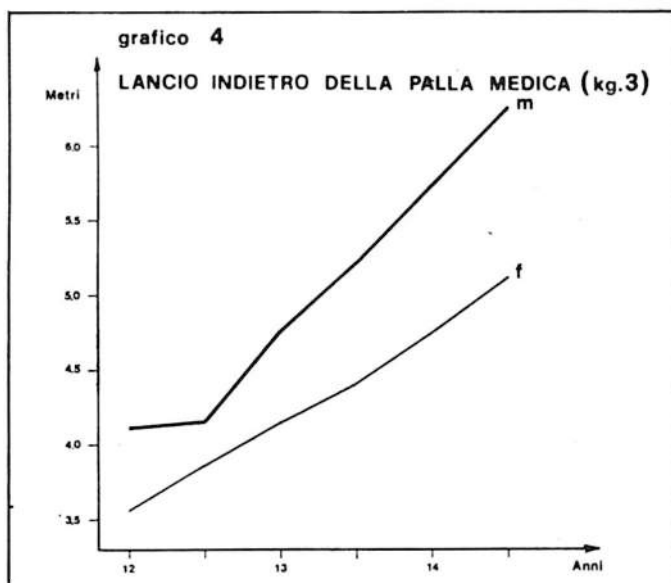
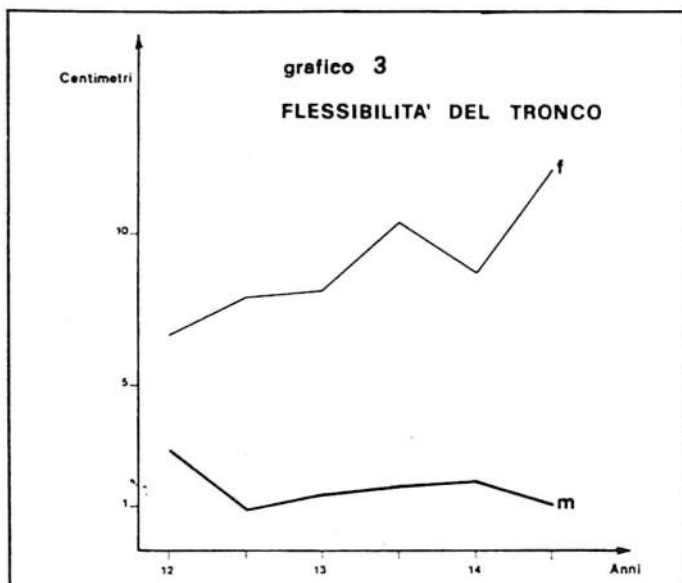
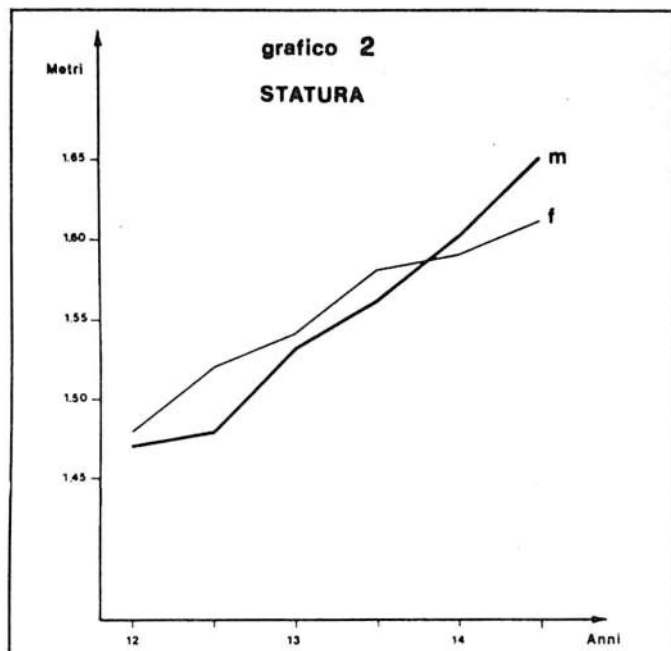
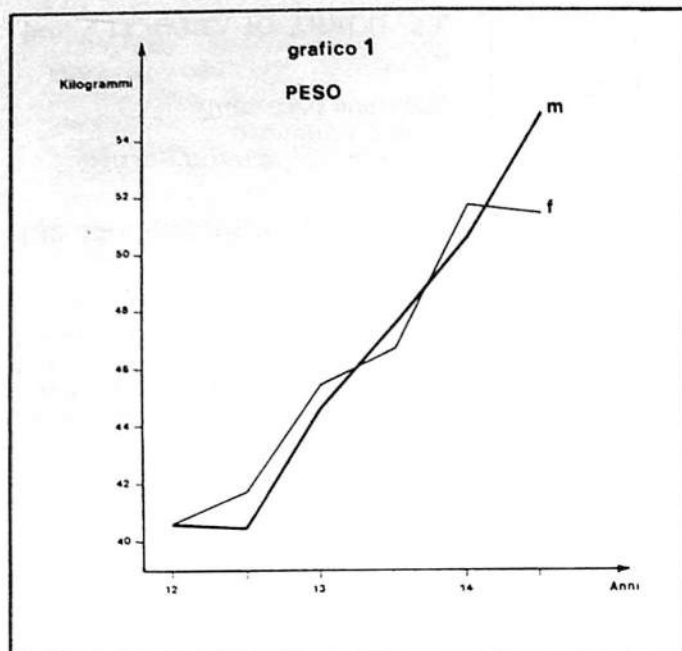
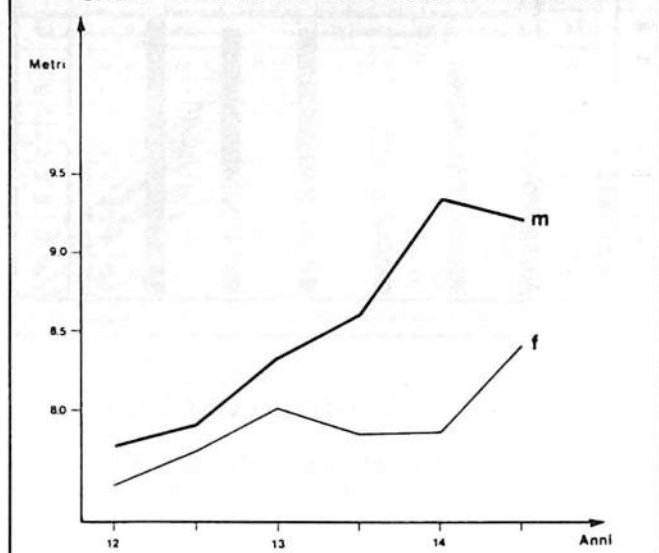


grafico 7

SALTO QUINTUPLO DAL POSTO A PIEDI PARI



Maschi classe 1972 (anni 12)

95	53	1,58	10	5,40	4''83	1,89	9,30	95
90	50	1,56	9	5,20	4''90	1,81	8,90	90
80	47	1,54	6	4,80	5''01	1,72	8,55	80
70	43	1,50	5	4,60	5''08	1,70	8,37	70
60	40	1,50	3	4,30	5''18	1,63	8,20	60
50	39	1,48	2	4,10	5''29	1,57	7,90	50
40	37	1,45	1	3,95	5''37	1,50	7,60	40
30	36	1,44	0	3,75	5''47	1,47	7,42	30
20	34	1,42	-2	3,45	5''63	1,41	7,12	20
10	29	1,39	-6	3,15	5''80	1,34	6,80	10
5	31	1,37	-10	2,95	5''90	1,30	6,30	5
	peso	statura	flessibilit�	palla med.	velocita'	lungo def.	quintuplo	

Maschi classe 1971 (anni 13)

95	64	1,65	12	7,25	4''19	2,05	10,08	95
90	58	1,64	10	6,40	4''58	1,95	9,75	90
80	54	1,61	6	5,80	4''79	1,89	9,35	80
70	49	1,60	5	5,50	4''89	1,82	9,13	70
60	47	1,56	3	5,20	4''98	1,75	8,75	60
50	45	1,55	2	4,95	5''08	1,72	8,50	50
40	42	1,52	1	4,70	5''13	1,68	8,24	40
30	40	1,50	0	4,40	5''25	1,62	7,90	30
20	38	1,49	-1	4,00	5''43	1,55	7,45	20
10	35	1,45	-7	3,70	5''67	1,42	7,02	10
5	33	1,41	-9	3,30	5''75	1,33	6,93	5
	peso	statura	flessibilit�	palla med.	velocita'	lungo def.	quintuplo	

Maschi classe 1970 (anni 14)

95	73	1,75	14	8,55	4''41	2,15	10,90	95
90	67	1,75	12	8,70	4''46	2,04	10,70	90
80	62	1,70	9	7,25	4''59	2,00	10,33	80
70	59	1,68	6	6,80	4''67	1,92	9,95	70
60	55	1,65	3	6,30	4''76	1,88	9,70	60
50	51	1,64	2	5,80	4''86	1,83	9,40	50
40	48	1,61	1	5,60	4''98	1,79	9,10	40
30	46	1,58	0	5,10	5''10	1,73	8,80	30
20	44	1,54	-6	4,65	5''18	1,68	8,29	20
10	40	1,48	-9	4,10	5''49	1,50	7,86	10
5	35	1,45	-16	3,75	5''78	1,43	7,41	5
	peso	statura	flessibilit�	palla med.	velocita'	lungo def.	quintuplo	

Femmine classe 1972 (anni 12)

95	55	1,60	12	5,10	4''81	1,80	8,82	95
90	52	1,59	15	4,75	4''99	1,76	8,60	90
80	45	1,56	12	4,30	5''14	1,71	8,30	80
70	43	1,55	11	4,00	5''22	1,60	8,06	70
60	41	1,51	9	3,80	5''30	1,57	7,77	60
50	40	1,50	7	3,65	5''41	1,51	7,50	50
40	39	1,49	6	3,45	5''49	1,47	7,28	40
30	36	1,48	4	3,30	5''53	1,42	7,19	30
20	35	1,45	2	3,05	5''70	1,35	7,08	20
10	34	1,40	1	2,85	5''81	1,30	6,75	10
5	30	1,36	-1	2,70	5''95	1,29	6,46	5
	peso	statura	flessibilit�	palla med.	velocita'	lungo def.	quintuplo	

Femmine classe 1971 (anni 13)

95	60	1,68	20	5,90	4''69	1,95	9,60	95
90	55	1,65	17	5,25	4''80	1,86	9,10	90
80	52	1,63	14	4,90	4''90	1,72	8,72	80
70	50	1,60	12	4,75	5''01	1,68	8,25	70
60	49	1,59	10	4,40	5''10	1,64	8,12	60
50	46	1,56	9	4,15	5''18	1,57	8,00	50
40	44	1,51	8	4,00	5''26	1,54	7,65	40
30	42	1,52	6	3,80	5''35	1,47	7,45	30
20	40	1,49	5	3,60	5''46	1,40	7,20	20
10	36	1,47	2	3,30	5''59	1,32	6,70	10
5	35	1,45	1	3,10	5''84	1,27	6,37	5
	peso	statura	flessibilit�	palla med.	velocita'	lungo def.	quintuplo	

Femmine classe 1970 (anni 14)									
95	65	1.70	21	6.40	4"69	1.92	9.87	95	
90	64	1.68	19	6.20	4"83	1.86	9.52	90	
80	60	1.65	16	5.60	4"91	1.80	9.00	80	
70	55	1.63	14	5.20	4"98	1.72	8.45	70	
60	53	1.62	11	5.05	5"07	1.65	8.26	60	
50	50	1.60	10	4.90	5"10	1.60	8.20	50	
40	49	1.60	8	4.65	5"20	1.57	8.00	40	
30	47	1.57	6	4.50	5"34	1.51	7.70	30	
20	44	1.55	5	4.20	5"48	1.40	7.31	20	
10	42	1.51	3	3.80	5"74	1.28	6.54	10	
5	41	1.50	2	3.60	6"02	1.21	6.10	5	
	peso	statura	flessibilità	palla med.	velocità	lungo da f.	quintuplo		

Maschi classe 1971 (anni 13)									
95	64	1.65	12	7.25	4"49	2.05	10.08	95	
90	58	1.64	10	6.40	4"58	1.95	9.75	90	
80	54	1.61	8	5.80	4"79	1.89	9.35	80	
70	49	1.60	5	5.50	4"89	1.82	9.13	70	
60	47	1.56	3	5.20	4"98	1.75	8.75	60	
50	45	1.55	2	4.95	5"08	1.72	8.50	50	
40	42	1.52	1	4.70	5"13	1.68	8.24	40	
30	40	1.50	0	4.40	5"25	1.62	7.90	30	
20	38	1.49	-1	4.00	5"43	1.55	7.45	20	
10	35	1.45	-7	3.70	5"67	1.42	7.07	10	
5	33	1.41	-9	3.40	5"75	1.33	6.93	5	
	peso	statura	flessibilità	palla med.	velocità	lungo da f.	quintuplo		

Descrizione

Il ragazzo si pone a piedi pari e leggermente divaricati dietro la linea di partenza.

Si dispone a saltare liberamente con un breve piegamento degli arti inferiori e usando l'oscillazione delle braccia.

La misurazione viene presa sull'impronta lasciata nella sabbia più vicino alla linea di partenza.

Se il giovane cade all'indietro la prova deve essere ripetuta.

Grafico 6

Osservazioni

I risultati anche in questo test rispetto ai dati nazionali sono leggermente inferiori però sono rispettati gli andamenti dei grafici tra i maschi e le femmine.

Infatti, come nelle prove dei 30 mt., lo scarto fra i due sessi si accentua intorno ai 13 anni.

Confermando come l'acquisizione di forza da parte dei maschi influisce su queste prestazioni.

3.7 SALTO QUINTUPLO DAL POSTO A PIEDI PARI

Materiale e impianto occorrenti

- decametro
- picchetto
- rastrello
- corsia con buca della sabbia

Descrizione

Il ragazzo si pone a piedi pari e leggermente divaricati dietro la linea di partenza.

Effettua quindi in successione continua, senza sosta tra i salti e senza piegare eccessivamente le gambe, 5 salti a piedi uniti (tipo salto a rana).

Osservazioni

La maggiore irregolarità del grafico delle femmine, rispetto a

quello della Scuola dello Sport, è dovuto soprattutto alla rappresentazione grafica per semestri da noi riportata.

4) PERCENTILI E GRIGLIE

Al termine dell'elaborazione dei dati si sono ottenute 6 griglie di percentili: una per ogni classe di età per i due sessi (maschi 12-13-14 anni, femmine 12-13-14 anni).

In ogni griglia ci sono sette colonne: peso, statura ed una per ogni test.

Attraverso queste griglie è possibile il confronto di un qualsiasi soggetto con il nostro campione.

Per esempio se si vuole confrontare un ragazzo di 13 anni che abbia questi dati: peso kg. 40; statura m. 1,55; flessibilità più 6 cm.; palla medica 5 mt.; corsa 30 mt 4"58; lungo da fermo 1,95 mt.; quintuplo 9,80 mt.

Si ottiene la seguente griglia:

Tale griglia va interpretata nel modo seguente: il trentesimo percentile nel peso significa avere solo il 30 per cento dei ragazzi con un peso inferiore a quello del giovane considerato (e il 70 p.c. con peso maggiore), quindi si tratta di un ragazzo più leggero della media.

Il cinquantesimo percentile nella statura significa avere statura uguale alla media (50 p.c. più alti e 50 p.c. più bassi).

Nei 30 metri piani 4"58 è al novantesimo percentile, perciò il 90 p.c. dei dati da noi rilevati in questo test sono inferiori a tale valore, si tratta cioè di un ragazzo molto più veloce della media.

La rappresentazione dei risultati dei test con le griglie dei percentili permette quindi l'immediata valutazione di un soggetto per confronto con i nostri risultati.

5) NOTE CONCLUSIVE

Riportiamo qui di seguito in modo sintetico e schematico alcune note conclusive che ci pare giusto sottolineare:

I risultati dei test non differiscono sostanzialmente da quelli nazionali.

— Lo scarto in basso dei nostri rilevamenti è sicuramente dovuto al tipo di campione scelto (ragazzi delle scuole e non di società sportive, centri ecc.) che nel nostro caso comprende una percentuale non trascurabile di alunni che non anno mai praticato sport.

— E' possibile ripetere all'interno di qualsiasi scuola (anche superiore) tale esperienza poiché la si può attuare nelle previste ore di educazione fisica senza grossi sforzi organizzativi ed economici.

— Il rilevamento dei test inteso come utile strumento nella programmazione annuale dovrebbe essere una prassi normale presso le Scuole e i Centri Sportivi.

— L'esperienza di Correggio ha fornito il CONI Provinciale di dati che permettono una comparazione immediata a qualsiasi Centro o Scuola voglia presentare i propri risultati.

Tutto ciò ci auguriamo possa servire, a quanti si interessano all'attività motoria, come incentivo ad utilizzare i test nel proprio programma di lavoro; infatti la nostra indagine ha obiettivi pratici proponendosi non tanto una sterile ripetizione delle precedenti esperienze condotte (con più mezzi e maggiori competenze) dalla Scuola dello Sport, quanto piuttosto di applicare in una situazione di "routine" (le regolari lezioni scolastiche di educazione fisica), alcuni test somministrati in passato con maggiore rigore scientifico ma non in condizioni di normale attività.



Il bello di Hollywood

Intervista con la medaglia d'argento ai Giochi Olimpici di Los Angeles nell'asta: Mike Tully

"Pochi astisti hanno dimostrato una longevità e nei risultati e nella carriera agonistica come l'americano Mike Tully. Nativo della Southern California è balzato per la prima volta alla ribalta internazionale ben 10 anni fa. Ha ottenuto il primato personale nell'anno olimpico, il 1984, stabilendo il nuovo record americano con 5.81. Mike ha avuto alti e bassi, ma per ben sette volte negli ultimi 11 anni è riuscito ad inserirsi nei primi dieci al mondo e per ben 10 volte nel ranking dei primi 10 saltatori del suo paese, riuscendo nel contempo ad essere per ben quattro volte il miglior saltatore USA.

Tully ha creato la sua carriera con pazienza e molta diligenza a differenza dell'immagine che il grande pubblico si era fatta di lui in età giovanile: quella di un ragazzo da spiaggia. Questa immagine è venuta fuori da personaggi che non conoscevano certamente la forza d'animo di questo atleta, la sua grinta e la sua grande calma.

Ama parlare del salto con l'asta, pazientemente studia e rielabora le sue azioni tecniche per scoprire la soluzione migliore ai suoi problemi".

D.- Che cosa fai quando non salti con l'asta?

Mike Tully: Ho fatto parecchie cose prima dei Giochi Olimpici. Ho lavorato come attore sul set di "Hardcastle and Mc Cormick" ed ho interpretato la parte di Brian Keith in età giovanile al suo ritorno dalla II guerra mondiale. Questa è stata un'esperienza importante perchè se ci saranno ulteriori ampliamenti di questa se-

rie, certamente il regista mi tornerà a chiamare sul set. Potrebbe così diventare un ruolo ricorrente.

Ho lavorato pure in un episodio di Matt Houston ed ho avuto un ruolo in "A Bunny's tale" alla TV con Gloria Steinem. Ho fatto da poco uno show in A-Team. In tutti questi lavori ho interpretato ruoli di attori non protagonisti e non certo di semplice comparsa. Non considero tuttavia la profes-

sione dell'attore come la finalità della mia vita, anche se non voglio tralasciare l'opportunità di poter fare qualche altra interessante esperienza.

D.- Sei un atleta che da lungo tempo si dedica al salto con l'asta. Hai stabilito il record mondiale juniores nel 1975 e sei ancora ai vertici della classifica negli USA. Qual'è il segreto della tua longevità agonistica?



Mike Tully: Probabilmente per il fatto che sono un atleta molto ben costruito. I miei genitori sono alti e lo sono anch'io. Sono capace di sopportare con disinvoltura carichi fisici anche molto intensi se sono finalizzati a farmi diventare il miglior saltatore con l'asta del mondo. Sia Earl Bell che Billy Olson hanno patito e patiscono tutt'oggi numerosi guai fisici.

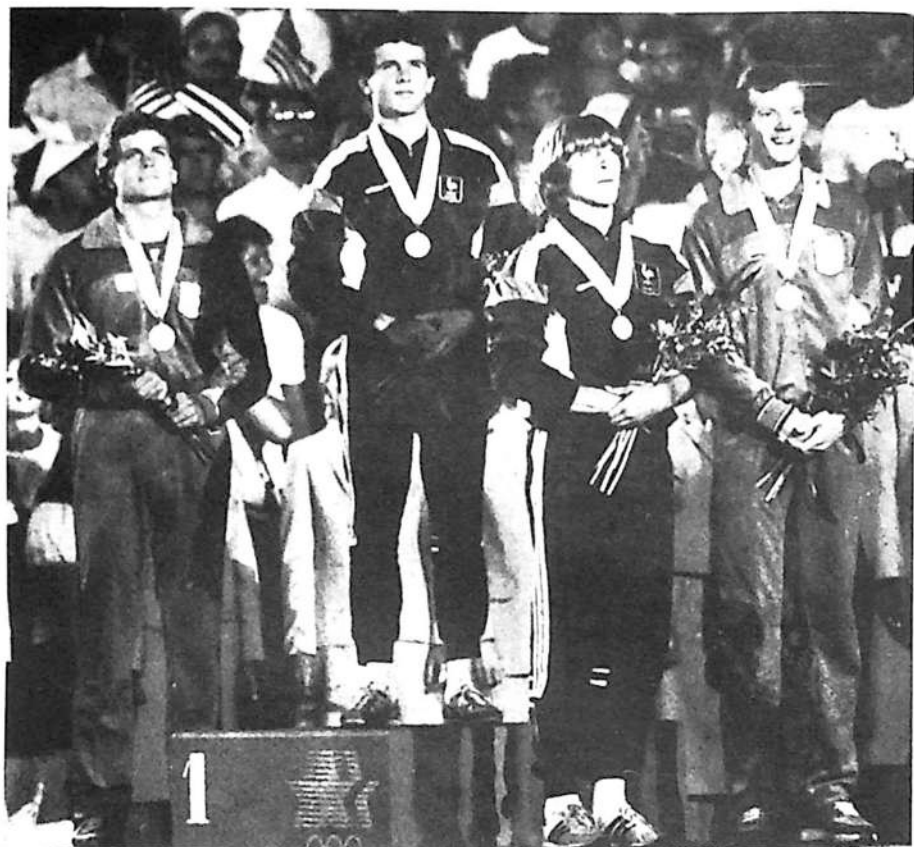
La cosa più difficile per me è quella di ridurre al punto giusto il mio peso. Mi sottopongo costantemente ad una ferrea dieta. Pesavo 99.5 chilogrammi un paio di anni fa. Mi sono da allora imposto di lavorare e seguire un criterio nella mia alimentazione. In questo modo sono riuscito a ridurre il mio peso a 85 chilogrammi. Ai Trials ero 85.6 ed ai Giochi Olimpici di Los Angeles 86.5. Sono pienamente convinto che parte della ragione del mio successo attuale sia da imputare a questa mia ritrovata efficienza in fatto di peso.

D. - Che cosa significa in realtà per te questo fatto?

Mike Tully: Certamente ciò rappresenta una maggior facilità di padroneggiare con le braccia il corpo in aria. Posso correre con maggior facilità in rincorsa perché trasporto meno peso. Posso tranquillamente perdere un po' di muscolatura, in quanto tecnicamente riesco a compensare in maniera soddisfacente.

Nel periodo compreso tra il 1977 e '79 onestamente desideravo essere il miglior saltatore del mondo. Ho trovato sul mio cammino quel formidabile atleta che risponde al nome di Kozakiewicz. Tuttavia sono riuscito a batterlo in entrambe le Coppe del Mondo da me disputate realizzando anche due record mondiali indoor nel 1978, sfiorando non poche volte anche quello all'aperto.

Nel 1980 non sono riuscito ad essere il miglior saltatore del mio Paese perché dopo i Trials non ho saltato per ben 18 mesi. Valevo già nel '78-'79 la misura dei 19 piedi. Ho tuttavia cercato in questo periodo di modificare qualcosa nella mia esecuzione tecnica, cambiamenti che si sono visti in questi ultimi anni. Durante la stagione olimpica '84 ho lavorato davvero sodo: ho sacrificato gran parte dei meeting all'estero per prepararmi con più calma. Sono riuscito a rimodellare la struttura della mia rincorsa. Verso la fine degli anni '70 usavo una tecnica di corsa con falcate troppo brevi, utilizzando sin dall'inizio un veloce mulinello delle gambe. Mi sono sforzato di ampliare la falcata, di aprirmi, co-



Sul podio di Los Angeles: Tully, Chinon, Vigneron e Bell

si da poter ottenere una più efficace velocità in pedana. La velocità è un fattore essenziale per ottenere grandi risultati nell'asta. Se non sei dotato di una grande facilità di corsa non puoi certamente pensare di arrivare in vetta.

D. - Tutti ti considerano un atleta che in gara sa dare il meglio. Qual'è il segreto di questa tua notevole forza interna?

Mike Tully: E' veramente buffo. In realtà posso perdere indifferente un incontro o un'intera stagione se voglio. Ma nel caso sia veramente motivato, penso realmente che non ci sia avversario che mi può fronteggiare in condizioni normali. Una gara importante può esserci tra otto mesi ma se entra nei miei programmi certamente in quella occasione venderò cara la mia pelle di astista. C'è qui davanti a noi, come puoi vedere, un libretto nero nel quale ho diligentemente trascritto tutti i miei allenamenti da 12 anni a questa parte. In qualsiasi momento ed in qualsiasi circostanza posso andare a rileggere i carichi di lavoro effettuati, le esperienze fatte in vista di una competizione importante. Posso capire i problemi dalla diversa altezza delle impugnature e dalla lunghezza della rincorsa. Sento oggi di essere enormemente migliorato in fatto di tecnica di salto, come nessun altro saltatore

al mondo specialmente per atleti di grossa taglia. Sono un atleta possente, ma ancora insufficientemente forte. Sono veloce, ma non abbastanza veloce. Penso di possedere unicamente una "capacità generale per il salto", ma sento di poter migliorare ancora e di parecchio. Presento l'asta molto bene e ciò costituisce probabilmente il segreto della maestria tecnica. Tuttavia ancora difetto in qualche altro particolare tecnico. Penso che il francese Thierry Vigneron sia un tipo molto simile a me. Invidio moltissimo il mio compatriota il decatleta Bruce Jenner che nelle sue specialità non presenta punti deboli di particolare importanza.

D. - Come sei riuscito nonostante il boicottaggio dei Giochi Olimpici di Mosca e la successiva sosta per ben 18 mesi a rimotivarti e a ritrovare la strada per l'ata competizione?

Mike Tully: Dopo i Trials del 1980 sapevo benissimo che non avrei potuto saltare per molto tempo, ma contemporaneamente sentivo in me stesso la voglia di saltare ancora. Non ho mai pensato concretamente ad un mio eventuale ritiro. Dopo i Trials e nei 18 mesi di inattività mi sono dedicato con entusiasmo crescente al tennis. Sono diventato un buon giocatore. Tuttavia il fatto che i

Giochi dell'84 si sarebbero svolti nella "mia" città Los Angeles mi ha ulteriormente spinto a proseguire nei miei sforzi. Mi ripetevo continuamente che sarebbe stato un vero peccato partecipare ai Giochi unicamente come spettatore seduto qui nel mio studio. Sapevo e volevo gareggiare davanti ad una platea di americani.

D.- Com'è andata la gara olimpionica e quali sono state le tue reazioni alla conquista della medaglia d'argento?

Mike Tully: Sono stato realmente soddisfatto della conquista dell'argento. Cinque giorni prima della competizione olimpica avevo superato in allenamento i 5,80 e certamente se in quel giorno avessi partecipato ad una competizione sarei stato in grado di valicare la misura del nuovo record mondiale. Il giorno della finale avrei potuto vincere la competizione. Tuttavia già dai primi salti ho dovuto combattere duramente con un fastidioso crampo muscolare al polpaccio della gamba destra. Quando ti capita un crampo hai la medesima sensazione che provi nel guidare un'auto con un pneumatico sgonfio.

D.- Quando smetterai con l'attività agonistica cosa farai? Hai già qualche idea?

Mike Tully: Penso che sarà una decisione difficile da prendere per me, sarà una cosa molto sofferta. Una sola cosa so con esattezza: non allenerò nessuno. Attualmente con alcuni amici ho un piccolo lavoro per lo smercio di prodotti petroliferi, ma non credo sarà il mio futuro. Un'altra possibilità potrà essere la carriera di attore anche se in verità non ci faccio realmente conto. Credo che potrò giocare a tennis o a golf. Ho già partecipato e vinto un torneo di golf per ex-celebrità.

D.- Il salto con l'asta corrisponde in pieno alla tua personalità?

Mike Tully: Non so se possiamo fare una relazione così stretta tra specialità singole più interessanti del panorama mondiale degli sport. E' una specialità pazzesca e la gente resta sempre affascinata da questi atleti che volteggiano in aria. Sono veramente felice di essere un protagonista, anche perché questo tipo di attività mi porta praticamente in ogni parte del mondo. Oggi sono anche riuscito a sistemarmi economicamente per cui va tutto OK.

Penso tuttavia che se non avessi intrapreso la carriera dell'astista certamente sarei diventato un buon giocatore professionista di football o di baseball in quanto



ho una buona coordinazione oculomotoria. L'asta tuttavia costituisce per me una gioia immensa, mi fa sentire libero, mi fornisce sensazioni che difficilmente un

"mortale" capisce. Se ricominciasse ripeterei volentieri le esperienze fatte sino a questo momento... forse con qualche record del mondo in più.

2° Corso estivo in Ungheria

Corso di aggiornamento per l'atletica leggera a Veszperm dal 10 al 19 agosto 1986

Sulla scia del grande successo tecnico e di partecipazione (quasi una quarantina di partecipanti, nostri abbonati, provenienti da una dozzina di regioni d'Italia e composti da tecnici, insegnanti di Ed. Fisica e animatori sportivi), sarà allestito il SECONDO CORSO ESTIVO DI AGGIORNAMENTO PER L'ATLETICA LEGGERA.

Il corso aperto a tutti gli operatori sportivi ed insegnanti di Ed. Fisica interessati, viene organizzato dalla Cattedra di Ed. fisica di Veszperm in collaborazione con l'Accademia di Cinebiologia dello sport presieduta dal Dott. MIHALY NEMESSURI (membro dell'Accademia delle Scienze e Vicepresidente del Comitato per l'Ed. Fisica presso l'Unesco) e della quale recentemente la nostra rivista è stata chiamata a far parte, e dall'Accademia delle Scienze (Sez. di Veszperm).

Il programma del corso sarà ancora una volta nutrito e stimolante ed avrà quale tema principale LA SCIENZA MODERNA NELL'ATLETICA LEGGERA.

Come si vede, rispetto all'annuncio dato sul precedente numero, la data del SECONDO CORSO ESTIVO viene parzialmente modificata e ciò a causa di sopraggiunti motivi tecnico-organizzativi.

CAMPAGNA ABBONAMENTI 1986

**Tecnici, insegnanti di educazione fisica,
operatori sportivi, appassionati**

ABBONATEVI A "NUOVA ATLETICA"

***La prima rivista sportiva specializzata d'Italia
12 anni di pubblicazioni - oltre 400 articoli pubblicati***

Presente alla 58^a, 59^a, 60^a, 61^a, 62^a Fiera di Milano

Un grosso riconoscimento: la "Nuova Atletica" è stata chiamata a fare parte dell'Accademia di Cinebiologia dello sport presso l'Università di Veszprem (Ungheria), considerata una delle più prestigiose del settore nell'ambito internazionale (ne fanno parte grossi studiosi di levatura mondiale come Nemessuri, Koltai e Nadori)

L'Enciclopedia tecnica e scientifica dell'atletica che consente di formulare precise richieste di temi da svolgere (vedi pagine Interne)

*Un CENTRO STUDI per consulenza e fornitura materiale
in contatto con i Centri Sportivi Bibliografici
più all'avanguardia nel mondo.*

TARIFFARIO

ABBONAMENTO 1986 (dal n. 76 al n. 81) L. 22.000

ANNATE ARRETRATE:

dal 1976 al 1981: L. 23.000 cadauna

dal 1982 al 1984: L. 33.000 cadauna

FOTOCOPIE DI ARTICOLI: L. 900 a pagina (spedizione inclusa)

Versamenti su c/c postale n. 11646338 intestato a:
DANNISI GIORGIO - VIA BRANCO, 43 - 33010 TAVAGNACCO

Pubblicazioni disponibili presso la nostra redazione

1. " BIOMECCANICA DEI MOVIMENTI SPORTIVI "
di Gerhardt Hochmuth (in uso alla DHFL di Lipsia)
214 pagine, 188 diagrammi, 23 foto, L. 25.000
(23.500 + 1.500 di spedizione)

2. "LA PREPARAZIONE DELLA FORZA"
di W.Z. Kusnezow
136 pagine, L. 14.500
(13.000 + 1.500 di spedizione)

PER TUTTI I NUOVI ABBONATI UN LIBRO OMAGGIO:

3. "RDT 30 ANNI ATLETICA LEGGERA"
di Luc Balbont
214 pagine, 15 tabelle, 70 fotografie
Per eventuale spedizione L. 1.500

impianti sportivi ceis s.p.a.
36060 SPIN (VI) - VIA NARDI 107
TEL. 0424/810301 - 810302



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 équipe ha reso possibile l'analisi di complesse strutture di movimento, fornendo nel contempo basi scientifiche moderne sul significato e sull'importanza della biomeccanica per il proseguo del progresso delle prestazioni sportive.

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

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

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

Chi è interessato all'opera può prenotarla e richiederla inviando L. 25.000
(23.500 + 1.500 di spedizione) a:

Giorgio Dannisi - Via Branco, 43 - Tavagnacco
c/c postale n. 11646338

L. 22.000 (20.500 + 1.500 di spedizione) per gli abbonati 1986 di Nuova Atletica

MADE IN FRIULI

UNO STILE ANCHE NELLO SPORT



Luca Toso in azione

**Il "Made in Friuli" non è un marchio commerciale,
ma l'immagine di un modo di vivere e di lavorare**

Serietà di uomini. Qualità di prodotti



CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO AGRICOLTURA

Via Morpurgo n. 4 - Tel. 0432/206541 - 208851 - Telex 450021 CCAUDI 33100 UDINE