

NUOVA ATLETICA

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

102

ANNO XVIII - N° 102 Maggio / Giugno 1990

L. 4.850

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





Organizzazione e Segreteria: Nuova Atletica Dal Friuli Aics,
via Cottonificio 96, Udine. Telefono 0432/481.725/661.041



Regione Autonoma
Friuli-Venezia Giulia



Coppa del Mondo
di calcio



Gruppo Scambi



Nuova Atletica
dal Friuli - A.I.C.S.



Comune di Udine



Azienda Regionale
per la Promozione Turistica



Banche Popolari
del Friuli-Venezia Giulia

MEETING

INTERNAZIONALE

DI ATLETICA

LEGGERA

DESPAR

Sabato 21 luglio '90
Stadio Friuli - Udine
Ore 20,30

Il meeting è organizzato
dalla Nuova Atletica Dal
Friuli Aics, con il
Patrocinio della Regione
Friuli-Venezia Giulia e
della Azienda Regionale
per la Promozione
Turistica, in collaborazione
con il Comune di Udine,
"Udine '90", le Banche
Popolari del Friuli-Venezia
Giulia e il Gruppo Scambi
Commerciali.

Programma delle gare:

Timetable of events:

- ore 20.30 Lancio del disco - *Discus F*
- ore 20.45 100 metri ad ostacoli - *100 meters obstacle race F*
- ore 20.55 110 ad ostacoli - *110 meters obstacle race M*
- Salto in lungo - *Long jump F*
- Salto in alto - *High jump M*
- ore 21.15 400 metri - *400 meters M*
- Lancio del disco - *Discus M*
- ore 21.25 100 metri - *100 meters F*
- ore 21.35 100 metri - *100 meters M*
- Salto in lungo - *Long jump M*
- ore 21.45 1,500 metri - *1,500 meters F*
- ore 21.55 Lancio del giavellotto - *Javelin F*
- Getto del peso - *Shot put F*

- ore 22.00 800 metri - *800 meters M*

- ore 22.15 3,000 metri - *3,000 meters M*

F = femminile - *women*

M = maschile - *men*

La grande atletica vi
attende allo Stadio Friuli
per un meeting
internazionale con atleti di
livello mondiale.
Organizzato in occasione
dei trent'anni di attività
Despar nella nostra
regione, costituirà un
momento di incontro
ideale per tutti quelli che
amano lo sport.

NUOVA ATLETICA

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

In collaborazione con l'Associazione
NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

ANNO XVIII - N° 102
Maggio - Giugno 1990

Direttore responsabile:
Giorgio Dannisi

Collaboratori:

Mauro Astrua, Maria Pia Fachin,
Luca Gargiulo, Elio Locatelli, Mi-
haly Nemessuri, Jimmy Pedemonte,
Giancarlo Pellis, Mario Testi,
Marina Senni, Marco Drabeni,
Massimo Fagnini, Roberto Piu-
zo, Claudio Mazzaufu, Massimiliano
Oleotto.

In copertina:

Barrios Arturo (Messico 1963. Pri-
matista del mondo dei 10.000
metri).

Abbonamento 1990: 6 numeri
annuali L. 32.000 (estero L.
50.000).

da versarsi sul c/c postale n.
11646338 intestato a: Giorgio
Dannisi - Via Branco, 43 - 33010
Tavagnacco

Redazione: Via Cotonificio, 96 -
33100 Udine - Tel. 0432/661041-
481725

Tutti i diritti riservati. È vietata
qualsiasi riproduzione dei testi
tradotti in italiano, anche con fo-
tocopie, senza il preventivo per-
messo scritto dell'Editore.

Gli articoli firmati non coinvolgo-
no necessariamente la linea della
rivista.



Rivista associata all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

Stampa:

AURA - Via Martignacco, 101
-Udine - Tel. 0432/541222

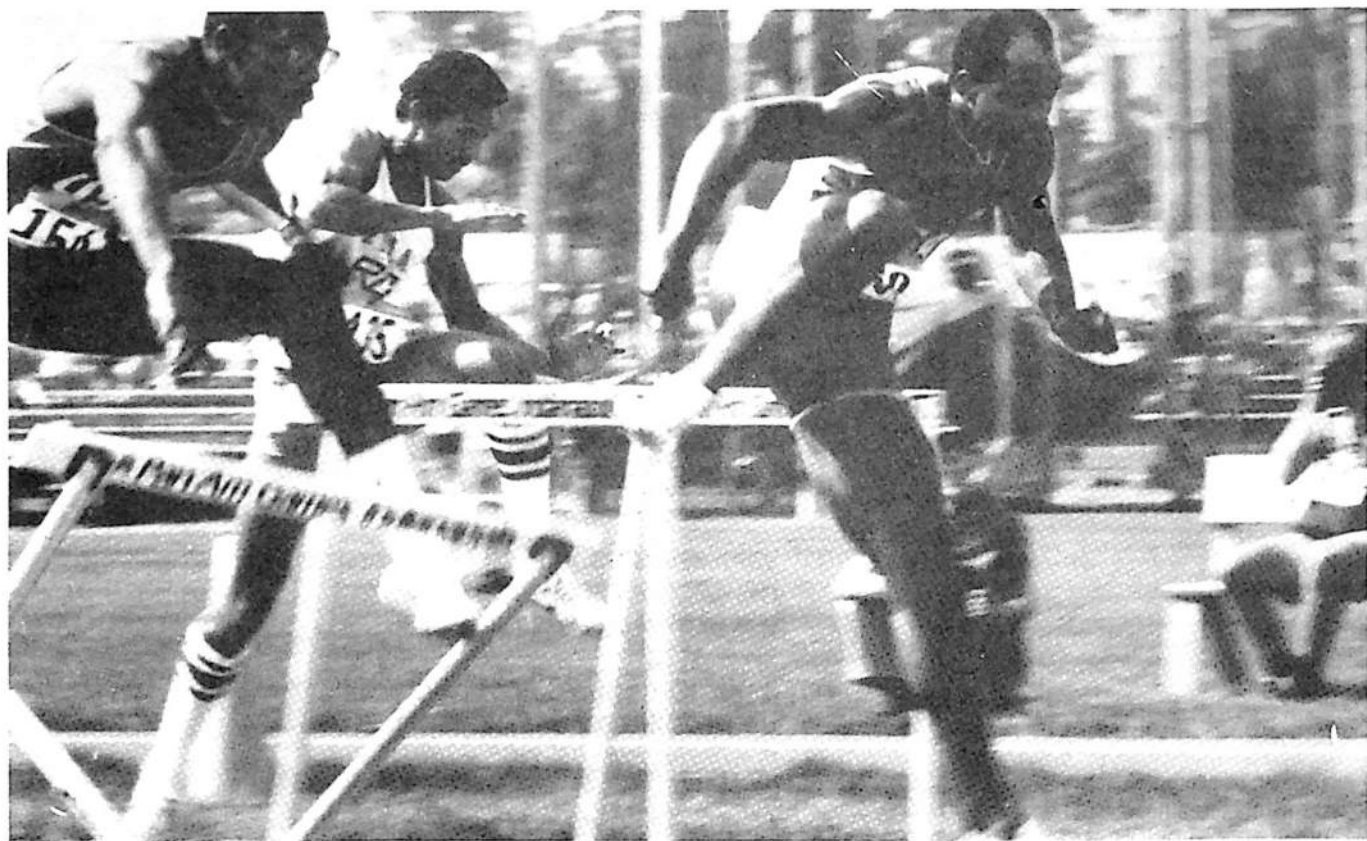
SOMMARIO

- Pag. 92: Analisi e correzione degli
errori negli ostacoli
di Brent Mc Farlane
- Pag. 96: Marketing e sviluppo di una
Associazione Sportiva
di E. Ledos e F. Maire
- Pag. 103: Valutazione degli indici di prestazione
nei corridori di lunga distanza
di V. Kulakov e M. Kromtsov
- Pag. 106: Il piazzamento dell'ostacolo:
un problema per i giovani
di A. Begletsov
- Pag. 108: Circuit-Training per i mezzofondisti
- Pag. 110: Tabella dei tempi di passaggio a ritmo
costante dai 400 m ai 10.000 m.
- Pag. 112: Aspetti biomeccanici del salto triplo
di Claudio Mazzaufu
- Pag. 119: Ansietà precompetitiva
di C. Hardy e K. Crace
- Pag. 125: Vento dall'Est - Incontro
con le realtà della DDR e URSS
di Marco Drabeni
- Pag. 128: Impressioni di un atleta
sulla Germania Orientale
di Nicoletta Tozzi

Analisi e correzione degli errori negli ostacoli

di Brent Mc Farlane - a cura di Massimiliano Oleotto

Il seguente contributo del tecnico nazionale degli ostacoli canadese Brent Mc Farlane dovrebbe rivelarsi particolarmente prezioso agli allenatori e a tutti quelli che cercano di imparare la disciplina. L'abilità degli allenatori ad analizzare e correggere gli errori prima che diventino radicati è di capitale importanza nello sviluppo di una corretta tecnica.



Anche ostacolisti di vertice incontrano problemi tecnici. Qui, nei giochi Panamericani del 1987, Cletus Clark colpisce un ostacolo, scaraventandolo nella corsia del compagno di squadra Greg Foster e non finisce la gara.

La corsa a ostacoli è una corsa senza errore sugli ostacoli. Il completo utilizzo della biomeccanica e l'analisi dell'abilità tecnica nel passaggio di ogni ostacolo devono sapersi integrare con le capacità osservative dell'allenatore... Cosa vedi?... Come puoi correggere l'errore? Quali abilità tecniche richiedono le correzioni? Quanto sono buone le osservazioni?

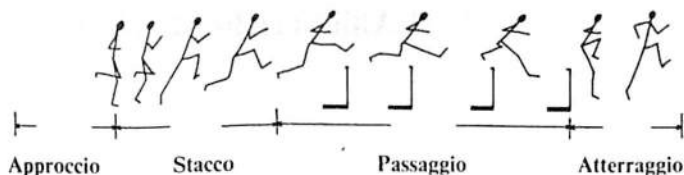
Oggi la maggior parte degli allenatori deve poter fare affidamento sulle proprie capacità osservative nella correzione e nella valutazione tecnica di un

atleta. Questo è quanto si deduce dall'analisi dei migliori tecnici di ostacoli e sulla corretta biomeccanica. Il modello di correzione che verrà proposto, quindi, non vuole affatto sostituire altri metodi, soggettivi o scientifici, che possano essere utili nella valutazione tecnica. È presentato semplicemente come una guida per assistere l'allenatore e per consolidare l'opinione che un processo di analisi e di correzione degli errori è indispensabile.

L'approccio, lo stacco, il passaggio, l'atterraggio, ogni fase coinvolge deter-

minati principi di biomeccanica, semplici o complessi. Perciò gli "occhi" dell'allenatore devono essere ben sintetizzati su ogni fase e su ogni segmento della corsa per poter avere un proprio "quadro" o una propria sensazione della gara. Il seguente è il mio "quadro". Esso permetterà di osservare ciò che vedo e di percepire ciò che sento.

Ma cosa vedi veramente? Come puoi usare i tuoi "occhi" per analizzare ciò che osservi e per correggere istantaneamente ogni errore? E quale di questi suggerimenti potrà servirti? Vediamo...



Renaldo Nehemiah.

Le correzioni - ...cosa vedi? Errori più comuni e modi per correggerli.

Errori	Motivi.	Correzioni:
1. Approccio <ul style="list-style-type: none"> - stacco troppo vicino all'ostacolo - stacco troppo alto - scarso equilibrio allo stacco 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 falcate di approccio e passaggio dell'ostacolo troppo lenti (corsa a "piedi piatti") - scarsa meccanica di corsa - stacco a "piede piatto" 	<ul style="list-style-type: none"> - migliorare meccanica di corsa - costruire forza della caviglia (polpaccio) - avvicinare il 1° ostacolo
2. Stacco <ul style="list-style-type: none"> - stacco "piatto" - stacco alto sull'ostacolo - gamba avanti bloccata troppo presto - mancanza di equilibrio - scarso piegamento in avanti del busto - rotazione del busto - gamba avanti "schiaffeggia" l'ostacolo 	<ul style="list-style-type: none"> - scavalcamento nell'ostacolo - ostacolo troppo alto - il ginocchio non attacca per primo - piede aperto troppo presto - la mano avanti attacca l'ostacolo mentre lo passa - l'ultimo passo allo stacco non è più breve - le mani non allineate con il busto - piede non attacca diritto 	<ul style="list-style-type: none"> - costruire forza della caviglia e del polpaccio - il ginocchio è alto all'attacco - il piede attacca diritto - la mano avanti non deve incrociare la linea di mezzo del corpo - l'ultimo passo allo stacco deve essere più corto - il piede diritto allo stacco - la mano guida i piedi

Scorretto

a) stacco



b) atterraggio



La corsa a ostacoli è una corsa.

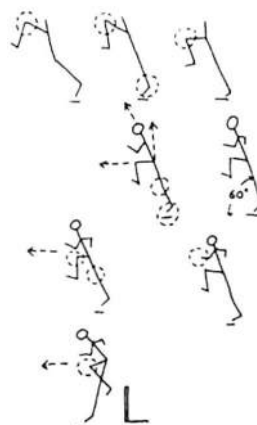
La corsa a ostacoli è cadere e riprendersi.

La corsa a ostacoli è un "quadro" cinematografico e una sensazione di attacco e ripresa.

La corsa a ostacoli è "recuperarsi" avanti.

Cadere e riprendersi!

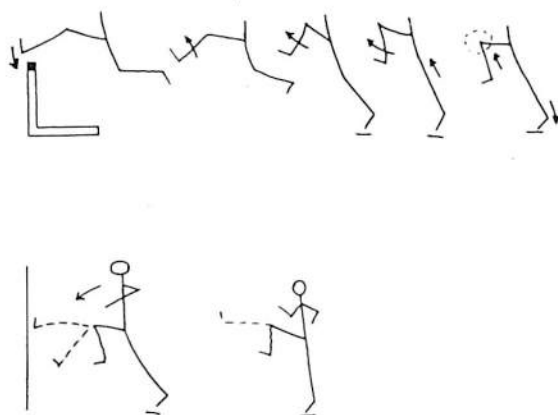
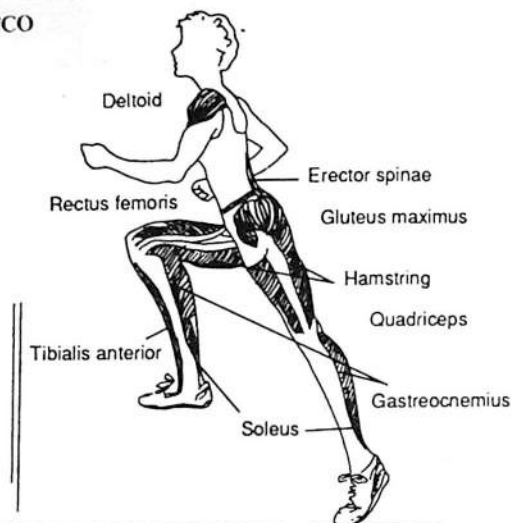
Corretto



Sintesi dell'azione

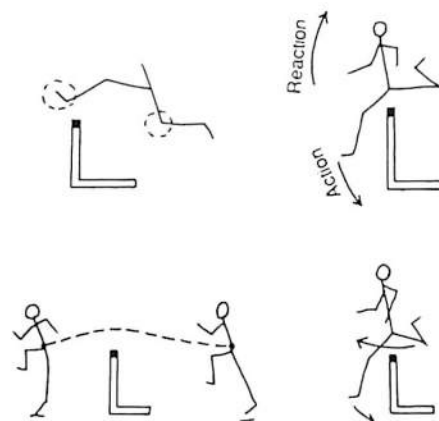
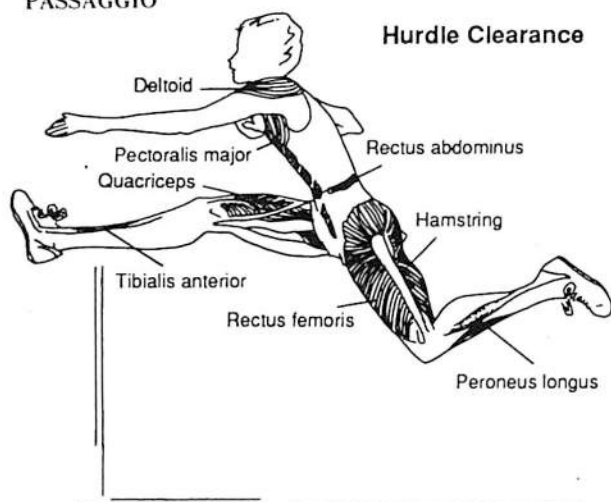
Abilità richieste per l'azione

STACCO

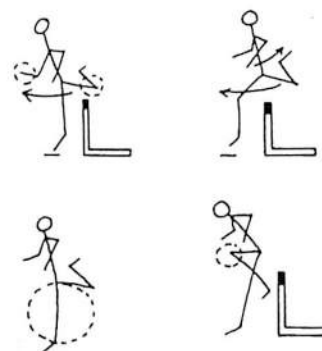
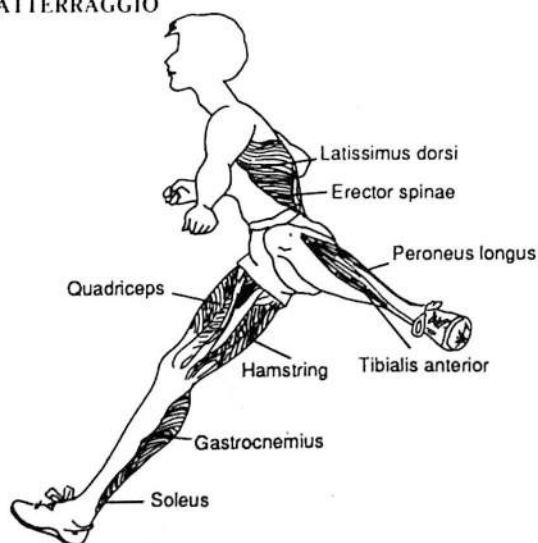


PASSAGGIO

Hurdle Clearance



ATTERRAGGIO



Gruppi muscolari impegnati nell'azione dell'ostacolista - (da *National Strength and Conditioning Journal*) - Gennaio 1987.

Errori	Motivi	Correzioni
3. Passaggio <ul style="list-style-type: none"> - rotazioni fuori equilibrio in volo - azione del braccio non produttiva - colpire l'ostacolo - piegamento improduttivo sull'ostacolo 	<ul style="list-style-type: none"> - scarsa esecuzione dello stacco - le braccia non hanno condotto l'attacco - stacco troppo vicino - stacco troppo lontano - piegamento avanti a stacco "piatto" - la maggior parte dei problemi prendono origine da problemi di stacco 	<ul style="list-style-type: none"> - migliorare la posizione di stacco - assicurarsi che la mano attacchi allo stacco - staccare alla giusta distanza dall'ostacolo - diminuire il peso dell'ostacolo - avvicinare tra loro gli ostacoli
4. Atterraggio <ul style="list-style-type: none"> - rotazioni fuori equilibrio - atterraggio "piatto" - braccia dietro il corpo - non correre fuori dall'ostacolo 	<ul style="list-style-type: none"> - le anche si chiudono allo stacco - le braccia si bloccano sull'ostacolo - il piede non è richiamato attivamente dall'ostacolo 	<ul style="list-style-type: none"> - le braccia conducono lo stacco e l'atterraggio - buona esecuzione dello stacco (attacco delle braccia, anche alte) - braccia in movimento durante il passaggio e l'atterraggio - richiamare le gambe dall'ostacolo - alti all'atterraggio.

Conclusioni

I contenuti di questo articolo vogliono costituire un bagaglio di informazioni inerenti una conoscenza specifica della corsa a ostacoli tali da poter essere applicate da insegnanti e allenatori.

La capacità di saper integrare queste

informazioni con altre conoscenze, dallo studio di materiali, testi e articoli più dettagliati, danno all'allenatore l'abilità di avvicinarsi di molto alla realtà della disciplina.

L'arte dell'allenare non si può generalizzare in astratto, ma deve essere vi-

sta individualmente. Questo perché le qualità di un buon allenatore differiscono da persona a persona e ognuno ha la sua unicità. Questo articolo colmerà fiduciosamente il divario fra un semplice "lettore" e l'allenatore che rivolge la scienza ad arte.

È uscito a cura del Centro Studi dell'Ass. "Sport-Cultura" con la consulenza della "Nuova Atletica" una nuova pubblicazione di grande utilità per Insegnanti di Ed. Fisica allenatori, preparatori atletici, operatori sportivi:

"ALLENAMENTO PER LA FORZA"

Manuale di esercitazioni con il sovraccarico per la preparazione atletica

del Prof. GIANCARLO PELLIS

Tutti gli interessati a ricevere l'opera dovranno inviare la quota contributiva di L. 15.000 (+ L. 2000 spese di spedizione) attraverso il

c/c postale n. 11646338 intestato a

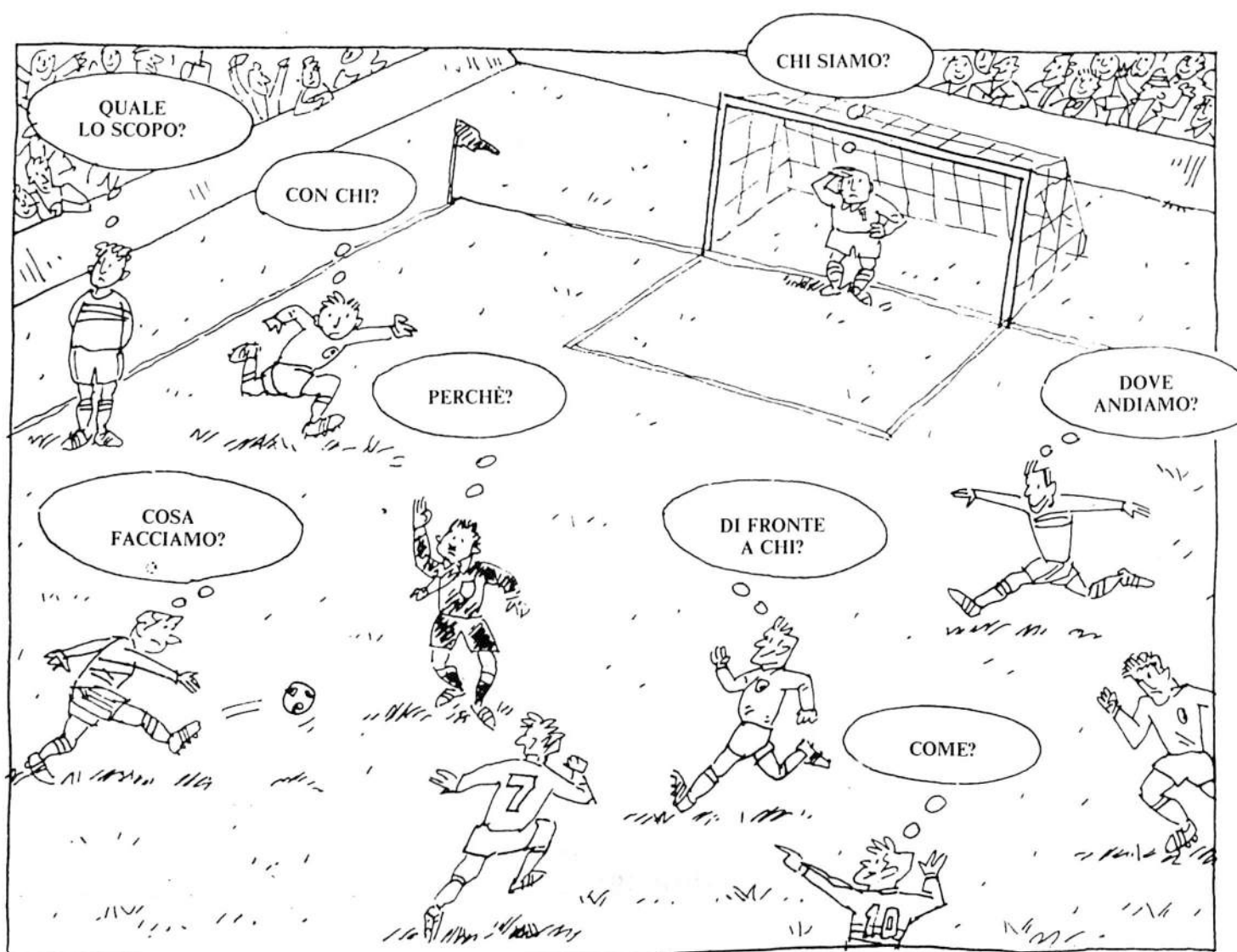
**Giorgio Dannisi - Via Branco 43
33010 Tavagnacco (Udine)**

Importante: indicare sulla causale del versamento Contributo Associativo a Sport-Cultura per pubblicazioni

Marketing e sviluppo di una Associazione Sportiva

di E. Ledos e F. Maire - a cura di G. Dannisi e M. Fachin

È superato il tempo in cui i dirigenti delle Associazioni consideravano il mondo dello sport come un mondo a parte, e che bisognava, per proteggerne i valori, evitare ogni influenza del mondo del denaro e delle sue leggi. Già da qualche tempo si sono arresi davanti ai fatti. Le quote associative e le sovvenzioni non bastano più per rispondere ai bisogni dei membri delle Associazioni sportive. Di conseguenza è opportuno fare uno sforzo, spesso spettacolare, per rivolgersi verso il mondo degli affari ricercando dei partner in grado di interessarsi alle attività sportive, e di considerarli come degli eccellenti supporti pubblicitari e in definitiva di apportare ai club un aiuto finanziario "sponsorizzandoli". Ma questo avvicinamento alle imprese è generalmente troppo limitato. Trovare dei fondi e poterne disporre non è necessariamente la risposta alle esigenze della vita dei club; bisogna gestirli. Per questo è indispensabile utilizzare degli strumenti già provati, gli strumenti di cui dispongono le imprese. Gli autori si propongono di sviluppare in questo articolo ciò che viene definito con il termine di "marketing" e mostrare quanto i dirigenti possono attendersi dal suo adattamento al mondo dello sport.





MARKETING E ASSOCIAZIONE SPORTIVA

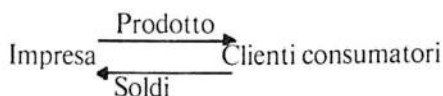
Il marketing consiste nel fare corrispondere i prodotti di un'impresa ai bisogni e ai desideri dei consumatori in un obiettivo di crescita. È uno strumento al servizio di una transazione che lega un organismo "produttore" o "fornitore" e dei consumatori.

I consumatori delle Associazioni Sportive

Sono le persone fisiche e morali che trovano in un prodotto la realizzazione di uno o più bisogni personali. Per l'Associazione Sportiva si parlerà di aderenti, di praticanti, di pubblico, di associati, ecc... Una delle particolarità delle Associazioni è che si rivolgono sia ai consumatori interni, membri del club che a consumatori esterni.

Le transazioni

La transazione commerciale consiste per un'impresa nel proporre dei prodotti che dei clienti comprano. Lo schema è il seguente (secondo Kotler):



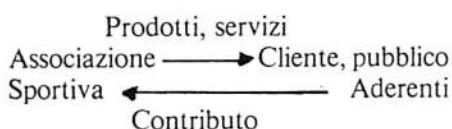
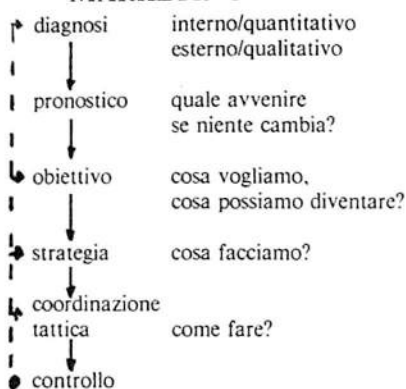
Un'Associazione sportiva non è un'impresa commerciale nel verso senso della parola, anche se vende alcuni dei suoi prodotti (licenze, stage, spettacoli...) perché propone anche dei prodotti che non si scambiano con dei soldi ma con dei risultati sportivi, delle competenze (vedi TAB. 1), del volontariato...

Uno scambio esiste e lo schema generale della transazione è il seguente:

Attività	Produttore Fornitore	Tipo di transazione Prodotto o servizio	Clienti
		Contributo	
Agonismo	Associazione sportiva	Allenamento, materiale parte finanziaria	Sportivi di alto livello
		Risultati, notorietà	
Sport tempo libero	Associazione sportiva	insegnamento, animazione	Praticanti
		Soldi	
Adesione	Associazione sportiva	Accesso alle attività assicurazione	
		Quote	
Personale	Associazione sportiva	Indennità, statuto formazione	Allenatore
		Competenze tecniche	
Volontariato	Associazione sportiva	Spirito di squadra, responsabilità, Riconoscimento sociale	Dirigenti
		Tempo competenze	
Sovvenzioni	Associazione sportiva	Attività sociali attività interesse generale	Poteri pubblici
		Sovvenzioni	
Sponsor	Associazione sportiva	Immagine, supporto pubblicitario	Impresa
		Finanziamenti	
Sport spettacolo	Associazione sportiva	Gare, show	Pubblico
		Dritto d'entrata	

TAB. 1 - L'Associazione Sportiva, i suoi prodotti, il suo pubblico
Esempi di transazioni

1. APPROCCIO MARKETING



La tabella della pagina accanto illustra come i prodotti delle Associazioni sportive si inseriscono in una dinamica di transazione.

L'APPROCCIO AL MARKETING

Il marketing propone un'approccio e delle tecniche che contribuiscono al miglioramento delle diverse transazioni.

Per poter finalizzare i suoi progetti, renderli operativi, il dirigente deve seguire una strada molto precisa le cui grandi linee sono qui di seguito riassunte:

Diagnosi

Stabilire una diagnosi è analizzare in modo rigoroso dei parametri interni ed esterni alla Associazione.

Conoscere perfettamente la propria Associazione e la situazione in relazione all'ambiente circostante è fondamentale.

Questo può essere riassunto nel seguente schema:

Posizionarsi significa rispondere alle seguenti questioni:

- Chi siamo?
- Cosa facciamo?
- Con chi?

E si può distinguere in seno all'analisi interna e a quella esterna, la diagnosi quantitativa e la diagnosi qualitativa.

Analisi interna

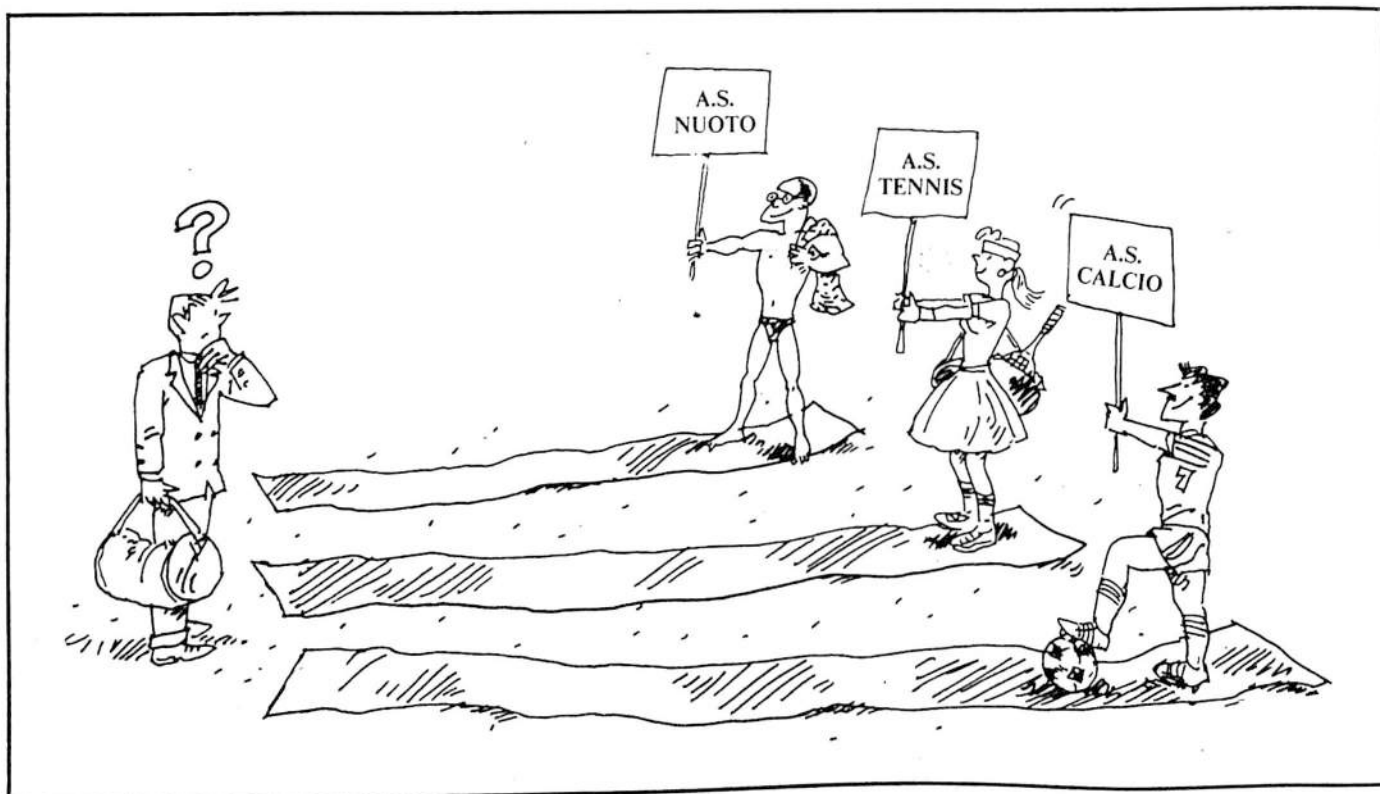
Diagnosi quantitativa

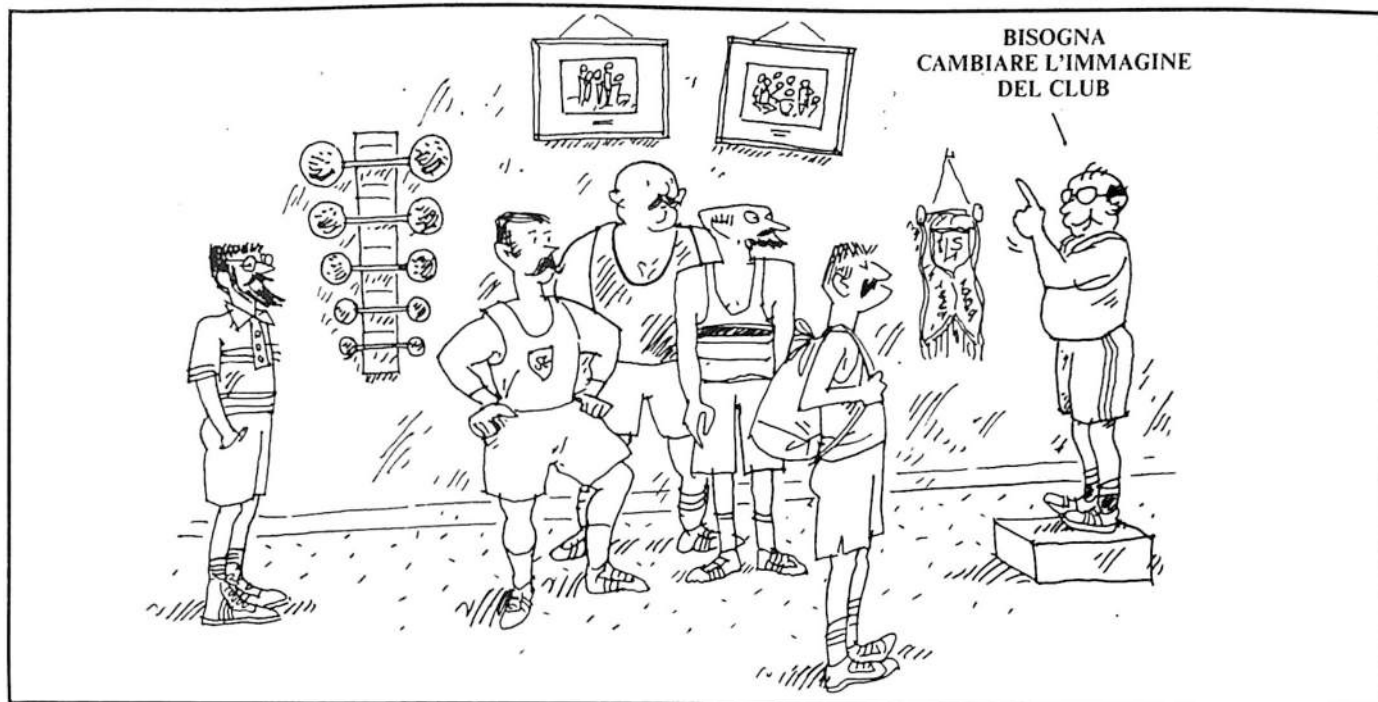
Per elaborarla si tratta di classificare il massimo dei dati cifrati concernenti i parametri seguenti (questa lista non ha la pretesa di essere assoluta e completa).

- Il numero degli associati, il loro rag-

gruppamento per età, sesso, le loro categorie socio - professionali, il loro luogo di abitazione in base allo sport praticato, informazioni d'ordine morfologico (taglia, peso, ecc...).

- La curva di evoluzione del numero degli associati e delle loro caratteristiche.
- Le strutture materiali dell'Associazione (attrezzature, impianti, sede, ecc...).
- Le strutture del personale (dirigenti, allenatori, i loro statuti, il loro tempo d'intervento, ecc...).
- La vita sportiva degli atleti (tempo di pratica d'allenamento per ogni categoria, ogni sezione).
- I risultati sportivi ottenuti in più anni.
- Il numero di sezioni, le loro prestazioni, incontri, ecc....
- Il pubblico (la loro caratteristica e il tasso di frequenza relativamente alle attività offerte).
- Le misure da prendere per uno scopo promozionale (striscioni, depliant, giornali locali, gadget, magliette).
- Stage, animazioni.
- Il Budget (contributi, finanziamenti, quote associative varie, costo d'iscrizione, biglietti di entrata durante le manifestazioni). Conviene annotare, con l'aiuto di grafici semplici, le tendenze, l'evoluzione che si delinea di anno in anno.





Diagnosi qualitativa

È più difficile da stabilire di quella precedente ma è necessaria. Gli strumenti che permettono di ottenere delle preziose informazioni vanno dal semplice mantenimento all'inchiesta, la più elaborata: la raccolta dei dati è orientata verso:

- l'immagine del club (dinamismo o regressione? competizione e/o tempo libero?...).
- Il personale.
- Le caratteristiche della sede (la sua qualità, la cura portata nel mantenimento degli impianti).

Questa inchiesta deve riferirsi ai membri dell'Associazione ma anche tener conto della considerazione che viene dall'esterno a livello locale, regionale e anche nazionale.

Analisi esterna: l'ambiente

Convieni, in effetti setacciare una vasta area di tutti i partner attuali o potenziali sui quali l'Associazione è suscettibile di dover contare.

- La federazione, le collettività locali, regionali.
- Le amministrazioni, i responsabili delle strutture.
- I partner finanziari.
- I media, le agenzie di comunicazione.
- I concorrenti (vedi punto 2. **La Concorrenza**).

L'analisi esterna, in funzione dell'importanza dell'Associazione Sportiva può assumere delle dimensioni più o

meno grandi.

Una Associazione sarà indotta a conoscere il contesto pedagogico, politico, economico che la circonda, l'evoluzione dei praticanti, le mutazioni d'ordine sociologico, i cambiamenti demografici, le nuove leggi e le loro conseguenze, ecc...

2. LA CONCORRENZA

L'Associazione sportiva fonda le sue attività in seno ad un vero ambiente concorrenziale.

- Gli sportivi di alto livello sono prelevati da un club all'altro.
- I collaboratori sono sollecitati da una moltitudine di Associazioni (sportive, culturali, dai genitori degli alunni, ecc...).
- Il numero di domande di contributi e di sponsorizzazioni è tale che le istituzioni pubbliche e le imprese operano una severa selezione dei progetti.

- Agli sportivi vengono proposte delle attività sempre più attraenti per occupare il tempo libero.

Ci sarebbero altri esempi e in certe discipline sportive la concorrenza è tale che porta ad un vero declino delle attività. L'utilizzo di un approccio al marketing non è più una questione di sviluppo ma bensì una questione di sopravvivenza.

BISOGNA
CAMBIARE L'IMMAGINE
DEL CLUB

Una regola s'impone: collocarsi, scoprire le proprie forze, le proprie debolezze, è la prima tappa dell'approccio al marketing.

Pronostico

La tappa seguente consiste nel porre una nuova serie di domande:

- quale avvenire ha la nostra Associazione Sportiva se non cambiamo nulla all'attuale situazione?
- Cos stiamo diventando?
- Un club che sta invecchiando e non in grado di rispondere alle richieste, che perde associati ogni anno? Come reagire?
- Un club in pieno sviluppo? Come organizzare questa espansione?

Queste osservazioni si fanno a partire dalle diagnosi e in riferimento all'ambiente sportivo circostante. Si tratta dunque per i dirigenti di porsi nuovi obiettivi.

Obiettivi

Quali direzioni deve prendere il club, l'Associazione Sportiva?

Quali prodotti proporre?

La definizione degli obiettivi guiderà la politica generale del club, non deve essere in nessun modo frutto del caso; (per l'illustrazione - studio del caso vedi disegno a pag. 101). Si baserà sull'accortezza del club, la sua esperienza.

Gli obiettivi saranno fissati a medio e lungo termine. Le priorità dovranno essere stabilite coerentemente con gli insegnamenti ricavati dalle diagnosi.

Strategia

È la linea direttrice che permette di orientare le azioni verso gli obiettivi, che sono stati fissati: è quello che si può chiamare la "politica generale" dell'Associazione. Nel quadro di una politica di sviluppo, si può fare una scelta tra quattro strategie di marketing:

- prodotti già esistenti, l'Associazione sportiva incita i suoi clienti (sportivi, sponsor, spettatori...) a consumare di più: può anche attirare i consumatori di un'altra Associazione: con la qualità dell'ambiente o dei suoi allenamenti, un club sarà in grado di attirare degli sportivi appartenenti ad altre organizzazioni.
- Sempre con gli stessi prodotti l'Associazione cerca di allargare la sua clientela presso un pubblico che per adesso non consuma i prodotti proposti.
- L'Associazione offre ai propri "clienti" dei nuovi prodotti perché "consumino" di più e anche: organizzazione di stage per lavoratori delle imprese sponsorizzatrici, apertura di un bar, di un bowling, di un biliardo, di una sala giochi, di un centro medico per gli atleti...
- L'Associazione Sportiva diversifica le sue attività proponendo dei nuovi prodotti adattati ai bisogni specifici dei nuovi clienti. Organizzazione di spettacoli per trovare dei nuovi sponsor, per le persone della terza età.

Tattica

La strategia orienterà la scelta dei prodotti da proporre.

Ogni prodotto sarà definito in termini di marketing e dovranno rispondere alle seguenti domande:

- quali sono le caratteristiche del prodotto?
- A che prezzo è offerto?
- Quali sono i mezzi di diffusione?

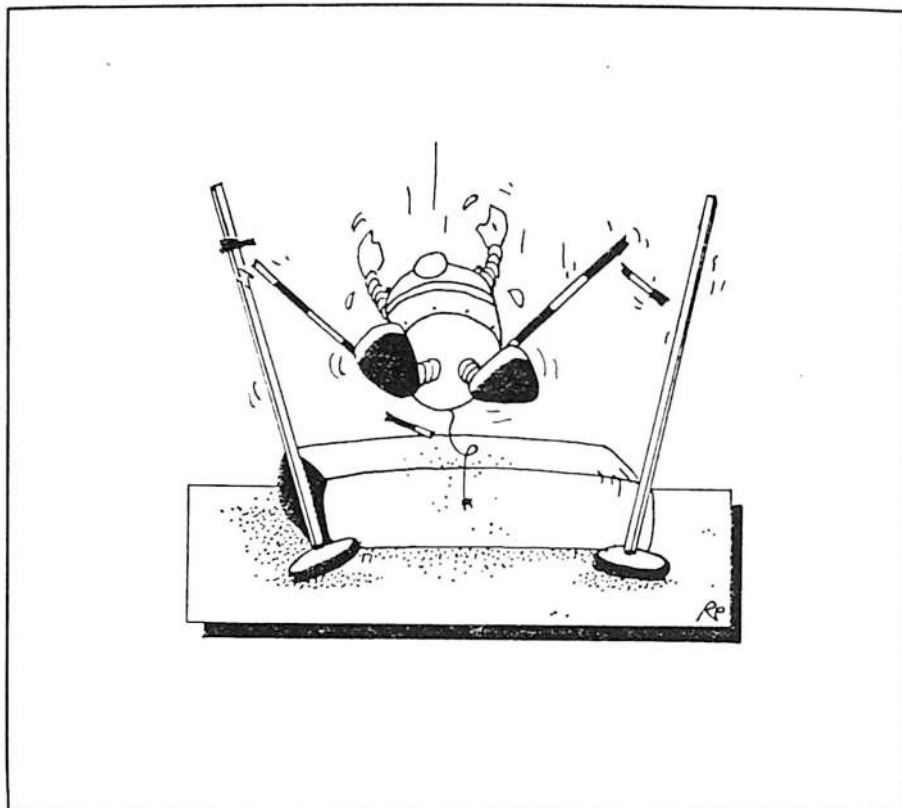
Prodotto, prezzo, distribuzione, comunicazione. Sono le varianti del "marketing - mix".

La tattica consiste nello stabilire un vero piano d'azione giocando su diverse variabili.

Le variabili del marketing

Caratteristiche del prodotto

La nozione di prodotto è molto ampia, perché può trattarsi di "oggetto fisico, di servizi, di persone, di luoghi, di organizzazioni o idee" (Kotler).



Un prodotto non è definito solamente dalla sua composizione. Uno yogurt non è soltanto latte fermentato: è anche un gusto, un colore, una sensazione, una confezione, una marca, ecc...

La stessa cosa vale per una pratica sportiva, cioè non si limita all'apprendimento di una tecnica. È un luogo di ritrovo, un'ambiente, una buona qualità della sistemazione, una pedagogia, ecc...

Le esigenze di uno sportivo che "gareggia" non sono le stesse dello sportivo del "tempo libero".

Un prodotto si definisce dunque nei limiti nei quali è in grado di soddisfare il consumatore.

Il prezzo

Il pagamento di un prodotto può assumere diverse forme: soldi, lavoro gratuito (volontariato), materiale ecc... In sintesi ogni tipo di retribuzione utile al funzionamento e allo sviluppo dell'Associazione Sportiva. Per determinare il prezzo di un prodotto conviene tener conto di certi fattori:

- il prezzo di costo del prodotto

Il costo di una stagione di gare include le spese per gli organizzatori, delle installazioni, delle trasferte, dei rimborsi spese degli ingaggi, del fun-

zionamento del club, ecc...

- La richiesta.

Più numerosi sono gli acquirenti più il prezzo di vendita è elevato.

- Il prezzo di mercato.

Per attirare dei nuovi aderenti, conviene conoscere la tariffa praticata dalle Associazioni concorrenti.

La partecipazione finanziaria dell'Associazione.

Permette a certi dei suoi aderenti di non pagare il prezzo reale delle attività. Riconosciamo che è estremamente difficile mettere in sinergia tutti i parametri che hanno un'incidenza sui prezzi.

La distribuzione

Bisogna intendere con distribuzione le modalità di diffusione o ancora i circuiti di vendita dei prodotti. I club costituiscono l'essenziale del circuito di distribuzione dei prodotti federali.

La scelta di un circuito di distribuzione sarà fatta in parte in funzione del prodotto che verrà distribuito, e dall'altra dal pubblico che si vuole conquistare.

Un club "vende" principalmente direttamente. Può, però, appoggiarsi a degli intermediari come i negozi di articoli sportivi, gli alberghi, le agenzie turistiche, ecc.

Un club può anche moltiplicare le sue sedi di attività sportiva per accogliere maggiori consumatori.

La comunicazione

Mira a fare conoscere i prodotti, le loro caratteristiche. Il suo scopo è anche di rendere allettanti i prodotti nei confronti dei potenziali consumatori.

Esistono due grandi mezzi di comunicazione (è ben inteso che il termine di comunicazione può essere da solo oggetto di un articolo, le proposte che seguono non danno che a grandi linee le indicazioni da intraprendere in questo campo).

- La pubblicità, per esempio, un annuncio sulla stampa locale sugli stage estivi o una campagna di locandine su una manifestazione sportiva.

Altri mezzi possono essere utilizzati: annunci radiofonici, cataloghi, poster, ecc...

- La promozione dei prodotti: si può prevedere una riduzione del 10% per tutte le quote associative per il 1990 versate entro la fine del mese di novembre 1989. Promuovere un gioco-concorso che darà la possibilità agli alunni di vincere un soggiorno in occasione di qualche campionato con tutta la squadra del club. Come mezzo di promozione, disponiamo ugualmente di lotterie, di buone riduzioni, di campioni gratuiti, di premi, ecc...

Indirizzandosi a dei "consumatori" membri dell'Associazione sportiva, la comunicazione potrà impiegare le forme della "comunicazione interna". Quest'ultima ha degli obiettivi più precisi perchè mira ad informare, formare e fare aderire. In ogni caso, la messa in atto della comunicazione deve essa stessa seguire una strategia precisa.

La coordinazione tattica

Bisogna controllare che ogni azione tattica non si svolga in modo dispersivo. La coerenza delle azioni e una qualità d'insieme dei suoi prodotti conferiscono al club la propria credibilità.

Esempio:

un "giovane" vuole praticare la canoa a livello agonistico. Consuma i prodotti "allenamento" e "gare".

Tuttavia questo giovane sportivo sceglierà il suo club tenendo conto di altri criteri: la sua notorietà, i suoi

3. LA STRATEGIA DELLA COMUNICAZIONE

Nata dalla strategia del marketing, la strategia della comunicazione implica nove tappe da seguire:

- determinare gli obiettivi;
- definire il bersaglio;
- elaborare il messaggio;
- conoscere i regolamenti tecnici, ecc...;
- scegliere i media (giornali, locandine, ecc.);
- definire il budget (acquisto di spazi, spese tecniche...);
- fissare il periodo della comunicazione (data, ritmo di divulgazione...);
- prevedere una valutazione;
- coordinare l'insieme delle azioni di comunicazione.

sponsors, il suo ambiente, la sua organizzazione, ecc...

IL CONTROLLO

Regolarmente bisogna controllare lo sviluppo del club, e questo a tre livelli:

- valutando i risultati delle diverse azioni per assicurarsi che ci si avvicina agli obiettivi fissati.
- Seguendo l'evoluzione dell'ambiente circostante al club che può indurre a riesaminare gli obiettivi già definiti. Per esempio, l'apertura di un club privato rischia di portare via una parte della clientela.
- Vaghiando che esista una reale sinergia delle azioni che operano allo sviluppo dell'Associazione e all'affermazione della sua identità.

STUDIO DEL CASO

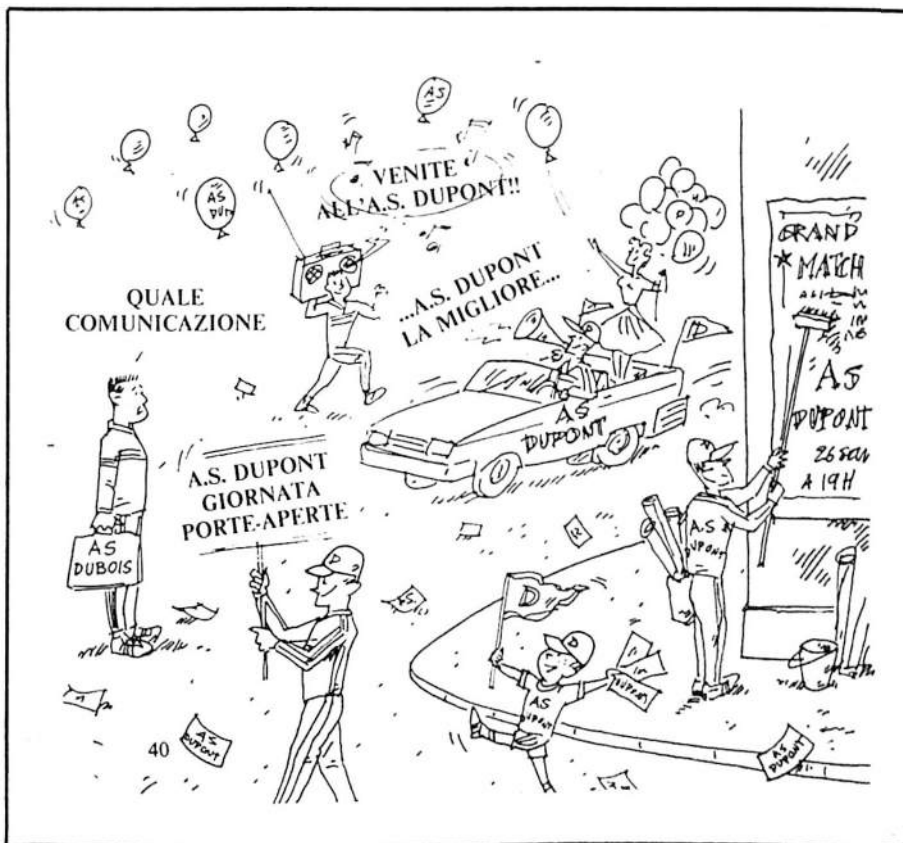
Per illustrare i nostri propositi sottoponiamo alla vostra analisi un caso immaginario:

Diagnosi

Un club di atletica vede il numero dei suoi iscritti assottigliarsi di anno in anno. D'altronde le gare su strada attirano sempre di più i corridori che si allenano ai margini delle strutture.

Pronostico

Il numero di iscritti rischia di diminuire ancora, implicando un abbassamento della notorietà del club nei confronti dei giovani e una diminuzione dei contributi. Alla fine il club dovrà chiudere.



Obiettivo

Invertire la tendenza e aumentare il numero degli iscritti.

Strategia

Il club sceglie di proporre dei prodotti adatti ai corridori su strada (colpire un nuovo bersaglio proponendo nuovi prodotti).

Tattica

Dopo un attento studio delle aspettative e dei bisogni di questa categoria di "consumatori" il club elabora una serie di prodotti specifici per la corsa su strada: allenamento adatto, personale per le gare, consiglio individualizzato in dietetica, stage invernale in alta montagna, controllo medico, ecc.

Studiamo il marketing - mix dello stage invernale.

- Prodotto: i principali parametri del prodotto stage sono:

- luogo: Pirenei
- durata: 6 giorni
- periodo: dicembre - gennaio
- alloggio: Ostello giovanile
- il programma d'allenamento
- personale: allenatori, medico, dietista, ecc...
- l'animazione: video, scoperta della regione, ecc...

- prezzo: lo scopo non è di ricavare un guadagno. Il prezzo deve essere il più basso possibile per fare partecipare il massimo di corridori su strada. Il prezzo di vendita deve essere inferiore al prezzo di costo (spese dello stage, di trasporto, di organizzazione, di personale...) vale a dire che il club dovrà "investire" grazie al volontariato alla sua rete di relazioni, al suo saper-si districare, ai suoi contributi, ecc...

- Distribuzione: il circuito di distribuzione è composto innanzitutto dal club, ma anche da stand di vendita durante le fiere, le corse su strada, o per corrispondenza, ecc...

- Comunicazioni: si possono utilizzare i seguenti mezzi:

- informazione tramite stampa locale
- volantini distribuiti durante gli allenamenti e le gare su strada
- corrispondenza inviata ai corridori classificati nelle corse su strada
- inserti nella stampa specializzata
- ecc...

CONCLUSIONI

Il marketing non può da solo risolvere lo sviluppo di un'Associazione Spor-

tiva. Si inserisce in una dinamica manageriale nella quale sono contemplati altri aspetti: la tecnica sportiva, la finanza, la gestione informatica, le risorse umane. I dirigenti non hanno aspettato di conoscere il marketing per diversificare le attività del club o per orientarle verso nuovi mercati.

Nel contesto di un articolo, è difficile affrontare l'insieme delle tecniche del marketing e dei loro apporti allo sviluppo di un club (studio di mercato, analisi della richiesta, tecniche di comunicazione...).

Tuttavia ci auguriamo che questa sensibilizzazione al marketing sportivo

provochi nuove riflessioni.

Eric Ledos, Florence Maire,
Professeurs d'EPS
Maître Marketing Pub
CELSA Sorbonne Paris V

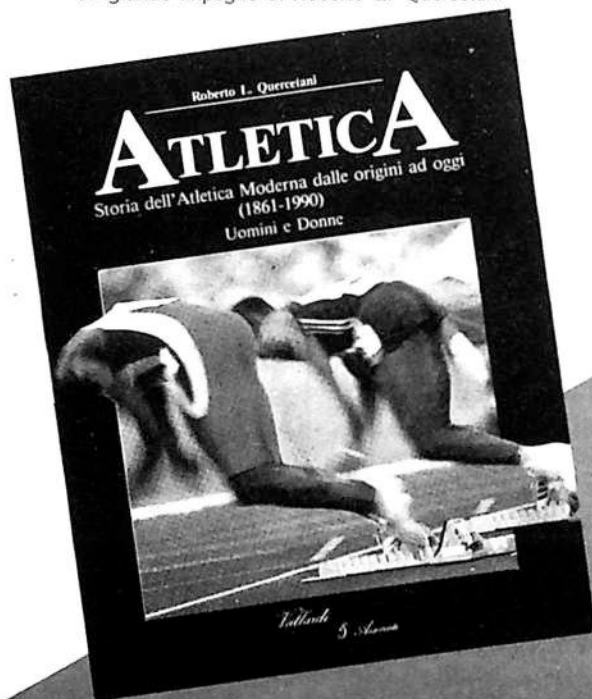
Disegni: Philippe Outin

Bibliografia

- PHILIP KOTLER, BERNARD DUBOIS "Marketing et Management", Ed. Publi Union 1984.
- JEAN DI SCIULLO "Marketing et Communication", Ed. Juris Service 1988.
- DAVID G. WILKINSON "Le Marketing du Sport", Ed. Revue EPS.

Finalmente pronta La più grande opera dedicata alla **ATLETICA moderna**

un grande impegno di Roberto L. Quercetani



**IN PROMOZIONE
SPECIALE**

grazie alla
collaborazione

una edizione

Vallardi & Associati
Milano

FIDAL
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Valutazione degli indici di prestazione nei corridori di lunga distanza

di V. Kulakov e N. Kromtsov

Gli autori ci presentano un eccellente sistema di valutazione, riferito agli indici aerobico, anaerobico, della velocità e della forza, allo scopo di valutare il livello della preparazione dei corridori di lunga distanza. L'articolo è tratto dalla rivista Legkaya Atletika, Mosca, N. 6 - 1988.



Quali sono i fattori più importanti che determinano la preparazione fisica specifica dei corridori di lunga distanza?

I fattori base sono le capacità di lavoro aerobico ed anaerobico, le qualità di velocità ed il potenziale di forza.

CAPACITÀ AEROBICA

La capacità di lavoro aerobico costi-

tuisce il fattore dominante nella preparazione. I principali indici di questa capacità sono il massimo consumo di ossigeno, la velocità di corsa critica, e la velocità che conduce alla soglia anaerobica. Quest'ultimo indice è il più usato nella pratica (la velocità di corsa di un atleta è determinata ad un livello di lattato di 4 mmol/l, interpretata come la

velocità alla soglia anaerobica).

In situazioni normali questo indice è basato sul risultato di un test di 3 x 2000 m. in cui la velocità è incrementata in ognuna delle 3 fasi (il sangue viene prelevato dopo ogni fase).

La velocità alla soglia anaerobica può anche essere determinata dall'uso del rilevamento delle pulsazioni che in-



Parigi, 1990. Da destra: Vigati, Morabito, Tauceri.

dica il livello dello sforzo cardiaco e del tempo di percorrenza in quella fase.

Il test è basato sulla corsa continua su percorso misurato e con un graduale incremento della velocità di corsa (test di Conconi). Il tempo di ogni distanza parziale (da 200 m a 1000 m) ed il ritmo cardiaco vengono rilevati e riportati su di un grafico. I punti di deviazione e gli indici del grafico relativi alla velocità corrispondente danno il livello di soglia anaerobica dell'atleta.

Cosa si può fare quando i test non sono validi?

Si possono in questo caso adottare alcuni particolari procedimenti.

Le pulsazioni cardiache sono prese manualmente e trasferite al grafico per la determinazione dei punti di deviazione. Comunque, va ben tenuto in mente che il ritmo delle pulsazioni cala in modo estremamente rapido al termine di una corsa (4% in 15 secondi). È quindi necessario prendere le pulsazioni entro 10 secondi dal completamento della fase di corsa. Almeno 4 fasi dovrebbero essere incluse nel test e l'ultima dovrebbe essere ricoperta con uno sforzo massimale.

Particolarmente adatte per questo test sono le distanze comprese fra 300 e 400 metri.

CAPACITÀ ANAEROBICA

L'indice quantitativo relativo alla capacità di lavoro anaerobico è la potenza del lavoro dell'atleta con una prestazione compresa fra 1 e 2 minuti di durata e la massima concentrazione di lattato dopo queste prestazioni.

Questa è la ragione per la quale abbiamo scelto un test per il controllo della capacità di lavoro anaerobico, sulla distanza dei 600 metri, con prelievi del sangue ogni minuto per un periodo di 4 o 5 minuti per la determinazione del lattato.

Una predeterminazione della concentrazione del lattato di $HL = 16$ mmol/l può essere adottata quando l'analisi dei campioni di sangue non è possibile.

Ciò può essere effettuato adottando la seguente formula:

$$K_{an} = 10^4 \times V_{an} \sqrt{HL} \text{ dove}$$

V_{an} = la velocità media di corsa sui 600 m. (in m/sec.)

HL = concentrazione di lattato predeterminata 4 o 5 minuti dopo la corsa di 600 m (mmol/l).

ALTRI INDICI

Le qualità di velocità in situazioni di affaticamento possono semplicemente essere determinate con l'uso di un test per stabilire la velocità per coprire la distanza di 200 metri. Si effettua il test sui 200 metri alla massima velocità, da

effettuarsi 7 minuti successivi al completamento del test di capacità anaerobica sui 600 metri.

Gli indici che meglio informano sulle qualità di forza e potenza possono essere basati su quattro test di base:

1. massimo numero di sollevate;
2. numero di spinte in posizione inclinata frontale;
3. numero di sollevate delle gambe diritte sopra la testa dalla posizione di sospensione;
4. numero di accosciate su una gamba.

Un indice completo di forza può essere calcolato dal risultato dei 4 test con l'adozione della seguente formula:

$$K_s = \frac{9P + 5O + 5L + 6S}{26}$$

K_s = forza complessa

P = test n. 1

O = test n. 2

L = test n. 3

S = test n. 4

FATTORI COMPLESSIVI

Tutti i singoli indici possono essere presentati in un sistema di 10 punti per valutare i fattori di prestazione fisica specifici per i corridori di medie e lunghe distanze (vedi TAB. 1). Ciò è di sonora utilità dal punto di vista di una valutazione complessiva degli atleti.



Nadia Dandolo, campionessa italiana cross 1990

TAB. 1 - Indici dei test

PUNTEGGI	VELOCITÀ AEROBICA ALLA SOGLIA ANAEROBICA (min)	ANAEROBICA (Kan)	QUALITÀ DELLA VELOCITÀ (risultati sui 200 m)	POTENZIALE DI FORZA (Ks)
10	sotto 2.52	oltre 2.0	sotto 22.0	42 and more
9	2.52 - 2.56	1.8 - 2.0	22.0 - 22.7	38 - 41
8	2.56 - 3.00	1.6 - 1.8	22.8 - 23.5	34 - 37
7	3.00 - 3.06	1.4 - 1.6	23.6 - 24.5	30 - 33
6	3.06 - 3.15	1.2 - 1.4	24.6 - 25.5	25 - 29
5	3.15 - 3.25	1.0 - 1.2	25.6 - 26.5	19 - 24
4	3.25 - 3.40	0.8 - 1.0	26.6 - 28.5	14 - 18
3	3.40 - 4.00	0.6 - 0.8	28.6 - 29.5	9 - 13
2	4.00 - 4.20	0.4 - 0.6	29.6 - 31.0	4 - 8
1	sotto 4.20	oltre 0.4	sotto 31.0	0 - 4

10 punti nella tabella corrispondono ad una qualità ideale, in URSS il punteggio medio raggiunto dagli atleti di alto livello (masters) è di 6, mentre 3 punti è il valore per gli atleti appartenenti alla 1ª classe. Comunque, dato che tutti i fattori non hanno un eguale valore, il livello della preparazione fisica di un atleta di media e lunga distanza viene calcolato con la seguente formula:

$$K_{phy} = \frac{4Ae + 3An + 25Sp + 1St}{10}$$

in cui

Ae = qualità aerobiche

An = qualità anaerobiche

Sp = qualità della velocità in condizioni di fatica

St = qualità della forza



**Dove c'è sport
c'è Coca-Cola.**

SO.FI.B. S.p.A.

**IMBOTTIGLIATORE AUTORIZZATO PER LE
PROVINCE DI:
UDINE e PORDENONE**

Il piazzamento dell'ostacolo: un problema per i giovani

di A. Begletsov

Le previsioni sulle migliori possibilità di progresso negli ostacoli alti e le opportune distanze da adottare fra gli ostacoli per i giovani ostacolisti, costituiscono un problema universale. In questo articolo l'autore affronta alcuni di questi problemi relativi al metodo di preparazione adottato in URSS e nella RDT. Alcuni punti trattati dall'autore sono di particolare interesse per la scuola e per gli allenatori di giovani atleti. L'articolo è tratto dal n. 4/89 di Legaya Atletika (URSS).

Lo sviluppo nella tecnica degli ostacoli, dipende largamente dalla corretta scelta del piazzamento degli ostacoli, dove la distanza dalla partenza al primo ostacolo e quella fra gli ostacoli costituiscono dei parametri determinanti. Sfortunatamente il piazzamento degli ostacoli come è definito attualmente (in URSS) è insufficiente al fine di prendere in considerazione le capacità di prestazione dei giovani ostacolisti.

La distanza dalla partenza al primo ostacolo, per esempio, corrisponde alla distanza applicata nelle gare a livello assoluto con i maschi e con le femmine (13.72 m. e 13.00) già a partire dagli 11 anni.

Non è necessario essere uno specialista degli ostacoli per comprendere l'incompatibilità con i giovani atleti in fase di evoluzione.

L'altezza degli ostacoli per ragazzi di 11 anni è di 76.2 cm (maschi), e per le femmine 55 cm. La distanza tra gli ostacoli è di 8.00 m per i ragazzi e 7.50 m per le ragazze. Tali parametri sono completamente fuori posto e sono insufficienti a prendere in considerazione il fatto che molte ragazze a questa età hanno raggiunto misure antropometriche e indici di capacità di prestazione fisica ben superiori a quelli dei ragazzi. Senza entrare in ulteriori dettagli, ci sembra appropriato prestare attenzione alla distanza degli ostacoli ed alla loro altezza attualmente in uso nei differenti gruppi di età adottate nella Germania Democratica.

Sono opportune alcune osservazioni sul progressivo sistema di applicazione



degli ostacoli alti e delle distanze nella RDT che possono essere di riferimento per una adozione in URSS.

- Le norme in URSS richiedono la distanza degli 80 m ad ostacoli per i ragazzi di 12 anni. L'alternativa è una modifica per passare ai 60 m ad osta-

coli come applicato nella RDT. Un altro aspetto riguarda la scelta dei passi sui 100 m ad ostacoli per i ragazzi di 13 anni. Devono seguire gli 80 metri ai 60 metri ad ostacoli per i ragazzi di 12 anni?

- Secondo le attuali normative i ragaz-

TAB. 1: L'altezza e il piazzamento degli ostacoli nella RDT.

Età (anni), Sesso	Distanza (m)	No. degli ostacoli	Altezza	Distanza	
				Partenza	Arrivo
<i>Esterno</i>					
10 anni ragazzi e ragazze	60	6	76.2	11.50	7.00
11 anni ragazzi e ragazze	60	6	76.2	11.50	7.50
12 anni ragazze	60	6	76.2	11.50	7.50
12 anni ragazzi	60	6	76.2	11.50	8.00
13 anni ragazze	80	8	76.2	12.00	8.00
13 anni ragazzi	100	10	84.0	13.00	8.50
14-15 anni ragazze	100	10	76.2	13.00	8.70
14 anni ragazzi	110	10	91.4	13.72	8.90
15 anni ragazzi	110	10	91.4	13.72	8.90
16-17 anni ragazze	110	10	84.0	13.00	8.50
16-17 anni ragazzi	110	10	106.7	13.72	9.14

zi di 14 e 15 anni sono raccolti in un solo gruppo di età con l'altezza degli ostacoli a 100 cm. e la distanza fra essi posta a 8.80 m. Questo sembra accettabile solo per i ragazzi più grandi e abbassare gli ostacoli a 91.4 cm per i ragazzi di 14 anni va seriamente considerato.

Il sistema della RDT comprende prove di ostacoli per ragazzi e ragazze di 8 e 9 anni raggruppati fra loro. Essi gareggiano sui 30 metri ad ostacoli, con la distanza fra gli ostacoli posta a 6 metri. La distanza dalla partenza al primo ostacolo è di 6 metri e l'altezza di 40 cm. Ciò in base al presente studio, appare imprudente.

I nostri studi hanno dimostrato che gli ostacoli molto bassi hanno un'influenza negativa sullo sviluppo delle capacità motorie specifiche negli ostacoli. L'altezza minima degli ostacoli in tutti i gruppi di età dovrebbe corrispondere alla lunghezza della gamba dei giovani atleti. Ciò si può semplicemente misurare stando in piedi a cavalcioni su di un ostacolo.

Nel caso di un gruppo di età di 8-9 anni sarà ad esempio opportuno adottare altezze nell'ordine dei 55-60 cm. con una distanza fra gli ostacoli di 4.80 m. La distanza fra la partenza ed il primo ostacolo sarà in questo caso di 8 metri.

In generale, il principio di incrementare gradualmente le distanze tra gli ostacoli, in parallelo con l'incremento della tecnica dei giovani atleti, sembra essere la strada da privilegiare. Comunque, va anche tenuto in considerazione che entrambi i ragazzi e le ragazze di

8-9 anni manifestano differenze anche sensibili, non solo nella dinamica dello sviluppo fisico, ma anche in relazione ai processi di sviluppo motorio. Essi non dovrebbero essere combinati negli stessi gruppi di età.

Al contrario, è discutibile stabilire degli standards ufficiali per le distanze e le altezze degli ostacoli per molti giovani.

È questa l'età nella quale si ricerca lo sviluppo fisico globale ed un'introduzione di schemi motori che conduce al successivo allenamento più specifico.

Allo stesso modo fra i 10 ed i 13 anni di età le oscillazioni riguardano molto

la flessibilità come pure l'altezza e la distanza fra gli ostacoli. Modifiche dovrebbero essere consentite in base ad una domanda individuale ed una qualificazione standardizzata non è necessaria. Uno sguardo attento al piazzamento degli ostacoli nella RDT rivela ulteriormente che le distanze tra gli ostacoli sono piuttosto difficili per la media dei giovani atleti. Esse sembrano accettabili solo per i talenti e per atleti già tecnicamente evoluti, ovvero chi ha iniziato regolarmente la pratica degli ostacoli già all'età di 8 anni.

Va anche osservato che i gruppi di età nella RDT non si basano sull'età cronologica ma tengano conto di quella biologica raggiunta dai giovani.

Un'analisi delle graduatorie mostra chiaramente il vantaggio degli atleti meno giovani rispetto ai loro più giovani colleghi e ciò va attribuito al piazzamento degli ostacoli.

In conclusione, l'autore ha in questo articolo cercato di presentare alcune idee sulle quali poter fare delle considerazioni. Non si è voluto trarre una conclusione esatta e neppure si è voluto criticare il sistema adottato dai giovani atleti nella RDT. Gli autori sperano che su questa breve discussione possano essere fatte alcune riflessioni sul piazzamento e sull'altezza degli ostacoli adottati con i giovani atleti. Dopo tutto, possiamo solo sperare di arrivare ad una razionale conclusione sul problema piuttosto difficile, per assicurare la migliore progressione possibile nella definizione dell'altezza e della distanza fra gli ostacoli per il migliore sviluppo dei giovani ostacolisti.



Margaret Macchiuti.

Circuit - Training Specifico per i mezzofondisti

Sono previsti 2'30" - 3' di recupero dopo ogni circuito e un complessivo da 3 a 8 circuiti.

Tenere 5": 8 ripetizioni



2

Estensioni - Flessioni
15 ripetizioni



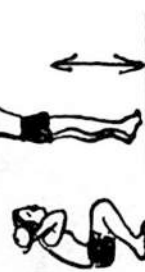
3

15 ripetizioni



1

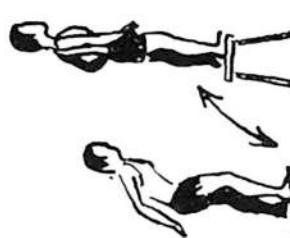
Carico da 10 a 20 kg
15 ripetizioni



8



4



10 salti a piedi uniti



5

6



15 ripetizioni

7



Torsioni del tronco
15 ripetizioni

60" di salti con la corda

Circuit - Training Specifico per i mezzofondisti

Sono previsti da 3' a 5' di recupero fra un circuito e l'altro ed un complessivo da 3 a 5 circuiti

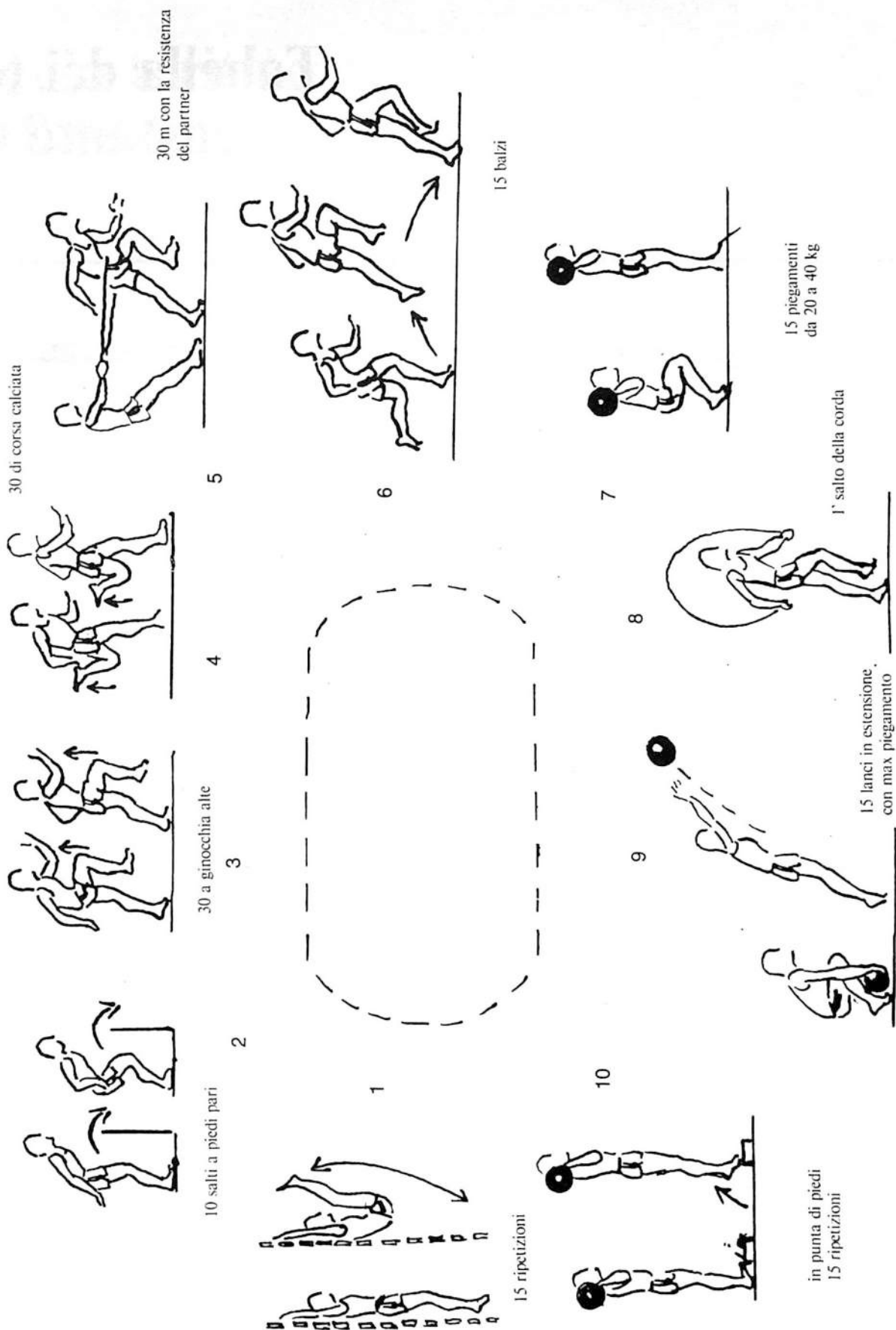


Tabella dei tempi c costante dai 40

100	200	300	400	500	600	800	1000	1200	1500	1600	2000	2400	2800	3000	3200	3600	4000
11,0	22,0	33,0	44														
11,25	22,5	33,75	45														
11,5	23,0	34,5	46	57,5													
11,75	23,5	35,25	47	58,75													
12,0	24,0	36,0	48	1.00,0													
12,25	24,5	36,75	49	1.01,25	1.13,5												
12,5	25,0	37,5	50	1.02,5	1.15,0	1.40,0											
12,75	25,5	38,25	51	1.03,75	1.16,5	1.42,0											
13,0	26,0	39,0	52	1.05,0	1.18,0	1.44,0											
13,25	26,5	39,75	53	1.06,25	1.19,5	1.46,0	2.12,5										
13,5	27,0	40,5	54	1.07,5	1.21,0	1.48,0	2.15,0										
13,75	27,5	41,25	55	1.08,75	1.22,5	1.50,0	2.17,5	2.45,0									
14,0	28,0	42,0	56	1.10,0	1.24,0	1.52,0	2.20,0	2.48,0	3.30,0								
14,25	28,5	42,75	57	1.11,25	1.25,5	1.54,0	2.22,5	2.51,0	3.33,7								
14,5	29,0	43,5	58	1.12,5	1.27,0	1.56,0	2.25,0	2.54,0	3.37,5	3.52,0	4.50,0						
14,75	29,5	44,25	59	1.13,75	1.28,5	1.58,0	2.27,5	2.57,0	3.41,2	3.55,9	4.55,0						
15,0	30,0	45,0	60	1.15,0	1.30,0	2.00,0	2.30,0	3.00,0	3.45,0	4.00,0	5.00,0	6.00,0	7.00,0	7.30,0			
15,25	30,5	45,75	61	1.16,25	1.31,5	2.02,0	2.32,5	3.03,0	3.48,7	4.03,9	5.05,0	6.06,0	7.07,0	7.37,5			
15,5	31,0	46,5	62	1.17,5	1.33,0	2.04,0	2.35,0	3.06,0	3.52,5	4.08,0	5.10,0	6.12,0	7.14,0	7.45,0			
15,75	31,5	47,25	63	1.18,75	1.34,5	2.06,0	2.37,5	3.09,0	3.56,2	4.11,9	5.15,0	6.18,0	7.21,0	7.52,5	8.29,0	9.27,0	10.30,0
16,0	32,0	48,0	64	1.20,0	1.36,0	2.08,0	2.40,0	3.12,0	4.00,0	4.16,0	5.20,0	6.24,0	7.28,0	8.00,0	8.32,0	9.36,0	10.40,0
16,25	32,5	48,75	65	1.21,25	1.37,5	2.10,0	2.42,5	3.15,0	4.03,7	4.19,9	5.25,0	6.30,0	7.35,0	8.07,5	8.40,0	9.45,0	10.50,0
16,5	33,0	49,5	66	1.22,5	1.39,0	2.12,0	2.45,0	3.18,0	4.07,5	4.24,0	5.30,0	6.36,0	7.42,0	8.15,0	8.48,0	9.54,0	11.00,0
16,75	33,5	50,25	67	1.23,75	1.40,5	2.14,0	2.47,5	3.21,0	4.11,2	4.27,9	5.35,0	6.42,0	7.49,0	8.22,5	8.56,0	10.03,0	11.10,0
17,0	34,0	51,0	68	1.25,0	1.42,0	2.16,0	2.50,0	3.24,0	4.15,0	4.32,0	5.40,0	6.48,0	7.56,0	8.30,0	9.04,0	10.12,0	11.20,0
17,25	34,5	51,75	69	1.26,25	1.43,5	2.18,0	2.52,5	3.27,0	4.18,7	4.35,9	5.45,0	6.54,0	8.03,0	8.37,5	9.12,0	10.21,0	11.30,0
17,5	35,0	52,5	70	1.27,5	1.45,0	2.20,0	2.55,0	3.30,0	4.22,5	4.40,0	5.50,0	7.00,0	8.10,0	8.45,0	9.20,0	10.30,0	11.40,0
17,75	35,5	53,25	71	1.28,75	1.46,5	2.22,0	2.57,5	3.33,0	4.26,2	4.43,9	5.55,0	7.06,0	8.17,0	8.52,5	9.28,0	10.39,0	11.50,0
18,0	36,0	54,0	72	1.30,0	1.48,0	2.24,0	3.00,0	3.36,0	4.30,0	4.48,0	6.00,0	7.12,0	8.24,0	9.00,0	9.36,0	10.48,0	12.00,0
18,25	36,5	54,75	73	1.31,25	1.49,5	2.26,0	3.02,5	3.39,0	4.33,7	4.51,0	6.05,0	7.18,0	8.31,0	9.07,5	9.44,0	10.57,0	12.10,0
18,5	37,0	55,5	74	1.32,5	1.51,0	2.28,0	3.05,0	3.42,0	4.37,5	4.56,0	6.10,0	7.24,0	8.38,0	9.15,0	9.52,0	11.06,0	12.20,0
18,75	37,5	56,25	75	1.33,75	1.52,5	2.30,0	3.07,5	3.45,0	4.41,2	4.59,9	6.15,0	7.30,0	8.45,0	9.22,5	10.00,0	11.15,0	12.30,0
19,0	38,0	57,0	76	1.35,0	1.54,0	2.32,0	3.10,0	3.48,0	4.45,0	5.04,0	6.20,0	7.36,0	8.52,0	9.30,0	10.08,0	11.24,0	12.40,0
19,25	38,5	57,75	77	1.36,25	1.55,5	2.34,0	3.12,5	3.51,0	4.48,7	5.07,9	6.25,0	7.42,0	8.59,0	9.37,5	10.16,0	11.33,0	12.50,0
19,5	39,0	58,5	78	1.37,5	1.57,0	2.36,0	3.15,0	3.54,0	4.52,5	5.12,0	6.30,0	7.48,0	9.06,0	9.45,0	10.24,0	11.42,0	13.00,0
19,75	39,5	59,25	79	1.38,75	1.58,5	2.38,0	3.17,5	3.57,0	4.56,2	5.15,9	6.35,0	7.54,0	9.13,0	9.52,5	10.32,0	11.51,0	13.10,0
20,0	40,0	60,0	80	1.40,0	2.00,0	2.40,0	3.20,0	4.00,0	5.00,0	5.20,0	6.40,0	8.00,0	9.20,0	10.00,0	10.40,0	12.00,0	13.20,0
20,25	40,5	60,75	81	1.41,25	2.01,5	2.42,0	3.22,5	4.03,0	5.03,7	5.23,9	6.45,0	8.06,0	9.27,0	10.07,5	10.48,0	12.09,0	13.30,0
20,5	41,0	61,5	82	1.42,5	2.03,0	2.44,0	3.25,0	4.06,0	5.07,5	5.28,0	6.50,0	8.12,0	9.34,0	10.15,0	10.56,0	12.18,0	13.40,0
20,75	41,5	62,25	83	1.43,75	2.04,5	2.46,0	3.27,5	4.09,0	5.11,2	5.31,9	6.55,0	8.18,0	9.41,0	10.22,5	11.04,0	12.27,0	13.50,0
21,0	42,0	63,0	84	1.45,0	2.06,0	2.48,0	3.30,0	4.12,0	5.15,0	5.36,0	7.00,0	8.24,0	9.48,0	10.30,0	11.12,0	12.36,0	14.00,0
21,25	42,5	63,75	85	1.46,25	2.07,5	2.50,0	3.32,5	4.15,0	5.18,7	5.39,9	7.05,0	8.30,0	9.55,0	10.37,5	11.20,0	12.45,0	14.10,0
21,5	43,0	64,5	86	1.47,5	2.09,0	2.52,0	3.35,0	4.18,0	5.22,5	5.44,0	7.10,0	8.36,0	10.02,0	10.45,0	11.28,0	12.54,0	14.20,0
21,75	43,5	65,25	87	1.48,75	2.10,5	2.54,0	3.37,5	4.21,0	5.26,2	5.47,9	7.15,0	8.42,0	10.09,0	10.52,5	11.36,0	13.03,0	14.30,0
22,0	44,0	66,0	88	1.50,0	2.12,0	2.56,0	3.40,0	4.24,0	5.30,0	5.52,0	7.20,0	8.48,0	10.16,0	11.00,0	11.44,0	13.12,0	14.40,0
22,25	44,5	66,75	89	1.51,25	2.13,5	2.58,0	3.42,5	4.27,0	5.33,7	5.55,9	7.25,0	8.54,0	10.23,0	11.07,5	11.52,0	13.21,0	14.50,0
22,5	45,0	67,5	90	1.52,5	2.15,0	3.00,0	3.45,0	4.30,0	5.37,5	6.00,0	7.30,0	9.00,0	10.30,0	11.15,0	12.00,0	13.30,0	15.00,0
100	200	300	400	500	600	800	1000	1200	1500	1600	2000	2400	2800	3000	3200	3600	4000

[illegible]

Aspetti biomeccanici del salto triplo

di Claudio Mazzaufu

L'autore, tecnico nazionale, specialista del salto triplo, svolge una attenta e documentata analisi delle varie caratteristiche proprie di una disciplina notevolmente complessa come il salto triplo. Lo studio corredato da interessanti dati riportati su 9 tabelle e 2 grafici, è di grande utilità per tutti i tecnici impegnati nella preparazione a questa disciplina. L'articolo è originale e viene pubblicato per la prima volta su Nuova Atletica.

1.3. ASPETTI BIOMECCANICI DEL SALTO TRIPLO

Il lavoro meccanico effettuato da un atleta durante un salto, ha lo scopo di imprimere al proprio corpo la massima velocità in una determinata direzione per raggiungere il massimo risultato possibile. Per imprimere velocità al baricentro del proprio corpo l'atleta sfrutta due fasi successive:

1 - La rincorsa

2 - La spinta

la misura ottenuta nel salto triplo dipende fondamentalmente dalla velocità orizzontale acquisita durante la rincorsa e da come questa velocità viene controllata e distribuita durante il salto. Una graduale perdita di velocità nelle tre fasi del salto è inevitabile, ma questa può essere limitata sfruttando al meglio:

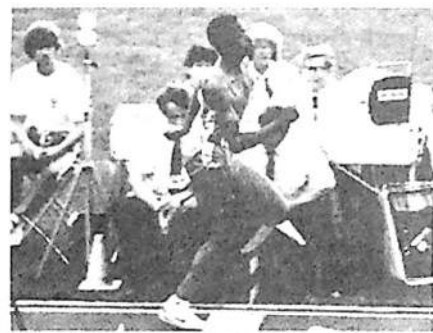
- gli angoli ottimali di stacco e di caduta;
- la lunghezza ed il giusto rapporto nei tre balzi;
- le altezze del baricentro nelle tre fasi di volo;
- i tempi di impulso.

I tecnici russi giudicano "buona" una perdita di velocità allo Jump di 2-2.5 mt./sec. rispetto a quella di entrata. Analizzare dati spaziali, temporali, dinamici ed angolari di atleti di elite, ci aiuterà a capire meglio quanto sopra esposto e ci darà, insieme all'analisi tecnica e muscolare, un modello di prestazione completo del salto triplo.

1.3.1. Dati spaziali

a) **La rincorsa.** L'atleta per fornire energia cinetica al proprio baricentro, necessita di una rincorsa che gli permetta di raggiungere una velocità ottimale che lo stesso può utilizzare allo stacco. Quando si parla di lunghezza di rincorsa, la si esprime in numero di appoggi o passi. Generalmente il minimo per raggiungere una buona velocità d'entrata è di 18-20 appoggi, che corrispondono all'incirca a 38-40 metri; a

questi si possono aggiungere altri metri se l'atleta esegue la rincorsa effettuando alcuni passi di preavvio invece che partire da fermo.



mt. 15.50, hanno stabilito nel salto medio ipotetico, un innalzamento del Centro di Gravità di cm. 37 hop - cm 21 step - cm. 35 Jump. Calcoli approssi-



Nella tabella 1.1 sono riportati il numero dei passi di rincorsa dei migliori specialisti attuali; Sakirkin è quello che ne effettua di meno (17), mentre Markov con 23 passi è quello che ne effettua di più.

b) **Altezza del baricentro nei tre balzi.** L'altezza raggiunta nelle tre fasi di volo, dipende soprattutto dalla velocità verticale impressa allo stacco. Studi non recenti fatti da Geoffrey H.G. Dixon su 12 atleti con misure superiori ai

mativi ricavati dai tecnici russi, hanno evidenziato come l'aumento in altezza di un solo centimetro di una parabola, prendendo come valore base cm. 40, per un atleta di Kg. 74, provochi un aggravio del carico medio sulla gamba in fase di ammortizzazione all'incirca di Kg. 20-25. Innalzare di cm. 40 il C.d.G. all'Hop anziché di cm. 32, vuol dire aumentare il carico sull'arto che ammortizza la caduta di NW 2000 circa, compromettendo in questo modo le fasi

ATLETA	NAZIONALITA'	N. PASSI
D. Markov	BUL	23
M. Conley	USA	20
D. Sakirkin	URS	17
A. Kovalenko	URS	18
J. Pastuszinski	POL	18
J. Taiwo	NGR	20
P. Bouschen	FRC	22
D. Protzenko	URS	20
M. Elliot	DAH	21
I. Slanar	TCH	21
D. Badinelli	ITA	19
Z. Hoffman	POL	18

Tabella 1.1 - Numero dei passi di rincorsa dei migliori specialisti attuali.

successive del salto. Attualmente i migliori atleti innalzano il proprio baricentro di cm. 30-37 nel primo balzo, cm. 16-20 nel secondo e cm. 30-35 nel terzo.

c) **Lunghezza e rapporti dei tre balzi.** La proporzione percentuale teorica, ai fini del raggiungimento della migliore prestazione, varia da atleta ad atleta e spesso è completamente diversa nello stesso atleta nella stessa competizione come dimostrato dalla tabella 1.2.

Essa dipende da molti fattori, quali il completo utilizzo della velocità di rincorsa, la forza esercitata nei singoli balzi, e la coordinazione dei movimenti. Il triplista ha la necessità di ripartire le



sue forze basandosi sulle qualità e trovare il rapporto più favorevole nella lunghezza dei differenti salti. La tabella 1.3 ci mostra i rapporti di salto secondo l'attuale letteratura. È interessante notare come i valori riportati dal tecnico britannico Tom Mc Nab sulla ripartizione dei rapporti nella tecnica russa datati 1968, siano in realtà riferiti agli anni '50. Il mondiale di Fedoseyev fu ottenuto nel 1959 (mt. 16.70) con una percentuale del 38.9% all'hop - 28.9% allo step - 32.2% al Jump. V. Saneyev dal 1968 in poi non ha mai superato valori dell'hop del 37%. Col susseguirsi dei record del mondo, ci si è avvicinati alla ripartizione "polacca" (Mc Nab '68, Hay '85) con uno Jump più lungo dell'hop (Tab. 1.4), prerogativa di atleti reattivi e veloci. Nella tabella 1.5 riportiamo le misure e le percentuali dei migliori salti in assoluto effettuati negli ultimi quattro anni dai più grandi specialisti di salto triplo.

OLIMPIADI DI SEOUL '88
 Atleta : A. Kovalenko URS

	Vel.entrata	Hop	%	Step	%	Jump	%	Ris.	Ris.
	Mt./sec.	Mt.		Mt.		Mt.		reale	uff.

Salto n.1	10.42	6.00	34.3	4.80	27.5	6.67	38.2	17.47	17.42
Salto n.2	10.44	5.20	33.1	5.75	32.8	5.97	34.1	17.52	17.40

Tabella 1.2 - Lunghezza e rapporti dei tre balzi.

STUDIO	n.	GRADO	MIGLIORE MEDIA	HOP %	STEP %	JUMP %

Nett (61)	38	Top level		35	30	35
Mc Nab (68)		Tecnica polacca		35	29	36
Mc Nab (68)		Tecnica sovietica		39	30	31
Tan (70)		Principianti		37	26	37
Tan (70)		Qualificati		37	29.6	33.4
Dyson (77)	12	Principianti		37	26	37
Dyson (77)		Qualificati	15.50	37	29.6	33.4
Hillmann (81)	10		15.86	33.4	30.3	36.3
Fukashiro (81)	15		14.45	36.9	29.1	33
Milburn (82a)	4		15.19	33.3	30.5	36.2
Milburn (82b)	4		12.92	36.4	29.1	34.5
Hay (85)	12			34.4	29.3	36.3
Hay (85)				36.4	29.5	34.1

 Tabella 1.3 - Rapporti di salto secondo l'attuale letteratura.

 ANNO NAZ. ATLETA Mt. JUMP % REC. DEL MONDO

1952	BRA	Da Silva	5.42	33	16.22
1953	URS	Sherbakov	5.24	32	16.23
1955	BRA	Da Silva	5.31	32	16.56
1958	URS	Ryakhovsky	5.15	31	16.59
1959	URS	Fedossyeyev	5.38	32	16.70
1960	POL	Schmidt	6.01	35	17.03
1968	URS	Saneyev	6.04	35	17.39
1972	URS	Saneyev	6.01	34	17.44
1975	BRA	De Oliveira	6.43	36	17.89
1985	USA	Banks	6.69	37	17.97

 Tabella 1.4 - Lunghezza e percentuale del Jump nei record mondiali, ottenuti dal 1952 ad oggi.

Leggi e diffondi
Nuova Atletica
la tua rivista



1.3.2. Dati temporali

a) **Velocità.** La misura ottenuta in un salto triplo è in stretto rapporto con la velocità della rincorsa (rif. par. 1.3). Risultati ottenuti con elevate velocità d'entrata, si possono raggiungere anche con velocità inferiori purché si sfrutti al meglio il potenziale di stacco. Nel primo caso avremo atleti con spiccate doti di velocità e dinamicità mentre, nel secondo atleti molto forti muscolarmente. Al centro si collocheranno i cosiddetti saltatori universali, capaci di sfruttare al meglio potenza, velocità e tecnica. Rilevamenti effettuati con cellule fotoelettriche poste dall'undicesimo al sesto metro e dal sesto all'ultimo metro prima dello stacco, ai mondiali di Roma '87 e alle Olimpiadi di Seoul '88 ci mostrano come la velocità d'entrata venga incrementata nell'ambito degli ultimi 10 metri di rincorsa (Tab. 1.6).

ATLETA	NAZ	Hop Mt.	%	Step Mt.	%	Jump Mt.	% gara	Ris. Ris. reale uff.

D. Markov	BUL	6.54	36.4	5.30	29.5	6.12	34.1	CM'87 17.96 17.92
O. Sakirkin	URS	6.71	38.1	5.22	29.6	5.68	32.3	CM'87 17.61 17.43
J. Pastusinski	POL	6.45	37.1	4.92	28.3	6.03	34.7	CM'87 17.40 17.35
J. Taiwo	NGR	6.03	34.5	5.42	31.0	6.02	34.5	CM'87 17.47 17.29
P. Bouschen	FRG	5.78	33.3	5.70	32.9	5.86	33.8	CM'87 17.34 17.26
A. Kovalenko	URS	6.05	34.0	5.50	30.8	6.27	35.2	CN'87 17.82 17.77
O. Protsenko	URS	5.80	33.3	5.60	32.1	6.03	34.6	GO'88 17.43 17.38
I. Lapchine	URS	5.70	32.3	5.50	31.2	6.44	36.5	GO'88 17.64 17.52
W. Banks	USA	6.32	35.1	4.96	27.6	6.69	37.3	CN'85 17.97 17.97
M. Conley	USA	6.61	37.2	5.19	29.2	5.98	33.6	CN'85 17.78 17.71
C. Simpkins	USA	6.36	36.4	5.40	30.9	5.72	32.7	CN'85 17.49 17.39
A. Joiner	USA	6.25	35.6	5.39	30.7	5.94	32.3	CN'85 17.58 17.46

 Legenda

CM = Campionati Mondiali
 GO = Giochi olimpici
 CN = Campionati nazionali

 Tabella 1.5 - Misure e percentuali delle tre singole fasi dei migliori salti in assoluto effettuati negli ultimi tre anni dai piu' grandi specialisti del settore.

Detta velocità può essere influenzata da fattori esterni soprattutto atmosferici come il vento, la pioggia, l'umidità, la pressione atmosferica; anche il tipo di materiale che costituisce la pedana può avere la sua influenza. Comunque è evidente che, per ottenere risultati di assoluto valore mondiale, si debba essere in grado di arrivare allo stacco con una velocità superiore ai 10 mt./sec.. V. Saneyev nel salto dove stabilì il record del mondo nel 1972 (17.44), entrò allo stacco ad una velocità di 10.25 mt./sec.



con perdita della stessa di 0.8 mt./sec. allo Step ed 1.8 mt./sec. al Jump.

b) **Tempi di contatto-tempi di volo.**
Se analizziamo i tempi di contatto e di volo all'Hop, Step, Jump, possiamo ricavare informazioni più chiare sui vari modi di interpretare il salto, che sono legate alle differenti qualità muscolari degli atleti. La durata delle fasi di contatto aumenta costantemente; i tempi delle fasi di volo si modificano in relazione alla diminuzione di velocità ed alla lunghezza dell'intero salto. Nella ta-

ATLETA	NAZ.	GARA	V1	V2	W	RISULTATO
C. Markov	BUL	CM'87	10.26	10.62	+1.57	17.92
C. Sakirkin	URS	CM'87	9.62	9.92	+1.34	17.43
M. Conley	USA	CM'87	10.31	10.37	-1.00	17.67
A. Kovalenko	URS	CM'87	10.14	10.40	-1.00	17.38
J. Pastuszinski	POL	CM'87	10.29	10.46	+1.66	17.35
J. Taiwo	NGR	CM'87	9.86	10.02	+3.21	17.29
P. Bouschen	FRG	CM'87	10.29	10.35	+3.59	17.26
O. Protsenko	URS	CM'87	10.29	10.35	+3.23	17.23
D. Badinelli	ITA	CM'87	10.00	10.25	+0.50	16.63
I. Lapchine	URS	GO'88	9.92	10.61	+0.10	17.52
C. Markov	BUL	GO'88	10.25	10.25	+0.70	17.61
A. Kovalenko	URS	GO'88	10.18	10.42	-0.80	17.42
O. Protsenko	URS	GO'88	9.73	10.20	0.00	17.38

Legenda V1 = velocità di rincorsa 11-6 Mt. (Mt./sec.)
V2 = velocità di rincorsa 6-1 Mt. (Mt./sec.)
W = vento

Tabella 1.6 - Variazione della velocità d'entrata rilevata negli ultimi dieci metri di rincorsa e relativo risultato dei migliori triplisti riferite ai mondiali di Roma '87 ed alle olimpiadi di Seoul '88.

ATLETA	HOP		STEP		JUMP		MISURA
	T.C.	T.V.	T.C.	T.V.	T.C.	T.V.	Mt.
G. Valyukovich	0.115	0.535	0.150	0.510	0.170	0.753	16.90
K. Connor	0.120	0.525	0.160	0.480	0.190	0.705	17.26

Legenda T.C. = Tempo di contatto
T.V. = Tempo di volo

Tabella 1.7 - Tempi di contatto e di volo nelle tre fasi del salto riferite a G. Valyukovich e K. Connor, espressi in millesimi di secondo.

Studio	Bober	Dyson	Fukashiro	Milburn	Hay
Anno	1974	1977	1981	1982	1985
n.		12	15	4	12
Migliore media	15,15-16.16	15.50	14.45	12.92	16.53
Hop - T.C.	0.14	0.132	0.12	0.126	0.132
Hop - T.V.		0.562			0.497
Step - T.C.	0.12	0.164	0.15	0.192	0.169
Step - T.V.		0.421			0.436
Jump - T.C.	0.19	0.171	0.16	0.191	0.182
Jump - T.V.		0.640			0.682

Legenda

T.C. = Tempo di contatto

T.V. = Tempo di volo

Tabella 1.8 - Dati pubblicati dei tempi di volo e di contatto.



bella 1.7 sono riportati i tempi di contatto e di volo di due atleti dalle caratteristiche morfo-funzionali diverse espressi in millesimi di secondo.

Come si noterà Valyukyevich presenta fasi di contatto più corte e fasi di volo più lunghe, mentre Connor fasi di contatto più lunghe e fasi di volo più corte dovute anche ad una maggiore lunghezza degli arti inferiori. V. Kreyer, in un salto ipotetico di 18 mt. indica dei tempi di contatto all'Hop-Step-Jump rispettivamente di 0.13-0.15-0.17 centesimi di secondo. V. Saneyev nel salto mondiale di 17.44 mt. ebbe tempi di contatto di 0.133 all'Hop, 0.150 allo Step, 0.180 al Jump. Nella tabella 1.8 sono riportati i tempi di contatto e di volo di atleti di vario livello.

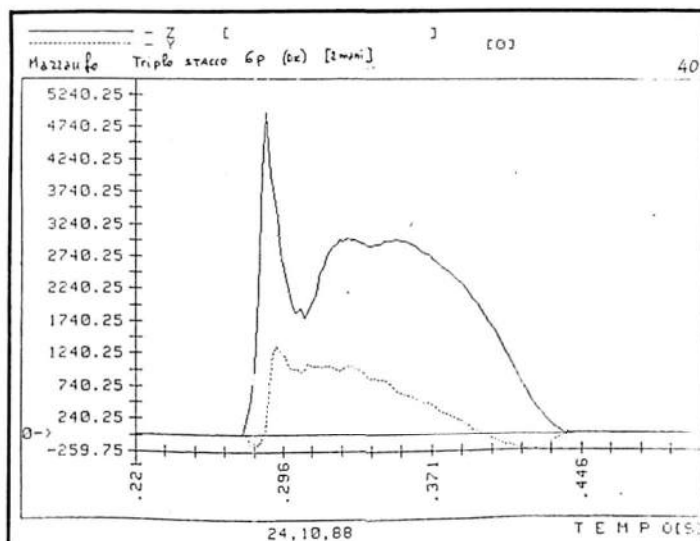


Fig. 1.3 - Grafico rappresentante l'andamento della forza ed il tempo di contatto al suolo in uno stacco di triplo con 6 passi di rincorsa effettuato da un atleta a fine carriera con un personale di mt. 15.62.

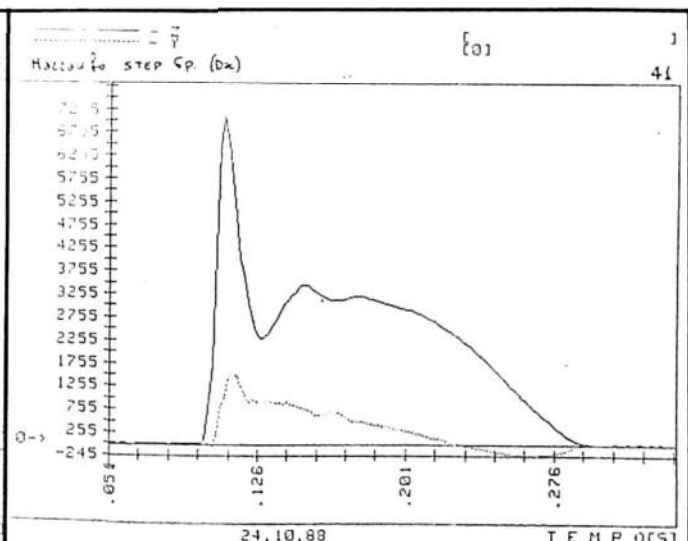


Fig. 1.4 - Grafico rappresentante l'andamento della forza ed il tempo di contatto al suolo in uno "step" di triplo con 6 passi di rincorsa effettuato da un atleta a fine carriera con un personale di mt. 15.62.

Hop Step Jump

Salto Mt. 17.44	Angolo impostazione	63	66	68
	Angolo spinta	60	55	57
	Angolo proiezione	17	15	16.5
Salto ipotetico Mt. 18	Angolo impostazione	68	66	65
	Angolo spinta	62	61	63
	Angolo proiezione	17	14	17

Tabella 1.9 - Dati angolari relativi al salto mondiale di Mt. 17.44 di V. Saneyev e dell'ipotetico salto di Mt. 18 (secondo Kreyer).



Elisa Andreotti.

1.3.3. Dati dinamici

Dati dinamici sul salto triplo si possono ottenere con l'uso di una pedana dinamometrica con sensori di tipo piezoelettrico. Applicare questo strumento in pedana è alquanto laborioso; sperimentazioni sono state fatte in laboratorio. A livello indicativo riportiamo nelle Fig. 1.3-1.4 due grafici inerenti un Hop ed uno Step effettuati con sei passi di rincorsa da un triplista a fine carriera agonistica con un personale di mt. 15.62. Se proviamo a rapportare questi dati ad un salto sopra i diciassette metri, ci rendiamo conto del carico che l'apparato muscolo-osteo-tendineo de-

ve sostenere in fase eccentrica e dell'impulso di forza durante la fase positiva. Valori superiori ai 12000 Newton sono facilmente ipotizzabili.

1.3.4. Dati angolari

Dati angolari ricavati da riprese cinematografiche su diversi atleti, indicano allo stacco angoli di impostazione, proiezione e spinta rispettivamente di 68-16-62 gradi. Essi (non ci stancheremo mai di ripeterlo) sono soggettivi in base alle caratteristiche dell'atleta. La tabella 1.9 ci mostra i dati angolari relativi al salto di mt. 17.44 di Saneyev e l'ipotetico salto di mt. 18 secondo V. Kreyer.

Bibliografia

- GEOFFREY H. G. DYSON (1971), Principi di meccanica in atletica. Vigevano (PV): Edizioni di atletica leggera.
- SAIBENE F. ROSSI B. CORTILI G. (1986), Fisiologia e psicologia degli sport. Milano: Biblioteca dell'Est edizioni scientifiche e tecniche Mondadori.
- HOCHMUTH G. (1983) Biomeccanica dei movimenti sportivi. Udine: Edizioni Nuova Atletica dal Friuli.
- ECKER T. (1989), I tre balzi nel salto triplo di alto livello, Nuova Atletica, 94, 26-28.
- KREYER V. (1980), Cicli di allenamento dei triplisti, N.A. 45, 135-136.
- KREYER V. (1986), Allenamento del salto triplo per giovani atleti, N.A. 79-80, 158-161.
- KREYER V. (1981), Periodizzazione a lungo termine dei triplisti, N.A. 51, 118-120.
- KREYER V. (1989), Metodo di preparazione nel salto triplo, N.A. 97-98, 141-144.
- PEDERZANI G. CAVALLI E. (1977), Il salto triplo, *Atleticastudi*, 4, 33-42.
- COMUNICAZIONI PERSONALI con: SIDORENCO S., VOINOVE V., ZOTKO R., PLEKANOVE B., Stage tecnico di SUKHUMI (URS) Maggio 1989.
- APPUNTI DI LAVORO: Corso di specializzazione in tecnica e pratica sportiva dell'atletica leggera; Prof. Locatelli E., Ponchio, Tucciarone G. Bosco C., A. Madella, Scuola dello Sport Roma; 1987-1989.

Ansietà precompetitiva

di C. Hardy K. Crace - a cura di M. Oleotto

Questo articolo apparve per la prima volta nel numero introduttivo di "Sport Psychology Training Bulletin". Qui, Dr. Charles Hardy e Kelly Crace si occupano della comune "tremarella" e offrono suggerimenti al riguardo. "La PCA è, infatti, una delle più debilitanti variabili nella prestazione sportiva di un atleta".

Cos'è l'ansietà precompetitiva?

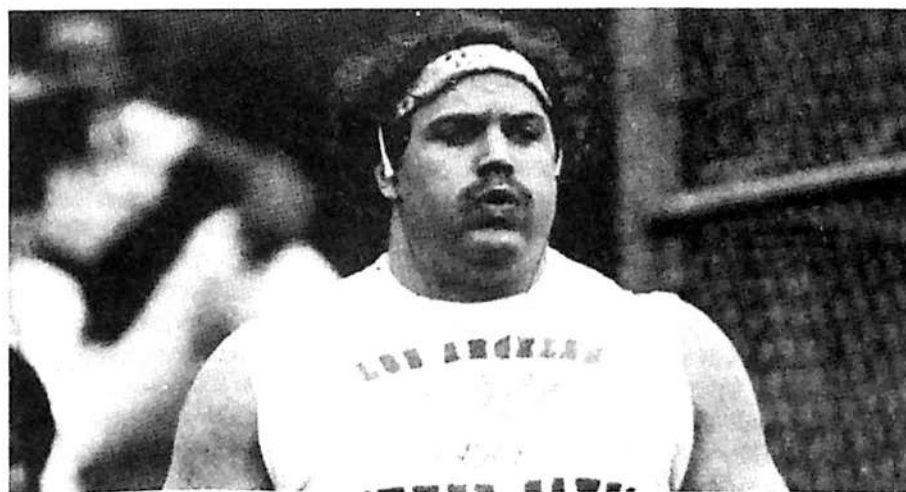
Immagina sia la notte precedente una gara e sei preoccupato per la prestazione che farai domani. Scoprirai ben presto che la tua preoccupazione inizia a "cibarsi" di sé stessa, creando nuove aree di turbamento che non avevi ancora preso in considerazione. Le aspettative circa il risultato della gara, prima "calde", ora iniziano ad apparire "fredde". Questo è un esempio di *ansietà precompetitiva (PCA)*, una delle più debilitanti variabili nella prestazione sportiva.

L'ansietà precompetitiva è uno stato di angosciata incertezza che si manifesta nell'arco delle 24 ore precedenti la competizione. La preoccupazione solitamente associata alla PCA non viene registrata solo dalla mente dell'individuo, ma è percepita dall'intero organismo. I nostri corpi, infatti, ci forniscono numerosi "indizi" al riguardo (la tensione muscolare, la "tremarella", il desiderio di urinare, la bocca "cotognata"), suggerendoci che siamo fuori controllo. E i nostri pensieri iniziano a mancare in lucidità con conseguente perdita di concentrazione.

La maggior parte delle persone può avere una combinazione di queste diverse reazioni durante il periodo precompetitivo. Tuttavia, il modo mediante il quale influiscono sulla nostra prestazione dipende esclusivamente dall'interazione tra la nostra individualità e la situazione competitiva.

Quali sono le cause della PCA?

L'ansietà precompetitiva si origina da uno squilibrio tra le proprie capacità percepite e le esigenze della situazione competitiva. Questo perché, se le pro-





Da sx: Modugno, Boldrini, D'Urso, Tanceri, Tozzi, Benedetti. (Durante il raduno in DDR).

prie capacità bilanciassero le necessità della prestazione, si determinerebbe uno stato di trepidazione, conosciuto come "stato fluido", in cui ogni cosa appare scorrere tranquillamente, senza il minimo sforzo o il minimo affanno. Ciò non accade se le proprie capacità sono percepite come superiori o inferiori alle necessità della prestazione: nel primo caso la trepidazione tenderebbe a diminuire in una generale perdita di motivazioni, nel secondo cedrebbe il posto alla preoccupazione e all'ansietà.

Come hai potuto osservare, quindi, la PCA si verifica quando le proprie capacità non sono percepite all'altezza della situazione competitiva.

Studi compiuti recentemente da Walter Kroll hanno evidenziato che alla base della PCA vi sono almeno cinque fattori:

1. *disturbi fisici* - problemi digestivi, stati di agitazione, sonnolenza;
2. *paura di insuccesso* - timore di perdere o di commettere errori, ansia per il risultato, affanno;
3. *senso di inadeguatezza* - cattiva preparazione, scarsa condizione, scarse capacità;
4. *perdita di controllo* - scarsa carica nervosa, cattiva fortuna, condizioni climatiche inadeguate;
5. *senso di colpa* - timore di far male a un avversario, di "giocare sporco", di imbrogliare.

Non è difficile comprendere, inoltre, che la PCA dipende anche da variabili individuali, quali le abilità dell'atleta, l'esperienza acquisita, il livello generale di agitazione nelle attività giornaliere.

Come può la PCA influire sulla prestazione?

Vi sono due modi diversi attraverso i quali la PCA può influire sulla prestazione:

1. *un forte stato di agitazione fisica può essere controproducente per la tua particolare attività sportiva.*

Per sport che richiedono resistenza, potenza, o entrambe le caratteristiche, la PCA può significativamente influire sul livello di energia dell'atleta. Così, se negli sport dove la calma è fondamentale (golf, tiro con l'arco, tiro a segno), la PCA interferisce con la propria abilità a mantenere il "sangue freddo", un forte stato di agitazione fisica può condurre a cattive prestazioni anche in sport che richiedono dei precisi trasferimenti di energia (l'hitting nel baseball, il karate, e nell'atletica, il giavellotto, il disco, il peso). In questi sport, infatti, la prestazione esige normalmente la contrazione di alcuni muscoli e la decontrazione di altri per poter trasferire effettivamente l'energia; l'accresciuta tensione, dovuta alla PCA, solitamente interferisce proprio con questo passaggio;

2. *la ricerca ha dimostrato che l'ansietà può interferire notevolmente anche con la tua abilità a pensare chiaramente.*

Quando si è ansiosi, i pensieri generalmente si rivolgono verso sé stessi per mettere a fuoco le proprie potenzialità. Così le azioni una volta automatiche richiedono ora una costante attenzione che tende a interferire negativamente con la propria abilità ad agire veloci e a prendere decisioni rapide. Inoltre, que-

sti pensieri risultano negativi anche perché convogliano l'attenzione più sul cosa non si è in grado di fare, che sul cosa si può effettivamente fare.

Il nervosismo conduce sempre a cattive prestazioni?

Ogni volta che anticipi un evento per te importante, è normale provare un po' di nervosismo, in quanto il nervosismo è un indice di prontezza. Questo tipo di prontezza è conosciuta come *stress positivo* ed è solitamente associata a molti "indizi" fisici che percepisci. Rispondere alle seguenti domande può però aiutarti a distinguere tra stress positivo e ansietà negativa:

1. *quanto devo essere "pompato" prima di entrare nella competizione?*
Alcuni sport, infatti, possono richiedere una carica nervosa più forte (sollevamento pesi) di altri (golf).
2. *Dubito spesso delle mie capacità?*
3. *Penso spesso a fattori che vanno oltre il mio controllo?*

Rispondere "sì" alle ultime due domande è un'indicazione che ti stai muovendo da uno stress positivo a un'ansietà negativa. Questo perché, preoccuparsi della propria abilità a effettuare una prestazione ai soliti livelli di rendimento, o preoccuparsi invece di fattori su cui non si ha controllo, interferisce con la propria abilità a entrare nella competizione mentalmente preparati. Tuttavia, se ti senti nervoso, ma confidi ancora nelle tue capacità, questo è - come già detto - un sintomo di stress positivo, energia che nel tempo dovresti imparare a utilizzare a tuo vantaggio.

RACCOMANDAZIONI PER GLI ATLETI

1. **Diventa più consapevole del tuo livello di agitazione ottimale.** Pensa alle volte in cui ti sei sentito particolarmente pronto a entrare nella competizione e questa sensazione di prontezza ha giocato a tuo favore. Pensa poi ad altre volte in cui, invece, eri ansioso e ciò ha influito negativamente sulla tua prestazione. Cercando di essere il più specifico possibile, scrivi ora le differenze tra i due momenti, basandoti essenzialmente su queste tre domande: (a) Quali *pensieri* ti hanno fatto sentire pronto e quali ansioso? (b) Quali *sensazioni* hai provato quando eri pronto e quali quando eri ansioso? e (c) Quali differenze hai potuto riscontrare nel tuo com-

portamento in questi due momenti?

Questa operazione ti permetterà di iniziare a ricercare quei modelli che aiutano a divenire più consapevoli di cosa prepari mentalmente meglio alla competizione. Esempi di ansietà potranno riunire diverse situazioni, come pensare se eri sufficientemente preparato per la competizione, dare troppa importanza al risultato della gara, ingigantire l'abilità del tuo avversario. Le sensazioni possono, così, avere prodotto una eccessiva agitazione che, da un punto di vista emotivo, ti hanno condotto a una "fuga" dalla competizione, piuttosto che a una "ricerca" della



competizione. Ma puoi anche scoprire che, per il tuo carattere, sei più ansioso quando sei in mezzo ad altre persone, che quando sei solo. Importante è comprendere, quindi, quei fattori che ti permettono di trovare le giuste motivazioni per la competizione, e quelli che, invece, non te lo permettono. Una buona regola per "pomparti" prima di una

competizione è notare il momento in cui inizi a eccitarti. Se, però, nutri dei dubbi circa le tue possibilità, e metterli da parte ti crea dei problemi, allora hai con molta probabilità oltrepassato la "zona di ansietà". Ecco che le seguenti raccomandazioni ti potranno essere di grande utilità.

2. Metti a fuoco solo quei fattori che sono entro il tuo controllo. Una delle maggiori fonti di ansietà è preoccuparsi di fattori che vanno oltre il tuo controllo. I tuoi pensieri in questo caso diventano preoccupati, con tutta una serie di "cosa-se". Un metodo efficace per controbilanciare questa attitudine è diventare più *orientati-verso-la-prestazione*. Essere più *orientati-verso-la-prestazione* significa prendere in considerazione ciò che è maggiormente sotto il tuo controllo - la prestazione. Così, atleti *orientati-verso-la-prestazione* sono più soddisfatti se hanno perso la partita ma hanno giocato bene, che se hanno vinto ma hanno effettuato una cattiva prestazione. Al contrario, essere *orientati-verso-il-risultato* significa interessarsi unicamente della vittoria: non importa come ci arrivi, importante è ottenerla. Con ciò non stiamo certamente cercando di dire che vincere non è importante; pensa solo, tuttavia, alla pressione aggiuntiva che metti su te stesso capitalizzando l'importanza sul risultato. In realtà, in questo modo entrano in campo molti altri fattori oltre il tuo controllo, quali l'abilità dell'avversario, le condizioni ambientali e climatiche. Molta della nostra ansietà si trova poi nella paura dell'ignoto. Possiamo ridurre questa paura guardando esclusivamente a ciò che è entro il nostro controllo. Se ci pensi, essere più *orientati-verso-la-prestazione* può favorevolmente incrementare le tue possibilità di vittoria. Questo perché ti avvicini alla competizione mettendo a fuoco ciò che puoi fare e ciò che è necessario sia fatto per dare il massimo.

Inoltre, quando inizi a concentrarti sulla tua prestazione nel periodo pre-competitivo, è norma focalizzare sulle proprie possibilità. *Focalizza su cosa puoi fare, non su cosa non sei in grado di fare.* La competizione è, infatti, il momento nel quale devi utilizzare a tuo vantaggio tutte le migliori ottenute in allenamento. Perciò focalizza profondamente su queste migliori. Se senti il tuo livello di agitazione salire troppo, fermati un attimo a riflettere su te



stesso: "OK, vado a fargli vedere cosa posso fare, e non mi preoccupo di cosa non sarò in grado di fare. Darò il 100% del potenziale che ho oggi". Quindi, impara a dare sempre il meglio che puoi con ciò che hai al momento, e a *guardare ogni risultato positivo come una gratifica al tuo lavoro*. Se vinci, questa particolare predisposizione renderà la tua prestazione molto più gradita.

3. Usa "parole d'ordine" per sviluppare o esercitare il tuo livello di agitazione. Con l'allenamento mentale sviluppi delle abilità nello stesso modo in cui sviluppi le tue abilità fisiche. Se provi a ricordare quando per la prima volta hai iniziato a imparare un nuovo livello del tuo sport, ricorderai anche che hai dovuto riflettere su ogni tuo piccolo movimento. Praticando le nuove abilità, queste sono divenute abitudini. Lo stesso accade con le abilità mentali. Il tuo livello di agitazione normale è stato sviluppato per lungo tempo e può essere diventato abituale. Per esercitare il tuo livello di agitazione devi semplicemente imparare nuove consuetudini mentali e praticarle finché diventano automatiche. Nello sport, tuttavia, gli atleti possono aver bisogno di fare questo rapidamente, piuttosto che costantemente.

Un esercizio di aiuto è riflettere sul come vuoi competere, dato il tuo attuale livello di abilità. La tua prestazione desiderata può essere un ricordo di una realizzazione passata o un'immagine della tua prestazione futura. *Una volta che hai ottenuto una chiara immagine della tua prestazione desiderata, contrassegna quella prestazione con una caratteristica "parola d'ordine"* (un'affermazione, una frase, un simbolo). Quando decidi di usare una "parola d'ordine", puoi sceglierne una che rap-

presenti la tua prestazione ottimale, o una che rifletta una parte più specifica della tua prestazione; ma puoi anche voler utilizzare una parola che ti rimandi con la memoria a un tempo in cui competevi al tuo livello desiderato. Esperimenta vari tipi di parole, separatamente o in combinazione, per determinare quella che più si adatta a te. Ciò che devi ricordare soprattutto, è che questo contrassegno deve immediatamente richiamare alla memoria l'immagine della prestazione che hai intenzione di effettuare. Un esempio può essere rappresentato da un rematore che usa la parola "puma" per la velocità esplosiva, e "cigno", invece, per una vogata lenta in una gara sulla media distanza.

Il passo successivo è incorporare la "parola d'ordine" nella tua preparazione. Puoi usare, infatti, la tua parola come un metodo per ridurre il tuo livello di agitazione, se inizi a percepire ansietà. In questo caso prendi un lungo respiro, rilassati, e ripeti a te stesso la parola, provando a riflettere su cosa questa rappresenta per te. Questa operazione ti riporterà indietro a pensieri orientati-verso-la-prestazione, che ti prepareranno correttamente alla competizione. Con la pratica, questi pensieri diventeranno più abituali e capaci di controllare il tuo livello di agitazione.

Lo stesso principio è spesso utilizzato con la musica. Molti atleti hanno una canzone preferita che ha l'effetto di stimolarli, e un'altra che li rilassa. Durante il periodo pre-competitivo, ascolteranno una o entrambe le canzoni quando hanno intenzione di modificare il loro livello di agitazione. Hanno trovato essenzialmente una "parola d'ordine" che li induce a quelle sensazioni che stanno cercando di raggiungere. Importante è trovare cosa sia giusto per te. Potrai inizialmente commettere degli errori, ma solo in questo modo avrai la possibilità di divertirti con il tuo sport al suo livello ottimale.

RACCOMANDAZIONI PER GLI ALLENATORI

1. Diventa più consapevole del tuo livello di agitazione e del modo in cui interagisce con gli atleti e gli altri allenatori. È importante cercare di capire quale sia il tuo livello di agitazione, perché influisce notevolmente sull'efficacia degli allenamenti e conseguentemente sulle prestazioni. Applicare i suggerimenti già tracciati in *Racco-*



Un tecnico "accudisce" la sua atleta.

mandazioni per gli atleti può aiutarti a sviluppare il tuo livello di agitazione ottimale.

2. Cerca di comprendere i tuoi atleti, individualmente, e osserva le loro reazioni durante il periodo precompetitivo. Distingui quegli atleti che sono solitamente "sotto-agitati" da quelli che, invece, sono "sopra-agitati" per le esigenze del tuo sport. Gli atleti "sotto-agitati" possono essere quelli che, caratterialmente, hanno bisogno di un po' di tempo per "carburare" e appaiono lenti durante le prime parti della competizione. Di contro, gli atleti "sopra-agitati" sono individuati dall'essere forti "giocatori in allenamento". Ciò significa che riescono a dare il massimo in allenamento, ma hanno grossi problemi a realizzare il loro potenziale in gara. In questo caso le prestazioni ottenute durante la competizione sono più un regresso per loro, che un reale progresso.

3. Concedi sempre ai tuoi atleti del tempo per concentrarsi mentalmente per la competizione. La ricerca ha dimostrato che i famosi discorsi d'incitamento "uno per tutti, tutti per uno" hanno una vita relativamente breve nella loro efficacia. Durante i preparativi a una competizione, può essere di aiuto riunire la squadra assieme per riesaminare e discutere la strategia di gioco. Dopo questa riunione, agli atleti do-

vrebbe essere concesso un po' di tempo per prepararsi individualmente alla competizione, nel modo che è più efficace per loro. Non sottovalutare la reale importanza di questo gesto. Parecchi atleti sono molto preoccupati di come si presentano al loro allenatore. Se hanno compreso come vorresti avere i tuoi atleti, è probabile che presenteranno a te quell'immagine. Tuttavia, quest'immagine può essere completamente contraria a ciò di cui hai bisogno. Facendo loro capire che rispetti i loro metodi di preparazione, gli permetterai di dedicarci un po' di tempo. Ecco che alcuni atleti preferiranno rimanere soli, altri cercheranno qualcuno per discutere della competizione, altri ancora vorranno stare con un compagno di squadra raccontando barzellette per ridurre l'ansietà. Ricordati, però, di permettere loro di provare ciò che è meglio. Infine, riuniscili nuovamente assieme e riassumi il traguardo che con loro intendi realizzare. Inoltre, concedendo del tempo anche agli allenatori, darai a loro la possibilità di concentrarsi meglio sui loro compiti.

4. Stimola nei tuoi atleti un'attitudine orientata-verso-la-prestazione. Come abbiamo spiegato in *Raccomandazioni per gli atleti*, gli atleti hanno bisogno di focalizzare su cosa è entro il loro controllo. Così, molti fattori oltre il loro controllo giocano un ruolo di primo

piano anche se hanno vinto. Dare la massima importanza al risultato crea una pressione non necessaria sull'atleta e porta in campo dei fattori aggiuntivi di cui l'atleta si preoccupa. Sfortunatamente la vita di un allenatore dipende dai risultati che riesce a ottenere. La stabilità del proprio lavoro e le opportunità di una promozione professionale solitamente ruotano attorno al record "vincite-perdite". Come già detto prima, non stiamo affatto insinuando che vincere non sia importante. Affermiamo, tuttavia, che collocare la vittoria al primo posto tra le priorità può avere effetti negativi sulla preparazione mentale di un atleta e sulla sua prestazione. Ricorda sempre che la tua più grande chance per un risultato positivo è avere ogni atleta al massimo delle sue potenzialità. Questo può essere raggiunto con atleti che mettano a fuoco ciò che possano controllare - la loro prestazione. Insegnare agli atleti ad apprezzare l'importanza del valutare un successo dal quanto bene si ha giocato secondo le proprie potenzialità, piuttosto che secondo altri standards, è una delle più grandi lezioni che un allenatore possa insegnare.

a "preoccuparsi della preoccupazione". *Stai attento a dare suggerimenti di aiuto specifico ad azioni che l'atleta trova fastidiose, piuttosto che identificare o caratterizzare l'atleta dalla debolezza che ha dimostrato.* Se l'atleta inizia a guardare se stesso negativamente, ciò gli assicurerà altra PCA. Un allenatore può essere estremamente di aiuto nel mostrare all'atleta che è solo una parte del suo gioco e può essere vista come una sfida per potersi migliorare, piuttosto che un segno permanente.

6. Se il tempo lo permette, prova a programmare riunioni periodiche a carattere individuale che concentrino l'attenzione sul problema dell'allenamento mentale. Ancora, non sottovalutare l'importanza di questo gesto. In questo modo farai capire ai tuoi atleti che l'allenamento mentale è importantissimo e che stai cercando di aiutarli. Ancora più importante, abbatte la convinzione che l'atleta sente a non presentarsi sempre mentalmente al 100%. Queste riunioni, inoltre, rimuovono preoccupazioni che gli atleti possono avere standoti accanto, come la paura di non poter essere compresi. "Se l'allenatore scoprisse quanto valgo". Fai capire lo-

RACCOMANDAZIONI PER I GENITORI

1. Diventa più consapevole del tuo livello di agitazione e del modo in cui interagisce con tuo figlio. Quanti di noi hanno provato tensione e ansietà osservando il proprio figlio giocare? È importante cercare di capire quale sia il tuo livello di agitazione, perché influisce fortemente sulla prestazione, ma anche sul divertimento, di tuo figlio nello sport. Applicare i suggerimenti già tracciati in *Raccomandazioni per gli atleti* può aiutarti a sviluppare il tuo livello di agitazione ottimale.

2. Stimola nel tuo giovane atleta un'attitudine orientata-verso-la-prestazione. Come genitori, una delle domande più ovvie da porre ai nostri figli dopo la competizione è "Hai vinto?" Sfortunatamente, questa domanda tende a stimolare nel ragazzo un'attitudine orientata-verso-il-risultato. I bambini, infatti, imparano molto velocemente quali siano le misure del successo. È una responsabilità del genitore guidare cautamente il proprio figlio nel misurare il successo dalla capacità di ognuno a dare il massimo che può. Aiutarlo a focalizzare su cosa può controllare è un fattore importantissimo per ridurre la PCA nell'atleta che sta crescendo e si sta sviluppando. Questo può essere facilitato ponendo domande che lo incoraggino a riflettere sulla prestazione piuttosto che sul risultato.

3. Ricerca quale sia la motivazione che ha spinto tuo figlio allo sport e i suoi effetti sulla PCA. La ricerca ha indicato che la maggioranza dei giovani pratica uno sport per divertimento, per stare con gli amici, per misurare e confrontare le proprie capacità; vincere attualmente non riveste grande importanza. Se questo profilo non si adatta a tuo figlio, cerca di osservare le influenze che lo dirigono. Mentre non sei in grado di cambiarle con altre, puoi certamente controbilanciarle rimandando tuo figlio a propositi comuni quali il divertimento e lo spirito di gruppo.

Se tuo figlio sta insolitamente diventando nervoso prima di una competizione, può essere un segno che sta giocando per motivazioni che ritiene non sue. Abbiamo lavorato con un grande numero di bambini che è divenuto consapevole dell'attenzione ricevuta quando ha iniziato a praticare sport.



5. Prova a essere specifico con i tuoi suggerimenti per aiutare atleti con la PCA. È facile creare una situazione dove un atleta, lottando con la PCA, inizi

ro che dedicare tempo alle loro debolezze, come alle loro potenzialità, non metterà a repentaglio la loro posizione, ma contribuirà proprio al loro potenziale di atleti.



La ragione principale di questa partecipazione è, così, cercare l'approvazione del genitore. Prima di una competizione questi ragazzi diventano ansiosi perchè entrano in conflitto: "Non voglio farlo veramente, ma voglio che i miei genitori siano orgogliosi di me". Se anche in tuo figlio è presente questo conflitto, ricordagli il tuo affetto indipendentemente dalla sua partecipazione sportiva.

Come genitore, prova a porti queste due difficili domande:

1. Sto provando a rivivere la mia giovi-

nezza attraverso i miei figli?

2. Penso che lo sport possa avere un effetto educativo sui miei figli?

Uno dei regali più grandi che possiamo fare ai nostri figli è stargli accanto mentre scoprono quali siano i loro interessi e le loro aspirazioni. Per raggiungere il loro potenziale in qualsiasi attività devono imparare cosa sia il sacrificio e l'impegno. È fondamentale, però, che questa scoperta sia fatta dal solo ragazzo; in questo modo tuo figlio scoprirà un nuovo interesse per lo sport basato unicamente sulle sue motivazioni.

4. Assisti tuo figlio nel distinguere ciò che, originando PCA, possa significativamente interferire con la prestazione. I giovani atleti possono avere problemi a ritrovare le giuste motivazioni se stanno percependo PCA. I genitori possono aiutarli guidandoli attraverso un processo che li renda più consapevoli dei loro livelli di agitazione e del loro livello di agitazione ottimale. Di aiuto possono essere i suggerimenti raccolti in *Raccomandazioni per gli atleti*.

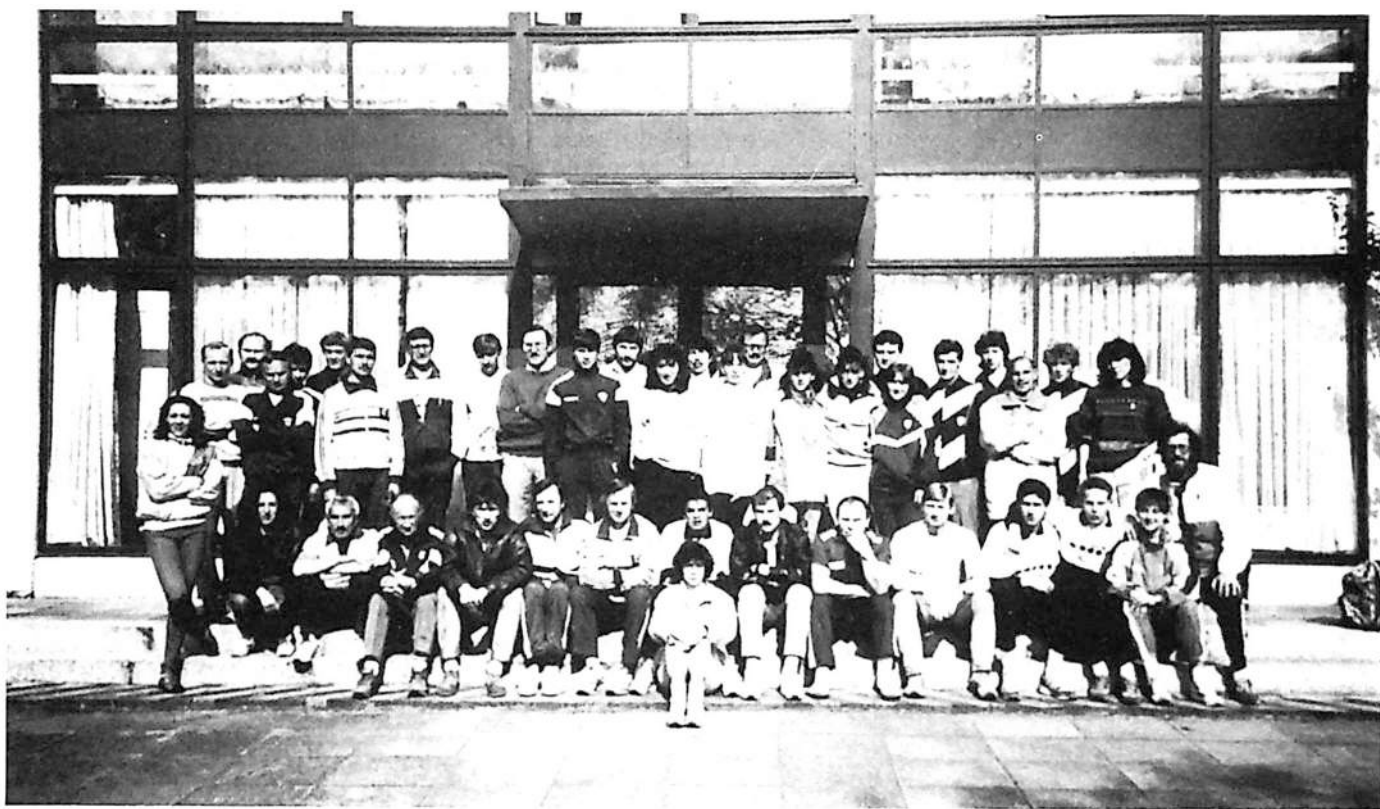
da Track Technique 90

**NUOVA ATLETICA - 18 ANNI - 101 NUMERI
OLTRE 600 ARTICOLI TECNICI
È UNA GARANZIA
NON SOLO FOTOCOPIE MA
SOSTIENICI ABBONANDOTI**

Vento dall'Est. Incontro con le nuove realtà della D.D.R. e U.R.S.S.

di Marco Drabeni
(Prima parte)

La presenza al raduno nazionale del mezzofondo veloce in Germania Orientale ha dato spunto all'autore per affrontare il tema di un'atletica unita delle due Germanie e della grande disponibilità attuale dei russi. Nella prima parte vengono analizzati gli aspetti sociali, culturali e politici con interviste ai responsabili della DDR, URSS e Algeria; nella seconda parte verranno affrontati aspetti tecnico-metodologici, alla luce di collaborazioni scientifiche con lo staff della nazionale russa.



Zinnowitz (D.D.R.) - Isola di Usedom. Le rappresentative delle nazionali dell'U.R.S.S.

Raduno nazionale del mezzofondo veloce maschile e femminile a Zinnowitz, nell'isola di Usedom sul mar Baltico. Le perplessità iniziali degli atleti e dei tecnici vengono fugate in pochi giorni. *Troppo importante è risultata questa spedizione sia sotto il profilo tecnico e metodologico, sia sotto quello umano e culturale.* La Germania dell'Est sta passando mesi e giorni fondamentali per la sua storia e la storia dell'Europa; c'è nell'aria qualche cosa di particolare che ti coinvolge e ti spinge ad osservare, ad interrogare ed a interrogarti. Berlino Est è splendida nei suoi palazzi, nelle ampie piazze e nei larghi viali, percorsa dal fiume Sprea

in cui la città si specchia. Così come splendidamente il Duomo di Berlino si specchia nel palazzo di vetro sede del Parlamento, che si erige in luogo del castello del re di Prussia raso al suolo negli anni '50. Così il nostro sguardo si posa sulla sede del Presidente, palazzo moderno fatta salva la parte centrale della facciata, sull'ex Biblioteca reale, sull'Università, sede di forti fervori verso un rinnovamento, sull'ambasciata russa. Abbiamo attraversato piazza Accademia ed altri viali girando la testa a destra ed a sinistra come se stessi assistendo ad una partita di ping pong per cercare di non perdere nulla. Siamo giunti in cima alla torre dell'an-

tenna della televisione; è alta 365 metri. Dai finestrini di questa struttura a palla si può osservare tutta Berlino. Scattano le macchine fotografiche e la telecamera va in zoom a cogliere un riferimento importante: è la porta di Brandeburgo, un grande angolo di libertà. Lì vicino e per lunghi tratti ancora il muro non c'è più. C'è silenzio intorno.

Scendiamo a raggiungere quella porta e Berlino ti fa sentire un profumo di storia del passato e di oggi. Si attende l'unificazione monetaria, mentre Gorbaciov e Bush s'incontrano per la posizione della DDR verso la NATO ed il Patto di Varsavia. L'inizio del nuovo

corso è stato dato dal Neues Forum, una minoranza, mentre le elezioni hanno portato alla vittoria il CDU, che unisce liberali, socialdemocratici, democristiani e l'unione cristiana sociale. I comunisti sono all'opposizione. Ma centinaia di macchine Trabant sfrecciano intorno a noi; sono uguali da trent'anni, se basta, e ti fanno capire che bisogna recuperare oltre quarant'anni d'immobilismo. Matthias Dietrich, l'interprete, ci accompagna in questo viaggio, cercando di farci capire che cosa sta accadendo nel suo paese. Nel tragitto da Berlino a Zinnowitz, sul mar Baltico, sede del raduno, avevamo visto sventolare decine di bandiere tedesche senza l'emblema del compasso e del martello. Matthias non ne è troppo contento, poichè i passi vanno fatti a gradi e soprattutto la Germania dell'Est ha una sua identità. C'è il timore di una Germania unita troppo forte

Tutto questo però non riusciamo ancora a percepirlo bene; è molto più facile essere rapiti da scene stupende, come i cigni che veleggiavano nel mare poco salato e sguazzano sulla battigia insieme ai primi bagnanti. Zinnowitz, a cinquanta chilometri dalla Polonia, è una delle più rinomate stazioni balneari. La spiaggia si distende per chilometri, con rossi tramonti, mentre a pochi metri si aprono foreste di pini, faggi e betulle. Il paesino è delizioso, con casette che sembrano dipinte, mentre delicate tendine a pizzini incorniciano le finestre e villette dai mattoni rossi a vista danno una grande idea di quiete.

Giornate di sole si sono alternate ad altre uggiose, mentre una leggera brezza spesso ha dato il posto in alcune ore ad un vento teso. In questa situazione sono stati insieme atleti italiani, russi, algerini, tedeschi (anche per la lotta), con una visita degli inglesi. Allenamen-

In questa trasferta sono stati rilevanti due aspetti:

- a) **GLI ASPETTI SOCIALI, CULTURALI E POLITICI**
- b) **GLI ASPETTI TECNICO-METODOLOGICI.**

In questa prima parte riferirò sul punto "a", riferendo dei colloqui con il capo-allenatore **Martin Sanne** della DDR e parte di alcuni discorsi emersi con il capo spedizione della nazionale russa **Slawa Fewstratow**, i dottori **Alexander Kormanovsky** (biochimico) e **Venceslav Kulakov** (metodologo) dell'Istituto Centrale per la ricerca scientifica applicata allo Sport di Mosca, gli allenatori **Nicolai Denisow**, marito dell'atleta russa **Adsieva**, di **Kiev** e **Wladimir Pologow** di **Minsk**, allenatore della **Angledinova**, **Grebenciuk**, **Nurudinova**, e dei vari **Igor Lotorev**, **Yuri Kleev**, **Atanassiev**, **Upakov**, **Kalinkin**, ecc. Un ringraziamento va a **Helga Schegel**, interprete tedesca con i russi e **Matthias Dietrich**, interprete tedesco con gli italiani e ponte di collegamento con i russi. Interessanti sono stati gli scambi di idee sull'aspetto tecnico-metodologico, ma soprattutto sull'attività motorio-sportiva in generale con il capo gruppo algerino **Bouras Ammar** di **Algeri** e **Mahour Bacha Ahmed** di **Ain-Benian**, allenatore della **Boulmerka Hassiba**, ottocentista da 2'00"21 e dell'epitahleta **Azzizi Yasmina**, atleta da 5978 punti. È, infine, con immenso piacere che diamo spazio all'atleta **Nicoletta Tozzi**, nazionale sugli 800 e laureanda in Scienze politiche; un'atleta ed una donna intelligente, che ha saputo cogliere dalla trasferta in DDR aspetti che esulano dalle semplici ripetute o chilometri nei boschi. Si è guardata intorno, ha interrogato, ha cercato di capire, con grande interesse e sensibilità. È sua l'intervista a Matthias Dietrich per cercare di capire la realtà di un giovane tedesco orientale in un periodo storico così delicato.

Gli aspetti sociali, culturali e politici.

Il capo-allenatore dell'Associazione Atletica Leggera per la corsa ed il podismo della DDR è **Martin Sanne** (Verbandstrainer) ed è molto disponibile a rispondere a qualche quesito che gli pongo rapidamente poichè è in partenza per Berlino.

(D) - "In che modo la nuova situazione creatasi in Germania dell'Est sta influenzando lo sport ed in particolare l'atletica leggera?"



Da sx: il dott. Kulakov (U.R.S.S.), l'ottocentista *Asseieva*, il prof. Marco Drabeni, *Valentina Tauceri*, il dott. Kormanovsky (U.R.S.S.) durante delle prove con prelievo di lattato.

e xenofoba. Intanto su molti alberghi che si affacciano sulle spiagge del mar Baltico nell'isola di Usedom le bandiere dell'Ovest fanno bella mostra di sé, anche perchè, si dice, quegli alberghi sono già stati comprati dalla Germania Occidentale.

Appare il cartello stradale indicatore della direzione per Wandlitz; è il paese dove sono state scoperte ville di grande lusso, con piscine e parchi, dove se la spassavano i vecchi capi del regime abbattuto. È un'altra vergogna che i tedeschi orientali vogliono scordare... ora è diventato un grande centro termale e di cura.

ti comuni, cene e riunioni insieme, attività ricreative (calcio, pallacanestro, pallavolo, pallamano, ecc.) hanno creato ben presto un clima di grande giovialità tra tecnici ed atleti delle varie nazioni. La struttura era dotata di numerose palestre, con assistenza medica e fisioterapica (meno il sabato e la domenica!), con il massaggiatore russo pronto a venirci a dare una mano (ne sanno qualcosa le ossa ed i piedi delle nostre atlete e di Felicino Santangelo), mentre una piscina era a nostra disposizione a pochi passi, con in alternativa delle vasche con acqua calda.



DDR. Zinnowitz (Isola di Usedom). Taucher in allenamento in palestra.

(R) - "Nella nuova situazione il Presidente del Consiglio ha detto che in RDT esisterà sempre uno sport di alto livello con il sostegno dello Stato e nel contempo si svilupperà lo sport di massa. *Fino al 1992 ci saranno senz'altro due squadre separate delle due Germanie, quindi anche per le Olimpiadi prossime.*

I Presidenti delle Confederazioni sportive delle due Germanie si sono incontrati da poco ed hanno comunicato che verranno profuse grandi energie per lo sport di alto livello con un'azione "ad ombrello" su diverse discipline".

(D) - "Come potrà in futuro il sistema adottato fino ad ora in DDR convivere ed integrarsi con quello della Germania Ovest, considerando l'importanza diversa data a vari aspetti, come ad esempio alla selezione dei talenti".

(R) - "Penso che il nostro sistema continuerà anche in futuro e sarà necessaria un'organizzazione precisa, così come eravamo impostati sino ad oggi".

(D) - "Anche nella scuola?"

(R) - "Sì anche nella scuola. Il vantaggio del nostro sistema è essere pronti al momento giusto per gli appuntamenti più importanti."

(D) - "Questo vale anche per la selezione giovanile?"

(R) - "Sì, questo è un processo organizzato e vantaggioso anche per lo sport di alto livello. Dal punto di vista dell'unificazione politica ed economica ci sono problemi che dureranno ancora parecchi anni, ma nello sport ci sono già idee precise di collaborazione."

(D) - "Sull'atletica leggera in particolare la nuova situazione quanto influirà?"

(R) - "Non si può vedere l'atletica leggera isolata dagli altri sport. *La Germania Ovest non vuole certo rinunciare ai punti vantaggiosi offerti dal nostro sistema, anzi li adotterà.* Questo è uscito dagli incontri con i responsabili delle due nazioni."

(D) - "Tuttavia mi pare che la Germania Ovest abbia puntato in passato su discipline in parte diverse da quelle più praticate in DDR, dove ad esempio la pallacanestro è sempre stata boicottata. Come conciliare queste diverse tradizioni? L'Ovest ha avuto notevoli interessi anche verso gli sport di squadra, la DDR ha puntato molto sul nuoto, canottaggio, atletica, particolari sport invernali. Come programmerete in futuro?"

(R) - "Tutti gli atleti di tutti gli sport parteciperanno alle grandi gare internazionali. *Una premessa di questo orientamento sarà una buona selezione ed individuazione dei talenti.*"

(D) - "Ci sarà la possibilità di frequenti scambi con Istituti Scientifici di ricerca dello sport e tra diverse esperienze tecniche?"

(R) - "Per l'atletica leggera penso che avremo una buona collaborazione con l'Italia in questo campo e che in futuro dovremo progettare degli stages di allenatori ospitati a turno dalle due nazioni, o anche scambio di esperienze di scienziati dello sport; ma sarà importante organizzare soprattutto dei raduni solamente per allenatori dell'atletica leggera. Gli Istituti Scientifici, ad esempio quello di Lipsia, saranno sempre più aperti e saranno possibili collegamenti diretti tra Istituti Scientifici".

(D) - "In conclusione, mi dia qualche nota sull'attività femminile e maschile nell'attuale situazione in DDR."

(R) - "Nell'atletica leggera ed in altri sport le donne si allenano e si danno da fare più degli uomini. Naturalmente c'è alla base una particolare impostazione culturale e sociale, particolarmente nella scuola. Ho notato poi che le donne dell'atletica leggera italiana in generale stanno migliorando, soprattutto nel mezzofondo e fondo. La vostra Dandolo è giunta quinta ai mondiali di cross. L'Italia ha molta tradizione nel mezzofondo e fondo e saranno utili degli scambi di idee per le metodiche d'allenamento".

Incontro con il capo allenatore della delegazione russa **Slawa Fewstratow**.

(D) - "Qual'è l'atteggiamento della Russia verso gli altri paesi rimanendo nell'ambito sportivo?"

(R) - "In molte città della Russia ci si sta mettendo in contatto con città straniere. Si stanno organizzando diverse gare internazionali, come quella di Mosca in onore dei fratelli Maminski. penso che si stabiliranno contatti fissi tra Mosca e province o regioni italiane, per raggiungere anche scambi di atleti e tecnici con l'accordo che solamente il viaggio sarà a carico di chi si sposta. Sarebbe ideale fare dei raduni per scambi d'esperienze, anche al di là delle gare."

(D) - "Politicamente come il nuovo corso ha influito sullo sport in generale e sull'atletica in particolare?"

(R) - "Vi è un interesse maggiore per lo sport di massa; la struttura che si occupava solamente dello sport d'élite ora si occupa anche dello sport di massa. La "perestroika" non è comunque ancora arrivata allo sport."

(D) - "Che importanza viene data allo sport maschile e quale a quello femminile?"



DDR. Zinnowitz (Isola di Usedom). Il Capo settore delle corse della DDR Martin Sanne.

(R) - "Non vi è nessuna differenza sia nello sport in generale, sia nell'atletica in particolare. Non vi sono differenze né sul piano dell'assistenza tecnica, né economica; tantomeno sul piano sociale."

(D) - "Il settore tecnico che problemi presenta?"

(R) - "I tecnici in Unione Sovietica prima della Perestroika prendevano pochissimi soldi; ora non è cambiato molto e questo crea problemi anche per il reperimento di tecnici validi."

(D) - "Esistono tecnici specialisti per lavorare con il settore giovanile ed altri atti a lavorare con gli atleti evoluti, oppure vi sono tecnici che si occupano di tutte e due le realtà?"

(R) - "Esistono tutti e due i tipi di modelli, come da voi in Italia."

Vi sono state anche riunioni conviviali da cui sono emersi degli aspetti particolari e diversi dal solito, soprattutto un grande desiderio di amicizia, di comunicazione, quasi di fratellanza, con messaggi e speranze verso un mondo nella pace.

Il dottor Kormanovsky, biochimico della spedizione russa, alzando un bicchierino di Vodka, originale acquavite da distillazione di mosti fermentati di grano, orzo e segale, esordiva dicendo: - "Un brindisi alla pace. Poiché non sono abile a parlare voglio rifarmi al poe-

ta scozzese Jones che in poche parole dice che è molto più piacevole creare una nuova vita, che distruggerne dieci altre! Chi vuole fare un salto in avanti per la pace deve proiettarsi in avanti e creare un'atmosfera simile a quella che abbiamo creato noi qui in questa serata."

L'altro medico russo, infine, riposta la chitarra su cui aveva sapientemente mosso le proprie dita accompagnando canzoni tradizionali, si alzava in piedi e brindava affermando: - "Lo sport sino ad ora in URSS aveva influsso sulla politica e non la politica sullo sport. Qualunque sarà la società di domani, lo sport avrà sempre un influsso sulla società. Lo sport è sempre un indice della salute ed il valore di un paese. La politica dei nostri paesi è una politica indirizzata sull'amicizia tra i nostri popoli ed

anche noi in questo momento stiamo facendo una piccola politica. La politica deve cambiare e noi atleti ed allenatori dobbiamo far cambiare politica, ma noi non dobbiamo cambiare. Per questo brindare ad uno sport senza confini e senza politica, affinché la "politica" negli stadi e nello sport sia fatta dai tecnici e dagli atleti e non dai politici."

Sono seguite in altre circostanze lunghe discussioni ed incontri di ordine tecnico e metodologico, ma in questa occasione hanno preso il sopravvento altri aspetti. E concludo con le parole del capo delegazione russo: "Abbiamo scambiato idee, ma per ora basta parlare di come allenare i campioni mondiali o europei, per una volta auguri a tutti di buona salute!".

Impressioni di un'atleta sulla Germania Orientale

di Nicoletta Tozzi

L'autrice dell'articolo è nazionale assoluta sui metri 800 e studentessa in Scienze politiche. Aveva posto un sottotitolo alla sua intervista al giovane Matthias Dietrich: "Non solamente atletica". Ciò a dimostrare che girando il mondo per gare o raduni si può anche non pensare solamente alle prestazioni meramente atletiche, ma anche intelligentemente guardarsi attorno per cogliere aspetti geografici, storici, sociali e culturali di grande rilevanza per la formazione di ogni individuo, in modo che lo sport sia un elemento di completamento della personalità sotto tutti i profili. Speriamo che il suo possa essere un esempio.

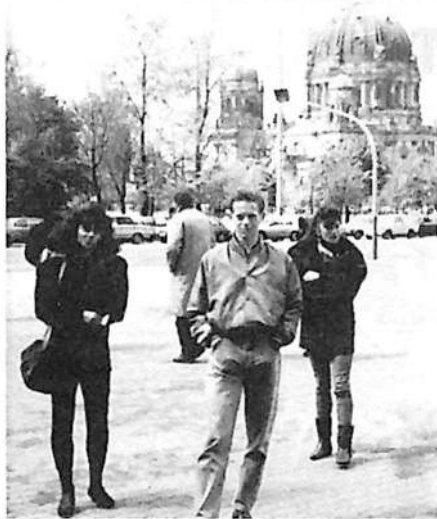


DDR. Zinnowitz. L'azzurra Nicoletta Tozzi intervista il giovane tedesco orientale Matthias Dietrich.

Essere in D.D.R. nei primi mesi del 1990 dopo la rivoluzione politica di cui è stato oggetto il paese, ha costituito per me motivo di grande interesse. L'atletica mi aveva portato di frequente in contatto con paesi dell'Est, come Romania e D.D.R., quindi avevo vissuto con particolare coinvolgimento attraverso i mass-media gli straordinari avvenimenti politici che li riguardavano.

Ritornavo ora in una D.D.R. che avevo visitato appena 2 anni fa e la cui situazione politica allora come alcuni mesi fa mi sembrava solida e immutabile. Comprensibile quindi la curiosità per questo ritorno all'Est, determinata

NUOVA ATLETICA



DDR. Il Duomo di Berlino Est con atleti a passeggio.

da un voler toccare con mano i risultati di una delle "svolte" politiche fra le più inaspettate e veloci dei nostri tempi. Era crollato il vecchio regime comunista ed il paese si stava avviando verso una nuova democrazia.

Mi chiedevo con quale stato d'animo i tedeschi vivessero questi enormi cambiamenti e la possibilità di riunirsi all'altra parte. Il nostro gruppo è stato ospitato alla scuola dello sport di Zinnowitz ed è soprattutto grazie ai contatti con persone che lavoravano lì che ci siamo fatti un'idea della situazione.

In certi casi anche momenti un po' noiosi come quello del massaggio o della visita dal medico sono diventati interessanti. Ho cercato di prendere la palla al balzo cercando di far parlare chi mi stava vicino. Questo mi è risultato abbastanza facile perché tutti avevano una gran voglia di conoscere l'occidente e il dialogo con noi costituiva un'occasione unica per cercare di averne notizie. Il nostro interlocutore principale è comunque stato Matthias, il nostro interprete.

MATTHIAS, ha 23 anni si sta laureando in lingue e vive da sempre a Berlino est. Ha condiviso con noi ogni momento della giornata e non si è mai sottratto alle nostre domande sulla sua persona e la D.D.R.

Da persona estremamente sensibile cercava di aiutarci a capire il suo paese, anche quando alcuni di noi, forse senza troppo rispetto, criticavano o solamente sottolineavano ironicamente certe situazioni incomprensibili per un'occidentale.

Eccomi a riferire alcuni quesiti e le risposte date sempre con estrema

schiettezza.

- Matthias come hai vissuto la precedente situazione politica nel tuo paese?

"Noi tedeschi dell'est "dormivamo", non riuscivamo a comprendere la nostra situazione perché non potevamo andare all'estero ed eravamo indottrinati sin dalla giovane età. Chi non era d'accordo era in prigione o scappava. Io all'età di 18 anni mi ero iscritto al SED (ex partito dirigente del vecchio regime). Questa era una scelta per convinzione, una convinzione che nel corso degli anni si è trasformata in fede quasi religiosa. Pensavo veramente che un'iscrizione a questo partito avesse un'influsso trasformativo diretto su certe cose. Al contrario, però, la disciplina di partito ci rendeva corresponsabili di questa politica. Anche se sembra strano devo comunque ammettere che questo partito mi ha insegnato a pensare politicamente".

- Il paese come ha fatto a prendere coscienza della situazione ed a scendere in piazza?

"Ci si è resi conto di come stavano le cose quando nell'89 migliaia di nostri concittadini hanno iniziato a fuggire dalla D.D.R. attraversando i confini con l'Ungheria. La TV di stato e i giornali non riportavano alcuna notizia di tutto questo, mentre la TV della Germania occidentale (che si vede anche da noi) ne mostrava le immagini. Questo nasconderci le cose ha fatto nascere molti dubbi e crollare molte convinzioni!"

- Voi eravate a conoscenza delle diverse condizioni di vita occidentale?

"Sì, sapevamo degli agi tipici del capitalismo, ma di questo ci facevano vedere solo tutti i lati negativi. D'altronde, non potendo andare all'estero per noi era difficile non credere a quello che da sempre ci veniva detto. Quando per la prima volta ho lasciato la D.D.R. per un viaggio all'estero, proprio in ITALIA, ho capito che l'idea che mi avevano trasmesso del capitalismo e delle persone era distorto".

- Come è stato il tuo impatto con quella nuova realtà?

"Ne può dare un'idea lo shock che prima ho provato quando sono entrato per la prima volta in un supermercato italiano. Era incredibile per me: c'erano scaffali pieni; non c'era un solo tipo di pasta, ma tanti. Era così per tutti i prodotti ed i prezzi erano accessibili a tutti. Ancora più favorevolmente però mi

ha colpito la gente italiana, piena di umanità e con un grandissimo senso della famiglia".

- Tu vivi a Berlino, cosa rappresenta per te il "muro"?

"Io ho vissuto per 20 anni con il muro messo lì senza dargli nessuna importanza, perché quando io sono nato il muro c'era già; per me era un dato di fatto".

- Cosa è cambiato dopo la "svolta"?

"Ora si può andare all'estero più facilmente, sono arrivati molti beni di consumo, ma penso che la gente si faccia "accecare" da tutto questo. Basta vedere il successo di Playboy e della Coca-cola. Il paese però ha bisogno di ben altre cose".

- Con che animo si appresta il paese a vivere la riunificazione?

"La popolazione sta vivendo questo processo con due stati d'animo diversi: c'è chi sta solo pensando a "riempirsi la pancia", facendo incetta di beni di consumo che arrivano dall'occidente, non curandosi di niente altro; altri, invece, forse la parte più colta del paese, hanno molta paura per una annessione troppo frettolosa che non tenga conto della nostra identità".

- Quali sono i problemi maggiori da affrontare riguardo all'annessione?

"Sicuramente quelli economici visto che il nostro sistema produttivo è obsoleto e inquinante e molte fabbriche dovranno chiudere. A questo va aggiunto che la nostra costituzione prevede una rete di assicurazioni sociali molto ampie che garantiscono oltre al lavoro, anche l'assistenza dello stato al cittadino in molte situazioni. Con l'annessione rischiamo di perdere queste sicurezze sociali".

Questa è una parte di quello che Matthias ci ha detto, ma sottolineo anche che in alcuni casi siamo stati noi italiani a dover rispondere alle domande dei nostri interlocutori, domande riguardanti soprattutto il modello di vita capitalistico. Questa gente si è vista per anni demonizzare senza pietà il tipo di sistema occidentale, ed ora è un po' interdetta, non riesce ad accettare né la visione completamente negativa del capitalismo, né quella tutta "rose e fiori". C'è la paura verso un mondo nuovo che non si conosce, fermo restaurando la grande gioia per le nuove libertà conquistate.

DISCOUNT - ALIMENTARI



A Udine:
Via Tiepolo
Via Divisione Julia
Via della Rosta
Via Valussi
Via Bariglaria

PREZZI BASSI
PRODOTTI ESSENZIALI
SPESA VELOCE

A Cividale:
in località Gallo

A Monfalcone:
Via Garibaldi
Via Colombo

A Pordenone:
Via Montereale

ABBONAMENTO 1990 A NUOVA ATLETICA - L. 32.000

ANNATE ARRETRATE:
dal 1976 al 1982: L. 40.000 cadauna
dal 1983 al 1987: L. 30.000 cadauna

FOTOCOPIE DI ARTICOLI: L. 800 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. 27.000

(25.000 + 2.000 di spedizione)

2. "LA PREPARAZIONE DELLA FORZA"
di W.Z. Kusnezow

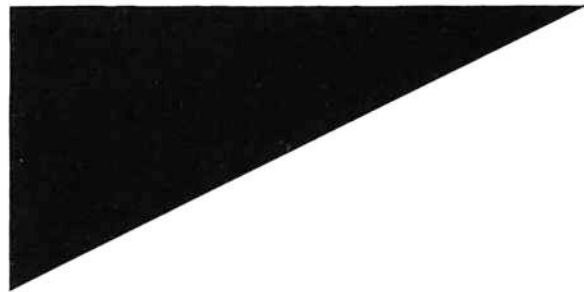
136 pagine, L. 15.000
(13.000 + 2.000 di spedizione)
- (in fase di ristampa) -

PER TUTTI I NUOVI ABBONATI IN OMAGGIO:

3. "RDT 30 ANNI ATLETICA LEGGERA"
di Luc Balbont

214 pagine, 15 tabelle, 70 fotografie
e il 20% di sconto sulle nostre pubblicazioni
Per eventuale spedizione L. 2.800

LA
GALLERIA
B A R D E L L I



LAVORATORE
fiera



LAVORATORE
supermercati

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

impianti sportivi ceis s.p.a.
36060 SPIN (VI) - VIA NARDI 107
TEL. 0424/570301-570302



EVERGREEN



RUB-TAN