

NUOVA ATLETICA

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO XIV - N° 81 - NOVEMBRE 1986 - L. 3.600

Dir.Resp.Giorgio Dannisi Reg.Trib.Udine N.327 del 26.1.1974 - Sped.abb.post.Gr. IV - pub.inf. 70% Red. Via Cottonificio 96 - 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, Torrealto di Martignacco.

NUOVA ATLETICA

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

N° 81
Novembre 1986

Direttore responsabile:

Giorgio Dannisi

Redattore - Capo:

Ugo Cauz

Hanno collaborato:

Mauro Astrua, Luc Balbont,
Maria Pia Fachin, Gorcz Karl,
Elio Locatelli, Jimmy Pedemonte, Tiziana Vadori

Per le fotografie:

Ugo Cauz

In copertina:

Ludmila Audonova

Abbonamenti 1987: 6 numeri
annuali L. 24.000

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:

AURA

Udine - Via Martignacco, 101
Tel. 541222

SOMMARIO

- Pag. 172 Lo sport per tutti comincia a scuola
di Giorgio Bassi
- Pag. 176 La nostra bibliografia
- Pag. 181 Lo sviluppo della resistenza nei giovani attraverso
esercitazioni di corsa a ritmo
di Marco Drabeni
- Pag. 188 Enciclopedia tecnica e scientifica dell'atletica
- Pag. 193 La violenza del quotidiano: riflessi nella cultura
di Anna Pavoni
- Pag. 194 I problemi attuali nell'allenamento dei giovani atleti
a cura di Giorgio Danisi e Maria Pia Fachin
- Pag. 203 I giochi della gioventù 1987
- Pag. 205 Organizzazione e controllo dell'allenamento
del salto in alto
di Dragan Tancic

Lo sport per tutti comincia a scuola

di Giorgio Bassi

Abbiamo già sottolineato come il concetto di "Sport per tutti" non sia un'affermazione astratta, volta semplicemente a nobilitare una campagna promozionale finalizzata, in forma estemporanea, allo sviluppo sportivo. E' invece il prodotto della presa di coscienza di un diritto (alla salute, al divertimento, all'affermazione individuale) da parte di un numero sempre maggiore di cittadini, conseguente all'evoluzione della società. Si è già detto anche che, salvo qualche residuo anacronismo, risulta generalmente acquisita un'omologazione culturale del fatto sportivo con altri fenomeni sociali che concorrono alla crescita umana e sociale degli individui.

Il problema che resta aperto è come trasferire queste acquisizioni a livello di comportamento, cioè a forma di vita per ognuno. Quando si sostiene che lo "Sport per tutti" interessa tutti, s'intende affermare che l'appropriazione di questo diritto riguarda, seppure in forma diversa, il bambino, il ragazzo, l'adulto. La differenza sta solo nel modo di esercitare il diritto (che è uguale per tutti) secondo i bisogni e le motivazioni, che invece costituiscono la variabile secondo l'età e l'ambiente.

Si tratta quindi di considerare la diversità, nelle forme e nei contenuti, delle risposte che bisogni e motivazioni richiedono, sia quando esse attengono a strutture pubbliche (la scuola) sia quando riguardano le organizzazioni preposte alle attività sportive. Al bambino, nella delicata fase di passaggio dall'infanzia all'adolescenza, occorrerà garantire perciò un'abitudine motoria attraverso forme che presentino - al più alto livello - una forma di integrazione tra l'insegnamento alla lettura e a far di conto e le attività ludico-motorie. Ed è chiaro, a proposito, l'ineluttabilità dell'adeguamento dell'istituzione scolastica a queste nuove necessità. E' la scuola, infatti, lo strumento primario di un'educazione al movimento fisico e allo sport.

COMINCIA NELLA SCUOLA

Ormai superata la fase in cui molti genitori chiedevano l'esenzione



dall'educazione fisica dei propri figli, si tratta di favorire nell'itinerario educativo del bambino, fin dalla scuola dell'infanzia, un apprendimento motorio in forma gioiosa e stimolante, capace cioè di incidere non soltanto nel processo di formazione psico-fisica del bambino, ma anche nel suo comportamento futuro. Si può affermare, quindi, che lo "Sport per tutti" comincia nella scuola. Che questo implichi una revisione dei programmi scolastici, una diversa preparazione dei docenti, l'utilizzazione di personale preparato sul terreno specifico, è un discorso che molti già fanno: va soltanto realizzato. Prima si fa meglio è.

Che il ragazzo prosegua poi in un'attività fisica è un problema che appartiene, oltre che alla scuola, alla famiglia, all'ambiente sociale, alle infrastrutture esistenti nel quartiere, alla capacità dell'associazionismo di accogliere e orientare le scelte successive di ogni individuo. L'azione di questi soggetti può rappresentare l'occasione per un'evoluzione dell'interesse per le attività fisiche verso forme più

specifiche di sport, o favorire l'insorgere di atteggiamenti passivi o di semplice indifferenza.

Certamente la scuola continua ad esercitare il suo ruolo anche se mutano le caratteristiche specifiche delle attività, ma occorre tener presente che la scuola non è tutto. Nel ragazzo cominciano a farsi strada interessi diversificati ed è su di essi che possono agire le relazioni sociali, gli aspetti associativi che sono alla base di ogni esperienza umana. Per i ragazzi in questa fase la volontà di misurarsi con gli altri è spesso dominante, ma il rischio della delusione è presente in ogni momento. Dovrà intervenire, allora, un'azione di sensibilizzazione affinché ognuno scelga secondo il proprio grado di volontà e potenzialità. L'ausilio di operatori-istruttori diviene qui essenziale: c'è un'opera educativa da compiere quotidianamente affinché il giovane si riconosca in ciò che fa, si senta appagato da un'attività sportiva regolare e continuata, nei giochi di squadra o nelle discipline individuali, anche se non risulta di livello eccellente.

INTERESSI INDIVIDUALI

Il fattore associativo, la società sportiva, può divenire, in certi casi, la motivazione principale a proseguire un'attività sportiva, anche per coloro la cui finalità non è il risultato da ottenersi a tutti i costi. Il ragazzo sta per diventare uomo; la sua esperienza sulla quale può impostare il proprio futuro. Gli interessi individuali subiscono altre trasformazioni; il tempo corre velocemente e, se non c'è il risultato che ti fa primo tra i primi, spesso c'è l'abbandono: l'interesse per lo sport regredisce, appunto, fino all'indifferenza, alla passività.

I fattori sui quali occorre puntare, allora, sono quello che riscoprono l'aspetto ludico, amatoriale, spontaneo e gioioso delle attività sportive ("faccio sport perché mi diverte, mi fa piacere"), anche se realizzate nel rispetto delle regole e delle norme tecniche specifiche. E' la società sportiva, perciò, che dovrà aprirsi a questa logica, superando la rigidità che tende alle esclusioni secondo parametri di valutazione esclusivamente tecnici per garantire assistenza a tutti promuovendo iniziative o rappresentative del medesimo livello.

Possono farlo le società federali, quelle degli enti di promozione, arricchendo così le motivazioni della loro esistenza come sodalizio tra le persone che hanno interessi affini: vivere lo sport da protagonisti, anche senza essere campioni, mantenere una forma di vita in cui le attività sportive sono un mezzo per star bene e non un fine unico.



Se "Sport per tutti" è anche questo, come lo è, la questione torna ad essere quella delle strutture, degli operatori, del sostegno alla vita stessa delle società sportive da parte di pubblici poteri. Non si tratta di rifiutare le palestre private, né di ridicolizzare chi in forma soli-

taria frequenta un percorso attrezzato o se lo sceglie per conto proprio. Ma è indubbio che il momento associativo nel quartiere rappresenta un momento essenziale per garantire la pratica sportiva di tutti e per tutti.

Il discorso sugli impianti e le attrezzature sportive si fa a questo riguardo, puntuale.

Esso riguarda naturalmente gli enti locali (i Comuni e le Circoscrizioni delle grandi città) poiché dotare i centri residenziali di attrezzature idonee a rispondere a una crescente domanda di attività sportiva, utilizzare in forma più razionale quelle esistenti attraverso una programmazione che tenga conto delle varie necessità (allenamenti specifici per le competizioni e attività più aperte e meno condizionanti) è la base reale per l'affermarsi di una politica di "Sport per tutti".

Il ragazzo è diventato uomo, adulto. Avrà una famiglia, un'occupazione, un impegno professionale. Mutano il ritmo e il meccanismo della vita: stress, automobile, ascensore, televisione, sedimentarismo: il corpo tende ad appesantirsi. E' a questo punto che un'attività sportiva torna ad essere un elemento importante per l'equilibrio psicofisico. Lo "Sport per tutti"



riguarda anche loro. Così come riguarda i portatori di handicap e tutti coloro che, per cause varie sono stati esclusi da un'esperienza diretta di attività sportiva.

INFORMAZIONE ADEGUATA

Un'abitudine motoria, conseguita fin dall'infanzia e vissuta piacevolmente, non si dimentica. E' facile in questo caso ritagliarsi un proprio ritmo di vita riservando, due, tre volte alla settimana, un pò di tempo per un'attività fisica che può essere individuale o organizzata, adatta alla propria età e condizione fisica. Più difficile per coloro che non hanno seguito l'itinerario prima descritto, ma non impossibile. Non è un caso che si vada estendendo l'interesse per un'attività fisico-sportiva adatta alla terza età. Non è mai tardi per cominciare, a qualsiasi età, sia per l'uomo che per la donna. Ed è dimostrato dai fatti, che il mantenersi in forma attraverso attività fisiche, adeguate a ognuno, praticate regolarmente con continuità, produce effetti di un valore inestimabile per gli individui e per la società. Si può fare sport, si deve fare, a qualsiasi età purchè sotto attento controllo e consiglio medico e ausilio di operatori specializzati. Anche in questo caso, tuttavia, il valore di un'attività fisica può risultare ancora superiore se è praticata nell'ambito di una struttura associativa. Ritrovare qualche ora alla settimana insieme a coetanei, farsi una passeggiata, un pò di esercizi in palestra significa sentirsi attivi,



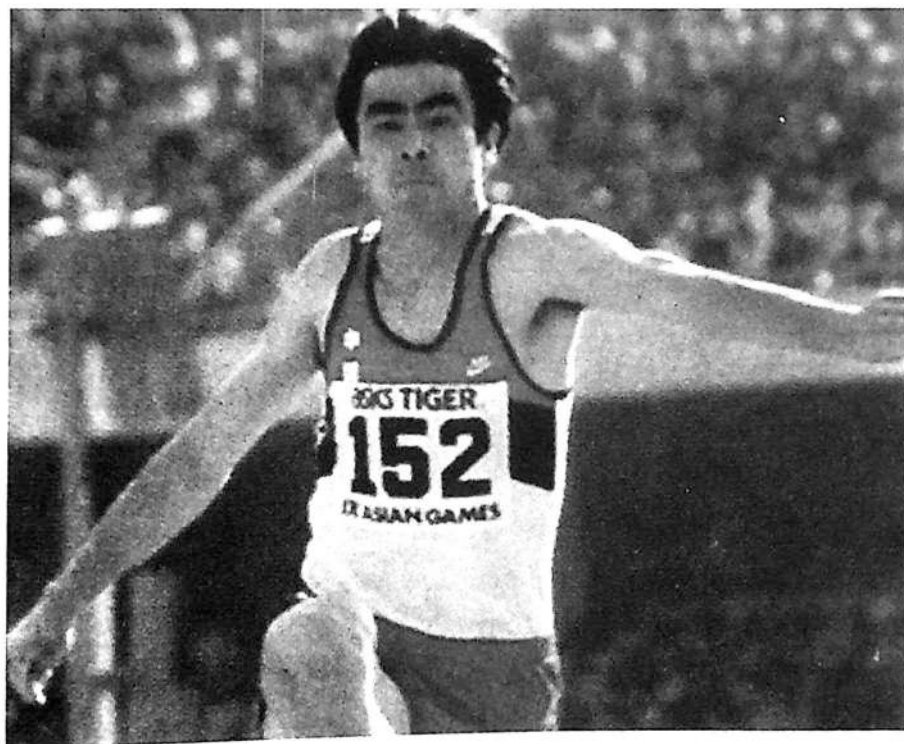
padroni ancora dei propri momenti, ritrovare o scoprire il piacere del corpo in movimento. Le porte sono così spalancate ad una nuova forma e qualità di vita.

Il discorso sullo "Sport per tutti" è un'occasione nella quale antichi tabù o elementi discriminanti sono

caduti. Lo sport non può essere un'obbligazione, ma una scelta per ognuno. Ma ad ognuno va data la medesima possibilità di vivere l'esperienza sportiva dall'infanzia alla vecchiaia. Le infrastrutture, i mezzi finanziari per l'associazionismo sportivo, gli operatori preparati, un'informazione adeguata e un'opera promozionale realizzata attraverso i mass-media restano la base di un impegno affinché "Sport per tutti" si affermi tra tutti i cittadini di ogni età e condizione sociale. E' tempo di provvedere con uno sforzo congiunto tra Governo, Parlamento, Regioni, Province, Comuni, forze sportive per realizzare questi obiettivi nella coscienza che lo sport, anche se non è il centro del mondo, è sempre più parte essenziale della vita.

UNA MEDICINA

C'è una medicina che, secondo molti, cura un'infinità di disturbi e di malattie: dall'obesità alla stitichezza, dall'insonnia all'eccesso di colesterolo nel sangue, dalla perdita di memoria ad alcuni tipi di impotenza. Non è una medicina come tante altre, da prendere in compresse, per supposte e per iniezione: è l'attività fisica che diverte



e aiuta a star meglio, che previene malattie come l'infarto e combatte lo stress. Purtroppo sportivi si diventa a scuola, nei primi anni di vita. Poi, con una facilità estrema, si continua per tutta la vita. Chi inizia a rincorrere palline da tennis a quarant'anni per far piacere alla moglie giovane è uno sportivo di serie b, può arrischiare grosso. E' come quel tale che in occasione del venticinquesimo anniversario dell'esame di maturità sente parlare di bicicletta fatta su misura e per non essere da meno degli altri tira fuori tre carte da mille e si mette a grondar sudore attorno al San Salvatore: un'accurata visita medica potrebbe far rivendere il velocipede il giorno dopo.

Noi non siamo mai stati un popolo di grandi sportivi: i praticanti, in proporzione, non superano un quinto dei ticinesi. Da noi inoltre, al contrario che in altre nazioni, lo sport dà allo Stato più di quanto ne ricava: non solo infatti è pesantemente tassato, ma deve mantenersi praticamente da solo. Nella Germania dell'est, per fare un esempio, i bambini di tre anni svolgono un'attività atletica formativa con istruttori e medici specializzati: un terzo della popolazione pratica qualche disciplina: centri medici attrezzature, materiale sono



gratuiti. In vent'anni sono diminuite le malattie circolatorie ed è cresciuta l'immunità a quelle epidemiche. In quel paese la legge dice che lo sport è un diritto e un dovere del cittadino, e ciascuno praticamente viene sottoposto a continue visite ed esami: non però perchè si creda che lo sport sia pericoloso, ma perchè queste visite sono un mezzo per tenere sotto controllo sanitario una grossa fetta della popolazione. In Ticino, secondo statistiche, abbiamo più allievi che fanno ginnastica correttiva che in tutto il resto della Svizzera. Non vogliamo parlare di genocidio bianco cui sono state sacrificate alcune generazioni di giovani, ma è chiaro che se lo sport nelle elementari non fosse visto ancora come attività irrazionale e pleonastica, i risultati sarebbero stati ben diversi e le ore di ginnastica correttiva nella media elvetica.

**ABBONATI
ALLA NUOVA
ATLETICA**



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

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

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

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

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

Giorgio Dannisi a mezzo c.c.p. n. 11646338 - Via Branco, 43 - 33010 Tavagnacco - Versando L. 11.500 (10.000 + 1.500 per spedizione).

"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 (13.00 + 1.500
di spedizione)**

**a: Giorgio Dannisi
via Branco, 43
33010 Tavagnacco
sul c/c postale n. 11646338**

La nostra bibliografia

La suddivisione per facilitarne la chiave di lettura, verrà effettuata raggruppando il materiale secondo i diversi specifici argomenti. Oltre a presentare ed ordinare l'ampia gamma degli argomenti dibattuti, sarà data la possibilità ai lettori di avere a disposizione una guida bibliografica per eventuali richieste di materiale. Ricordiamo che i numeri arretrati (il cui prezzo è stato fissato in L. 4.000) ancora disponibili sono dal n. 12 in poi esclusi il 13 e il 15.

Chi fosse interessato ad uno o più articoli arretrati, potrà richiederne le fotocopie al prezzo di L. 900 a pagina (spese di spedizione incluse). Ricordiamo che accanto al titolo e all'autore di ciascun articolo sono stati indicati e il numero della nostra rivista su cui è apparso l'articolo e la lunghezza in pagine del medesimo. Le richieste potranno essere effettuate direttamente a: **Giorgio Dannisi - Via Branco, 43 - Tavagnacco (Ud) - c/c n. 11646338**

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

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

- 56) Effetti degli stimoli elettrici sulla muscolatura scheletrica - di Carmelo Bosco - n. 28, dicembre '77 - pagg. 3 (parte seconda).
- 57) L'educazione respiratorio - di Francesco Mariotto - n. 28, dicembre '77 - pagg. 3 (parte seconda).
- 58) Risentimento osteo-articolare e mio-tendineo a livello dell'articolazione del gomito osservato durante la pratica sportiva - di E. Pécout - n. 28, dicembre '77 - pagg. 5.
- 59) Dinamica dello sviluppo fisico e sportivo della prestazione nell'età giovanile - di H. Gärtner/W. Craselt - n. 29, febbraio '78 - pagg. 3 (parte prima).
- 60) Forza e tecnica - di A. Komarova - n. 29, febbraio '78 - pagg. 3.
- 61) L'alimentazione dello sportivo - di Josef Nöcker - n. 29, febbraio '78 - pagg. 6.
- 62) Dinamica dello sviluppo fisico e sportivo della prestazione nell'età giovanile - di H. Gärtner/W. Craselt - n. 30, aprile '78 - pagg. 3 (parte seconda).
- 63) Fondamenti scientifici per il perfezionamento dell'educazione fisica dello scolaro - di A.G. Chripkova - n. 31/32, agosto/giugno '78 - pagg. 5.
- 64) L'effetto di differenti regimi di lavoro muscolare con carichi equivalenti - di B. A. Pletev - n. 31/32, giugno/agosto '78 - pagg. 3.
- 65) L'allenamento atletico - di Pierre Trouillon - n. 31/32, giugno/agosto '78 - pagg. 4 (parte prima).
- 66) L'allenamento atletico - di Pierre Trouillon - n. 33, ottobre '78 - pagg. 3 (parte seconda).
- 67) Allenamento e rigenerazione nello sport d'alte prestazioni - di Josef Keul - n. 34, dicembre '78 - pagg. 7.
- 68) Forza muscolare e processi di sviluppo delle funzioni del movimento - di W.W. Kusnezow - n. 25, febbraio '79 - pagg. 6 (parte quarta).
- 69) Tecnica del sollevamento pesi - da "Der Leichtathlet" - n. 35, febbraio '79 - pagg. 6.
- 70) Bioritmi e loro influenza sulla prestazione - di Karl-Heinz Steinmetz - n. 35, febbraio '79 - pagg. 3 (parte prima).
- 71) La prestazione in scolari che praticano differenti attività extrascolastiche - di I. Heinicke - n. 36, aprile '79 - pagg. 2.
- 72) Prestazione e sviluppo biologico nei fanciulli - di I. Gutberlett - n. 36, aprile '79 - pagg. 3.
- 73) Muscolazione generale - di Michel Chabrier - n. 36, aprile '79 - pagg. 4.
- 74) Bioritmi e loro influenza sulla prestazione - di Karl-Heinz Steinmetz - n. 36, aprile '79 - pagg. 4 (parte seconda).
- 75) Modificazioni strutturali col lavoro prolungato - di Hans Howald - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 4.
- 76) Test per la ricerca del talento - di Jess Jarver - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 3.
- 77) Tecnica di Vasily Alexeev - di A.N. Vorobyev - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 2.
- 78) Comparazione isometrica elettrica - di L. M. Raitsin - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 3.
- 79) L'adattamento dell'organismo dei giovani - di H. Labitzke/M. Vogt - n. 36/38, giugno/agosto '79 - pagg. 3.
- 80) Biomeccanica nello sport - di James G. Hay - n. 39, ottobre '79 - pagg. 5 (parte prima).
- 81) Giovani atleti e la forza - di Hans Peter Löffler - n. 39, ottobre '79 - pagg. 4.
- 82) Bilancieri - di Rolf Feser - n. 39, ottobre '79 - pagg. 3 (parte prima).
- 83) Bilancieri - di Rolf Feser - n. 40, dicembre '79 - pagg. 4 (parte seconda).
- 84) Biomeccanica nello sport - di James G. Hay - n. 40, dicembre '79 - pagg. 4 (parte seconda).
- 85) Allenamento dei giovani lanciatori - di Lenz/M. Losch - n. 40, dicembre '79 - pagg. 4.
- 86) Biomeccanica nello sport: il moto dei proiettili - di James G. Hay - n. 41, febbraio '80 - pagg. 4 (parte terza).
- 87) Evoluzione della capacità sensorimotoria - di E. G. Guilman - n. 41, febbraio '80 - pagg. 4 (parte prima).
- 88) Bilancieri - di Rolf Feser - n. 41, febbraio '80 - pagg. 4 (parte terza).
- 89) Allenamento specifico per la potenza - di Yuri Werschoshanski - n. 41, febbraio '80 - pagg. 3.
- 90) Cinematica angolare - di G. G. Hay - parte quarta - pagg. 4 - n. 42, aprile '80.
- 91) Esercizi a coppie per la scuola elementare - di Ugo Cauz - n. 41, aprile '80 - pagg. 4 (parte prima).
- 92) Evoluzione della capacità sensorimotoria - di E. e F. Guilmain - n. 42, aprile '80 - pagg. 2 (parte seconda).
- 93) L'inerzia - di G. G. Hay - n. 43/44, giugno/agosto '80 - pagg. 3 (parte quinta).
- 94) Evoluzione della capacità sensorimotoria - di E. e F. Guilmain - n. 43/44 - giugno/agosto '80 - pagg. 3 (parte terza).
- 95) Sport e gioventù - di V. Jurisma - n. 43/44, giugno/agosto - pagg. 3.
- 96) Il punto focale: lo speciale allenamento di forza - di P. Tschien - n. 43/44, giugno/agosto '80 - pagg. 4.
- 97) Sulla capacità fisica di prestazione - di Ugo Cauz - n. 43/44, giugno/agosto '80 - pagg. 4.
- 98) Esercizi col pallone medicinale - di L. Avellan - n. 43/44, giugno/agosto '80 - pagg. 2.
- 99) Il peso - di G. G. Hay - n. 45, ottobre '80 - pagg. 3 (parte sesta).
- 100) Esercizi a coppie per la scuola elementare - di Ugo Cauz - n. 45, ottobre '80 - pagg. 5 (parte seconda).
- 101) Il fanciullo mancino - di E. e G. Guilmain - n. 45, ottobre '80 - pagg. 3.
- 102) Esercizi con pallone medicinale - di L. Avellan - n. 45, ottobre '80 - pagg. 2 (parte seconda).
- 103) L'attrito - di G. G. Hay - n. 46, dicembre '80 - pagg. (parte settima).
- 104) Gli arti inferiori nell'allenamento di base - di G. Fritzsche - n. 46, dicembre '80 - pagg. 7.
- 105) Il sistema di preparazione dello sportivo d'alte prestazioni - di Ugo Cauz - n. 46, dicembre '80 - pagg. 7.
- 106) Attivo terapia nello sport - n. 47, febbraio '81 - pagg. 6.
- 107) Per la selezione dei talenti - di Alabin - Nischt - Jefimov - n. 47, febbraio '81 - pagg. 2.
- 108) Fisiologia ed allenamento - di R. Novak - n. 47, febbraio '81 - pagg. 10.
- 109) La polimiografia - di W.W. Wyssotschin - n. 48, aprile '81 - pagg. 3.
- 110) Sviluppo della tecnica nell'allenamento di base - di W. Lohman - n. 48, aprile '81 - pagg. 2.
- 111) Cross-country al Grand-Combe College - di A. Pithon - n. 46, dicembre '80 - pagg. 4.
- 112) Variabilità della prestazione - di Simon - Dickhuth - Goertler - Keul - n. 49/50, giugno/agosto '81 - pagg. 4.
- 113) Metodi di costruzione - di G. Shomolinsky - n. 49/50, giugno/agosto '81 - pagg. 4.
- 114) L'impatto - L'elasticità - di G. G. Hay - n. 51, ottobre '81 - pagg. 7.
- 115) Nuovo test per la misurazione della capacità anaerobica dei muscoli estensori delle gambe - di C. Bosco - n. 51, ottobre '81 - pagg. 4.
- 116) Il recupero - di M. Zalesky - n. 51, ottobre '81 - pagg. 2.
- 117) La pressione - di G. G. Hay - n. 51, dicembre '81 - pagg. 5.
- 118) Principi per l'allenamento nelle discipline di potenza - di J. Werschowsky - n. 52, dicembre '81 - pagg. 2.
- 119) Andamento di una prova di valutazione funzionale - di G. Pellis - n. 53, febbraio '82 - pagg. 6.
- 120) Lunghezza e frequenza del passo nei fondisti - di A. Samouka - Y. Popov - n. 53, febbraio '82 - pagg. 3.
- 121) Esperienze di allenamento con i giovani in età scolare - di G. Schiavo - n. 43, febbraio '82 - pagg. 2.
- 122) Volume ed intensità nell'allenamento di durata delle mezzofondiste - di R. Föhrenbach - n. 54, aprile '82 - pagg. 7.
- 123) Le prove multiple - di F. Jullard - n. 54, aprile '82 - pagg. 4 (parte prima).
- 124) Le prove multiple - di F. Jullard - n. 55/56, aprile '82 - pagg. 3.
- 125) Il muscolo questo sconosciuto - di H. Hettinger - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 5.
- 126) La tecnica di sollevamento di David Kiger - di R.A. Roman - M.S. Shikirzyanov - n. 57, ottobre '82 - pagg. 4.
- 127) Carichi massimi nel mezzofondo - di P. Shorets - n. 57, ottobre '82 - pagg. 2.
- 128) Effetti della vitamina B15 sulla contrazione muscolare - di P. Radovani - n. 57, ottobre '82 - pagg. 2.
- 129) Determinazione della massima potenza anaerobica alattacida - di G. Pellis - n. 58, dicembre '82 - pagg. 4.
- 130) Variazioni degli indici scheletrici e muscolari dell'avambraccio in relazione con il rendimento nell'atletica - di G. Pellis - n. 58, dicembre '82 - pagg. 3.
- 131) Principi di allenamento per gli atleti di elite - di Y. Verchoschanski - n. 58, dicembre '82 - pagg. 3.
- 132) La ricerca del talento nel mezzofondo - di J. Travin - V. Sjatshin - N. Upir - n. 59, febbraio '83 - pagg. 3.
- 133) Valutazione funzionale dell'ergometric jump program - di G. Pellis - G. Olivo - n. 59, febbraio '83 - pagg. 3.
- 134) Il polline, il germe di grano e la lecitina di soia nello sport - di R. Furiassi - n. 60, aprile '83 - pagg. 3.
- 135) Alcune considerazioni sul riscaldamento - di G. e J.G. Pellis - n. 60, aprile '84 - pagg. 1.
- 136) Correlazioni tra precisione del gesto ed allenamento col sovraccarico nel basket - di G. Pellis e G. Scivo - n. 61/3, giugno/agosto '83 - pagg. 3.
- 137) Selezione e sviluppo dei decatletici - di R. Kuptshinov e P. Siris - n. 61/62, giugno/agosto '83 - pagg. 4.
- 138) Allenatori ed elaboratori elettronici - di I. Vaccari - n. 63, ottobre '83 - pagg. 2.
- 139) La sauna nello sport - di Y. N. Trifonov - M. Alekperov - n. 63,

- ottobre '83 - pagg. 1.
- 140) Allenamento nel fondo - di E. Vanden Eynde - n. 63, ottobre '83 - pagg. 2.
 - 141) Sovrastress del cuore - di G. Barakin - n. 63, ottobre '83 - pagg. 1.
 - 142) Controllo ed elaborazione statistica di un piano di allenamento annuale - di G. Pellis e G. Olivo - n. 63, ottobre '83 - pagg. 4.
 - 143) Indice dell'economia della prestazione - di F. Greiter - N. Bach - L. Prokof - n. 64, gennaio '84 - pagg. 3.
 - 144) Selezione tra i giovani atleti - di Rein Aule - Saan Loko - n. 64, gennaio '84 - pagg. 3.
 - 145) Su alcuni integratori alimentari - di Riccardo Furiassi - n. 64, gennaio '84 - pagg. 3.
 - 146) Rigenerazione e training - W. Kindermann - n. 65, marzo '84 - pagg. 6.
 - 147) Proposta per uno studio della periodizzazione del maratoneta - F. Merni - n. 65, marzo '84 - pagg. 5.
 - 148) Il piede, il rachide, la corsa e la scarpa - M. Stenmetz - n. 65, marzo '84 - pagg. 7.
 - 149) Frequenza cardiaca e reazione del lattato - G. Simon - n. 65, marzo '84 - pagg. 3.
 - 150) L'atletica nella RDT - n. 65, marzo '84 - pagg. 4.
 - 151) L'atletica nella RDT - n. 66, maggio '84 - pagg. 5.
 - 152) L'adattamento biologico - Ugo Cauz - n. 66, maggio '84 - pagg. 5.
 - 153) Corri, salta, gioca - n. 66, maggio '84 - pagg. 9.
 - 154) Il ritmo cardiaco nella medicina sportiva - A.G. Dembo - n. 66, maggio '84 - pagg. 2.
 - 155) Corri, salta, gioca - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 12.
 - 156) Il talento e la sua selezione - L. Nadori - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 3.
 - 157) Confronto delle abilità motorie tra ragazzi e ragazze quindicenni - G. Guidotto - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 1.
 - 158) Corri, salta, gioca (parte terza) - n. 59, novembre '84 - pagg. 7.
 - 159) Un apparecchio "alternativo" per la muscolazione: la parallela - di H. Rüegg - n. 69, novembre '84 - pagg. 2.
 - 160) Corri, salta e gioca - collettivo di autori - pagg. 6 - parte quarta - n. 70, gennaio 1985.
 - 161) Fattori che influenzano la preparazione del giovane atleta - di G. Adams - pagg. 5 - n. 70, gennaio 1985.
 - 162) La struttura della prestazione nelle multiple femminili - di A. Madella - pagg. 6 - n. 71, marzo 1985.
 - 163) Il giovane sollevatore di pesi - parte prima - pagg. 4 - di L.S. Dvorkin - n. 71, marzo 1985.
 - 164) Sviluppo del movimento nello sport - di M. Nemessuri - pagg. 2 - n. 72, maggio 1985.
 - 165) Sviluppo della forza specifica nella corsa di media distanza - di Y. Vershosanski/V. Sirenko - pagg. 3 - n. 72, maggio 1985.
 - 166) Aspetti psicologici e metodologici dell'avviamento allo sport - di G. Schiavo - pagg. 2 - n. 72, maggio 1985.
 - 167) Il giovane sollevatore di pesi - di L.S. Dvorkin - pagg. 4 - n. 72, maggio 1985.
 - 168) Training ed accrescimento - di M. Senni - pagg. 4 - n. 75 novembre 1985.
 - 169) I test nella scuola media inferiore - di G. Pagliari/F. Tosi/ I. Vac-

cari - (parte prima) - pagg. 4 - n.75 novembre 1986.

- 170) I Test nella scuola media inferiore (parte seconda) pagg. 5 - n.76 gennaio 1986.
- 171) Sull'avviamento all'atletica leggera - di M. Nemessuri - pagg. 7 - n. 77 marzo 1986.
- 172) La selezione iniziale in atletica - di K. Racev - pagg. 2 n. 77 marzo 1986.
- 173) Sport e scuola - di G. Pellis/G. Olivo - pagg. 4 - n. 77 marzo 1986.
- 174) Metodologie e tecnologie avanzate per l'analisi biomeccanica del gesto sportivo - di R. Rodaro - pagg. 6 - n. 77 maggio 1986.
- 175) L'alimentazione dell'atleta - di F. Conconi - pagg. 4 - n. 78 maggio 1986.
- 176) La forza nell'atletica leggera - di M. Nemessuri - pagg. 4 - parte prima - n. 78 maggio 1986.

Con argomento il settore salti

- 1) Il peso di un record - di Jach Williams - n. 2.
- 2) Verifica della condizione fisica del saltatore in lungo - di Sergio Zanon - n. 4, dicembre '73.
- 3) Considerazioni biomeccaniche sulla fase di stacco nel salto in alto - di J. Tihanyi - n. 5, febbraio '74 - pagg. 3.
- 4) Il confronto tra Lynn Davies e Maurizio Siega - di Lucio Bloccardi - n. 6, aprile '74 - pagg. 3.
- 5) Il confronto tra Nordwig e Barel - di Ugo Cauz - n. 7, giugno '74 - pagg. 3.
- 6) Considerazioni statistiche sulla specialità del salto con l'asta nel periodo 1910-1973 - di Ugo Cauz - n. 7, giugno '74 - pagg. 4.
- 7) Gli ultimi appoggi nel salto in alto - di Klement Kerssbrock - n. 8, agosto '74 - pagg. 2.
- 8) Analisi biomeccanica del salto in lungo - di Ken Weinbel - dal "Track and Field Quarterly review" - n. 9, ottobre '74 - pagg. 4.
- 9) Il confronto tra Meyfarth e Pettoello - di Sergio Zanon - n. 9, ottobre '74 - pagg. 3.
- 10) Analisi composita del salto triplo ai XIX e XX Giochi Olimpici - di Vitold Kreer - n. 10, dicembre '74 - pagg. 4.
- 11) Il salto con l'asta nella Germania Federale - di Heinz Vogel - n. 10, dicembre '74 - pagg. 3.
- 12) L'importanza del movimento di oscillazione allo stacco - di Yuri Verhoshansky - n. 10, dicembre '74 - pagg. 3.
- 13) Analisi cinematica e temporale della fase di stacco nel salto in lungo - di Jams E. Flynn - n. 11, febbraio '65 - pagg. 4.
- 14) Lo stacco nel salto in lungo - di Jess Jarver - n. 12, aprile '75 - pagg. 2.
- 15) Rincorsa curvilinea nello straddle - di Siegfried Heinz - n. 12, aprile '75 - pagg. 2.
- 16) Analisi del record del mondo di Victor Saneyev - di Vitold Kreer - n. 14, agosto '75 - pagg. 2.
- 17) Problemi sullo sviluppo della potenza nei saltatori in lungo di livello - di Vladimir Popov - n. 15,

ottobre '75 - pagg. 3.

- 18) Biomeccanica del salto in lungo - di Frank W. Dick - n. 18, aprile '76 - pagg. 3.
- 19) Criteri d'iniziazione al salto con l'asta - di Alfred Sgonina - n. 19/20, giugno/agosto '76 - pagg. 2 (parte prima).
- 20) Il metodo di insegnamento del salto triplo - di Bernard Trabert - n. 21, ottobre '76 - pagg. 2.
- 21) Conversazione con Regis Prost allenatore della nazionale francese di lungo e triplo - di Luc Balbont - n. 21, ottobre '76 - pagg. 3.
- 22) Criteri d'iniziazione al salto con l'asta - di Alfred Sgonina - n. 21, ottobre '76 - pagg. 2 (parte seconda).
- 23) Su un modello dinamico dello stacco nel salto in lungo - di Nereo Benussi - n. 23, febbraio '77 - pagg. 2.
- 24) Prima analisi del corso di cernita nelle discipline di salto - di Günter Schmidt - n. 23, febbraio '77, pagg. 2.
- 25) Dwight Stones live - n. 25, giugno '77 - pagg. 2.
- 26) I principi per l'allenamento di base dei giovani saltatori di alto - di W.A. Lonskij/K.J. Gomberease - n. 26, agosto '77 - pagg. 2.
- 27) L'insegnamento dei fondamentali del salto in lungo con scolarità di 11-12 anni - di Jurij Andrejow - n. 28, dicembre '77 - pagg. 3.
- 28) Misurazioni nel salto in lungo - di B. Nigg/P. Neykonn/J. Waser - n. 29, febbraio '78 - pagg. 2.
- 29) Allenamento con variazioni di velocità per i saltatori in lungo - di N. Smirnov - n. 30, aprile '78 - pagg. 2.
- 30) Un po' di salto in alto con Rodolfo Bergamo - di Erardo Costa - n. 33, ottobre '78 - pagg. 2.
- 31) Allenamento di corsa con l'asta per gli astisti - di V. Jagodin/A. Malijutin - n. 35, febbraio '79 - pagg. 2.
- 32) Lunghezza della rincorsa nel salto in lungo - di J. Vacula - n. 37/38, giugno/agosto '79 - pagg. 1.
- 33) Il salto in lungo per i principianti - di Wolfgang Lohmann - n. 41, febbraio '80 - pagg. 3.
- 34) I triplisti regrediscono - di K. Fiedler - n. 42, aprile '80 - pagg. 1.
- 35) Test per saltatori in alto - di D. Tancic - n. 42, aprile '80 - pagg. 1.
- 36) Come si allenano i triplisti sovietici - di G. Simonyi - n. 43/44, giugno/agosto '80 - pagg. 3.
- 37) Alcune considerazioni sul flop - di Santos - Ejcer - n. 45, ottobre '80 - pagg. 6.
- 38) Cicli di allenamento dei triplisti - di V. Kreer - n. 45, ottobre '81 - pagg. 2.
- 39) Salto con l'asta sott'acqua - di K. Stahlv - n. 45, ottobre '81 - pagg. 3.
- 40) Errori e loro correzione nel flop - di J. Kirst - H. Klimmer - n. 47, febbraio '81 - pagg. 5.
- 41) Errori nel salto in lungo e loro correzione - di K. Hempel - H. Klimmer - n. 48, aprile '81 - pagg. 10.
- 42) Sequenza salto con l'asta - di U. Cauz - n. 49/50, giugno/agosto '81 - pagg. 2.
- 43) Come salta Jaak Uudmae - di J. Jurgenstein - n. 51, ottobre '81 - pagg. 3.
- 44) Periodizzazione a lungo termine dei triplisti - di V. Kreer - n. 51, ottobre '81 - pagg. 3.
- 45) Programma di condizionamento e

- di allenamento per saltatori - di S. Humprey - n. 51, ottobre '81 - pagg. 3.
- 46) Il confronto: salto in lungo - di K. Hempel - n. 51, ottobre '81 - pagg. 3.
- 47) Preparazione psicologica per lungisti e triplisti - di Blumentein/Andonov - n. 52, dicembre '81 - pagg. 2.
- 48) Il confronto: salto triplo - di K. Hempel - n. 51, dicembre '81 - pagg. 4.
- 49) Cosf salta Janusz Trzepizur - di Ugo Cauz - n. 53, febbraio '83 - pagg. 3.
- 50) Cosf salta Katalin Sterk - di U. Cauz - n. 53, febbraio '82 - pagg. 4.
- 51) Cosf salta Roland Dalhauser - di U. Cauz - n. 54, aprile '82 - pagg. 4.
- 52) Cosf salta Viktor Spassky - di U. Cauz - n. 54, aprile '82 - pagg. 4.
- 53) Lo stacco nelle prove di salto - di J. Unger - n. 54, aprile '82 - pagg. 2.
- 54) Cosf salta Sabine Everts - di U. Cauz - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 4.
- 55) Cosf salta Kostantin Volkov - di U. Cauz - n. 55/56, giugno/agosto '83 - pagg. 4.
- 56) Cosf salta: Gerd Wessig - di U. Cauz - n. 58, dicembre '82 - pagg. 4.
- 57) Approccio metodologico-didattico al salto in alto - di M. Astrua - n. 61/62, giugno/agosto '83 - pagg. 5 (parte prima).
- 58) Condizionamento del salto con l'asta - di A. Krzesinski - n. 63, ottobre '83 - pagg. 3.
- 59) Cosf salta: Alexander Krunski - di U. Cauz - n. 63, ottobre '83 - pagg. 4.
- 60) Approccio metodologico-didattico al salto in alto - di M. Astrua - n. 63, ottobre '83 - pagg. 2 (parte seconda).
- 61) Cosf salta: Ulrike Meyfarth - di U. Cauz - n. 63, ottobre '83 - pagg. 4.
- 62) Allenamento di potenza nel salto in lungo - di V. Popov - n. 63, ottobre '83 - pagg. 3.
- 63) Cosf salta: Giovanni Evangelisti - di U. Cauz - n. 64, gennaio '84 - pagg. 4.
- 64) Allenamento per i giovani astisti - V. Jagodin - Tschugunon - n. 65, marzo 1984 - pagg. 3.
- 65) Circuit training per ragazzi - C. Guezille - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 3.
- 66) Allenamento nel salto in lungo per le ragazze - T. Yuschkevics - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 3.
- 67) Valutazione tecnica del salto in lungo - K. Hempel - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 3.
- 68) Il fosbury flop - n. 69, novembre 1984 - pagg. 3.
- 69) Quali novità nell'asta - di V. Jagodin - n. 69, novembre '84 - pagg. 3.
- 70) Analisi tridimensionale sulle deformazioni del piede nel fosbury - di Y. Muraky/Sakamoto - n. 69, novembre '84 - pagg. 3.
- 71) Saltiamo in lungo con Carl Lewis - di D. Doolittle - n. 69, novembre '84 - pagg. 4 - Sequenza salto di Lewis
- 72) Cosf salta: Gennady Valjukevich (Urss) - E. Locatelli/E. Cavalli - pagg. 5 - n. 72, maggio 1985.
- 73) Alla scoperta del salto con l'asta di M. Hovvion - pag. 5 n. 76 gennaio 1986.
- 74) Cosf salta Andrea Bienas - pagg. 4 - n. 78 maggio 1986.
- 75) Il salto con l'asta - di A. Agodin/V. Tschugunon - pagg. 5 n. 78 maggio 1986.

Per il settore velocità

- 1) La partenza in piedi - di D. Ionov/G. Cernjaev - n. 4, dicembre '73 - pagg. 2.
- 2) Allenamento di forza dello sprinter - di Manfred Letzelter - n. 6, aprile '74 - pagg. 3 (parte prima).
- 3) Allenamento di forza dello sprinter - di Manfred Letzelter - n. 7, maggio '74 - pagg. 4 (parte seconda).
- 4) Resistenza alla velocità - di Edwin Osolin - n. 14, agosto '75 - pagg. 1.
- 5) La velocità - di K. Jäger/G. Oel-schlägel - n. 15, ottobre '75 - pagg. 3.
- 6) Lunghezza e frequenza del passo - di A. Artinug - n. 16, dicembre '75 - pagg. 1.
- 7) Metodi di allenamento del velocista - di Lorenzo Gremigni - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2.
- 8) Relazione tra i diversi parametri della corsa - di M. Kurakin - n. 17, febbraio '76 - pagg. 2.
- 9) Considerazioni sulla velocità - di Frank Sevigne - n. 1, aprile '76 - pagg. 3.
- 10) Endurance per lo sprinter - di VI Lapin - n. 22, dicembre '76 - pagg. 2.
- 11) Valutazione della condizione speciale di preparazione per lo sprint delle ragazze di 12-13 anni - di A. Bogdanow - n. 28, dicembre '77 - pagg. 2.
- 12) Rilassamento muscolare dello sprinter - di Jurij Wysotschin - n. 30, aprile '78 - pagg. 2.
- 13) La partenza bassa - di N. Sachenko/V. Makhailov - n. 31/32, giugno/agosto '78 - pagg. 3.
- 14) Considerazioni sulla meta di costruzione della staffetta - di G. Schröter/W. Vierter - n. 33, ottobre '78 - pagg. 4.
- 15) La costruzione della staffetta - di H. Schnekler - n. 33, ottobre '78 - pagg. 4.
- 16) Correzione degli errori nella staffetta - di H. Schneider - n. 33, ottobre '78 - pagg. 2.
- 17) Balzi nell'allenamento dello sprinter - di Wershoshanskij - n. 46, dicembre '80 - pagg. 2.
- 18) Esercizi speciali di forza - di Koreskij - Michailow - n. 49/50, giugno/agosto '81 - pagg. 2.
- 19) Alcune considerazioni tecniche sui 400 m. - di A. Malcon - n. 49/50, giugno/agosto '81 - pagg. 2.
- 20) Biomeccanica dello sprint in collina - di Kunz-Kaufmann - n. 49/50, giugno/agosto '81 - pagg. 2.
- 21) Lo sviluppo globale dello sprinter - di B. Tabatsnif - n. 53, febbraio '82 - pagg. 4.
- 22) Allenamento di corsa per i decatleti - di D. Seropegin - n. 53, febbraio '82 - pagg. 2.
- 23) Parliamo della partenza dai blocchi - di K. Bartnuss - n. 54, aprile '82 - pagg. 4.
- 24) Analizziamo Viktor Markin - di S. Stukalov - V. Mansvetov - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 3.
- 25) Preparazione e coordinamento di un programma di allenamento per un velocista - di G. Schiavo - n. 58, dicembre '82 - pagg. 4.
- 26) Lo stile di corsa di Marlies Göhr e Ludmilla Kondratieva - di A. Korneliuk - V. Maslakov - P. Papanov - n. 59, febbraio '83 - pagg. 4.
- 27) Lavorare per preparare una staffetta 4x100 di successo - di M. Lourie - n. 59, febbraio '83 - pagg. 6.

- 28) Cosf sugli ostacoli con Sabine Möbius - n. 60, aprile '83 - pagg. 4.
- 29) Come avvicinarsi ai 400 h - di E. Bulantischik - n. 61/62, giugno/agosto '83 - pagg. 2.
- 30) Cosf sugli ostacoli con Alexander Puchkov e Arto Bryggare - di Ugo Cauz - n. 64, gennaio '84 - pagg. 4.
- 31) Avviamento agli ostacoli - di Tito Righi - n. 64, gennaio '84 - pagg. 7.
- 32) Analisi di una sequenza di Renaldo Nehemiah - di F. Costello - n. 64, gennaio '84 - pagg. 3.
- 33) Fattori chiave per i 400h - M. Dolgij - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 2.
- 34) La cinetica dello sprint - R. Mann - P. Sprague - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 7.
- 35) Lo sprint femminile - di N. Sultanov - n. 69, novembre '84 - pagg. 2.
- 36) Alcune considerazioni sulla gara dei 400h maschili - di G. Zama - pagg. 2 - n. 72, marzo 1985.
- 37) Lo skip test - di C.A. Nittoli - pagg. 6 - n. 72, maggio 1985.
- 38) I 400 ostacoli - di E. Codarini/G. Cornacchia/G. Landro/G. Mannella - n. 76 gennaio 1986 pagg. 8.
- 39) Sugli ostacoli con H. Schmidt e V. Beck - pagg. 2 - n. 76 gennaio 1986.
- 40) La corsa ad ostacoli: iniziazione a scuola - di F. Aubert - pagg. 8 - n. 77 marzo 1986.
- 41) Cosf sugli ostacoli con arto Bryggare - pagg. 2 - n. 77 marzo 1986.
- 42) Ostacoli alti che passione - pagg. 2 - n. 77 marzo 1986.
- 48) Traumatologia nell'ostacolista - di G. Schiavo - pagg. 1 n. 78 maggio 1986.

Con argomento il settore lanci

- 1) Il confronto: Vecchiato-Bondarcuk - di Ugo Cauz - n. 1, febbraio '73 - pagg. 4.
- 2) Il confronto: Casarsa-Kinnumen - di Ugo Cauz e Franco Casarsa - n. 5, febbraio '74 - pagg. 2.
- 3) Problemi tecnici e d'allenamento per il getto del peso - di Joachim Spenke - n. 7, giugno '74 - pagg. 4.
- 4) Il giavellotto: analisi biomeccanica al computer - di Gideon Ariel - n. 8, agosto '74 - pagg. 2.
- 5) Per un metodo d'analisi della prestazione - di Roland L. Witchey - n. 8, agosto '74 - pagg. 2.
- 6) Considerazioni sulla tecnica rotatoria nel getto del peso - di Rolf Geese - n. 8, agosto '74 - pagg. 3.
- 7) Indagine sull'allenamento di George Woods - di Fred Wilt - n. 10, dicembre '74 - pagg. 2.
- 8) Il confronto: Zecchi-Briesenick - di Franco Casarsa - n. 10, dicembre '74 - pagg. 1.
- 9) Il confronto: Simeon-Bruch - di Giorgio Dannisi - n. 11, febbraio '75 - pagg. 1.
- 10) L'allenamento dei giovani lancia-tori di giavellotto - di V. Ovcinnik - n. 12, aprile '75 - pagg. 3.
- 11) Osservazioni sull'allenamento della forza nel lancio del disco - di Ivanova Buchanzev - Parschagin - n. 12, aprile '75 - pagg. 2.
- 12) I lanciatori sollevano montagne - di Jesse Jarver - n. 13, giugno '75 - pagg. 3.

- 13) Lancio del disco: analisi sull'effettività dei differenti metodi di insegnamento - di Kruber - Dick - n. 13, giugno '75 - pagg. 4.
- 14) Piano di allenamento per giavelottisti da 68-70 metri - di N. Osolin - di Markow - n. 14, agosto '75 - pagg. 3.
- 15) La tecnica rotatoria nel getto del peso - di Werner Heger - n. 15, ottobre '75 - pagg. 2.
- 16) Alexander Barishnikov - di V. Alexejev - n. 15, ottobre '75 - pagg. 2.
- 17) Brian Oldfield - di Brian Oldfield - n. 15, ottobre '75 - pagg. 1.
- 18) Tecnica rotatoria nel getto del peso - di Klement Ferssenbrock - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2.
- 19) Getto del peso femminile - di P.C. Tissot - n. 16, dicembre '75 - pagg. 2.
- 20) Confronto fra tecnica rotatoria e tecnica O'Brien - di A.G. Scherer - n. 17, febbraio '75 - pagg. 3 (parte prima).
- 21) Confronto fra tecnica rotatoria e tecnica O'Brien - di H.G. Scherer - n. 18, aprile '76 - pagg. 4 (parte seconda).
- 22) Sul lancio del disco - di Szecsenyi Jozsef - n. 19/20, giugno/agosto '75 - pagg. 4.
- 23) Lancio del giavelotto: la ricerca del talento - di Lorenzo Gremigni - n. 19/20, giugno/agosto '76 - pagg. 2.
- 24) L'allenamento del giavelottista - n. 19/20, giugno/agosto '76 - pagg. 1.
- 25) Sul metodo di insegnamento della tecnica rotatoria - di Rolf Geese - n. 21, ottobre '76 - pagg. 3.
- 26) Concetti sul lancio del disco - di John Jesse - n. 27, ottobre '77 - pagg. 2 (parte prima).
- 27) Concetti sul lancio del disco - di John Jesse - n. 28, dicembre '77 - pagg. 5 (parte seconda).
- 28) Esercizi con i pesi per lanciatori - n. 29, febbraio '78 - pagg. 2.
- 29) La tecnica di lancio di Uri Sedikh - di Anatoly Bondarchuk - n. 31/32, giugno/agosto '78 - pagg. 4.
- 30) Esercizi di condizionamento per i lanciatori - di Gunter Fritzsche - n. 24, dicembre '78 - pagg. 2.
- 31) Pedagogia nel getto del peso - di Fleuridas - n. 35, febbraio '79 - pagg. 2.
- 32) Pianificazione del carico di allenamento per lanciatori - di A. Tschernjak - R. Tscharyow - n. 36, aprile '79 - pagg. 3.
- 33) Confronto fra tecnica rotatoria e dorsale nel getto del peso - di Loredana Kralj - n. 39, ottobre '79 - pagg. 3 (parte prima).
- 34) Confronto fra tecnica rotatoria e dorsale nel getto del peso - di Loredana Kralj - n. 40, dicembre '79 - pagg. 5 (parte seconda).
- 35) Allenamento dei giovani lanciatori - di Lenzo - Losch - n. 40, dicembre '79 - pagg. 4.
- 36) Confronto fra tecnica forsale e rotatoria nel getto del peso - di Loredana Kralj - n. 41, febbraio '80 - pagg. 5 (parte terza).
- 37) Confronto fra tecnica dorsale e rotatoria nel getto del peso - di L. Kralj - n. 42, aprile '80 - parte quarta.
- 38) Confronto fra tecnica forsale e rotatoria nel getto del peso - di L. Kralj - n. 43/44, giugno/agosto '80 - pagg. 7 (parte quinta).
- 39) Considerazioni sul giavelotto - di M. Paama - n. 45, ottobre '80 - pagg. 2.
- 40) Allenamento di forza dei giovani lanciatori di martello - di Shutina - n. 48, aprile '81 - pagg. 3.
- 41) Come insegnare la specialità di lancio - di F. Endemann - n. 48, aprile '81 - pagg. 5.
- 42) Dinamica dello sviluppo della velocità di rotazione - di J. Pedemonte - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 6.
- 43) Le problematiche del disco - di K. Bukhantsov - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 2.
- 44) Confronto tra Miklos Nemeth e Dainis Kula - di U. Cauz - n. 57, ottobre '82 - pagg. 6.
- 45) Distribuzione dei carichi nel sollevamento pesi - di Kopysov - Poleyayev - Prilepin - n. 57, aprile '82 - pagg. 3.
- 46) 16 domande al dott. Bondartchuk - di I. di Cesare - n. 57, ottobre '82 - pagg. 3.
- 47) Analizziamo in sintesi come lancia Helena Fibingerova - di O. Grigalka - n. 58, dicembre '82 - pagg. 3.
- 48) Contributo ad uno studio biomeccanico nel getto del peso - di A. Godard - n. 60, aprile '83 - pagg. 9.
- 49) Sull'opportunità di una revisione dei contenuti dell'allenamento dei giovani lanciatori - di J. Pedemonte - n. 61/62, giugno/agosto '83 - pagg. 4.
- 50) Cos'è lancia Fernec Paragi - n. 61/62, giugno/agosto '83 - pagg. 3.
- 51) Approccio elementare al lancio del giavelotto - di Ugo Cauz - n. 61/62, giugno/agosto '83 - pagg. 8.
- 52) Selezione per giovani lanciatori - G. Riderman - n. 66, maggio '84 - pagg. 3.
- 53) L'allenamento di Imrich Bugar - J. Pedemonte - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 5.
- 54) Reazioni specifiche e differenti metodi di allenamento alla forza - N. N. Martynov - n. 67/68, giugno-luglio '84 - pagg. 2.
- 55) Excursus storico del cammino della tecnica del getto del peso - di Ugo Cauz - pagg. 4 - n. 70, gennaio 1985.
- 56) Cos'è getta il peso Janis Bojars (Urss) - pagg. 4 - n. 70, gennaio 1985.
- 57) Lo stadio intermedio (peso) - di R. Geinitz - pagg. 5 - n. 70, gennaio 1985.
- 58) Innovazioni nel lancio del disco - di Jimmy Pedemonte - pagg. 4 - n. 70, gennaio 1985.
- 59) Verso la qualificazione (peso) - di R. Geinitz - pagg. 4 - n. 71, marzo 1985.
- 60) Tre livelli tecnici - di U. Gelhausen - pagg. 6 - n. 71, marzo 1985.
- 61) Cos'è lancia: Michael Carter (Usa) - pagg. 2 - n. 71, marzo 1985.
- 62) Una tabella di lanci vari per decatleti - pagg. 3 - n. 71, marzo 1985.
- 63) Una grande interpretazione della tecnica dorsale: Udo Beyer (R.D.T.) - di G. Lenz/K. Bartoniets - pagg. 4 - n. 72, maggio 1985.
- 64) Errori tipici nel getto del peso - di Z. Doinikova - pagg. 5 - n. 72, maggio 1985.
- 65) Cos'è lancia: Janis Boyars - di O. Grigalka/V. Papanov pagg. 3 - n. 75 - novembre 1985.
- 66) Quale viascegliere - di D. Bartoniets - pagg. 5 - n. 75 novembre 1985.
- 67) Cos'è lancia: Brian old field - pagg. 2 - n. 75 novembre 1985.
- 68) Il lancio del martello - Y. Bakri-non/A. Fantalès - pagg. 7 n. 75 novembre.
- 69) Una struttura dell'allenamento per i giovani lanciatori di A. Komarova - pagg. 3 - n. 77 marzo 1986.
- 70) La spalla del lanciatore - di M. Benazzi - pagg. 3 n. 78 maggio 1986.
- 71) L'attività muscolare nel giavelotto - di L. Salchenko/A. Smirnov - pagg. 4 - n. 78 maggio 1986.

Statistica

- 1) Liste mondiali indoor '82 - n. 54, aprile '82 - pagg. 2.
- 2) Obiettivo: salto in alto - n. 54, aprile '82 - pagg. 2.
- 3) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 5 (parte prima).
- 4) Storia statistica del salto con l'asta - di U. Cauz - n. 55/56, giugno/agosto '82 - pagg. 4.
- 5) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 57, ottobre '82 - pagg. 4 (parte seconda).
- 6) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 58, dicembre '83 - pagg. 4 (parte terza).
- 7) Graduatorie regionali cadetti Friuli - Toscana - n. 59, febbraio '83 - pagg. 3.
- 8) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 59, febbraio '83 - pagg. 3 (parte quarta).
- 9) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 60, aprile '83 - pagg. 4 (parte quinta).
- 10) Graduatorie europee juniores 1983 - n. 63, ottobre '83 - pagg. 2.
- 11) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - di G. Schmidt - D. Mewers - U. Cauz - n. 64, gennaio '84 - pagg. 4 (parte sesta).
- 12) Classifiche mondiali 1983 - pagg. 3 - n. 65, marzo 1984.
- 13) Liste italiane indoor '84 - n. 66, maggio 1984 - pagg. 5.
- 14) Liste mondiali 1984 - n. 69, novembre 1984 - pagg. 4.
- 15) I ritrattini: Betancourt - Semykin - Andonova - pagg. 1 - n. 70, gennaio 1985.
- 16) Liste mondiali maschili all time - pagg. 1 - n. 71, marzo 1985.
- 17) Giorno dopo giorno riviviamo l'atletica - pagg. 3 - parte settima - n. 71, marzo 1985.
- 18) I record mondiali da battere nel 1985 - pagg. 1, n. 71, marzo 1985.
- 19) Gianni Davito: biellese d'altura - di M. Laudani - pagg. 1 - n. 72, maggio 1985.

ABBONATI

A NUOVA ATLETICA

Lo sviluppo della resistenza nei giovani attraverso esercitazioni di corsa a ritmo

di Marco Drabeni

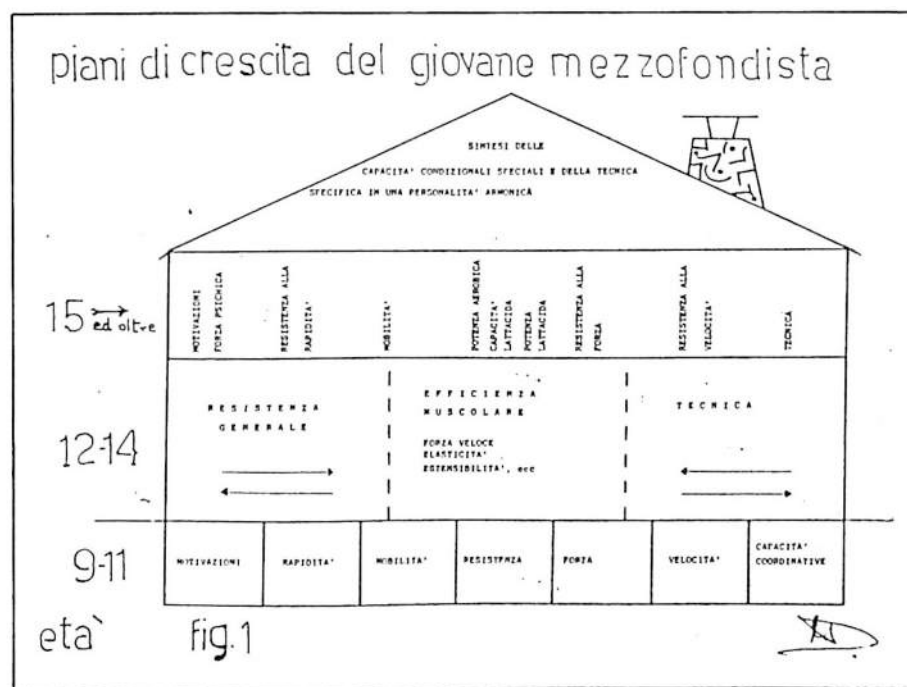
La resistenza, capacità condizionale nell'ambito delle capacità motorie dell'uomo, può essere definita come la capacità dell'organismo di resistere alla fatica in lavori che durano a lungo. E' una capacità molto complessa, collegata a fattori fisiologici, coordinativi, psicologici, e si potrebbe anche definire come la capacità di fornire la massima quantità di lavoro relativamente:

a) alle masse muscolari interessate (resistenza locale, regionale, generale)

b) al tempo di esecuzione, il quale può variare da alcune decine di secondi fino a molte decine di minuti.

Relativamente al punto b) possiamo dare questa classificazione:

- 1) resistenza alla velocità (8"-10" fino a 45")
- 2) resistenza di breve durata (45"-2')
- 3) resistenza di media durata (2'-10' (8"))
- 4) resistenza di lunga durata (oltre gli (8') 10')



La resistenza di lungo periodo in base al ruolo esercitato dai lipidi nella produzione di energia si suddivide a sua volta:

- a) resistenza di lunga durata I (da 8') - 10' a 35')
- b) resistenza di lunga durata II (da 35' a 90')
- c) resistenza di lunga durata III (da 90' a tempi superiori)

Per quanto concerne i giovani ed i giovanissimi tra i 9 ed i 14 anni sono indicate le esercitazioni relative al punto 3 ed al punto 4a. Esse possono avvenire attraverso una velocità uniforme, crescete, variata, con uno sforzo continuo (anche attraverso circuiti) od ad intervalli con recupero opportuno ed a intensità controllata anche su distanze minori. Tuttavia bisogna considerare che il giovane che si avvicina alla pratica atletica dovrà curare in pari maniera la flessibilità, la rapidità e la velocità (capaci-

fig. 2)

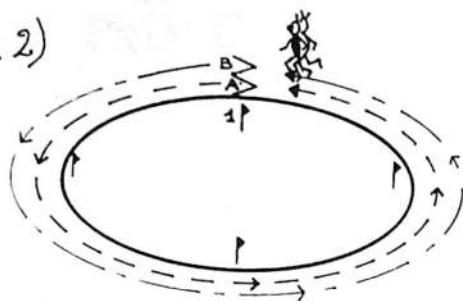


fig. 2 bis

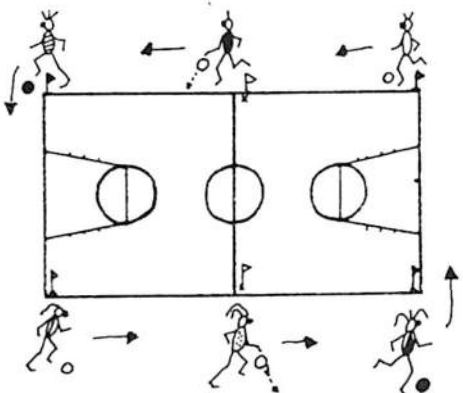


fig. 3)

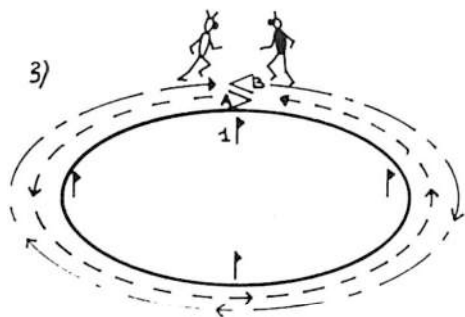


fig. 4)

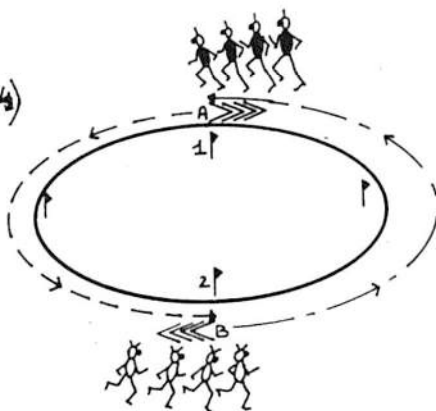
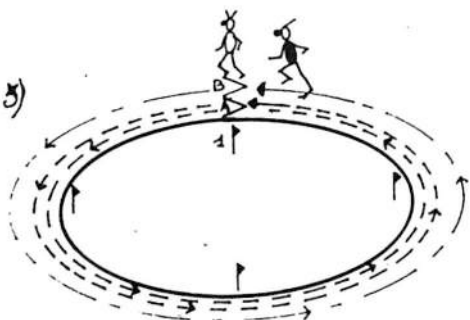


fig. 5)



SIMULTANEITA': A e B partono ed arrivano al punto 1 contemporaneamente, percorrendo la pista nello stesso senso.

Andatura prefissata e guidata successivamente libera.

Il segnale acustico orienta il passaggio degli allievi davanti al punto di riferimento stabilito nel tempo prefissato.

Idem con diversi allievi posti su punti diversi di partenza e arrivo (Fig. 2 bis)

SIMULTAEITA': A e B partono ed arrivano al punto 1 contemporaneamente, percorrendo la pista in senso opposto

SIMULTANEITA': il gruppo A (dal punto 1) e il gruppo B (dal punto 2) partono assieme ed arrivano contemporaneamente rispettivamente al punto 2 ed al punto 1

SIMULTANEITA': A e B partono assieme ed arrivano assieme al punto 1, ma A compie due giri di pista mentre B ne compie uno soltanto. A è più veloce di B

tà di reagire, capacità di esprimere movimenti veloci con frequenza elevata, sviluppo delle capacità di forza veloce, ecc.), con il supporto di un grande lavoro sulle capacità coordinative e sulla base di una motivazione sempre presente e viva. Su questa base, che possiamo considerare come le fondamenta su cui costruire le capacità di ogni individuo, nel tempo struttureremo dei piani di crescita e di lavoro sempre più specifici, come se innalzassimo una casa ben edificata (vedi fig. 1).

Tuttavia all'inizio delle esercitazioni di resistenza riscontriamo spesso una incapacità del giovane di trovare un ritmo opportuno di esercitazione ed un grande spreco di energie. Pertanto consiglio la corsa a ritmo prefissato agli inizi dell'attività.

Le esercitazioni di corsa a ritmo per pre-adolescenti, sono ad abbinare con frequenza prevalente alla corsa con ritmi variati e liberi, finché gli allievi non abbiano dimostrato una buona capacità di controllo.

La proposta di correre a ritmi prefissati, con segnali acustici e visivi prestabiliti, su distanze o su percorsi vari con distanze variate, risulta molto efficace e valida per i seguenti motivi:

- controllo dell'intensità dello sforzo (tramite un adeguato ritmo di corsa) e dei gesti per regolarla (frequenza, ampiezza, appoggi, tecnica di corsa, autocontrollo, ecc.);

- distribuzione delle energie: conseguenza del punto precedente; risparmio energetico economicità del gesto a favore della tecnica e delle sensazioni propriocettive-cinestesiche muscolo-tendineo-vestibolari;

- motivazione: è un fattore facilitante per l'apprendimento per la varietà delle proposte, verifiche, osservazioni, ecc.;

- qualità di attenzione (facilità l'apprendimento. Attenzione al proprio corpo, a ciò che si fa, perché lo si fa). I dati vanno interpretati insieme (test tabelle-significati) ed identificati gli obiettivi;

- a) esercizio individualizzato o di gruppo

- b) conoscenza e coscienza di sé

- c) attività ricreativa e salutistica, poi agonistica

- d) attività in ambiente naturale

- e) attività comune a maschi e femmine (capacità di cooperazione)

- f) intensità, concentrazione, distribuzione, capacità di cambiare, costanza, ecc.

- capacità di ritmo (che è una capacità coordinativa, collegata alla

nozione di tempo e spazio). Costruzione del proprio ritmo. Capacità di sentire, di comprendere, di riprodurre relazioni nel tempo. Agisce sia sul piano rappresentativo, sia sul piano percettivo. La rielaborazione di queste informazioni acustiche, visive e cinestetiche, rappresenta la base di questa capacità;

— nozione del tempo: tempo fisico e tempo psicologico, abbinati ai concetti di "velocità", "durata", "cadenza", "successione", "istantaneità";

— nozione dello spazio (spazio percorso, distanza dai segnali, aggiustamenti, ecc.);

— miglioramento degli indici cardio-vascolari, respiratori, muscolo-tendineo-legamentosi, articolati, ecc.;

— miglioramento delle capacità coordinative. Capacità di ritmare i movimenti secondo il modello di una funzione ciclica collegato a processi periodici. Collegato alla possibilità di varie modalità di esecuzione, ad es. con ostacoli;

— generalità della prestazione. Tutti riescono a correre su ritmi blandi prefissati nelle prime sedute e per tempi relativamente brevi 3', 5', 8'. In una seconda fase mutano i ritmi e le distanze a seconda delle caratteristiche individuali;

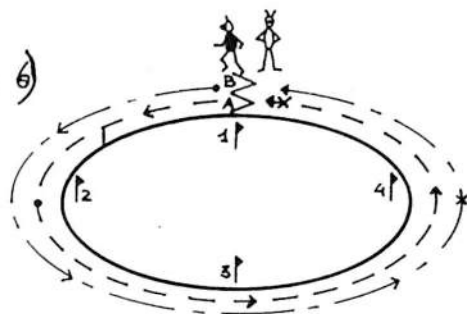
— sollecitazione e conoscenza dei diversi meccanismi energetici. Variando gli stimoli e variando, in una terza fase, i ritmi nell'ambito della stessa prova;

— sviluppo funzioni cognitive. Capacità percettive verso il movimento o la posizione dei compagni, capacità di raziocinio e di immaginazione a seconda della varietà delle soluzioni proposte, capacità di riprodurre, capacità di associare, ecc.

L'esposizione di questi principi di base mette chiaramente in risalto l'utilità di questo tipo di metodologia nei confronti della tradizionale corsetta libera che vede sempre ritmi sbagliati, un'alternanza di accelerazioni e decelerazioni incontrollate, una ricerca dei meno preparati e dotati da seguire, i più bravi (con conseguente precoce rendimento) o un rifiuto della prova simulando dolori di vario tipo o frequenti interruzioni fingendo di stringere i lacci delle scarpe o nascondersi dietro un materassone. Da anni conduco questo lavoro nella scuola ed in società con risultati sempre positivi.

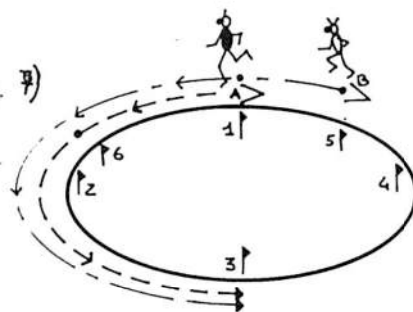
Tutti in brevissimo tempo riescono a correre per tempi sufficienti per raggiungere gli scopi che ci siamo prefissati, non ultimo quello di riuscire a far correre an-

fig. 6)



SUCCESSIONE: A e B iniziano a correre in tempi diversi (quando A è al punto 2, B parte dal punto 1) ed arrivano in tempi diversi (quando A è arrivato al punto 1, B è al punto 4). La durata della corsa è uguale.

fig. 7)

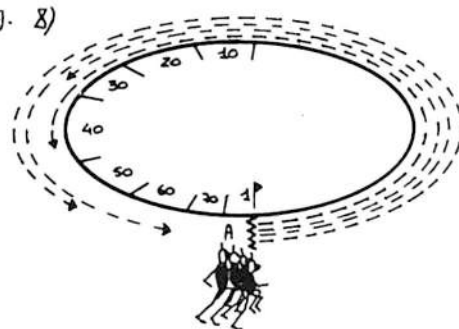


SIMULTANEITA': A (dal punto 1) e B (dal punto 5) partono assieme ed arrivano contemporaneamente al punto 3. B è più di A

oppure

A e B iniziano a correre dal punto 1 ma B parte quando A si trova al punto 6 ed arrivano assieme al traguardo (punto 3). B è più veloce di A

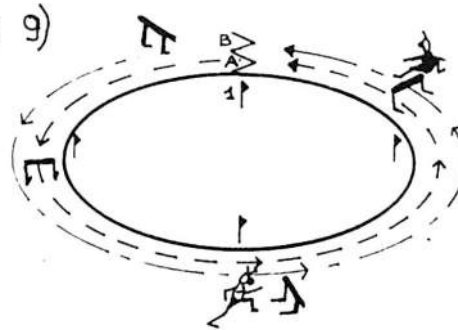
fig. 8)



STAFFETTE o GARE A PUNTEGGIO: tutti i componenti del gruppo A partono al segnale e in un tempo stabilito percorrono più spazio possibile. A seconda del punto in cui si trova ogni singolo componente allo scadere del tempo a disposizione vengono attribuiti alla squadra diversi punteggi.

Nell'esempio, la squadra A ha totalizzato (30 più 40 più 50 più 60) uguale 180 punti

fig. 9)





che gli allievi in sovrappeso facendo capire l'utilità estrema del consumo dei "grassi" con la corsa a ritmi non elevati. Lo stesso discorso vale anche con gli adulti. Secondariamente, per capire la posizione degli allievi ai quali le esercitazioni erano destinate, ho posto loro alcune domande tramite un questionario su questo tipo di lavoro. Le risposte al 90 per cento sono state favorevoli, anche verso l'opportunità di fare delle gare in cui vinceva non il più veloce, ma colui che riusciva a portare a termine la prova avendo rispettato i ritmi prefissati in modo più corretto.

Ecco alcune risposte molto significative: "E' un test di abilità"; "penso sarebbe un buon esercizio per sviluppare il senso del tempo e delle distanze e per imparare a distribuire lo sforzo"; "credo che sia una cosa che dia al corridore il senso del tempo, ma anche per controllare i propri movimenti"; "questo tipo di corsa mi piace perché serve a dosare la forza"; "penso che questo esercizio sia necessario per distribuire le proprie energie in modo equo durante le gare"; "penso che sia fantastico"; "penso che questa possibilità sia più stimolante"; "sono favorevole perché è più giusto"; "per me è più giusto perché è un tempo possibile per tutti"; "sono favorevole perché serve per regolare consapevolmente la velocità"; "è una cosa nuova e andrebbe provata". Le risposte sono tutte di allievi di 12-13-14 anni.

Ovviamente questo tipo di esercitazione va proposta all'inizio e nel tempo va sempre più differenziata. Molto gradita risulta

questa attività se condotta anche a staffette od a gruppi ad inseguimento (vedi esercizi successivi).

Può essere utilizzata sia su brevi sia su lunghe distanze combinata alle nozioni di successione, istantaneità, velocità, durata, ecc., come descritto successivamente.

Può essere svolta con palloni, ostacoli, od inserendo altri elementi e saltanti le capacità motorie degli allievi.

Le esercitazioni inizialmente giudicate dall'esterno e con riferimenti sia acustici che visivi, vedono successivamente diradarsi queste indicazioni fino a sparire. Anzi, più avanti sarà l'allievo a segnalare il tempo o la distanza che intende percorrere in un certo tempo o a segnalare durante la corsa tempi e variazioni vissute liberamente.

Questo tipo di preparazione mi è stato molto utile anche con atleti più evoluti per trovare i giusti ritmi di allenamento e di gara; parametri l'avvio alle corse a ostacoli, in cui fondamentale è il senso del ritmo, è risultato estremamente utile per lo sviluppo del mezzofondo, anche sotto il profilo coordinativo, della tecnica, dello sviluppo delle qualità neuro-muscolari ed elastiche. Questo tipo di esercitazioni curate nelle fasce di età previste dai C.A.S. utile per qualunque disciplina.

PROPOSTE METODOLOGICHE (organizzazione degli obiettivi e dei mezzi)

MEZZI (esercizi ed attrezzi)

1. Ritmo uniforme a bassa velocità (vedi fig. 2)

Prova generale di gruppo.

Partenza simultanea di tutti gli allievi verso la stessa direzione.

Esercitazione da farsi sul campo (atletica, calcio, ecc.) ponendo dei segnali visivi (bandiere, sedie ecc.) ogni 50 o 100 metri a discrezione dell'istruttore. Fischiare ai tempi stabiliti (per esempio ogni 35", in cui devono essere percorsi 100 metri). La prova è eseguibile molto bene anche in palestra, dove ogni allievo prima di partire prenderà un punto di riferimento sui lati della palestra e dovrà passarvi davanti nuovamente al tempo stabilito. All'inizio è utile dare degli intertempi anche a metà giro. Si noterà con l'esperienza che inizialmente il riferimento spaziale sarà molto importante. Infatti gli allievi che in palestra partono a metà campo o da sotto il canestro avranno una verifica anche a metà giro, mentre gli altri tenderanno



ad essere in buon anticipo rispetto al segnale. Con poche esercitazioni tutti saranno in grado di amministrarsi e condurre positivamente la prova.

Durata e tempi della prova: In palestra partirò da giri di 20" attorno al campo di pallavolo o basket o percorsi allungati con modifiche e vie, vi attenderò a diminuire i tempi di percorrenza ed a ridurre la frequenza dei segnali acustici. Al campo sportivo posso cominciare con 35" ogni 100 metri (2' 22" ogni 400) con allievi di 10-11 anni. Come durata, all'inizio potrò frazionare le prove. Es:

prima media

2x4' (8') femmine 2x5' (10) maschi

seconda media

3x4' (12') femmine 3x5' (15') maschi

terza media

3x5' (15') femmine 4x5' (20) maschi

Tuttavia si ritiene che le quantità di lavoro possano essere uguali per maschi e femminile in questa fascia di età e le durate rapportate alle capacità dei soggetti con cui abbiamo a che fare. Le femmine risultano ancor meno abituate a correre rispetto ai maschi, i quali attraverso diversi giochi, sviluppano spontaneamente questa capacità. Si invita a non somministrare ai ragazzi grandi dosi di corsa "lunga-lenta", poichè un eccessivo indulgere in attività di lunga durata e di bassa intensità mette, soprattutto i più giovani nelle condizioni di perdere le qualità di brillantezza muscolare.

Soprattutto si toglie la possibilità di modulare opportunamente più

avanti la preparazione anche sulla quantità.

Anche se i ragazzi sono in grado di tollerare grandi quantità di lavoro a bassa intensità e manifestano valori di massimo consumo di ossigeno riferiti ad un Kg. di peso corporeo pressochè sovrapponibili ai valori dell'adulto, se un ragazzo di prima media corre già per sistema dalla mezz'ora all'ora di corsa, come sarà possibile incrementare più avanti la quantità?

Sarà importante come già detto, prestare attenzione alle esercitazioni di tecnica, di corretto potenziamento e di velocità. Si potrà lavorare anche con prove frazionate, ma senza l'errore opposto di esagerare nell'intensità, essendo in sviluppo l'apparato cardio-circolatorio ed essendo ancora debole il meccanismo lattacido per sforzi dai 10-20 secondi fino ai 45". Il lavoro su intensità medio-elevate non è da abolire, ma da impiegare con giudizio, con saltuarie "toccatine" lattacide.

Per quanto concerne la mia esperienza, sarà sempre utile far finire l'allenamento con esercitazioni che diano la sensazione di aver corso velocemente e con brillantezza muscolare (per esempio alcuni allunghi di 60-80 metri in agilità). Molta importanza va data costantemente alle esercitazioni per i piedi e gli arti inferiori, sia sotto il profilo della sensibilizzazione, sia delle coordinazioni, sia di un adeguato irrobustimento a carico naturale, con esercitazioni che esaltino particolarmente l'elasticità e la reattività.

Nota: il fischio, o qualunque altro segnale, all'inizio su ritmi blandi e

poi su ritmi abbastanza elevati deve orientare, non limitare o condurre a sforzi eccessivi od orientare ad un "falso ritmo". Nella fase intermedia si richiede invece, precisione, autocontrollo, valutazione dell'errore, osservazione, aggiustamenti, ecc. Il fischio, od altro segnale tenderanno a diminuire di frequenza, sino a scomparire per giungere ad una esercitazione opposta (ed è qui la novità e l'importanza educativa) in cui è l'allievo a segnalare in modo autonomo costruttivo e creativo il tempo trascorso e pertanto la velocità di percorrenza e lo spazio percorso (prima su terreno e misure prefissate, poi su terreno vario).

2. RITMO UNIFORME. PARTENZA IN SENSO OPPOSTO. PARTONO ED ARRIVANO SIMULTANEAMENTE

Indicazioni metodologiche. a) entrambi i gruppi o coppie di allievi seguono i segnali (confronto con il lavoro compiuto). Facendo a gara vince il gruppo più regolare, b) il gruppo "A" segue i segnali, mentre il gruppo "B" rispetta l'ordine "segui cosa fa A ed adattati al ritmo di A senza preoccuparti dei segnali" (osservazione e simmetria degli spostamenti che generalmente induce a buona risposta). (vedi Fig. 3)

3. I due allievi o gruppi, con ritmo uniforme e uguale, partono da punti opposti; stesso senso o senso inverso. Partono ed arrivano simultaneamente. Vale quando detto per l'esercizio precedente. E' possibile effettuare questa prova come gara a ritmi sempre più veloci; quando un gruppo non resta più compatto (tipo gara ad inseguimento) perde. Si può stabilire che un numero di allievi (3 o 4 per esempio) può staccarsi senza che la squadra venga penalizzata. Più avanti i ritmi dei gruppi saranno liberi e potrà prevalere non il gruppo più regolare, ma quello più resistente o più veloce. (vedi fig. 4)

4. I due allievi i due gruppi partono ed arrivano insieme, ma hanno velocità differenti. Un gruppo per correre il doppio di percorso (es. 1 più abili e preparati). Viene stimolata anche la organizzazione spazio-temporale; più spazio nello stesso tempo. (vedi fig. 5)

5. I due allievi o gruppi iniziano ed arrivano in tempi diversi, ma la du-





rata del lavoro è uguale. Concetto di successione.
(vedi fig. 6)

6. Un allievo (o gruppo) parte prima, in termini di spazio o di tempo. Il secondo allievo (o gruppo) parte dopo ed arrivano insieme; ad un certo punto "B" può raggiungere "A" e finire insieme o calcolare di raggiungere "A" sul traguardo con un congiungimento graduale. Situazione adatta a sottolineare il ruolo della velocità. A tal fine con due o più gruppi che avanzano nello stesso senso od in sensi opposti ed alla medesima distanza si può inserire la disposizione che ad un certo segnale il primo di ogni fila corre velocemente in coda ad un'altra prefissata.
(vedi fig. 7)

7. ATTIVITA' A STAFFETTE O A PUNTEGGIO

a) si sommano i tempi o gli spazi in eccesso od in difetto nei ritmi o percorrenze stabilite a priori. Ritmo uguale per tutti. Eventuale segnale a 100 o più metri dalla zona di cambio.

b) come sopra, ma a ritmo personalizzato per capacità a fasce di rendimento. Partono prima i più lenti o i più veloci con ritmi diversi tra ogni coppia o gruppo di concorrenti.

c) ad andatura libera (diventa espressione del massimo spazio percorribile nel tempo stabilito, che termina con segnale acustivo ed eventuale pre-segna). Segnare zone a punti a seconda di dove si arriva e sommare i dati dei vari con-

correnti delle diverse squadre.
(vedi fig. 8)

ESERCITAZIONI DI BASE MODIFICATE

8. Durate di uguale lunghezza visute dal soggetto in condizioni diverse. Con palloni, musica, guidato ad occhi chiusi da un compagno, battendo le mani ad ogni passo inserendo ostacoletti ed ostacoli, a piedi nudi variando i modi di correre ed avanzare (indietro, laterale, quadrupedie, ecc.), variando le velocità nella stessa prova, e così via privilegiando diverse finalità. Ed ancora, ad esempio, ad un certo segnale corrente in stazioni prefissate ove eseguire saltelli, addominali, dorsali od altro anche con l'ausilio di palloni ed attrezzi vari. Il tutto controllando il ritmo esecutivo su livelli opportuni.
(vedi fig. 9)

9. Variare durate, spazi da percorrere, modalità. Ad esempio in spazi uguali procedere a velocità variate, costanti, progressive con tempi prefissati all'inizio della prova o minori o maggiori o in completa autonomia. Viceversa in tempi uguali percorrere spazi minori o maggiori. Variare sia gli spazi da percorrere, sia la velocità sino ad individuare le andature ottimali.

Sulla base degli studi di Piaget, Fraisse, Mantangero, ed altri, si possono fare alcune osservazioni sulla reazione dei bambini e dei ragazzi rispetto ad un elemento in movimento (mobile), e pertanto in rapporto al tempo e allo spazio.

BAMBINI DI 4/5 ANNI (secondo Fraisse): l'88 per cento valuta correttamente due durate uguali e simultanea, sia che i due elementi partano assieme, sia che partano in senso opposto (per esempio le esercitazioni 1 e 2). Quando i due mobili partono ed arrivano assieme, ma con velocità differente, la esattezza delle risposte scende al 17 per cento, poiché sono poco aiutati dalla simultaneità (esercitazione n. 4). Infatti il complesso delle situazioni fornisce dati percettivi (spaziali) fuorvianti. I bambini di questa età giudicano la durata soprattutto all'ordine finale degli avvenimenti e viene tralasciato quello iniziale (Mantangero). E' importante rilevare che per i bambini vale l'inferenza "più spazio uguale più tempo".

BAMBINI DI 6/7 ANNI: nel bambino nello stadio pre-operatorio (Piaget), la relazione spazio-lavoro

e velocità non è ancora stabilita. Viene data più importanza al lavoro compiuto ed allo spazio percorso, con una percezione dei risultati dell'azione, considerando anche il dato iniziale. Prevalga ancora il modo fisico (Montangero).

BAMBINI DI 8 ANNI: prevale ancora il modo fisico, anche se inizia un centramento sulla velocità in sé (Montangero). Tuttavia resta ancora la confusione nella nozione di tempo impiegato e spazio percorso. Prevalga inferenza "più spazio uguale più tempo", ma anche "più in fretta uguale più spazio uguale più tempo" e quindi "più lento uguale più sforzo uguale più tempo" (Fraisse). E' interessante un esempio collegato ad un esperimento condotto sia da Piaget, sia da Fraisse. In due durate uguali sono state proiettate delle diapositive, una volta mostrando poche diapositive per lungo tempo, ed un'altra facendo vedere molte diapositive per poco tempo. Nei bambini di 8 anni Piaget ha trovato una sovrastima dei dati e cioè "più diapositive uguale più tempo", ovvero "più velocità uguale più tempo". Dopo gli otto anni notava una inversione della tendenza, mentre Fraisse registrava tale reazione anche in diversi adulti.

BAMBINI E RAGAZZI DI 9/10 ANNI ED ANNI SUCCESSIVI: si nota una coordinazione (qualora sia stata sviluppata), tra i dati di ordine fisico (lavoro effettuato-velocità) ed i dati relativi all'ordine temporale, giungendo a giudizi operatori di durata (modo, logico, oltre che fisico).

Da notare che come la costruzione progressiva dei rapporti spaziali, anche il ritmo si elabora su due piani ben distinti: piano percettivo e piano rappresentativo. Si deve pertanto stabilire una distinzione tra senso del ritmo (cioè l'attività ritmata) ed il senso delle relazioni nel tempo (organizzazione delle relazioni nel tempo). Secondo Vajé non sembrano esserci dei veri rapporti tra capacità di sentire, di comprendere, relazioni nel tempo e la capacità di esecuzione di una successione di movimenti su di una data cadenza. La capacità percettiva e quella rappresentativa possono coincidere, ma non necessariamente e sono due elementi diversi dell'attività psicomotoria che vanno educati.

ORGANIZZAZIONE E STRUTTURAZIONE DEL TEMPO

"Non si vede, né si avverte mai il

tempo come tale, poichè, contrariamente allo spazio o alla velocità, non cade mai sotto i nostri sensi" (Piaget). Pertanto si avvertono soprattutto i movimenti e le azioni, la loro velocità ed i loro risultati. E' necessario distinguere il tempo psicologico (nozione di durata interiore) ed il tempo fisico (misurabile con l'orologio). L'educazione psicomotoria e parte delle esercitazioni proposte hanno anche l'obiettivo di dare una base logica all'organizzazione delle relazioni temporali ("vera grammatica del tempo"), per la rappresentazione mentale dei momenti classici del tempo e dei loro rapporti reciproci.

Poichè il tempo non è avvertito direttamente come tale, essendo in parte il risultato di un'operazione dello spirito, per facilitare il riconoscimento degli elementi che entrano nel concetto di tempo è necessaria una traduzione visibile degli elementi "velocità durata successione simultaneità, ecc."

Questa concretizzazione si ottiene secondo Vajé 1. associando gli elementi studiati al proprio corpo, 2. moltiplicando le sensazioni cinestesiche, visive, uditive, ecc. 3. ponendo nello spazio le diverse nozioni, giacchè allo stesso modo

nei primi stadi dello sviluppo il tempo si confonde con l'ordine spaziale, 4. rinforzare la sequenza delle diverse sensazioni e associazioni visualizzandole, memorizzandole, trascrivendole graficamente, associandole agli esercizi.

Starà all'insegnante svolgere un lavoro finalizzato e nel contempo variato per raggiungere gli obiettivi sopraesposti, che vanno molto più in profondità delle classiche prove di corsa od a chilometri percorsi. Una gara di 400 metri, ad ostacoli o di mezzofondo o di canottaggio o di nuoto è come una operazione aritmetica. E' fondamentale il ritmo che, come dice un grande atleta come Moses, "deve entrare nel sangue". Per giocare bene una partita, per svolgere correttamente un compito motorio assegnato, è necessario avere ben sviluppati i concetti di successione, simultaneità, durata, velocità di un evento e saperli riferire al nostro corpo in rapporto ad azioni esterne. Muoversi bene, consapevolmente e con precisione, agire con economia, devono essere prerogative di qualsiasi individuo normale e sano a qualunque età. Le esercitazioni proposte, frutto anche di lunghe esperienze personali, possono dare una mano per raggiungere tale scopo.



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 _____

Y Indirizzo _____

IL CORPO E LA MATURAZIONE TOTALE DELLA PERSONA

a) "equilibrio psico-fisico e caratteristiche dell'età evolutiva"
L'equilibrio di cui abbiamo parlato, concretamente non si realizza però in un'unica maniera; lo si consegue invece tenendo conto delle precise possibilità psichiche e fisiche che il soggetto possiede di volta in volta lungo l'intero arco evolutivo, durante il quale ogni momento è contraddistinto da ben precise caratteristiche, da modi di esprimersi, interessi, aspirazioni tipiche di quel momento.

Una pur veloce ricostruzione delle maniere con cui si realizza l'intero sviluppo umano ci permetterà di cogliere il "significato" del corpo ed i rapporti di questo con la psichicità lungo tutto l'evolversi della completa maturazione della persona umana.

Questo sviluppo avviene attraverso varie fasi o tappe che si differenziano in conseguenza dell'emergere di nuove funzioni e di nuove strutture mentali attuate di volta in volta, sì che in ogni fase, si costituisce un sistema nuovo nel quale gli aspetti organici e quelli psichici si trovano uniti da rapporti reciproci, di tipo diverso rispetto a quelli propri delle fasi precedenti. La trasformazione, perciò, oltre che quantitativa, è soprattutto qualitativa ed il tipo di attività proprio di ogni tappa si diversifica dalle attività degli altri momenti, essendo ciascuno di questi caratterizzato da differenti bisogni che spingono il soggetto all'azione.

Se l'aspetto biologico è intimamente connesso con quello psicologico, la maturazione che viene effettuandosi si costituisce come maturazione bio-psicologica, per cui nel mentre lo sviluppo dell'apparato organico-funzionale rende possibili le diverse attività (da quelle istintive a quelle motivate da fatti mentali) al tempo stesso — e correlativamente — l'esplicitarsi delle diverse attività è a sua volta stimolo per lo sviluppo dell'apparato anatomico-fisiologico. Man mano che l'individuo è condotto a coordinare le esperienze e ad elaborare e interpellare intelligentemente i suoi atti, l'attività mentale diventa sempre più complessa: il soggetto impara a coordinare i propri atti, a prevederne gli effetti, a dirigerli interiormente, costruendo in tal modo la propria intelligenza.

b) "preparazione del fisico a promozione maturativa"

Se il corpo come si è visto, riveste una funzione non secondaria, la sua educazione è da porsi in primo piano durante tutta l'azione formativa dell'individuo, poichè la normalità vitale dell'uomo è il risultato di una conseguita maturità armonica tra il fisico e la psichicità. I risultati, infatti, che possono essere conseguiti attraverso una oppor-

pleto distacco, di indipendenza, oltre che di libero e multiforme adattamento, nei confronti della realtà concreta. Giuocando, il ragazzo specialmente, crea situazioni immaginarie, da lui facilmente dominabili perchè, appunto, prodotti della sua creazione, dinanzi alle quali finalmente si sente libero, divenendo quindi capace di superare le "ansie delle concrete situazioni vitali" (F. Antonelli. Op. cit., 12).

Giosità, spontaneità e libertà sono gli aspetti caratterizzanti il giuoco poichè l'individuo controlla la situazione nella quale può assumere, senza interferenze estranee, il ruolo del più forte nei confronti di tutto quanto è altro da lui; solitamente attraverso il giuoco l'individuo, specialmente il giovane, può liberamente esternare la propria esuberanza vitale, sicuro di non incontrare divieti o ostacoli; e può manifestare, anche sotto forme simboliche, tutta la complessa matassa delle spinte che dall'interno cercano di dare una direzione alla sua personalità.

Si realizza, in tal modo, tutta una atmosfera esaltante, la quale rende il giuoco un'esperienza assolutamente diversa dal mondo i ogni giorno che appare banale e lontano (cfr. Ullmann, Op. cit.).

Le situazioni immaginarie cui si è fatto cenno poco fa, non son però soltanto un puro simbolismo espressivo; nell'atto ludico la realizzazione fantastica consegue una significazione reale. L'asta di legno, ad esempio, su cui il bambino corre a cavalcioni non rappresenta per lui il puro simbolo di un cavallo; ma, all'opposto, essa è veramente il suo cavallo che ai suoi occhi è più reale del vero: la rappresentazione delle cose, conseguente alle trasformazioni operate per mezzo del giuoco, non riflette minimamente il significato oggettivo delle realtà che è condizionata per nessun verso da "alcuna preoccupazione di coerenza logica" (R. Hubert, Trattato di pedagogia, ed. Armando, Roma, vol. I pag. 122). Ciò è comprensibile perchè, oltre tutto, il giuoco vive non in vista del futuro, ma in funzione del presente.

Le varie tendenze interiori sono proiettate nella situazione creata; i divieti subiti vengono imposti alle cose con cui il soggetto che giuoca si identifica, e finiscono con l'essere accettati determinando un superamento della situazione frustrante e quindi una continua diminuzione dell'ansia che l'accompagnava. La personalità ora si è fatta capace non solo di superare il concreto mondo delle cose, ma anche di anticiparlo, preparandosi così anche alle effettive situazioni future della vita reale. Il giuoco, cioè, si dimostra elemento non secondario nella maturazione psichica e, al suo inevitabile farsi sociale verso i 7-8 anni di età, un proficuo momento di trapasso dalla fase di esclusivismo egocentrico a quella di reciprocità collaborativa. Impedire ai giovani di giocare, o staccarli nell'organizzare i propri giuochi in piena libertà, significa mortificare e raggelare la natura umana, per sua intima costituzione chiamata ad espandersi ed esprimersi attraverso sue tipiche realizzazioni che possono aversi soltanto per mezzo di una gioiosa e molteplice attività ludica.

Più sopra abbiamo detto che durante il giuoco la rappresentazione simbolica la rappresentazione simbolica del reale vive in funzione del presente; praticamente ogni momento ha valore per se stesso. Questa

"quasi-fusione col presente" (come si esprime lo Hessen nell'Opera citata, pag. 84) è spiegabile col fatto che l'attività ludica possiede una fine che la oltrepassa; ciò che conta è che si realizzi l'attività, il risultato non riveste importanza alcuna.

Con il lavoro, siamo in una situazione completamente opposta, poiché in questo caso lo scopo è distinto dalla attività che lo consegue. Ma se vogliamo che l'agire dell'adulto si configuri come lavoro, si prefigga, cioè, come scopo la realizzazione di un certo ben preciso compito esteriormente oggettivo, per ciò è il futuro a determinare il presente, occorre aiutare il bambino a rendere il suo gioco più maturo e completo, abituarlo a concludere quello da lui avviato, senza trapassare da uno ad un altro non terminandone alcuno, come avviene all'inizio del periodo ludico.

E' vero che il gioco per sua natura è espressione di libertà, ma proprio per questo, se non vuoi disperdersi in un agire estemporaneo e insignificante, deve essere sottoposto al capriccio e sostenuto da norme precise che ne regolino il processo generativo ed esplicativo in maniera autonoma in quanto espressioni di una libera accettazione e di un libero assentimento da parte del giovane che gioca. Ciò è conseguibile, a nostro parere, attraverso le attività ludiche di gruppo nelle quali l'agire individuale è svolto in funzione degli interessi e dei successi della comunità di gioco. Giocando con altri, la volontà di ciascuno incontra la volontà altrui e si abita ad obbedire alle esigenze delle attività sociali. In questo senso ci sembra giusto parlare di germi del lavoro come già insiti nell'ambito proprio delle attività di gioco.

A nostro giudizio, da un certo punto di vista anche lo sport può essere ascritto tra i vari tipi di lavoro, nonostante sia stato detto (e, ci sembra, giustamente) che esso è un gioco e quindi gode del privilegio della libera decisione e dedizione da parte di chi lo pratica.

A giustificazione del nostro pensiero ci sembra opportuno porre in risalto quando da altri è stato detto. Lo Hessen, nel libro citato, ha distinto un tipo di lavoro eteronomo da un altro che egli ha chiamato "attività creativa autonoma" (pag. 85). Il primo si caratterizza per lo scopo imposto dal di fuori a chi concretamente agisce: il secondo è riscontrabile nei casi in cui l'individuo che svolge una certa attività ha da sé giudicato opportuno conseguire quel certo scopo in una ben precisa situazione spazio-temporale, prefiggendoselo in quanto ritenuto utile o meritevole di diventare ventro a oggetto di totale impegno.

Poiché uno dei caratteri della personalità matura, o in via di conseguire la piena maturità, è la finalizzazione del proprio agire, negli adulti e negli adolescenti è ormai superato il momento del puro gioco e le loro attività motorie, se si configurano come esercizi fisici, debbono per forza essere rappresentate dallo sport. Eppure, senza i precedenti del puro agire, ludico, sarebbe impossibile l'emergere dell'attività sportiva: lo stadio preparatorio dello sport, scrive ancora lo Hessen, è rappresentato dai giochi di movimento propri dell'infanzia. Il che, ci sembra, non contrasti con la definizione che l'Antonelli dà dello sport, quando lo dice "gioco caratterizzato da finalità

tuna educazione corporea, oltre ad influire positivamente sul fisico, hanno ripercussioni benefiche anche in ambiti diversi, tutti concorrenti a costituire l'unica fenomenicità in cui l'uomo si rappresenta e si esprime.

I traguardi ascrivibili ad una efficace opera educativa del corpo possono essere riassunti, grosso modo, ai seguenti tre tipi:

1) promozione e mantenimento della salute dell'organismo, aiutato a compiere un normale sviluppo.

Una buona salute dona all'individuo un senso di gioia e di benessere conseguenti alla raggiunta fiducia nello strumento fisico che avvertiamo capace di rispondere alle nostre richieste di sforzi necessari alla vita.

2) produzione di benefici effetti sulla mente.

Già si è visto che lo sviluppo psichico dipende in non poca misura da un normale sviluppo fisico; occorre ricordare ancora che gli interessi, fin dalla prima infanzia, sono sempre motori, si cambiano i tipi di attività ma il gusto per l'agire rimane.

E' l'apprendimento motorio che favorisce quello intellettuale; è con l'esercizio volto a conseguire una sempre più perfetta destrezza che si educa l'attenzione, la volontà di riuscire e quindi l'abitudine a perseverare nei compiti intrapresi.

3) produzione di effetti benefici sul piano morale.

L'allenamento allo sforzo fisico incide nella formazione del carattere poiché sviluppa la capacità e la forza di resistenza; le esercitazioni motorie effettuate in gruppo educano alla disciplina, alla capacità di coordinamento collettivamente i vari movimenti, all'emulazione che ci induce a voler far bene come gli altri e meglio di come si è fatto fino ad ora; gli esercizi di abilità aumentano la capacità alle decisioni rapide, accrescono il sangue freddo e la fiducia in sé che dà forza al carattere.

In tutta l'azione formativa perciò, l'educazione del corpo si pone come esigenza primaria, come base su cui tutto riposa.

c) "preparazione del fisico e tipicità di ogni tappa evolutiva"

Se l'ambito della fisicità, ha un'incidenza determinante sulla completezza e complessa formazione dell'uomo, a causa dell'inscindibile interdipendenza del biologico con lo psichico, le richieste e gli interventi dell'educatore fisico o del preparatore sportivo non devono esorbitare dai limiti che, nel momento, determinano le capacità e le possibilità dell'organismo. Data l'unità della persona umana. Ogni anticipazione forzata rispetto ai tempi maturativi irrimediabilmente si ripercuote in senso negativo non solo sullo sviluppo organico ma anche su quello altamente spirituale. Occorre perciò conoscere tanto gli aspetti caratteristici di ogni fase evolutiva quanto i diversi elementi che concorrono a configurarla, le diverse propensioni che le sono proprie e la differenziano dalle altre, che poter chiedere all'individuo solamente ciò che può dare e nei modi in cui può esprimersi, tappa per tappa.

A questo scopo sarebbe stato opportuno delineare gli aspetti carat-

teristici di tutti i periodi della crescita; ma ci siamo limitati a trattare soltanto della terza infanzia (7-10-12 anni) e dell'adolescenza per non ampliare troppo le presenti note e perchè i futuri allievi dei nostri lettori apparterranno nel complesso ad una di quelle età.

Durante la "Terza infanzia" il ragazzo raggiunge un certo equilibrio fisiologico e psicologico, che manterrà fino al momento puberale.

Le sue capacità intellettive conseguono una soddisfacente maturazione, tanto che gli permettono di conoscere le cose di cui fa esperienza: non si accontenta più di giustificazioni fantastiche, ma vuole spiegazioni vere.

I movimenti, fattisi più sicuri ed equilibrati, vengono compiuti con apprezzabile facilità. L'educazione del corpo contribuisce a promuovere una maggiore acutezza nelle capacità dei sensi, strumenti indispensabili a loro volta, per la maturazione del pensiero.

Iniziano a cambiare i rapporti con gli adulti perchè il ragazzo vuol rendersi conto delle norme prospettategli; si fa attento osservatore degli altri e condanna l'eventuale diversità riscontrata tra quello che dicono e quello che fanno.

Le nuove esperienze di vita sociale (inconseguenza dell'uscita dall'ambito familiare per entrare in quello nuovo della scuola) unite allo sviluppo delle capacità intellettive, determinano un sensibile progresso nella formazione morale.

Desideroso di convivere con coetanei, il ragazzo si unisce con altri compagni e forma quei gruppi, le "bande", (inteso il termine in senso sociologico) che operano nella strada e nel campo sportivo: in questo mondo senza adulti si inizia ad apprezzare le genuine doti personali e ci si abitua al senso di lealtà e di giustizia.

L' "adolescenza" è il momento di maggiore crisi e di maggiori turbamenti fisici e psichici, poichè il fanciullo si sta trasformando in uomo; ma uomo non è ancora e non è più fanciullo.

La crescita fisiologica aumenta le forze ed ha ripercussioni sullo spirito: un corpo che muta, è stato detto, è un io che muta.

Gli interessi sono in prevalenza astratti; il giovane è portato a discutere sui grandi problemi, sui valori supremi, dietro la spinta di un pensiero spesso volte dominato dall'affettività e dalla emotività, causa di ragionamenti quasi sempre capziosi, sottili, paradossali.

In questa età si nota un accentuato ripiegarsi su se stesso: l'adolescente si avverte come persona che egli stesso non sa riconoscere perchè diversa da prima, e comincia a sentire il bisogno di intraprendere una proiezione di sé nel futuro.

I movimenti sono guidati dalla rappresentazione mentale, per cui ora appaiono ben precisi e controllati, collegati e differenziati.

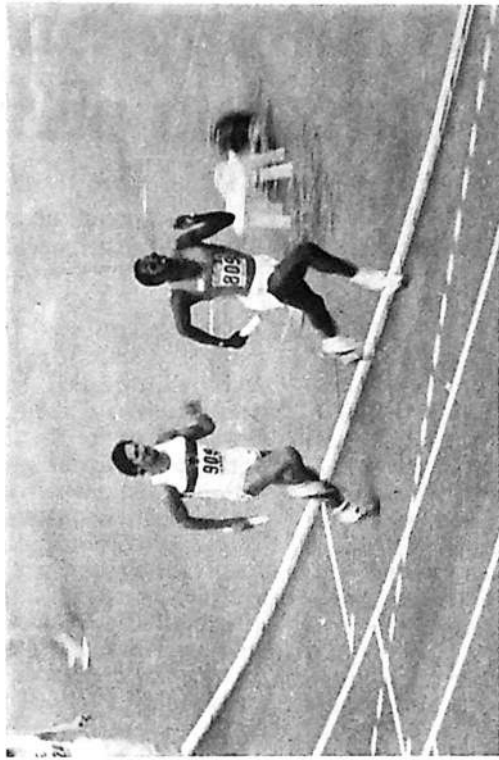
Difficili sono i rapporti con l'ambiente sociale della famiglia e della scuola poichè non ci si sente più disposti ad osservare i limiti fissati finora dagli adulti: si vuole ampliare l'ambito sociale per emanciparsi e rendersi indipendenti. Si cercano nuove amicizie per tentare nuovi rapporti, che sono rapporti di uguaglianza e non più di sottomissione. Se il tentativo di liberarsi dai legami precedenti viene favorito,

agonistiche" (Op. cit. pag. 10). Ciò che distingue, infatti, lo sport del gioco è la competizione come effetto di un possibile aumento dello sforzo, la cui meta prefigurata negli intendimenti di chi lo pratica è rappresentata dal raggiungimento della vittoria.

Allora, lo sport, pur mantenendo i caratteri della gioiosità, della libertà, della spontaneità, della plasticità immaginativa propri del gioco, deve veramente cessare di essere pura ludicità per farsi serio come il lavoro; cioè responsabile nella scelta degli scopi, nell'impegno per prepararsi, nella volontà di realizzarli, nella disponibilità alla fatica e al sacrificio per meritarsi. Solo in questo caso lo sport assume il significato e l'importanza di valore; e la fatica e il sacrificio, divenendo scelte motivate e giustificate, e non pensore sofferenze che abbattano e degradano.

* * *

Con la norma che lo regola, l'agire non cessa di essere una "soddisfazione sensorio motrice o intellettuale" (G. Gabrielli, *Gioco, ricreazione e attività post scolastiche*, in Biblioteca dell'Educatore, ed. AVE, Milano, Vol. 8°, pag. 802); ma assume anche l'aspetto di competizione, cioè tensione verso la vittoria sugli altri. Il sen-



so di soddisfazione, però, continua a rimanere anche nella competizione a patto che la vittoria sia legittimata (effetto morale della norma) dal codice sportivo per il cui mezzo viene ad instaurarsi una "disciplina e una morale dell'onore" che implica lealtà reciproca (Gabrielli, Op. cit., pag. 802). Essendo il gioco liberazione, in quanto partecipazione attiva ad un mondo creato in gioiosa attesa ad un mondo creato in gioiosa libertà, lo sport gli si accumula

poiché è promotore di libertà per il fatto che viene assunto con piena consapevolezza della scelta; ma nel contempo gli si differenzia poiché attraverso l'agire sportivo l'individuo non tende più alla assunzione del reale a se stesso (come avveniva nell'azione ludica specialmente infantile), sibbene cerca di adeguare se da lui autonomamente eletto come compito. Con atto di assoluta libertà, si sottrae, in questo caso, alla norma che è intesa quale indispensabile e necessario elemento atto a conseguire lo scopo, in quanto produttrice di un equilibrio tra quella tendenza assimilatrice e la vita sociale di cui lo sportivo non può fare a meno, se non altro per trovarvi elementi o conforto che postulano una pluralità di agenti partecipienti alla competizione.

E' questo il momento conclusivo del giuoco; portano a termine il proprio ciclo evolutivo, esso si trasforma in qualcosa di simile, ma allo stesso tempo anche di diverso da sé, e diventa attività nuova: diventa, appunto, sport.

il giovane diventa capace di dirigersi in maniera autonoma, e non provoca necessariamente alcun antagonismo con i maggiori. Anzi, sa ammirare gli adulti nei quali scopra una vera superiorità, e da essi desidera consigli e orientamenti.

Nell'immagine che il giovane costruisce di sé e nel tentativo di pensare come lo immaginano gli altri, il corpo assume un'importanza rilevante: essendo suscettibile ai giudizi altrui, comprende che il suo corpo è ciò che di sé è più esposto a tali giudizi. Di qui, il tentativo di conseguire un equilibrio tra la sua emotività e personalità interiore, e la sua apparenza fisica.

Avvertendosi in possesso di massime possibilità organiche e motorie, sente il desiderio di attività con tendenza a specializzarsi.

d) "Il giuoco come momento presupposto allo sport"

Se l'attività sportiva è espansione di energia vitale espressa attraverso una gioiosa partecipazione a compiti liberamente assunti che impegnano tutta quanta la personalità, allora essa ne deve presumere una di altro tipo che la precede e la prepara: precisamente, il giuoco.

Il giuoco è una componente essenziale della natura umana, una sua categoria fondamentale che permette all'individuo di vivere piacevolmente situazioni nelle quali può con soddisfazione esercitare tutte le proprie facoltà, liberato dalle remore e dalle difficoltà del mondo reale, che spesso lo opprimono. Per questo qualcuno ha parlato di "alto rango ontologico" posseduto dall'attività ludica, naturalmente congeniale all'uomo (vedi: J. Ulmann: *Ginnastica, educazione fisica e sport dall'antichità ad oggi*, ed. Armando, Roma, pag. 188).

Giuochi diversi rispecchiano civiltà diverse e sono propri di età diverse; ma nessun popolo manca di suoi giuochi, così come nessuna età è trascorsa senza aver giuocato. Anche se l'esperienza ludica è stata vista come "espressione fondamentale della personalità infantile" (F. Antonelli: *Psicologia e psicopatologia dello sport*, ed. Leonardo, Roma, pag. 15) essa in effetti è presente in ogni epoca dell'esistenza come ineliminabile elemento del modo di vivere, oltre che di agire, dell'essere umano.

La principale ragione per cui l'uomo, specialmente il giovane, sente il bisogno e il desiderio di giocare consiste nella possibilità di sottrarsi (giuocando, appunto) ai condizionamenti del mondo esterno, che molto spesso si rivelano più forti delle nostre capacità di superarli. Nel giuoco, infatti, viene eliminato ogni rapporto con la realtà e sono evitati, con un aggiramento di natura psicologica, tutti quegli ostacoli da cui, diversamente, l'azione riceverebbe impedimenti e divieti. Ecco perché di tutto l'arco della vita, l'infanzia e quella che gioca di più, quella che, secondo lo Hessen, ha come tipica attività sua propria l'azione ludica, "assolutamente instancabile, che quasi non conosce interruzioni" (S. Hessen: *Fondamenti filologici della pedagogia*, ed. Armando, Roma, pag. 83).

Ciò che pone in essere il giuoco e lo alimenta è il complesso dinamismo psichico rappresentato dalla fantasia, grazie alla quale la condotta può assumere modi specifici riportabili ad un atteggiamento di com-

La violenza del quotidiano: riflessi nella cultura

di Anna Pavoni

Psicologa. Lavora nel servizio per la Tossicodipendenza della Unità Sanitaria Locale n. 5 di Roma

L'eccezionale dimensione che il calcio professionale ha raggiunto in Italia ha creato e sostiene animate polemiche; l'ampiezza e la profondità dei fenomeni psico-sociali che entrano in gioco meritano forse un'analisi più approfondita.

Prendendo in esame più aspetti peculiari di questo sport, quali le sfere dirigenti del calcio italiano, le sue strutture sociologiche, i dinamismi individuali e di gruppo delle squadre e dei tifosi, il comportamento della stampa d'informazione e tecnica, le reazioni dell'opinione pubblica, appare evidente quanto spesso alla valutazione complessiva di questi aspetti siano scaturiti sentimenti che hanno sfiorato più volte il limite del grottesco.

La realtà psicologico-sociale è quindi di fatto ineliminabile nel mondo del calcio italiano, in tutte le sue articolazioni (dirigenti, tecnici, giocatori, pubblico, giornalisti); questo mondo in cui i meccanismi inconsci della identificazione, della proiezione-introiezione, della repressione sono così potenti da strutturare quel processo di intossicazione collettiva che viene chiamato "tifo", uno stato d'animo quantitativamente più inteso della "passione" sportiva.

Irrazionale come tutte le passioni, esagera gli atteggiamenti ed i comportamenti, assumendo colorazioni personali e di gruppo.

Come spiegare, quindi, il sempre crescente aumento del tifo e la sempre più dilagante violenza in questo ambito?

Si potrebbe osare forse qualche collegamento con i fortissimi interessi economici che regnano in questo campo, e anche probabilmente con i conseguenti atteggiamenti psicologici che seguono al tifo.

In altri termini, uno stadio può essere paragonato ad una discarica dove l'aggressività e la nevrosi di migliaia di persone appartenenti a diversi ceti sociali vengono canalizzare verso un unico sfogo.

E quando questo "sfogo" divie-

ne controllato, comprato, strumentalizzato, ci si dovrebbe porre il problema di quanto magari queste energie distruttivo-costruttive sarebbero necessarie per altri aspetti della nostra società.

Assistendo a tali manifestazioni di violenza negli stadi sorge inevitabile il domandarsi da dove provenga tanta aggressività, ed effettivamente risposta appare evidente, se consideriamo in quali condizioni di stress la maggior parte delle persone su trovano a vivere la propria giornata.

Pochi ore di sonno e generalmente mal utilizzate, ore interminabili tra smog e traffico, dove inevitabilmente si susseguono "violenze", giornate trascorse affannosamente dietro ai continui problemi di lavoro, di famiglia, rapporti tesi e nevrotici, che sono continue ed altrettante violenze, un cumulo di cariche negative di cui non è semplice sbarazzarsi.

L'analisi è ormai patrimonio comune di molti.

Il quotidiano è violento, le discriminazioni sociali sono il più evidente di un processo in cui le classi più abbienti tentano di affermare la propria leadership con mezzi, talora incoricati con l'egida della "democraticità parlamentare", ma in realtà occultati fini di predominanza economica nella detenzione degli strumenti di produzione sugli strati più popolari.

La violenza negli stadi nascerebbe dunque, da questa esigenza dei rappresentanti le classi emarginate di sfogare il proprio livore verso le espressioni di una ipotetica "altra parte" individuata nell'arbitro, nei giocatori e tifosi avversari, nei tifosi più tiepidi della propria squadra. Lo stadio si proporrebbe secondo questa disamina di stampo sociologico tardo-sessantotto, come canalizzatore dell'incanalatura (mi è consentito il termine?) dei giovani nelle aree megaurbane provenienti dalle strutture suburbane e dai quartieri-dormitorio, verso un consumismo che, se non attraves-

sociali, non gli appartiene.

Larga parte di questa analisi contiene delle verità.

L'evolversi dei tempi ha prodotto però altri riti. La disponibilità alla rabbia se per un verso non appartiene più esclusivamente ad individui facenti parte dei ceti meno agiati, considerate le scazzottature e le aggressioni nelle tribune, solitamente luoghi deputati a proteggere i "più ricchi" tra i tifosi, questa rabbia, dicevo, si è riverberata in momenti, anche "oltre lo stadio". Le botte da orbi tra tifosi nelle città, le vetrine distrutte, i treni completamente devastati, l'autostrada del sole che chiude i suoi motels, sono tutte manifestazioni che denunciano uno stato di disagio, soprattutto giovanile.

E la capacità di aggregazione di cui è depositaria la violenza attraverso il gruppo in cui il giovane di destra come il compagno e non solo quello di borgata, si riconosce, è un dato di fatto di cui prendere atto.

E non soltanto in riferimento all'ipotesi, pregevole di emirismo sociologico, dinanzi accennato, ma in special modo alla possibilità di considerare la violenza come un sinonimo che ci accompagna nel nostro quotidiano. (E non faccio alcun cenno alla condizione delle donne, che subiscono repressioni di ogni tipo, e alla emarginazione delle donne che sono escluse dai circuiti di partecipazione attiva alla pratica sportiva).

Personalmente ritengo che la gente abbia bisogno di violenza, quando la violenza viene considerata come unico mezzo disponibile ed utilizzabile per scaricare le proprie sgradevoli nevrosi, e finisce quindi per acquistare addirittura un tono positivo, in quanto testimone della "terrestrità" dell'uomo, mezzo errato per riappropriarsi della propria dimensione "animale". La violenza diventa quindi solo il sintomo di qualcosa di più grave, l'inconscia paura di cadere in una routine che ci separi dal nostro ruolo di "uomini".

I problemi attuali nell'allenamento dei giovani atleti

a cura di di Giorgio Dannisi e Maria Pia Fachin
da "EPS" gennaio - febbraio 1985 - n° 191

Il problema della progressione nei carichi di allenamento applicati sui giovani atleti per consentire loro di ottenere prestazioni di livello in età adulta, la normalizzazione di questi carichi ed il controllo dei loro effetti è quanto si propone di affrontare il presente articolo. L'autore, specialista e studioso della metodologia dell'allenamento dei giovani, presso l'università di DARMSTADT (RFT) ci propone dei metodi di riferimento che consentono di poter raggiungere progressivamente le massime prestazioni.

OBIETTIVI GENERALI DELL'ALLENAMENTO DEI GIOVANI

Aumento della capacità di rendimento fisico il concetto di capacità di rendimento fisico nell'uomo esprime (secondo Istraël 1978) le possibilità quantitative e qualitative nel compiere atti motori.

In effetti, la capacità di rendimento si esprime con la forza, la resistenza e la coordinazione dei movimenti. Non si può parlare della capacità di rendimento fisico. La varietà delle domande e la molteplicità delle risposte necessitano una specializzazione della capacità di rendimento.

Definizione: l'uomo è selettivamente capace di esprimere un rendimento.

Questo concetto è alla base dello sviluppo della capacità di rendimento sportivo. Il processo biologico, punto di partenza di questo sviluppo è l'adattamento degli organi.

In base a circostanze programmate, o spontanee gli organi raggiungono determinati livelli funzionali. Per aumentare la capacità del rendimento sportivo, è dunque un carico di lavoro necessario, vale a dire l'utilizzo regolare del suo rendimento organico in funzione del

suo potenziale genetico.

Definizione la capacità di rendimento è il risultato della attività motoria.

Le possibilità d'adattamento degli organici variano in base all'età.

Questo è molto importante nel concetto di allenamento nei bambini e negli adolescenti.

Preparazione del livello funzionale nello sportivo per portarlo a risultati di alto livello.

Questa capacità selettiva di rendimento dell'atleta si suddivide in livelli: funzionale biologico e psicologico. Questi livelli sono variabili dall'età e dai carichi di allenamento relativi alla specialità praticata.

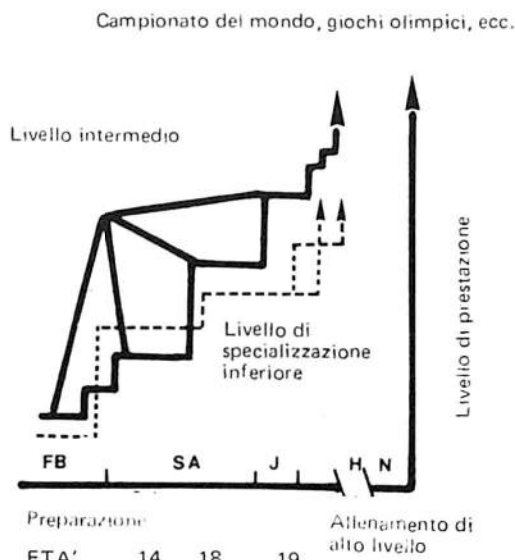
L'importante è determinare e svi-

luppare questi livelli funzionali perché l'atleta possa raggiungere in modo razionale il più alto livello. (Tabella n. 1)

A causa dell'età, (fase di sviluppo sensibile dei sistemi organici), lo sviluppo del livello funzionale non è lineare, se le particolarità dello sviluppo del giovane atleta e i carichi di allenamento in una qualunque fase della vita non sono nel giusto rapporto e la loro scelta errata, il livello funzionale necessario per la grande prestazione (partecipazione ai giochi olimpici o ai campionati del mondo) non potrà essere raggiunto con certezza.

Certo, i problemi legati alle caratteristiche biologiche del giovane atleta in pieno sviluppo sono state

Tabella 1: sviluppo delle funzioni specifiche per ottenere un alto livello tramite dei livelli intermedi nelle tappe dello sviluppo dei giovani
FB uguale formazione di base; SA uguale specializzazione approfondita
J uguale allenamento Juniores; HN uguale allevamento di alto livello



sufficientemente studiate, ma ci sono ancora dei punti interrogativi per quanto concerne la determinazione dei carichi di allenamento, ed è quello che ci proponiamo di chiarire.

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO NEI GIOVANI

Allenamento dell'organismo a lungo termine. L'allenamento del giovane atleta è la parte "fondamentale" (organica nel testo) di un processo a lungo termine di costruzione del livello funzionale, biologico e psicologico necessaria per ottenere delle prestazioni di più alto livello.

Questo periodo dunque non deve essere affrontato in modo astratto. L'adattamento si produce sotto l'effetto di un carico e porta ad una specializzazione crescente in vista del massimo rendimento nella disciplina sportiva.

Di conseguenza questa prestazione massima deve iscriversi come fattore determinante nei diversi modelli di carico.

Purtroppo anche in Italia, non è stato ancora superato un certo concetto di allenamento del giovane, cioè un certo formale e una suddivisione puramente tecnico-organizzativa. Il carico e il non-carico di allenamento, sarà determinato in funzione dell'organismo del giovane atleta.

Sul loro livello funzionale, si terrà conto soltanto dell'aspetto biologico senza alcuna strategia per ottenere il massimo di possibilità di rendimento necessario alla specialità! La tabella 2 mostra come una tale strategia può essere rappresentata schematicamente.

Questo schema può essere spiegato nel seguente modo: nel processo a lungo termine della costruzione del rendimento la capacità fisica B, o capacità di adattamento all'allenamento specifico si avvicina, nelle sue caratteristiche specifiche gradualmente "Nel modo funzionale" dell'attività sportiva "A". Simultaneamente, l'insieme delle componenti delle capacità fisiche B (a,b,c) corrisponde sempre più alle proprie qualità specifiche (verckosanski 1977, q. 265).

Per poter utilizzare questo schema in vista di una strategia del carico, due punti almeno devono essere chiariti:

- Quale è lo stato e il livello interno della capacità di rendimento sportivo, vale a dire per dei giovani atleti, quale è la struttura della loro capacità di rendimento?

Tabella 2: convergenza nel tempo degli effetti parziali dell'allenamento (a,b,c,) nel sistema generale d'allenamento (secondo Vercoshausk, 1977)

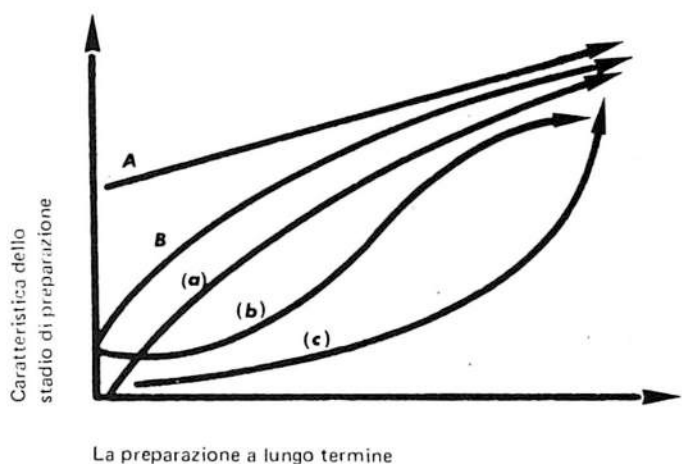


Tabella 3: la struttura della capacità di rendimento sportivo dei bambini e dei giovani (10-16 anni)

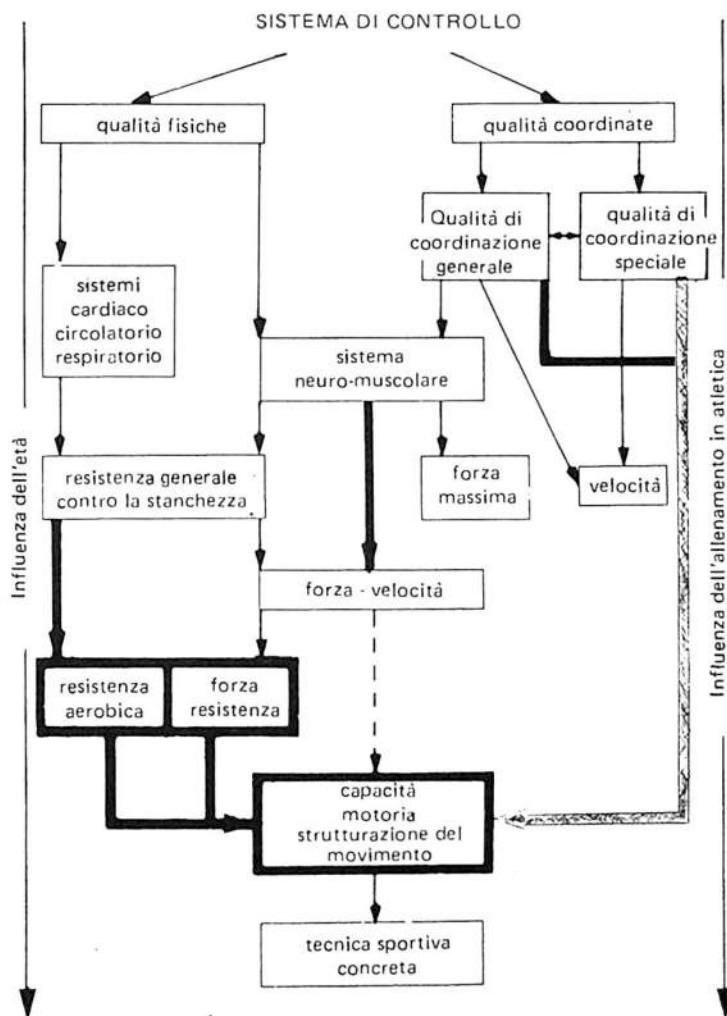


Tabella 4: La struttura della capacità del rendimento fisico dei bambini e dei giovani (in % secondo kravez e Form in 1983)

TIPO DI SPORT	GRUPPO DI FATTORI I			GRUPPO DI FATTORI II			GRUPPO DI FATTORI III		
	7-10 anni	11-14 anni	15-17 anni	7-10 anni	11-14 anni	15-17 anni	7-10 anni	11-14 anni	15-17 anni
Giocatori di pallacanestro	KE 47,6	KE 49,3	SK 23,3	RKO 11,6	RKKO 15,2	KE 14,8	STS 8,8	VS 8,4	RKO 12,1
Atleti di mezzo-fondo	KE 44,5	KE 37,4	HA 23,5	RKO 11,6	RKKO 16,4	RKKO 18,3	STS 8,5	RKO 11,8	SKO 12,4
Atleti della ginn. artistica	KE 48,5	SKO 49,7	VS 34,1	RKO 10,0	RKO 9,4	STS 16,4	SKO 8,4	RKO 6,7	RKO 11,2
Gruppo di contr. (non allenato)	KE 37,7	KE 34,0	KE 36,1	SK 14,7	RKKO 12,3	RKO 13,5	STS 11,2	KE 10,7	RKKO 4,8

KE: sviluppo Fisico; SKO: parametri della forza veloce della capacità di coordinazione

HA: funzioni cardio-respiratorie; VS: stabilizzazione del sistema vestibolare

RKO: parametri speciali della capacità coordinative;

STS: stabilità statica; SK: forza-celocità;

RKKO: parametri spaziali e dinamici della capacità di coordinazione;

Gruppo dei fattori I: descrizione dello sviluppo fisico

Gruppo dei fattori II: descrizione delle caratteristiche spaziali della coordinazione del movimento

Gruppo dei fattori III: influenze specifiche dell'allevamento ceccetto per i non allenati

- Quali norme si devono seguire per la specializzazione funzionale del giovane organismo nella costruzione a lungo termine del rendimento?

Cercheremo di rispondere a que-

ste domande per potere determinare dei modelli di carico per i giovani atleti.

- La struttura della capacità di rendimento sportivo

La tabella 3 formula i risultati

delle ricerche di gropler, thies e altri quando affermano:

- le capacità fisiche e le qualità motorie sportive formano sempre un'unità e si trovano in relazione reciproca;

Salto in

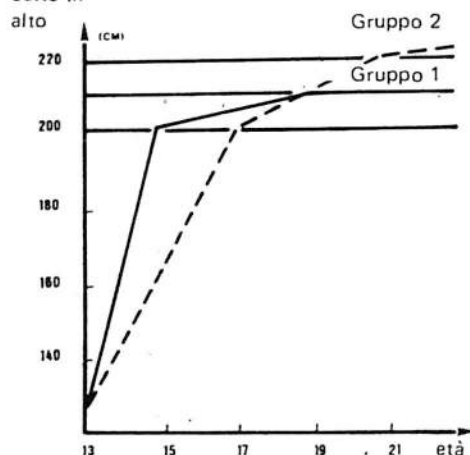


Tabella 5: effetto degli esercizi di forza con sbarra utilizzati nella preparazione dei giovani saltatori in alto (unione sovietica secondo M. Boem 1980)

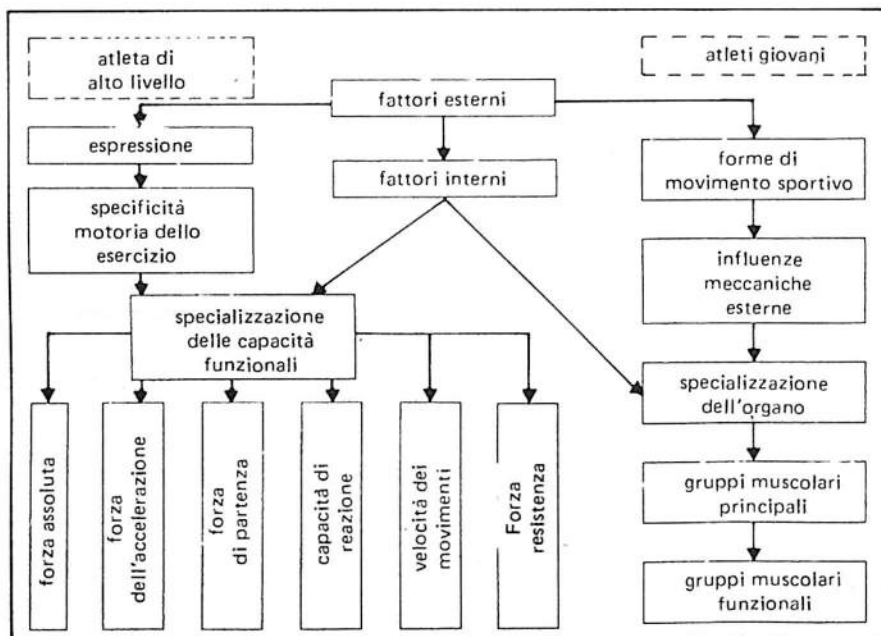


Tabella 6: schema della specificità funzionale dell'organismo sotto l'influenza di un allenamento della forza a lungo termine (secondo verckoyanski 1977)

Tabella 7: Il rapporto tra la preparazione fisica generica (P.P.G.) e la preparazione fisica specifica (P.P.S.) (secondo Nabatnikova 1982)

GRUPPO DI SPORT	ETA'	TIPI DI PREPARAZIONE	
		PPG	PPS
		(10)	
Sport con movimenti cicli	12-14 anni	80 - 70	20 - 30
	15-17 anni	40 - 30	60 - 70
Sport con predomina di forza vel.	12-14 anni	75 - 70	25 - 30
	15-18 anni	60 - 45	40 - 45
Giochi sportivi	10-14 anni	75 - 65	25 - 35
	15-17 anni	40 - 30	60 - 70
Lotta, pugilato, scherma judo	12-14 anni	75 - 60	25 - 40
	15-18 anni	45 - 40	55 - 60
Sport con esigenze complesse di coordinazione		(8)	
	10-14 anni	40 - 30	60 - 70
	15-17 anni	30 - 20	70 - 80

- all'interno di tutte le capacità fisiche, la forza-velocità riveste un ruolo dominante,
- la resistenza (guardando in gran parte alla resistenza aerobica) ha un importante ruolo nella formazione delle altre capacità (carico di lavoro).

In altri termini, questo significa che è necessario sollecitare la resistenza aerobica nell'allenamento di base per poter sviluppare la forza-velocità nel modo più difficile.

Ne risultano due obiettivi metodologici.

- contribuire principalmente con il lavoro aerobico, allo sviluppo del sistema cardio-circolatorio e respiratorio dei bambini;

- ottenere, con questo mezzo una più grande capacità di resistenza alla stanchezza fisica, un miglior utilizzo del tempo di allenamento che garantisce un'efficacia migliore dei carichi nella formazione della forza-velocità e della tecnica.

Naturalmente, questi due obiettivi devono essere perseguiti in modo diverso in relazione alla specialità sportiva.

Tabella 8: Il rapporto tra la preparazione fisica generica (P.P.G.) e la preparazione fisica specifica (P.P.S.) di atleti maschi 13-18 anni nelle discipline di forza-velocità (Tschien 1977)

ETA' 13 - 14 ANNI													
Mese dell'anno	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Media ann. %
Preparazione generale %	50	60	80	80	70	70	60	50	50	50	50	50	60
Preparazione specifica %	50	40	20	20	30	30	30	40	50	50	50	50	40
ETA' 15 - 16 ANNI													
Mese dell'anno	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Media ann. %
Preparazione generale %	40	50	60	70	70	70	70	60	30	30	30	30	50
Preparazione specifica %	60	50	40	30	30	30	30	40	70	70	70	70	50
ETA' 17 - 18 ANNI													
Mesi dell'anno	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Media ann. %
Preparazione generale %	30	40	50	70	70	70	70	50	30	30	30	30	40
Preparazione specifica %	70	60	50	30	30	30	30	50	70	70	70	70	60

Con l'età le strutture della capacità di rendimento cambiano sotto l'influenza della disciplina praticata, vale a dire in base al carico specifico imposto sul giovane organismo (tabella 4).

Questo studio conferma che l'attività sportiva dei bambini e dei giovani provoca una differenziazione e un aumento crescente e specifico delle capacità psicomotorie e fisiche nella disciplina.

Ne conseguono tre applicazioni pratiche:

- all'interno dei diversi gruppi di età e delle discipline studiate si possono dare dei suggerimenti relativi alla selezione dei talenti e alla scelta dei carichi (esercizi specifici);

- l'applicazione dell'insieme degli esercizi di sviluppo intensivo della forza-velocità nei gesti di coordinazione difficile (per esempio nei ginnasti fino a 14 anni), comporta una elaborazione più rapida degli elementi predominanti della funzione motoria. Nel caso di ginnasti di 15/17 anni, questa funzione comprende gli esercizi con accelerazione rettilinea e angolare. Considerando analoghe possono essere fatte per i saltatori con l'asta;

- per i giovani giocatori di pallacanestro, lo sviluppo della forza-velocità è in stretta relazione con l'ulteriore prestazione sportiva. Per quelli che praticano l'atletica, il perfezionamento della funzione cardiorespiratoria è molto importante come è già stato detto (mezzo-fondisti, fondisti); per le discipline di forza-velocità, lo sviluppo della forza specifica è più importante.

Una tale analisi di fattori come mezzi di controllo della preparazione è necessaria in ogni disciplina sportiva.

Le considerazioni di base e l'analisi di fattori della prestazione devono essere prese in considerazione nella costruzione di una strategia di allenamento che deve portare il giovane atleta al più alto livello. E' necessario che l'allenatore sappia:

- quali sono gli esercizi e i metodi;
- quale volume di lavoro, quali tecniche, a che età, devono essere adottati.

Lo scopo è di conciliare la specificità dell'età con la disciplina, per raggiungere l'obiettivo essenziale: raggiungere il livello funzionale necessario alla prestazione massimale in una disciplina scelta.

I sistemi organici, soprattutto neuro-muscolare, essendo geneticamente limitati nel loro adattamento, l'allenatore deve guidare attentamente le reazioni dell'organismo del giovane atleta con la

Tabella 9: Tipo di preparazione fisica di giovani mezzo fondisti (17-18 anni) (secondo Nikitushkin, 1978)

ESERCIZI DI CONTROLLO	DISTANZA (m)			
	800	1500	5000	2000m Siepi
Corsa balzata 100 m	16" 3	16" 3	16" 4	16" 4
Numero di falcate per 100 m	36,6	36,9	38,0	36,2
salto in lungo da fermo	2,7 m	2,66 m	2,60 m	2,60 m
Salto triplo da fermo	8,40 m	8,20 m	7,60 m	8,10 m
30 m lanciati	3" 1	3" 1	3" 3	3" 3
30 sui blocchi di partenza	4" 1	4" 1	4" 3	4" 3
60 m	7" 4	7" 5	8" 2	7" 7
100 m	11" 9	11" 9	12" 2	12" 1
400 m	51" 5	52" 7	53" 5	52" 7
800 m	1' 56" 5	1' 58" 0	2' 00" 0	1' 59" 5
1500 m	4' 05" 0	4' 00" 0	4' 04" 5	4' 03" 5
2000 m siepi	-	-	-	6' 05" 0
3000 m	9' 13" 0	8' 59" 5	8' 49" 1	8' 48" 1
5000 m	-	15' 20" 8	15' 00" 0	-

scelta dei mezzi più adeguati.

La tabella 5 evidenzia il fatto che nell'allenamento dei giovani è necessario ritardare il più possibile l'impegno di mezzi speciali e di metodi di allenamento specifico per la forza con carichi pesanti. All'inizio è preferibile utilizzare gli esercizi inerenti alla specialità ma con forme esigenze di coordinazione diverse.

Questo stabilisce le possibilità di adattamento del sistema neuromuscolare (tabella 6).

In ogni programmazione il punto di partenza del carico di allenamento è la determinazione del rapporto tra il carico di preparazione generale e il carico di preparazione specifica.

I valori della tabella 7 sono valori medi durante un anno di allenamento - naturalmente, i rapporti

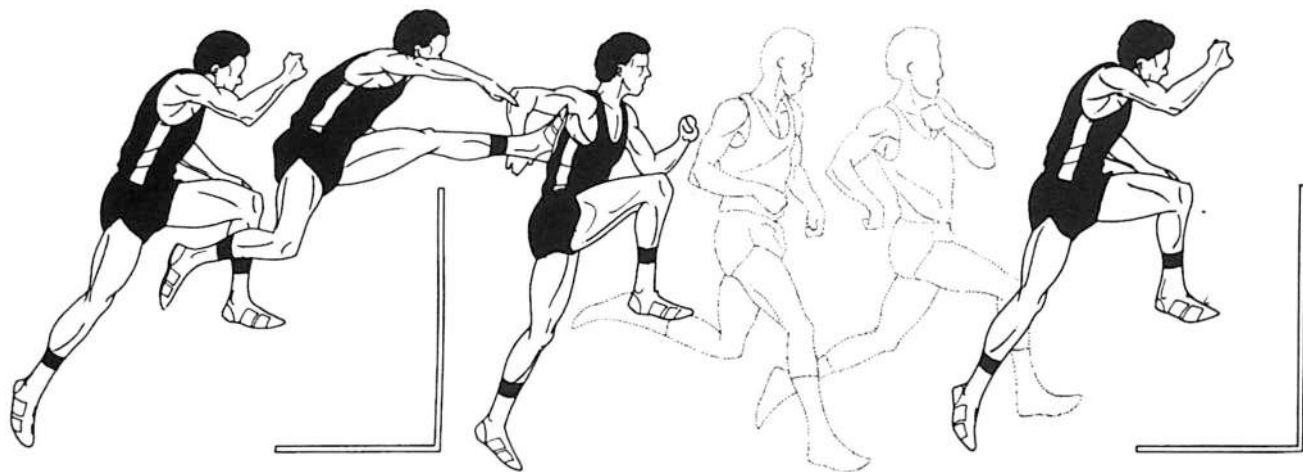


Tabella 11: tipo di preparazione fisica per i giovani lanciatori (17 - 18 anni)

ESERCIZI DI CONTROLLO	DISCO		PESO		GIAVELLOTTO		MART. uomo
	uomo	donna	uomo	donna	uomo	donna	
Prestazione (m)	47,00	45,00	14,70	13,70	64,00	44,00	56,00
Lancio di schiena sopra la testa (m)	15,38	12,80	15,06	14,86	17,30	13,00	15,00
Lancio dal basso avanti (m)	12,56	12,00	12,19	13,11	(6 Kg bzw 4 Kg)	-	-
Lancio del disco (1,5 Kg)	54,00	-	-	-	-	-	-
Lancio del disco (750 g)	-	53,00	-	-	-	-	-
Getto del peso come il disco da fermo (m)	23,00	15,60	-	-	-	-	-
Lancio di forza con l'attrezzo di gara	42,00	40,00	12,70	11,70	55,40	37,20	-
Getto del peso sopra la testa in avanti (con le due braccia)	-	-	-	-	16,12	12,00	-
Piegamento con la sbarra (Kg)	150,00	100,00	147,00	106,00	120,00	80,00	143,00
Girate con la sbarra (kg)	108,00	52,00	122,00	57,50	86,00	48,00	121,00
Panca (Kg) da fermo	115,00	52,00	117,00	62,50	-	-	-
Getto	78,00	43,50	82,00	48,00	68,50	40,00	82,00
Salto in lungo (m)	2,65	2,38	2,72	2,31	2,75	2,40	2,70
Salto triplo da fermo (m)	8,00	6,58	8,00	6,36	8,20	6,94	8,30
Salto in alto senza slancio (test d'abalakov, cm)	74,00	55,00	69,00	53,00	-	46,00	-

variano nei mesi o periodi (tabella 8.)

I modelli di riferimento per la preparazione dei giovani atleti

I risultati delle ricerche e le esperienze pratiche dell'allenamento devono essere utilizzate nella formazione di modelli. I valori contenuti in essi servono per l'orientamento pratico dell'allenatore. Senza questi metodi non possiamo raggiungere il livello funzionale necessario per prestazioni massimali.

Questi modelli di riferimento sono raggruppati per delle prestazioni prestabilite. Tuttavia queste prestazioni sono determinanti soltanto per un giovane già allenato (tabelle 9 e 10).

Per poter stabilire valori come l'inizio e come orientamento dell'allenamento, si calcolano 2 coefficienti cu e ce (tabella 1).

Il coefficiente d'utilizzazione (vale a dire della condizione speciale della prestazione) è calcolato come segue:

$$cu = \frac{\text{valore del test speciale}}{\text{prestazione}}$$

Il coefficiente di equilibrio relativo (dei valori condizionali) è calcolato come segue:

$$ce = \frac{\text{valore del test speciale}}{\text{valore della "grandezza base"}}$$

come entità di base, si utilizza un esercizio di controllo che è messo in relazione con la prestazione competitiva; per esempio i piegamenti con la sbarra.

Con l'aiuto di questi coefficienti, si stabilisce l'età che deve essere presa in considerazione per determinare il quantitativo dei valori-modelli.

Nella tabella 12, per esempio, il cu e il ce dei test di lanci e salti, come avviene spesso a quest'età,

sono a livelli superiori rispetto agli cu e ce dei test di forza con la sbarra.

Il cu e ce dei giovani sono in relazione con il cu e ce degli atleti di alto livello (cioè dei loro valori-modelli).

In questo modo, si ottiene il coefficiente di controllo (cc) che è uguale:

$$cu = \frac{cu \text{ o } ce - \text{giovane}}{cu \text{ e } ce - \text{alto livello}}$$

Esempio. cu femminile nel test di "Getto del peso sopra la testa" = 1,085.

Cu di alto livello per lo stesso test = 1,024

risultato. cc = 1,05

Per stabilizzare i valori-modelli, è necessario avere un'altra "Grandezza di base": nel getto del peso, piegamento con la sbarra.

$$cu \text{ di alto livello } \frac{170 \text{ Kg.} = 8,29}{20,50}$$

$$cu \text{ delle ragazze } \frac{110 \text{ Kg.} = 7,85}{14,00} \quad (17/18 \text{ anni})$$

$$cc = \frac{7,85 \cdot 8,29}{14,00} = 0,29 \text{ come coefficiente di correzione.}$$

Come prestazione modello alla fine della categoria giovanile (17 anni) bisogna realizzare :13,70 m. $13,70 \times 8,29 \times 0,29 = 106 \text{ Kg.}$ come unità base.

Quest'entità di base permette di calcolare gli altri modelli di riferimento:

valore da raggiungere o entità di base x. cu e ce = valore modello.

La tabella 10 contiene i modelli di riferimento per i giovani lancia-tori. Allo stesso modo si stabiliranno altri modelli (tabella 9).

Valori del carico nella costruzione del rendimento nei giovani

Quando si può e quando si deve certi carichi di allenamento ai giovani perchè possano raggiungere i valori di riferimento?

Bisogna sapere come ottenere le normative per poter determinare le quantità e le intensità.

- Procedimento generale per determinare il carico.

Si basa sui valori rilevati nella prima fase della tappa delle massime prestazioni. (tabella 12)

Le cifre sono state calcolate e rappresentate graficamente da L.P. matveiev e K.G. molcinikolov 1979 (tabella 13).

La variazione dei carichi è messa in evidenza nelle categorie 15/16 17 anni.

Si utilizza come scala 100 per cento o massimo) il carico del primato mondiale in questa disciplina.

L'accrescimento annuale è dal 15 per cento al 20 per cento del massimo.

Questa affermazione è soprattutto valida per gli esercizi a grande intensità submassimale.

All'inizio si rileva un aumento del rendimento dal 5 per cento al 10 per cento rispetto al massimo.

Il Punto d'incontro delle curve indica che il concetto di allenamento adottato diventa inefficace.

E' dunque necessario adottare un altro tipo di allenamento (allenamento ad alto livello per gli juniores).

Le cifre concrete del carico - il contenuto speciale del sistema

Parlando della nozione:

- dei volumi generali in relazione con i livelli di massimo rendimento.

Tabella 12: coefficienti per calcolare i tipi di riferimenti dei giovani lanciatori di peso (secondo Komarova 1982)
cu uguale coefficiente d'utilizzo, ce uguale coefficiente d'equilibrio relativo

Esercizi di controllo	Donne					Uomini				
	Alto livello		Giovani 17-18 an.		Coef. di corr.	Alto livello		Giovani 17-18 an.		Coef. di corr.
	Prest.	CU	Prest.	CU		Prest.	CU	Perf.	CU	
		CE		CE			CE		CE	
Getto del peso (m)	20,50	1,000	14,00	1,000	1,00	20,50	1,000	15,74	1,000	1,00
Lancio di schiena sopra la testa (m)	21,00	1,024	15,20	1,085	1,05	21,00	1,024	16,27	1,033	1,01
Lancio dal basso in av.	18,50	0,902	13,40	0,957	1,06	18,70	0,912	13,06	0,829	0,91
Piegamento con sbarra valore di base (Kg)	170,00	1,000	110,00	1,000	1,00	270,00	1,000	170,00	1,000	1,00
Panca con sbarra (Kg)	130,00	0,764	65,00	0,590	0,77	230,00	0,851	129,4	0,761	0,89
Girate con sbarra (Kg)	100,00	0,588	60,00	0,545	0,92	170,00	0,629	120,6	0,709	1,13
Getto della barra (Kg)	80,00	0,470	50,00	0,454	0,96	130,00	0,481	90,00	0,429	1,10
Salto un lun. da fer. cm	280,00	1,647	240,00	2,181	1,32	320,00	1,185	290,00	1,705	1,44
Salto triplo da fer. (m)	8,40	0,049	6,70	0,60	1,23	9,50	0,035	8,54	0,050	1,48
Salto in alto da fer. (cm)	80,00	0,470	55,00	0,500	1,06	100,00	0,370	80,00	0,470	1,27

- e del rapporto tra preparazione fisica generale e la preparazione specifica dei giovani esordienti.

Si può adesso indicare i valori del carico per i modelli di riferimento (tabella 14). Sono validi per 5/6 giorni di allenamento alla settimana.

Un giorno d'allenamento in meno alla settimana significa da 20 per cento a 25 per cento del carico in meno durante l'anno.

La differenza del carico in funzione dell'intensità

Sappiamo adesso che il carico deve essere dosato almeno in due modi: in rapporto al volume e in rapporto all'intensità. Tutto questo è importante anche per l'allenamento degli esordienti (esempio nelle tabelle 15 e 16).

Naturalmente la determinazione del grado d'intensità varia rispetto alle discipline.

Il carico dei giovani mezzo-fondisti deve essere controllato in modo particolarmente curato. In questo caso, gli allenamenti devono tener conto dell'età d'inizio dell'allenamento (tabella 17).

Nella tabella 17, si può osservare il principio severo della progressività e dell'aumento del carico, con un inizio precoce dell'allenamento fino a 25 Km alla settimana o fino a 90 Km al mese: con un inizio più ritardato fino a 30 Km alla settimana, 15 o fino a 120 km al mese al massimo.

Mentre i metodi di carico per i giovani velocisti di 17/18 anni non presentano difficoltà, i metodi per i velocisti più giovani devono essere studiati con più attenzione (tabella 18).

Questo significa soprattutto 'attenzione al livello d'intensità'.

Il problema dei metodi non può essere ulteriormente approfondito, questo richiederebbe troppo tempo.

Controllo dell'aumento del livello funzionale del giovane atleta.

Senza un controllo dell'allenamento, l'azione del carico sul livello funzionale non può essere valutata con esattezza. Senza controllo, la direzione del carico non può essere mantenuta. In principio, si utilizzano seguenti esercizi come test di determinazione delle 'riforme'.

Per i giovani velocisti e ostacolisti di 14/18 anni preparazione fisica generale:

Tabella 13: volume del carico nell'allenamento del giovane

Tappe della preparazione sportiva a lungo termine	età	Volume %
1. Iniziazione della disciplina sportiva		
Formazione di base	10 - 14	45 - 50
1. Specializzazione approfondita	15 - 18	70 - 80
3. Prima fase di alta prestazione	da 19	100

Tabella 14 età della tappa di specializzazione approfondita (1: 15 anni - 2: 16 anni - 3: 17 anni)

L uguale prestazione; UB uguale volume dei carichi

100 per cento uguale volume di lavoro per l'alto livello secondo Natveiev e Molcinikolov 1979)

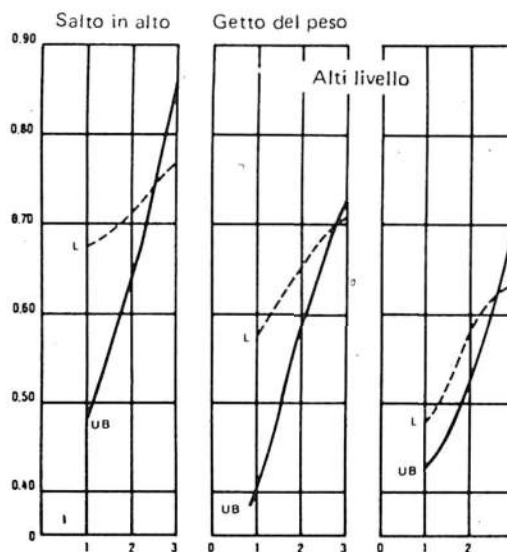


Tabella 15: Volume di carichi possibili nell'allenamento dei bambini e dei giovani (secondo nabatnikova, 1982 e Matveiev/Molcinikolov 1979)

DISCIPLINE	FASCIA D'ETA'	PARAMETRI	CARICHI DURANTE L'ANNO	
			RAG.ZZI	RAG.ZZE
CORSA DI 400 m.	12 - 14	Volume totale percorso (km)	220-245	210-235
	15-17		340-390	330-375
Mezzo-fondo	12-14	Volume totale percorso (km)	1800-200	1600-1900
	15-17		2800-3300	2600-3000
Getto del peso	12-14	Getto del peso di gara più leggero, più pesante n. lanci	2300-2550	2600-3000
	15-17		3500-4100	4100-4700
Lancio del martello	12-14	Lancio dell'attrezzo di gara più leggero più pesante (numero di lanci)	1950-2200	
	15-17		3200-3600	
Lancio del disco	12-14	Lancio con attrezzo standard più leggero più pesante (numero di lanci)	2200-2500	2500-3000
	15-17		3400-3800	4000-4500
Salto	15-17	Tutti i tipi di salti	11700-20500	10035-16900



- salto in lungo da fermo
- salto triplo da fermo
- 10 salti da fermo su due gambe

Preparazione specifica:

- 30 m partenza lanciata e sui blocchi;
- 60 m dai blocchi
- 300m

Per i giovani mezzo-fondisti di 15/18 anni;

Preparazione fisica generale:



Tabella 16: suddivisione del volume dei carichi con diverse intensità per dei giovani atleti (15-17 anni) secondo Nabatnikova 1982.

Discipline	Parametri	Volume dei carichi annuale	
	Ragazzi	Ragazze	
Sprint 100m e 200 m	Corsa fino a 80 m	16,5-19,0Km	16,0-18,0 Km
	con intensità 100-96%	25,0-28,0 Km	24,5-28,0 Km
	Corsa superiore a 80m		
	con int. 100-91 %	170,0-19,5 Km	15,5-18,0 Km
	con int. 90-81 %	22,5-26 Km	24,5-28,0 Km
	con int. inf. a 80 %	27,0-30,5 Km	25,5-29,0 Km
400m	Corsa fino a 100m		
	con int. 100-91%	14,5-16,5 Km	14,0-16,0 Km
	con int. inf. a 90 %	20,5-23,0 Km	17,5-20,0 Km
	corsa sup. a 100 m		
	con int. 100-91%	23,0-26,5Km	19,5-22,0 Km
	con int. 90-80 %	36,0-41,0 Km	37,0-43,0 Km
Getto di peso	con int. inf. a 80 %	51,0-58,0 Km	50,0-57,0 Km
		numero	numero
	con attr. di gara	1400-1650	1700-2000
	con attr. più leg.	1200-1400	1550-1800
	con attr. più pes.	900-1050	800-900
Lancio del martello	Con attr. di gara	1350-1500	
	con attr. più leg.	1150-1250	
	con attr. più pes.	700-850	
	con attr. di gara	1500-1700	1700-1900
	con attr. più leg.	1050-1150	1500-1700
Lancio di disco	con attr. più pes.	850-950	800-600
	Zona d'int. I	1250-1550	1200-1450Km
	Zona d'int. II	900-1000	900-1050 Km
	Zona d'int. III	500-570	350-400 Km
	Zona d'int. IV	110-130	100-110Km
	Zona d'int V	40-50	30-40
Mezzo- fondo	Corr. con il polso I	superiore a 130/m	superiore a 135 m
	Corr. con il polso II	131-155	136-160
	Corr. con il polso III	156-175	161-180
	Corr. con il polso IV	176-175	161-180
	Corr. con il polso V	Carico ecc.	Carico ecc.

Tabella 18: caratteristiche principali dei carichi per mezzo-fondisti 11 - 12 anni (secondo Filin, 1980)

TIPO DI CARICHI	METODO DI ALLENAMENTO	
	METODO CONTINUO CON CAMBIAM. DI VEL.	METODO CONTINUO CON VEL. COSTANTE
Intensità di Lavoro (vel. di corsa)	46 % della velocità massima (3,9 m/s); frequenza cardiaca al termine della corsa: 175 - 180/mn	39 % della velocità massima (3,3 m/s); frequenza cardiaca al termine della corsa :175 - 180/mn
Distanza percorsa	1400 m (con 3 accelerazioni sui 50 m) tempo ug. 6 min	1400 m, tempo ug. 7 mm
Tempo di recupero	da 90 a 120 secondi	senza recupero
Tipo di recupero	corsa molto blanda	senza recupero
Numero di ripetute	3	senza recupero

- salto in lungo da fermo;
- salto triplo senza slancio;
- corsa balzata su 100m.

Preparazione specifica:

- corsa su 30m, 60, 100, 400, 3000, 5000 m,

- 2 serie 4x400m a 60 per cento della velocità massima.

Per i giovani lanciatori (giavellotto, peso, disco) di 14/18 anni;

Preparazione fisica generale :

- salto in lungo e salto triplo senza slancio;
- 30 m partenza dai blocchi.

PREPARAZIONE SPECIFICA

- getto del peso con 2 mani dal basso in avanti.

- getto del peso dietro la testa.

- solo per giavellotto: 30 m partenza lanciata;

- getto del peso con i bracci da fermo (peso relativo).

In base all'esempio dei giovani mezzo-fondisti (15/17 anni) (tabella 19). Mostriamo come si elabora una tabella con le norme di controllo.



Tabella 17: carico mensile dei giovani mezzo-fondisti relativamente all'età d'inizio della pratica sportiva (secondo Filin/Fomin 1980)

ANNO D'ALL.	FASCIA D'ETA'	VOL. MASSIMO PER UN CICLO MENSILE (Km)	VOL. MASSIMO PER UN CICLO ANN. (Km)
1 anno	11 - 12	45	320
2 anno	13 - 14	60	430
3 anno	15 - 16	90	660
1 anno	13 - 14	60	420
2 anno	15 - 16	90	655
3 anno	17 - 18	120	840

Tabella 19: norme di controllo della preparazione fisica dei mezzo-fondisti 15-anni (secondo V. Tschkalov 1980)

Esercizi di controllo		PRESTAZIONE PROGETTATA PER 800 m					
		2'10"0	2'13"5	2'17"0	2'20"5	2'26"0	2'30"0
LE NORME							
Falcate	Prep.	17' 8	18"3	18"8	19"3	21..5	22'0
balzate	gara	17' 2	17"6	18"2	18"6	19"7	20"2
100 m in S.)							
N. di fal.	Prep.	42,7	43,8	45,6	46,5	49,0	50,2
per 100m	gara	40,5	41,5	43,5	44,4	45,8	46,8
Sal. in lun.	Prep.	230	225	220	215	200	195
da fer. (cm)	gara	240	235	230	225	225	215
Sal. triplo	Prep.	6,5	6,4	6,3	6,2	6,0	5,9
da fer. (m)	gara	7,0	6,85	6,5	6,4	6,3	6,2
Sprint 30m	Prep.	3"5	3' 6	3' 6	3"7	3"9	4"0
lanc. (s)	gara	3"4	3"5	3' 5	3"6	3"7	3"8
Sprint 30m	Prep.	4"5	4"6	4"6	4"7	4"9	5' 0
bl. di par.	gara	4"3	4"4	4' 4	4"5	4"6	4"7
(s)							
Sprint 60m	Prep.	8"2	8"4	8"4	8"7	8"5	9"1
bl. di par.	gara	8"0	8"2	8"2	8"4	8"5	8"7
(s)							
Sprint	Prep	12"9	13"2	13"3	13' 6	13"9	14"3
100m (s)	gara	12' 7	13"0	13"0	13"0	13"3	13"7
Corsa	Prep.	61' 0	62"8	66"0	67"6	68"0	69"0
400m (s)	gara	59"2	60"8	52"5	63"9	64"8	66"5
Corsa	Prep.	1'37"8	1'40"3	1'43"8	1'46"4	1'47"5	1'49"5
600m	gara	1'34"5	1'37' 1	1'38"4	1'40"7	1.43"9	1'46"7
(mn.,s.)							
Corsa	Prep.	3'00"2	3'04' 8	3'11"2	3'16"1	3'20"4	3'25' 7
1000m	gara	2'54"5	2'59"2	3'02' 8	2'07"3	3'14"23	3'18"8
(mn.,s.)							
Corsa	Prep.	4'41"9	4'49"0	4'57"6	5'04"8	5'13"8	5'22"5
1500m	gara	4"32"2	4'39"8	4'47"9	4'54"7	4'58"8	5'06"7
Corsa	Prep.	10'14"8	10'30"3	11'02"3	11'18"7	11'56"	12'15"3
3000m	gara	10'03"6	10'19"8	10,04"	10'55"	11'29'6	11'47"5
(mn.,s.)							
Test di	Prep.	3.340	3.262	3225	3146	2907	2882
cooper	gara	3643	3576	3312	3233	3110	3031
(m) (cor. di 12 mm)							
Corsa	Prep.	2'16"1	2'19"5	2'21"8	2'25"5	2'30"9	2'35.1
800m	gara	2'10"0	2'13"5	2'17" 0	2'20"5	2'26"0	2'30"0
(mn.,s.)							

I giochi della gioventù 1987

Norme comuni

ETA' PARTECIPANTI

Sono ammessi i ragazzi e ragazze suddivisi nelle seguenti categorie:

1) Ragazzi B: 11-12 anni di età compiuti o da compiere nell'anno solare.

La partecipazione è limitata alle fasi di istituto, distrettuali e/o comunali e provinciali.

2) Ragazzi A: dai 13 ai 15 anni di età compiuti o da compiersi nell'anno solare.

Partecipano a tutte le manifestazioni.

CAMPESTRE PARTECIPAZIONE E CLASSIFICHE

La partecipazione a tutte le manifestazioni è per squadra. Gli istituti possono iscriverne alle varie fasi (comunale e/o distrettuale e provinciale) il numero di squadre stabilito dalle competenti commissioni. Ai fini della partecipazione alle varie fasi, qualora il primo classificato delle manifestazioni sia un concorrente che non fa parte della squadra prima classificata, questi viene ammesso alla fase successiva a titolo individuale.

Le squadre sono formate da tre studenti, dei quali non più di uno di 15 anni. Nelle varie fasi le gare delle squadre saranno disputate separatamente dalla gare individuali. Al termine di ogni gara dalla prima fase in poi, si compila una classifica per le squadre ed una per gli individuali per ciascuna categoria (maschile e femminile). In ogni fase, per la determinazione della classifica di squadra, si assegna 1 punto al primo classificato. La classifica per istituti si ottiene sommando i punti ottenuti dai tre giovani di ciascuna squadra.

L'ordine di classifica è determinato, naturalmente, dal minor pun-

teggio. Nelle manifestazioni di vari livelli, qualora venissero a mancare uno o più componenti della squadra, i rimanenti partecipano ugualmente alla classifica di squadra attribuendo ai concorrenti assenti il punteggio dell'ultimo classificato più uno.

MANIFESTAZIONE NAZIONALE

Alla manifestazione nazionale sono ammessi la squadra e l'individuale primi classificati nelle rispettive fasi provinciali.

La manifestazione si articola in 8 batterie (4 maschili e 4 femminili).

Delle quattro batterie una è riservata ai concorrenti individuali, le altre tre rispettivamente ai primi, ai secondi ed ai terzi classificati di ciascuna squadra nella fase provinciale. Per ognuna delle tre batterie delle gare di squadra sarà assegnato 1 punto al primo, 2 punti al secondo e così via. Il punteggio della squadra sarà determinato dalla somma dei punteggi conseguiti dai componenti la squadra nelle batterie. La classifica di squadra sarà determinata in ordine crescente di punteggio.

PARTECIPAZIONE A SQUADRA

Ciascuna scuola può iscriverne nel numero consentito dalle competenti commissioni. Ogni squadra può essere composta da più concorrenti per ognuna delle gare contrassegnate da asterisco, nel limite fissato dalle rispettive commissioni.

Dalla manifestazione provinciale in poi la squadra è composta da un massimo di otto concorrenti (di cui non più di due di 15 anni) i quali possono partecipare ad una sola gara segnata da asterisco più la staffetta, ad eccezione del corrente della gara di mezzofondo il quale non può prendervi parte.

PARTECIPAZIONE A TITOLO INDIVIDUALE

La partecipazione a titolo è consentita, nel numero fissato dalle competenti commissioni, per tutte le gare previste dall'annessa tabella. In entrambe le categorie ogni atleta può partecipare ad una sola gara in tutte le fasi previste. La categoria A partecipa a tutte le manifestazioni dei Giochi, la categoria B fino alla manifestazione provinciale compresa.

PUNTEGGI E CLASSIFICHE

Punteggi: per ciascuna delle gare della categoria A, contrassegnate da asterisco, si assegna 1 punto al primo classificato, 2 punti al secondo e così via fino all'ultimo classificato.

Per le gare non contrassegnate da asterisco e per quelle previste per i Ragazzi B (12 anni), la partecipazione è soltanto a titolo individuale.

Nelle qualificazioni di concorsi e nelle batterie delle corse, all'atleta che si ritira, o che viene qualificato, si assegnano tanti punti quanti all'ultimo classificato nella specialità più uno. Se trattasi di due o più atleti, questi vengono classificati a pari merito e conseguono lo stesso punteggio.

L'atleta che, ammesso ad un turno successivo (semifinale o finale) non vi prende parte, si ritira o viene squalificato, viene inserito all'ultimo posto della classifica del turno che non ha portato a termine. Se trattasi di due o più atleti, questi vengono classificati a pari merito e conseguono lo stesso punteggio.

IMPIANTI E ATTREZZATURE

I percorsi devono essere pianeggianti, ricavati su fondo erboso, con piccoli ostacoli naturali facil-

mente prevedibili.

Anche in prossimità del traguardo il terreno deve essere sufficientemente ampio in modo da consentire l'eventuale arrivo contemporaneo di più concorrenti.

La linea di partenza e la linea di arrivo devono essere segnate in modo ben visibile con una riga bianca tracciata sul terreno con polvere di gesso o di altro materiale. Il percorso delle gare deve essere chiaramente indicato mediante bandierine colorate da fissare nel terreno per mezzo di un'asta dell'altezza di 50-60 cm. Qualora il percorso sia segnalato con una sola fila di bandierine, queste devono essere poste all'interno del percorso stesso.

Nei rettilinei e nei passaggi ovali è sufficiente che le bandierine siano disposte con intervallo di 26-30 metri. Le bandierine devono essere più fitte nelle curve e dove il tracciato potrebbe dare adito ad errori di percorso. Nei punti critici è ad ogni modo opportuna la presenza di una persona che indichi ai concorrenti la direzione da seguire.

E' opportuno che i terreni di gara si trovino nei pressi di un campo sportivo, di una scuola o di un altro edificio dove sia possibile usufruire di locali adatti ad essere utilizzati come spogliatoi. E' necessario che il terreno presenti un ampio spazio per la partenza in linea.

SCARPE

I concorrenti non possono gareggiare con scarpe munite di chiodi o di altri appigli metallici di qualsiasi materiale che modifichino la suola che deve essere uniformemente livellata.

PISTA

PARTECIPAZIONE

Le partecipazioni a tutte le manifestazioni è a titolo individuale e per squadra.

Classifiche di squadra: la classifica di squadra si ricava dalle classifiche individuali sommando i punti conseguiti in ciascuna gara dal miglior classificato di ciascuna scuola e relativa staffetta. L'ordine è determinato naturalmente dal minor punteggio conseguito.

Dalla manifestazione provinciale in poi ai fini della classifica di squadra non vengono presi in considerazione i concorrenti partecipanti a titolo individuale ed il loro punteggio viene assegnato all'atleta successivamente classificato se componente di una squadra.

AMMISSIONI

Sono ammessi alle manifestazioni provinciali.

a) per le gare contrassegnate da asterisco, le squadre meglio classificate nelle manifestazioni comunali e/o distrettuali ed i migliori classificati di ogni gara individuale (che non siano già inclusi in squadre ammesse alla manifestazioni successive);

b) per le gare non contrassegnate da asterisco: i migliori classificati della manifestazione precedente nel numero e con le modalità stabilite dalle competenti Commissioni.

I concorrenti a titolo individuale meglio classificati (delle 8 gare per i maschi e 8 gare per le femmine) delle Manifestazioni Provinciali saranno ammessi alla Manifestazione Regionale.

I vincitori della Manifestazione Regionale saranno ammessi alla Manifestazione Nazionale.

Le squadre vincitrici le Manifestazioni provinciali saranno ammesse alla manifestazione Nazionale.

LIMITAZIONI PER I PARTECIPANTI DELLA CATEGORIA RAGAZZI

I partecipanti della categoria ragazzi, nelle specialità di: velocità salti e lanci, (maschi, e femmine) possono disputare, nella stessa giornata una gara individuale ed una gara di staffetta. I partecipanti alle gare dei m. 1.000 1.200 e 2.000 ed alle gare di marcia Km. 4 e Km. 2, possono partecipare ad una sola specialità, disputando una prova al giorno.

Fra lo svolgimento della gara individuale di corsa e quella di staffetta deve intercorrere un tempo non inferiore a un'ora.

IMPIANTI E ATTREZZATURE

IMPIANTI SPORTIVI

Per la manifestazione di istituto comunale o distrettuali, ove non siano disponibili impianti specifici per l'atletica leggera gli organizzatori possono avvalersi di impianti di fortuna.

Per le manifestazioni provinciali, regionali e nazionali le gare devono essere organizzate su impianti regolamentari.

SCARPE

I partecipanti non possono gareggiare con scarpe munite di chiodi o altri appigli metallici.

Ragazzi "A"

M
80 (*)
2000 (*)
80 H (*) - (76)
alto (*)
lungo (*)
peso - 4 Kg (*)
palla - 400 g
marcia - 4 Km
4x100 (*)

F
80 (*)
1000 (*)
60 H (*) - (76)
alto (*)
lungo (*)
peso - 3 Kg (*)
palla 300 g
marcia - 2 Km
4x100 (*)

Ragazzi "B"

M
80
1200
60 H - (60)
alto
lungo
peso - 3 Kg

F
60
1000
80 H - (60)
alto
lungo
peso - 3 Kg

(*) Gare obbligatorie per la partecipazione alla classifica a squadre.

Le distanze tra gli ostacoli delle singole gare sono le seguenti:

RAGAZZI A - m 80 - 8 ostacoli da m 0,76 - m 12 - m 8x7 - m 12 - RAGAZZE A - m 60 - 6 ostacoli da m 0,76 - m 12 - m 7,50x5 - m 10,50.

RAGAZZI B - m 60 - 6 ostacoli da m 0,60 - m 12 - m 7,50x5 - m 10,50 - RAGAZZE B - m 60 - 6 ostacoli da m 0,60 - 6 ostacoli da m 0,60 - m 12 - m 7x5 - m 13.

Organizzazione e controllo dell'allenamento del salto in alto

di Dragan Tancic

a cura di Giorgio Dannisi

da "Track & Fields Quarterly Review" Inverno 1985 - n. 4, vol. 85

L'allenatore Dragan Tancic tecnico dei Campioni olimpici di Los Angeles 1984, D. Mogengurg e U. Maugart ha presentato questo lavoro in occasione del XIII Congresso dell'Associazione Europea degli allenatori di Atletica Leggera tenuto a Birmingham (Inghilterra) nel gennaio del 1985.

La mobilitazione degli atleti, per la soluzione degli esercizi più complessi, del loro adattamento a nuovi stimoli di allenamento, al perfezionamento delle singole parti del movimento tecnico e alla scalata verso vari risultati (primati), ha inizio per prima cosa attraverso la preparazione psicologica dell'atleta. In questo processo che riguarda la preparazione psicologica, le speranze di realizzarlo da parte dell'atleta devono trasformarsi in convinzioni con una forte responsabilizzazione.

1. Combinazione e coordinazio-

ne dei contenuti e dei metodi riguardanti la tecnica generale e speciale e la preparazione psicologica dei saltatori sebbene il processo dell'allenamento è un insieme di attività multilaterali verso una forte specializzazione.

2. Un globale incremento del carico di allenamento in un periodo di diversi anni, ben coordinato con le fasi di rigenerazione.

Un allenamento più prolungato è possibile quando saranno assicurate le basi biomeccaniche dello sviluppo delle abilità che assicura la stabilità dei risultati delle competizioni.

3. Graduale incremento nel carico di allenamento durante l'anno come pure riguardo alle serie e all'intensità; le basi assicurano l'incremento nello scopo dell'allenamento (il numero di ripetute degli esercizi); l'incremento nel-

l'intensità ha comunque la precedenza.

4. Il completo sviluppo nell'abilità della mobilità, specie nelle parti meno sviluppate, in congiunzione con il perfezionamento degli esercizi tecnici.

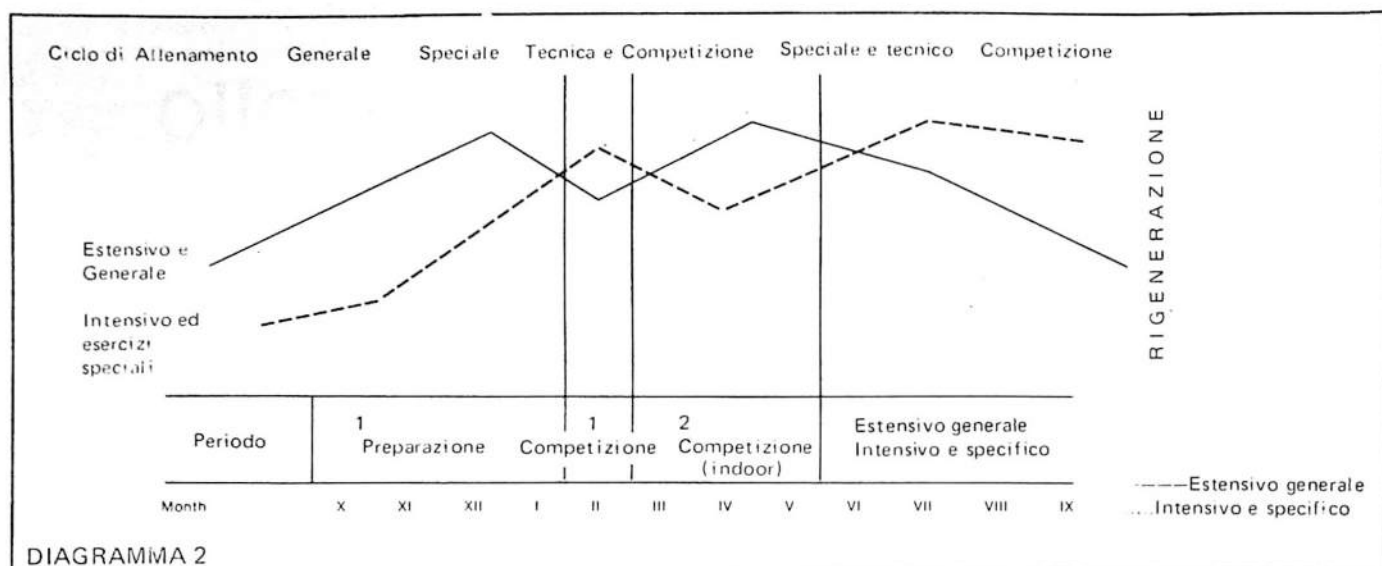
5. La struttura del ciclo dell'allenamento: divisione nell'anno, pianificazione dei periodi e cicli settimanali (vedi diagramma 1).

6. Privilegiare il carattere ondulatorio dei cambi e la correlazione fra serie e intensità del carico di allenamento.

Nelle prime 2 o 3 settimane il carico di allenamento incrementa gradualmente; segue quindi una settimana di minore lavoro (settimana di recupero), durante la quale le condizioni funzionali dell'organismo concordano in modo favorevole con il lavoro pianificato (vedi diagramma 2).

DIAGRAMMA 1

Mese	Ott. X	Nov. XI	Dic. XII	Gen. I	Feb. II	Mar. III	Apr. IV	Mag. V	Giu. VI	Lug. VII	Ag. VIII	Set. IX
Periodo		I Periodo di Preparazione			I Periodo di Competizione		2 Periodo di Preparazione			2 Periodo di Competizione		
Ciclo	Gener. 4	Spec. 5	Tecnico 4	Competizione 6	Speciale 10		Tecnico 4		Compet. 16	Rigen. 2-3 set.		
Lunedì												
Martedì												
Mercoledì												
Giovedì												
Venerdì												
Sabato												
Domenica												



ESERCIZI	L.	M.	M.	G.	V.	S.	D.	TOTALE
Salti orizzontali	350		350		350			1050
Salti verticali		400				400		800
Salti tecnica di imit.	400				400			800
Sprint		500				500		1000
Corsa		2000				2000		4000
Forza	6		6		6			18
Forza Speciale	8		8		8			24
Lavoro Tecnico	40-50				40-50			80-100
Corsa in endurance	3-4	3-4	3-4	10	3-4	3-4	10	35-40
Altri esercizi								

Il carico di allenamento è caratterizzato da esercizi eseguiti in forma variata e intensiva.

1. Per 'allenamento variato' si intende il numero delle rispettive ripetizioni espresse in chilometri tonnellate o numeri (vedi diagramma 3).

2. Per 'intensità di allenamento' si intende: a) la qualità dell'esecuzione di esercizi specifici differenti; b) il carattere dell'applicazione della forza (in forma veloce); c) l'altezza del salto; d) il peso dei manubri o piuttosto la velocità del movimento dei manubri; e) o semplicemente l'incremento in numero di ripetizioni, sull'unità di tempo nel lavoro di potenza.

L'analisi giornaliera e settimanale ed il controllo delle forme di allenamento e dei carichi di lavoro rendono impossibile commettere errori nel dosaggio e garantiscono l'incremento delle prestazioni e l'applicazione delle necessarie correlazioni.

Questi controlli sono anche indi-

cativi per dettare le opportune condizioni di allenamento dell'atleta (vedi diagramma 4).

Il pieno di allenamento annuale, che segue il calendario delle competizioni nazionali e internazionali, tra un ciclo doppio che può essere diviso come segue:

1 ciclo: a) periodo di preparazione (ottobre-gennaio uguale 17 settimane) b) periodo di competizioni (febbraio 15 marzo uguale 6 settimane con 6 competizioni).

2 ciclo: a) periodo di preparazione (16 marzo - maggio uguale 11 settimane) b) periodo di competizioni (giugno - settembre uguale 15 settimane con 12-20 competizioni) c) periodo di rigenerazione (15 settembre 7 ottobre uguale 3 settimane).

Il confine fra i singoli periodi è indicativo. Il periodo precedente coincide gradualmente in quello successivo: ciò è reso possibile con continui movimenti e cambi negli scopi, intensità e carattere del carico di allenamento.

Nell'area dell'anno una fase complessa dell'allenamento necessita dell'uso di molti metodi di allenamento, forme e strumenti. I periodi ed i cicli settimanali, si distinguono per il significato di questi esercizi che determinano i campi in relazione alle forme di allenamento: la quantità dello stress lo scopo e l'intensità. Il periodo dell'anno e la formulazione sono i principali fattori che influenzano il lavoro nel corso dell'allenamento. Così la serie di test di abilità è indispensabile per la verifica dei carichi di allenamento nel periodo di preparazione.

Questi assicurano le basi per un ulteriore sviluppo degli atleti e dei loro risultati.

Solo il completamento dei notevoli carichi di lavoro e l'uso di molte varie forme e metodi di allenamento assicura nell'organismo le modificazioni funzionali necessarie per lo sviluppo delle abilità più importanti e per l'accrescimen-

to della volontà. Molti aspetti, nel complesso dell'allenamento intervengono per assicurare lo sviluppo e la necessaria coordinazione dei movimenti caratteristici con le abilità motorie.

Nel periodo delle competizioni distinguiamo alcuni esercizi principali per il raggiungimento di risultati i più elevati possibile in corrispondenza delle più importanti manifestazioni. La competizione rappresenta così la più importante forma di allenamento.

La serie degli allenamenti e la loro intensità sono sottoposti a notevoli modifiche nel periodo delle competizioni.

Così nel periodo delle più importanti competizioni programmata nell'area dell'anno, la serie degli allenamenti e la loro intensità decrescono.

Successivamente alle competizioni il rapporto fra serie e intensità dell'allenamento cambiano ancora. Il significato del periodo di rigenerazione è quello di garantire all'atleta la possibilità di un recupero attivo in congiunzione con azioni mediche e fisioterapeutiche. Il significato che questo periodo ha nelle fasi dell'allenamento è stata recentemente riconosciuta ma maggiore importanza. La durata di tale periodo varia per gli altri in base allo sport praticato.

Le possibilità ideali di rigenerazione favoriranno gli atleti che in questo periodo cureranno i seguenti aspetti:

- una ampia serie di possibilità di recupero (nuoto, tennis, basket, pallavolo, surf, ecc.)
- condizioni climatiche ideali.
- specifici interventi medici e fisioterapici (sauna, massaggi, agopuntura, bagni, irradiazioni ultraviolette naturali, regolari cure mediche, ecc.)

Non va dimenticato uno dei più importanti fattori nel campo psicologico:

- il cambio dell'ambiente

CIO' CHE SI RICHIEDE AD UN CAMPIONE DEL SALTO IN ALTO

1. Perfezionamento tecnico

- rincorsa
- stacco
- passaggio dell'asticella

2. Perfezionamento fisico

- velocità generale e specifica
- forza, mobilità e destrezza, capacità di resistenza.

3. Dati antropometrici

- altezza
- lunghezza delle gambe e dei piedi

4. Condizioni funzionali

- salute / capacità di recupero

5. Perfezionamento psicologico

- stabilità in situazioni 'esterne'
- indicazioni di processi di stimolazione

6. Perfezionamento tattico

- analisi degli avversari e di sé stesso
- analisi delle condizioni atmosferiche

- pianificare la preparazione alla competizione
- determinazione della tattica di competizione

7. Condizioni generali

- salvaguardia dell'ambiente sociale
- intelligenza e carattere
- rapporto tra allenatore ed atleta
- attitudine professionale nell'allenamento e nella competizione

SALTO IN ALTO

1. Tecnica

- flop
- ventrale

2. Allenamento

- Caratteristiche fisiche
- perfezionamento tecnico
- perfezionamento tattico
- perfezionamento psicologico

3. Metodologia

- dell'allenamento
- della tecnica
- della competizione

4. Controlli

- test per le caratteristiche motorie
- test per l'abilità tecnica
- requisiti antropometrici
- abilità tattica

5. Divisione in periodi

- mesociclo (mesi)
- microciclo (settimane)
- macrociclo (anno / 6 mesi)
- esercizi di allenamento
- competizioni

6. Rigenerazione

- nel mesociclo, il microciclo
- nel macrociclo

7. Recupero

- risultati fisiologici
- altre misurazioni
- sauna, massaggi, recupero attivo, cure di sole e mare, terapie d'acqua

8. Nutrizione

- proteine
- elettroliti
- carboidrati
- vitamine
- rigenerazione cellulare

PIANO DI ALLENAMENTO PER IL SALTO IN ALTO

1. Tecnica

- allenamento dalla prima e seconda parte della rincorsa anche con speciali esercizi di tecnica della corsa
- lavoro per le caviglie, salti su una stuoia attraverso gli ostacoli, a canestro ecc.

Per l'allenamento allo stacco:

- * mantenendo la posizione di stacco, squat, sforbiciate ecc. con 4/6/8 passi di avvio, lavoro di caviglie.

- Superamento dell'asticella:

- * flop da fermo, flop con 4 (5) passi di avvio.

- Salto completo:

- * flop con 4 (5) passi di avvio
- * flop con 6 (7) passi di avvio
- * flop con 8 (9) passi di avvio

2. Lavoro di corsa.

- corsa lunga fino a 30 minuti
- lavoro a intervalli sui 300 metri
- lavoro a intervalli sui 200 metri
- lavoro a intervalli sui 150 metri
- corsa in accelerazione su 120 metri:
- corsa in coordinazione sugli 80 metri

- sprint sui 30 metri come essenziali forma di allenamento per i saltatori in alto
- sprint sui 50 metri eseguito come lavoro di condizionamento specifico

- corsa in curva sulla distanza di 30 metri
- corsa 10 metri in rettilineo più 15 metri corsa in curva a destra e 15 metri corsa in curva a sinistra

3. Lavoro di salti

- da 5 a 10 balzi con partenza da fermo in piedi con 6 (7) passi di avvio
- Da 5-10 salti con partenza da fermo in piedi con 6 (7) passi di avvio
- balzi degli ostacoli a 2 gambe (da 5 a 10 ostacoli) con partenza da fermo

- balzi degli ostacoli a una gamba (da 3 a 5 ostacoli) con stacco con 1-2-3- passi di avvio
- su due gambe e su una gamba, camminando e con rincorsa, salto in basso

- salti sugli scalini con 2 gambe e 1 gamba camminando e con rincorsa
- salto cadendo dall'alto senza piegare le ginocchia nella posizione di partenza
- salto in basso con le ginocchia piegate allo stacco e atterraggio.

- Fare attenzione al pericolo di infortuni
- salti su e giù da un box (salti in avanti e all'indietro)

4. Lavoro di forza

- lavoro per i muscoli addominali: esercizi sul pavimento con entrambe le gambe sospese e inclinate verso l'alto; esercizi di piegamenti del busto su un piano inclinato con le gambe ad angolo e fisse e con o senza pesi supplementari
- lavoro per i muscoli dorsali: sul pavimento come esercizio ginnico, su un box con o senza pesi
- distensioni senza e con i pesi
- strappi, all'inizio del petto, poi il

TEST DI VALUTAZIONE PER SALTATORI IN ALTO

NOME:	DATA	DATA	DATA
5 Saltelli (sinistra) da fermo			
5 Balzi (gamba d.) da fermo			
5 Balzi (gamba s.) con 6 passi di rincorsa			
5 Balzi (gamba d.) con 6 passi di rincorsa			
10 Balzi da fermo			
10 Ostacoli (a 2 piedi) 2m./1.06 m			
5 Ostacoli (a due piedi) 2m./1.06 m			
(2 Passi di avvio) 10 Ostacoli (sinistro) (destro) 5m./1.06 m			
(2 passi di avvio) 5 Ostacoli (sinistro) (destro) 5m./1.06 m.			
(4-5 passi di avvio) Salto in alto con rincorsa diritta			
(4-5 passi di avvio) Salto con sforbiciata con rincorsa diritta			
10 accosciate con 60Kg.			
3 accosciate con 85 Kg.			
10 Salti con 45 Kg.			
30 m partenza da fermo			
150 m partenza da fermo			
rincorsa - 1ª parte			
rincorsa 2ª parte			
Stacco			
Tecnica di passaggio dell'asticella			

movimento completo con l'accosciata

- squat all'inizio complete e lentamente, isocinetiche, poi 1/2 accosciate veloci, ma mai sforzando completamente le ginocchia e con il manubrio davanti o sulle spalle

- stretching per le caviglie, all'inizio profondamente e lentamente, isocinetica (il tallone non appoggia a terra), con due gambe e una gamba con e senza alzare l'altro piede.

- salti per le caviglie, solo con atleti di vertice

- salti per le ginocchia solo con atleti di vertice

- lavoro con le macchine: all'ini-

zio del periodo di preparazione e con atleti giovani

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO DEL SALTO IN ALTO

1. allenamento di base - 4 settimane

- lavoro di corsa: 1-2 volte per settimana corsa nei boschi o prati; 3-5 corse in accelerazione per settimana;

esercizi speciali di tecnica di corsa (corse sui 150 m)

- lavoro di salti serie di 10 balzi 3 volte per settimana,

salti di ostacoli a 2 gambe su 10 ostacoli (molto bassi)

- lavoro di forza:

lavoro per la muscolatura addominale e dorsale 3-5 volte per settimana: distensioni 1-3 volte per settimana;

squats per le gambe con macchine 3 volte per settimana; andature per le caviglie ed esercizi di stretching.

- ginnastica giornaliera dei piedi e training antogeno

2. Ciclo speciale - 6 settimane

- lavoro di corsa:

corsa sul tempo sui 150 m, 1-3 volte per settimana giornaliera A B e della corsa;

30 m., sprint 3-5 volte per settimana;

rincorse giornaliere; corse curvilinee e a "y" 1-3 volte settimanali

- lavori di svolti

10/5 salti con avvio di rincorsa 1-3 volte per settimana;

5 ostacoli a 2 gambe 1-3 volte per settimana (incremento l'altezza dell'ostacolo);

salto con stacco di 5 ostacoli, 1-3 volte per settimana con 1 passo di avvio;

salti in basso da un box per avanti e per dietro

- tecnica

flops con 4-5 pezzi di avvio 1-3 volte per settimana;

flops con rincorsa completa 1-2 volte per settimana;

salti in imitazione 3-5 volte per settimana

- lavoro di forza

addominali/dorsali 3-5 volte per settimana; distensioni/strappi 2-4 volte per settimana;

squats: massimali 2 per settimana reattività 2 per settimana;

caviglia 3-5 volte per settimana; salti con manubri 1-2 volte per settimana solo per atleti di vertice

- ginnastica

giornalmente ginnastica per i piedi e per le vertebre

- rigenerazione con massaggi e sauna 3 volte per settimana

3. Ciclo tecnico 2-4 settimane

- lavoro di casa

corsa giornaliera - AB e della corsa, anche sulle stuoie, basket, cross ecc;

corsa coordinata su 80m 1-3 volte per settimanali

- lavoro di salto

3-4 ostacoli a due gambe con progressivo aumento del carico (1-3 volte per settimana);

salto con stacco a una gamba di 3-5 ostacoli, 1-3 volte per settimana,

salti in basso da un box (con pre-tensione) solo per atleti di vertice, 1-3 volte per settimana;

5 balzi da fermo (massima prestazione)

- tecnica

flop con avvio lungo e breve, 2-4 volte per settimana
 - lavoro di forza addominali/dorsali, 3-5 volte per settimana;
 strappi/distensioni;
 squats in forma reattiva, squats massimale;
 salti per le caviglie;
 salti con il manubrio 1-3 volte per settimana solo per atleti evoluti
 - ginnastica giornaliera per i piedi e le vertebre
 - rigenerazione con massaggi e so-
 mai 1-3 volte per settimana
 4. Ciclo di competizioni di 6 set-
 timane in inverno e 16-20 settimane
 d'estate
 - lavoro di corsa
 speciali esercizi sulla tecnica corsa
 giornalmente; 30 metri di sprint,
 3-5 volte per settimana;
 rincorse a 'y' è circolari, 1-3 set-
 timane;
 coordinazione della corsa su 60-80
 metri, 1-3 volte settimanali
 - lavori di salti
 ostacoli a 2 gambe con 2-4 ostaco-
 li, 1-3 volte per settimana;
 con 2-4 ostacoli, stacchi su una
 li, 1-3 volte per settimana,
 stacchi, limitati per 1-3 volte alla
 settimana;
 stacchi con 2-4 ostacoli con corsa
 in curva, 1-3 volte per settimana;
 salti in basso da un box, solo per
 atleti evoluti
 - lavori di forza
 addominali e dorsali 3-5 volte per
 settimana; distensioni/strappi 1-3
 volte per settimana;
 squats in forma reattiva 1-3 volte
 per settimana;
 massima squats 1-3 volte per set-



timana.
 - tecnica
 1 allenamento completo per setti-
 mana

- ginnastica
 lavoro per i piedi le vertebre
 - rigenerazione con sauna e mes-
 saggi 1-3 volte per settimana.

CLASSIFICAZIONE DEL MICRO-CICLO DI ALLENAMENTO

A= Allenamento

P= Pausa

R=recupero attività

Periodi	Natura del microciclo	Varianti nella Struttura del microciclo							Forma dell'allenamento % di carico				
		L.	M.	M.	G.	V.	S.	D.	Ciclo gener.	Ciclo spec.	Ciclo tec.	Ciclo di comp.	Mesi Ciclo
Rigenerazione generale	Elevato est./int.	T	P	T	P	T	R	P	100%	-	-	-	Ott.
Ciclo speciale	Elevato - est./int.	T	T	T	R	T	T	P	80%	20%	-	-	1/2 Nov.
	Forte allenamento	T	T	T	R	T	T	R	20%	80%	-	-	Nov.
	Rigenerazione	T	T	T	R	T	T	R	-	100%	-	-	Dic.
	Stabilizzazione	R	T	R	T	P	T	P	80%	20%	-	-	Gen.-Mar.
	Forte allenamento	T	T	T	T	R	P	P	10%	70%	20%	-	1/2 Mar.
Ciclo tecnico	Stabilizzazione	T	T	P	AN	T	R	P	-	20%	80%	-	Gen./Mar.
Ciclo di compet.	Competizioni	AN	T	T	R	P	T	R	-	20%	60%	20%	Gen./Mar.
	Principali	T	T	P	AN	T	P	W	-	20%	40%	40%	Gen.
	Rigenerazione	P	AN	AN	P	AN	Q	FIN	-	20%	-	80%	Feb./Ag.
		P	R	T	P	R	T	P	50%	50%	-	-	Giu./L./S.

CAMPAGNA ABBONAMENTI 1987

Presente alla Fiera di Milano dal 1980

La "Nuova Atletica" è membro 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 1987 (dal n. 82 al n. 87) L.24.000

ANNATE ARRETRATE:

dal 1976 al 1982: L. 40.000 cadauna

dal 1983 al 1986: L. 30.000 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. 26.500

(25.000 + 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

3° Corso estivo di aggiornamento per l'atletica leggera e la pallamano Veszprem (Ungheria) dal 25 luglio al 3 agosto 1987

Come potrete leggere nelle pagine interne, anche quest'anno il 2° Corso di Aggiornamento per l'atletica leggera organizzato a Veszprem (Ungheria) dall'Accademia di Cinebiologia dello sport diretta dal Dott. Mihali Nemessuri membro dell'Accademia delle Scienze e Vicepresidente del Comitato Mondiale per lo sport e l'Ed. Fisica presso l'UNESCO) ha avuto un grosso successo di partecipazione (28 corsisti da 10 regioni italiane) e per la qualità dei contenuti (11 relazioni ed un'intensa attività pratica sul campo). Estremamente apprezzato è stato anche il programma ricreativo e culturale oltre alla parte dedicata all'autovalutazione con test di controllo condizionale e medico (es. test di cooper, steep test di Nemessuri, elettrocardiogrammi a riposo e sotto sforzo, sedute di training autogeno).

Per le molte sollecitazioni pervenuteci si replicherà anche nell'87 (la data è già definitivamente fissata dal 25 LUGLIO al 3 AGOSTO 1987) e la novità consiste nel fatto che sarà allestito parallelamente al Corso di Atletica Leggera anche il 1° Corso di aggiornamento per la Pallamano che vedrà tra i relatori i più affermati tecnici del settore in Ungheria, dove la pallamano si esprime a livelli mondiali.

Naturalmente non mancherà una stimolante parte ricreativa e culturale con gite sul lago Balaton e a Budapest, visite culturali e serate in amicizia con balli e danze popolari.

Per i tecnici, gli insegnanti di Educazione Fisica e gli operatori sportivi è un'occasione da non perdere.

Vi ricordiamo che pubblicheremo sui prossimi numeri i programmi dettagliati sui Corsi di aggiornamento 1987.

Tutti gli interessati all'iniziativa sono invitati a scrivere in redazione (Nuova Atletica via Cotonificio 96-33100 Udine) o direttamente al nostro Direttore Prof. Giorgio Dannisi, via Branco 43 - 33010 Tavagnacco (UD).

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



EVERGREEN



RUB-TAN

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