

NUOVA ATLETICA

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

103/104

ANNO XVIII - N° 103/104 Luglio / Agosto - Settembre / Ottobre 1990 L. 5.400

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



SPECIALE MEETING

DESPAR 



ABBONAMENTO 1991 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 + 2.800 di spedizione)
- (in fase di ristampa) -

2. "LA PREPARAZIONE DELLA FORZA"
di W.Z. Kusnezow
136 pagine, L. 15.000
(13.000 + 2.800 di spedizione)
- (in fase di ristampa) -

NUOVA ATLETICA

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

In collaborazione con le Asso-
ciazioni NUOVA ATLETICA DAL
FRIULI e SPORT-CULTURA

ANNO XVIII - N° 103/104
Luglio/Agosto-
Settembre/Ottobre 1990

Direttore responsabile:
Giorgio Dannisi

Collaboratori:

Mauro Astra, Maria Pia Fachin,
Luca Gargiulo, Elio Locatelli, Mi-
haly Nemessuri, Jimmy Pede-
monte, Giancarlo Pellis, Mario
Testi, Marco Drabeni, Massimo
Fagnini, Roberto Piuze, Claudio
Mazzauf, Massimiliano Oleotto.

In copertina:

Meeting Internazionale "Despar"
organizzato da Nuova Atletica il
21/7/90 a Udine. Da sinistra in al-
to: N. Morcelli - C. Smith - F. Marin
- R. Nehemiah.

Abbonamento 1991: 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. 136: I fattori della prestazione nel salto con l'asta
-La scuola di J.C. Perrin
di Claudie Larcher
- Pag. 139: Vento dell'Est. Aspetti tecnico-metodologici
nel mezzofondo
di Marco Drabeni
- Pag. 145: Una metodologia di allenamento per lo
stacco nel salto in lungo
di Clifford Larkins
- Pag. 150: I fondamentali della comunicazione:
l'ascolto attivo
di Lawrence Rosenfeld e Larry Wilder
- Pag. 155: Speciale meeting "Despar"
- Pag. 164: Seminario Nazionale di Studi "Le specialità di
corsa e salto" aspetti biomeccanici e tecnici
- Pag. 165: Nuova atletica al Campus di Ampezzo
- Pag. 166: Pianificazione dell'allenamento su 800-1500-
3000 m per corridori di alto livello femminile
di M. Litovchenko
- Pag. 170: Sport-quiz
di Vincenzo Liguori
- Pag. 175: L'attività CAS, un progetto per il settore
dell'atletica giovanile
- Pag. 179: Experimenta '90 - Scienza sport-tecnologia
- Pag. 180: Un lancio di Randolph Barnes
di H. Hommel

I fattori della prestazione nel salto con l'asta

di C. Larcher

L'autore presenta una sintesi di un lavoro di uno dei tecnici più quotati di Francia nel settore del salto con l'asta, J.C. Perrin. Viene analizzata l'influenza dei diversi parametri sulle prestazioni con l'asta e si intende definire le qualità morfologiche ed atletiche che deve possedere il campione di questa disciplina.

Pur provenendo dal mondo della pratica, che costituisce un vantaggio notevole, Jean Claude Perrin ha tuttavia attinto alla vasta gamma dei mezzi scientifici di ricerca. Ha saputo ottenere la collaborazione del suo ambiente professionale e nello stesso tempo portare il contributo scientifico, soprattutto da parte della "École centrale des arts et manufactures" questo insieme di fattori spiega il valore della sua opera: molto completa, può servire sia alla divulgazione che a promuovere una discussione a livello di ricerca. La prima parte, storia, descrizione e pedagogia, è accompagnata da numerosi documenti e annessi. Nella seconda parte, l'autore intraprende uno studio di tipo scientifico nel mondo dei tecnici sportivi in Francia. Questo studio verrà presentato brevemente in questo articolo. Lo studio ha per scopo di fare emergere i fattori per la realizzazione di una buona performance.

"Lo scopo del nostro studio sarà di determinare la reale influenza di diversi parametri sulle prestazioni con l'asta e di definire le qualità morfologiche ed atletiche che deve possedere il campione:

A. Il campionato prendeva in considerazione le seguenti categorie di astisti:

Categoria	Livello	Numero delle schede trattate
Internazionale	5,30 m	4
Nazionale	5,00 m	15
Interregionale	4,70 m	30
Regionale 1	4,40 m	33
Regionale 2	4,00 m	40

Il mezzo utilizzato fu il questionario inviato agli allenatori ed agli atleti.

B. Le variabili



Al centro J.C. Perrin.

1. I fattori di identificazione
 2. Massima prestazione realizzata dall'artista
 3. Fattori morfologici
 4. Capacità motoria
 5. Indice atletico
- Variabili definite individualmente come segue:

1. Fattori di identificazione
 - la posizione in classifica;
 - l'anno di nascita;
 - la società sportiva di formazione;
 - l'età di realizzazione della miglior prestazione;
 - il livello socio-professionale;
 - le migliori prestazioni indoor e all'a-

perto.

2. Massima prestazione realizzata dall'astista.

3. Fattori morfologici:

- l'altezza e il peso;

- l'indice ponderale che è l'altezza divisa dalla radice cubica del peso del corpo;

- l'altezza dei baricentro;

- il numero di piede.

4. Le capacità motorie:

condizione essenziale per l'ottenimento delle migliori prestazioni misurata qui con delle prove ricavate dall'atletica (corsa sui 100 m e sui 110 m ostacoli, salto in alto e salto in lungo).

5. Indice atletico:

è il totale dei punti ottenuti con l'indice internazionale utilizzato per il decathlon, sulle quattro prove di atletica (vedi punto 4).

C. I soggetti:

il campionario di 122 astisti era stato preventivamente suddiviso in tre gruppi. Il gruppo A comprendeva gli astisti di più di 20 anni salvo l'élite (cioè al di sotto della performance 5 m). Il gruppo B riuniva l'élite con più di 5 m. Il gruppo C includeva gli astisti con meno di 20 anni.

Tale divisione, facilitando il confronto dei gruppi, poteva evidenziare i fattori predominanti per un'evoluzione favorevole della performance.

D. I risultati e la loro interpretazione: una larga parte degli astisti apparteneva all'insegnamento, soprattutto a quello dell'educazione fisica. I giovani occupavano un impiego di tipo amministrativo o erano ancora studenti. Gli operai non erano praticamente rappresentati.

L'élite era giovane (età media 23 anni) con una prestazione media di 5,13 m. Le massime prestazioni all'aperto erano migliori che quelle indoor, maggiore era la prestazione, minore era la differenza tra loro.

Gli atleti essendo alti (mediamente 1,80 m) con un peso relativamente leggero dal punto di vista morfologico, l'élite costituiva la popolazione più variabile, ciò mette in evidenza la difficoltà nel definire il profilo ideale. È nel campo delle capacità motorie che le tre popolazioni erano meno omogenee. Tuttavia, i risultati dell'élite erano migliori di quelli degli altri gruppi.

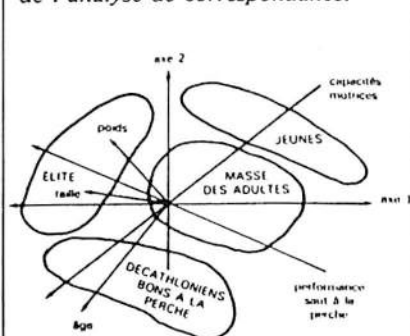
Delle relazioni furono calcolate tra tutte le variabili per quattro raggruppamenti di astisti.



Nella prima tabella i coefficienti di correlazione concernevano le caratteristiche degli astisti non appartenenti all'élite e con più di 20 anni quando fecero il loro record. Il campionario sul quale verteva la seconda tabella corrispondeva all'élite degli astisti (salto a più di 5 m). Il campionario della terza tabella era costituito da astisti, tutti con meno di 20 anni al momento del loro record. Infine la quarta tabella riuniva gli individui tutti con più di 20 anni al momento del loro record.

Secondo l'autore, dopo aver esaminato queste tabelle si possono trarre delle conclusioni. Il salto in lungo è fortemente in correlazione con la performance del salto con l'asta per tutti i gruppi. In maniera generale si nota l'importanza della velocità. Si denota una netta differenza tra gli adulti e i giovani per quanto concerne l'influenza delle capacità motorie e le caratteristiche morfologiche che nel salto con l'asta; quest'influenza è più marcata nei giovani che negli adulti.

Graphique 1: Résumé des résultats de l'analyse de correspondance.



Lorsqu'une variable évolue, les autres étant fixées, les « points individuels » se déplacent parallèlement à l'axe passant par l'origine et le point variable.

Secondo l'autore, rispetto a quelli di maggior età, i giovani saltatori danno meno importanza alle qualità di volontà, personalità, tenacia e allenamento, tutte variabili che non figurano nel presente studio. I giovani saltatori fanno più specificatamente uso della loro capacità motoria.

Un'analisi parallela è stata realizzata con la tabella iniziale dei dati ricavati in base alla categoria gerarchica degli atleti in ogni variabile morfologica o motoria.

Questa analisi conferma i risultati precedenti: le capacità motorie giocano un ruolo più importante delle variabili morfologiche soprattutto a livello dell'élite che si presenta come un lotto di specialisti.

Infine, il grafico 1 mette perfettamente in evidenza quattro gruppi: élite, giovani, massa e decatleti. Sarbbe interessante seguire l'evoluzione degli atleti su questo grafico nel corso degli anni a venire.

I giovani sfruttano prima le loro qualità fisiche per realizzare delle performance. Però dopo aver raggiunto la maturità, l'élite non si caratterizza con delle caratteristiche morfologiche eccezionali.

Le capacità motorie hanno una grossa importanza, ma a parità di velocità - distensione - forza, è la tecnica individuale che separa le due performance per due diversi individui o per lo stesso saltatore su più gare. Spingendo più in là l'analisi del salto di grande qualità si possono distinguere due fasi:

- La prima si pone nello stacco. A questo livello le capacità atletiche già descritte giocano un ruolo essenziale.

- La seconda parte del salto è condizionata dalla fase precedente che consiste in un vero lancio su rampa; ma qui intervengono altre qualità più difficili da misurare.

- qualità di esecuzione del movimento,
- finezza del gesto,
- sensazione, precisione, destrezza davanti all'asticella.

E. Conclusione generale:

“Ci è sembrato che le capacità motorie (100 m - 110 m ostacoli - alto - lungo) rispetto ai dati morfologici occupassero un posto preponderante”.

Lo specialista ne ricaverà la necessità di un'allenamento fisico di base appropriato per poter assicurare lo sviluppo generale dell'astista. Notiamo a questo proposito la buona riuscita dei decatleti

L'utilizzazione dell'informazione permette di realizzare un trattamento statistico rapido e completo con risulta-

- miglioramento dell'indagine: porterà alla realizzazione di batterie di test, in modo da rendere più affidabili i valori ottenuti per le capacità fisiche.



Infine dei risultati molto interessanti possono essere ottenuti con un aggiornamento periodico dell'indagine realizzata. Permetterebbe agli allenatori di seguire l'evoluzione della loro specialità in un lungo periodo e di vedere evolvere le performance e le caratteristiche di ogni atleta.

Da Acta 114/90

Vento dall'Est. Aspetti tecnico-metodologici nel mezzofondo

di Marco Drabeni
(Seconda parte)

L'autore, dopo aver affrontato nella prima parte problematiche di ordine socio-politico legate alle nuove realtà dell'URSS e della Germania Orientale, riporta alcuni elementi tecnico-metodologici riferiti al mezzofondo e fondo. In base ad esperienze condotte nel raduno in DDR con la collaborazione dello staff dell'URSS, riporta alcuni dati relativi ad allenamenti e test correlati ai valori di lattato, all'allenamento in quota, a prove attitudinali. L'autore evidenzia l'importanza di equipe decentrate di esperti (biochimico, fisiologico, metodologo, dietologo, psicologo, tecnico) per l'orientamento, la metodologia, la pronta e costante fruizione dei dati.

Il "Checkpoint Charlie" è stato tolto, il marco è stato riunificato, è fallito il blitz di Kohl e de Maiziere per anticipare le elezioni, che avverranno come stabilito il 2 dicembre, e così si viene travolti quotidianamente da eventi impetuosi ed inaspettati. Nella prima parte dell'articolo avevo riferito le impressioni sul nuovo corso in Germania dell'Est, riportando le interviste a re-

sponsabili della nazionale della DDR e dell'URSS durante il raduno del mezzofondo veloce a Zinnowitz sull'isola di Usedom nel mar Baltico. Ma le loro aspettative sono state anch'esse travolte dai fatti. Da un punto di vista prettamente politico e sociale i russi avevano brindato alla pace e l'invasione del Kuwait da parte delle truppe irachene di Saddam Hussein ha frantumato questo

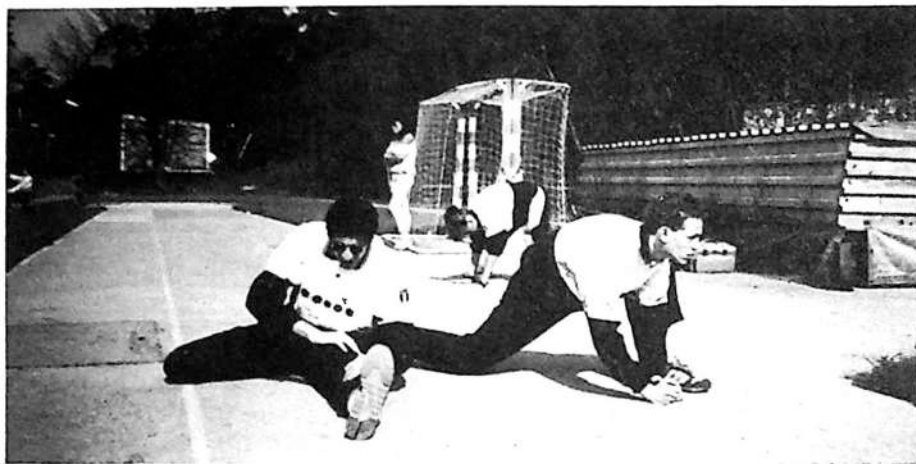
loro augurio, mentre da un punto di vista sportivo, anche se legato alla politica, Martin Sanne è stato smentito da diversi fatti. La sua certezza che le Germanie fino al 1992 sarebbero state distinte e che pertanto alle Olimpiadi vi sarebbero state due squadre è stata cancellata dalla notizia che già dal gennaio 1991 vi sarà un'unica rappresentativa tedesca per l'atletica leggera; una unificazione che anticipa quasi quella politica. Smentita anche la certezza di Sanne che la Germania dell'ovest non avrebbe rinunciato ai punti vantaggiosi del sistema dell'Est, come tutta l'organizzazione atta alla ricerca scientifica, la selezione e l'individuazione dei talenti. Infatti a luglio la stampa italiana dava notizia che all'Est sono state cancellate le "scuole della gioventù", che il DTSB (Deutscher Turn und Sportbund) come organizzazione-madre dello sport in DDR aveva i mesi contati dal momento che i dipendenti erano scesi dal 1989 ad oggi da 14.000 a 3.500, e che era stato venduto buona parte del parco macchine. Mancano i soldi per questo settore e vengono sfoliti anche i ranghi degli allenatori, dirigenti e ricercatori. È già stato dimezzato perfino il numero dei ricercatori dell'Istituto di ricerca per la cultura fisica e lo sport di Lipsia, mentre 500 tecnici pagati dallo Stato sono vicini al licenziamento. È un'atmosfera molto incerta, anche se l'unione delle due Germanie è un valore inestimabile per una molteplicità di aspetti. In questa seconda parte dell'articolo farò alcune considerazioni di ordine tecnico-metodologico.



DDR, 1990 - Al centro D'Urso, finalista agli europei sugli 800.



Un'atleta sovietica durante prelievi di lattato.



DDR, 1990 - Modugno e Bonamici, rispettivamente 3° e 4° agli Assoluti sugli 800.

ASPETTI TECNICO-METODOLOGICI (mezzofondo e fondo)

Ritengo che l'attenzione vada riposta soprattutto sui seguenti punti:

- 1) **tecnica, economicità della corsa e costo energetico**
- 2) **motivazioni e sopportazione della fatica (dolore)**
- 3) **aspetti relativi alla forza**
- 4) **aspetti relativi ai sistemi specifici di erogazione d'energia e loro interconnessioni e benefici dell'allenamento in quota**
- 5) **aspetti preventivi e di tutela della salute**
- 6) **modalità di controllo della prestazione e correzione degli errori, correlate alla capacità di osservazione e strategie da adottare**
- 7) **corretto avviamento giovanile ed adozione di opportune strategie per stimolare valide motivazioni e scelte consapevoli**
- 8) **individuazione e selezione dei talenti**
- 9) **per atleti evoluti, sia maschi e sia femmine, opportunità di gare e confronti di livello**
- 10) **strutturare idonei supporti tecnico-scientifici anche decentrati e impostare lineari e limpidi rapporti tra atleti/e e le componenti che li attorniano.**

Questo quadro deve prendere in considerazione e chiarire i metodi di preparazione idonei per i maschi e quelli per le femmine; il mondo dell'atletica femminile va inquadrato meglio, sia sotto il profilo tecnico-metodologico, sia sotto l'aspetto psico-sociale, sulla base di affidabili studi sotto il profilo biologico, fisiologico e psicologico.

Pertanto vanno analizzate:

- a) **possibilità quantitative ed estensive del lavoro del singolo atleta**
- b) **corretta organizzazione e modulazione dei mezzi e dei metodi**, particolarmente quelli legati al potenziamento, definendo i contenuti di una multilateralità mirata nel lavoro specifico
- c) **corretta finalizzazione delle prove ad alta intensità e degli aspetti qualitativi della preparazione**
- d) **analisi della situazione di partenza di ogni individuo**, con accurata indagine sulle esperienze motorie pregresse e sul **ritmo individuale di crescita delle capacità di prestazione**, con trascrizione accurata dei dati da parte dell'atleta (diario), del tecnico ed altre figure preposte al controllo. I test, particolarmente nelle fasce giovanili, vanno visti soprattutto come orientamento, valutazione ed autovalutazione di una situazione iniziale e di successive fasi di crescita della prestazione a ritmi alterni. Pertanto vanno visti nell'ottica di prove di controllo.

Occorre, inoltre, introdurre un nuovo concetto di programmazione, che tenga conto delle numerose variabili legate alla prestazione, e non si soffermi solamente a quantificare i chilometri percorsi, i chilogrammi sollevati, l'utopistica meticolosa definizione di lavoro speciale e generale, eccetera. Tuttavia questi dati e queste indicazioni restano importanti come supporto informativo, come "atteggiamento" metodologico. Alla luce di quanto è stato fatto nel raduno a Zinnowitz (DDR) e degli scambi di orientamenti tra diversi tecnici e metodologi si possono fare alcune osservazioni.

Relativamente al punto 1) tecnica,

economicità della corsa e costo energetico, ribadisco l'utilità di allenamenti a ritmi prefissati guidati da segnali acustici.

A livello giovanile (Nota della Redazione; vedi articolo "Lo sviluppo della resistenza nei giovani attraverso esercitazioni di corsa a ritmo" Nuova Atletica N° 91/Novembre 1986 di M. Drabeni) questo metodo permette lo sviluppo di numerose capacità coordinative parallelamente alle capacità condizionali, agendo notevolmente sulle capacità cognitive e sugli aspetti motivazionali. Con atleti evoluti questo sistema permette un migliore controllo del ritmo, della profondità del respiro, delle tensioni muscolari, con viva gratificazione per il lavoro fatto, con intervento della motivazione e dell'attenzione.

Da oltre un decennio seguo questa metodica e mi sono reso conto che solamente con un'istruzione graduale si raggiungono risultati ottimali, agendo all'inizio in età favorevoli all'apprendimento (8-14 anni). In questo modo l'atleta divenuto adulto ed evoluto potrà allenarsi di più ed a ritmi ottimali, e sarà pronto per test e prove di controllo, mentre in gara avrà una grossa sensibilità ai ritmi da tenere, evitando variazioni improvvise di ritmo in difetto od in eccesso a scapito della prestazione. I test fatti da qualche anno con segnali acustici a Tirennia, o per studi scientifici da diversi scienziati e metodologi, come il prof. Di Prampero (Trieste 1988-89) e da studiosi stranieri come Manuel Bueno, (Vedi Nuova Atletica: "Considerazioni sulla soglia anaerobica") mettono in evidenza come numerosi atleti non sono capaci di portare a termine prove e test ottimali per scarsa sensibilità al ritmo. Questo fatto è strettamente legato al costo ed al risparmio energetico; è bene rammentare che i giovani hanno il medesimo VO_2 max per Kg di peso corporeo rispetto all'adulto, ma che il loro dispendio energetico è molto più elevato anche per fattori coordinativi e di controllo.

Tali esercitazioni con segnali acustici prefissati dovranno essere modulate opportunamente e tendere a diminuire mano mano che l'atleta è capace di autoregolarsi, salvo prove a ritmo specifiche in periodo agonistico come prove di controllo delle condizioni dell'atleta.

Con ricerche condotte dal 1982, ho rilevato in numerosi atleti, particolar-

mente nel settore giovanile, una frequenza cardiaca inferiore quando si utilizzano i segnali come guida pur a parità di velocità nelle ripetute dai 500 ai 1000 metri, e su distanze superiori.

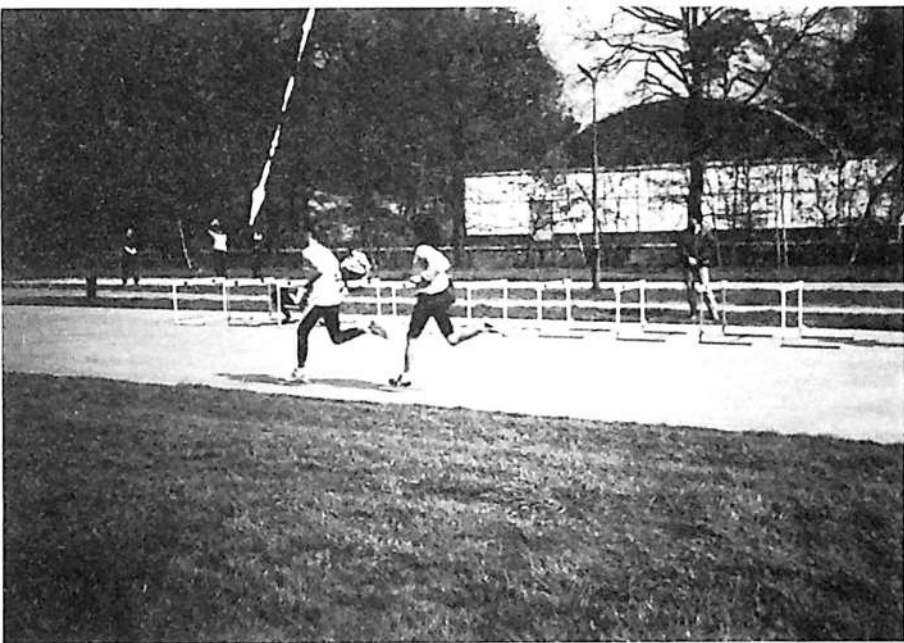
Nell'Aprile 1990 nel raduno in DDR del mezzofondo veloce, sono state fatte delle prove sull'atleta **Tauceri Valentina** con la collaborazione del dott. **Kulakov**, metodologo russo, e del dottor **Alexander Kormanovsky**, biochimico russo. I significati delle prove sono stati diversi. L'atleta azzurra presentava questi valori a riposo: Hb 14.3, Urea 8.1 mM, CK 162, AST 12, ALT 9, lattato 1.2 mM/l. Altri valori sul siero sono stati effettuati in Russia dove il sangue era stato portato congelato. CKP come enzimi muscolari AST e ALT come enzimi epatici (Aspartato Amino

30"-184 a 1'-189 a 1'30"-190 a 2' e 192 alla fine; lattato 13.4 mM dopo 2' e 13.1 mM dopo 5'.

800 in 2'20"14, freq. cardiaca: 125,177 a 30"-185 a 1'-185 a 1'30"-189 a 2' e 190 alla fine; lattato 15.4 mM dopo 2' e 15.4 mM dopo 5'.

800 in 2'14"30; freq. cardiaca 128,181 dopo 30"-187 a 1'-190 a 1'30"-192 a 2' e 197 alla fine; lattato 20.3 mM dopo 2', 19.9 dopo 5', 22.3 mM dopo 6', 21.7 mM dopo 8', 19.7 mM dopo 10' e 18.00 mM dopo 20'.

Considerando anche i valori ematici si nota che l'atleta era piuttosto stanca ed il giorno dopo presentava febbre per una infreddatura, ed inoltre vi erano le prime avvisaglie del dolore tendineo che la portavano già ad appoggi non ottimali per difesa.



DDR, 1990 - Atlete impegnate in esercitazioni "a ritmo prefissato".

Transferasi e Alanina Amino Transferasi) dove il primo è un enzima sensibile per l'attività cardiaca.

L'atleta ha sostenuto un 600 introduttivo e 4x800 metri recupero 6'-8'-8'. I primi tre 800 metri erano programmati e guidati con segnali acustici ogni 100 metri; tempo da realizzare 2'20" (c.a. 15% dal personale ipotizzato), cui doveva seguire una prova massimale senza segnali ipotizzata con un decremento del 9-10% dal personale.

Questi i valori cardiaci e di lattato collegati al tempo e velocità esecutiva: 800 in 2'20"51, frequenza cardiaca: 111-178 dopo 30"-185 a 1'-186 a 1'30"-190 a 2'-191 finale; lattato 11.2 dopo 2'-9.7 mM dopo 5'.

800 in 2'20"3, freq. cardiaca: 125-176 a

Osservando i valori di alcune atlete russe, come ad esempio Angledinova, si nota che producevano in un 600 finale in 1'38" (cioè 6.12 m/secondo) da 10.6 mMoli a 12.5 mMoli di lattato. Raggiungevano le 20-22 mMoli correndo gli 800 intorno ai 2'04"-2'05". Angledinova nel 1984 aveva un personale di 3'58" sui 1500 e recentemente correndo in 4'09" aveva dei valori di lattato tra 15 e 17 mMoli.

È improbabile che si raggiungano valori di lattato massimale nei 1500 anche sprintando gli ultimi 300 metri, raggiungendo a ritmi elevati. La frequenza cardiaca ha una notevole **variabilità individuale**. Atleti come Aouit tendono ad avere una frequenza massima elevata, altri con grande difficoltà rag-

giungono valori alti; è in parte una predisposizione genetica, ma in molti casi legata al tipo di allenamento condotto. Così sono variabili le frequenze cardiache manifestate a livello di soglia anaerobica, con atleti che raggiungono frequenze superiori a 190/minuto od altri come il russo Tolsticow che è a livello di 163 battiti/minuto alla soglia. Variabile anche la pendenza della retta delimitante il passaggio l'incremento di velocità per passare dalle 2 alle 4 millimoli di lattato e le frequenze cardiache corrispondenti. Per molti anni si è studiata la forza ed il mondo aerobico, ora sarà necessario indagare meglio il mondo del lattato e dei lavori in area mista. La prova sopra descritta della Tauceri, pur alterata da situazioni particolari, è stata anche un buon training per il lattato, mentre le russe si erano esercitate in un'area mista, atta anche a migliorare la potenza aerobica. Se ne potrebbe anche trarre la conclusione che l'atleta azzurra dovesse migliorare il supporto aerobico ed in tale ottica potrebbero essere validi degli allenamenti come 20 Km in 1 h e 25', o 6 Km in 21 minuti a 3'30", o 10 x 1000 a 3'20" con recupero di 2' od un percorso variato alternando erba e pista che siamo soliti effettuare in alcuni periodi dell'anno. L'atleta tuttavia manifesta un buon meccanismo anerobico e su aree miste, pur manifestandosi carente nei finali di gara. Si veda il test di Bosco fatto a Formia nel 1987, dove con una serie di 800 a velocità crescente l'atleta raggiungeva 4 millimoli di lattato a 18 km/ora - 3'20"/km, 6.7 mM a 19.8 km/ora con prelievo immediato, 9.0 mM dopo 2', 14.9 mM dopo 4', 20.0 mM dopo 6'. Pertanto la soglia anaerobica era a 18 km/ora, il lavoro prevalentemente aerobico era da effettuarsi tra 13-15 km/ora - 4' 35"/Km, (il lavoro misto tra 15-18 km/ora, cioè 4'-3'20"/km, il lavoro anaerobico 18-19 km/ora, cioè attorno ai 3'10" e meno).

Il protocollo di lavoro che ho presentato e che ha richiesto la collaborazione dello staff russo, il quale è stato estremamente disponibile e che tuttora continua a fornirci dei dati ed a proporci scambi di esperienze, aveva **diversi obiettivi**. Tra questi **parametrare i valori manifestati** dall'atleta con altri ottenuti nel corso dell'anno su diverse prove con la collaborazione del dottor Franchi ed alcuni medici dell'Istituto Scientifico Burlo Garofolo, **differenzia-**

zione dei valori di lattato con estrazione dopo 20"-1'30"-2'-5/6'-8'-10'-15'-20' dal termine della prova collegati alle velocità di percorrenza, alla permeabilità delle membrane, alle capacità di smaltimento a livello epatico e di affaticamento cardiaco, eccetera; **parametrare** questi dati con prove effettuate con individui giovani in base alla ricerca condotta nel 1988-1989-1990 in una collaborazione tra il Centro Studi e Documentazione della Polisportiva Prevenire di Trieste, il Centro di Medicina dello Sport di Trieste e l'Istituto Scientifico del Burlo; **ipotizzare una prova per la ricerca della massima potenza anaerobica lattacida** nei mezzofondisti con la possibilità di individuare una singola prova che potrebbe realizzarsi in una certa distanza percorsa a livello di soglia seguita immediatamente da uno sprint massimale dai 150 ai 300 metri e facendo una proiezione valutando l'incremento di velocità e di produzione del lattato; **controllo della frequenza cardiaca con esercitazioni di corsa a ritmo prefissato guidate dall'esterno con segnali acustici e successivamente interiorizzati**; paragonare i risultati ottenuti con prove sostenute in parallelo da altri atleti; **creare i presupposti di una stretta collaborazione tra tecnico, medico, metodologo ed altre figure nella pratica di campo ed accessibile a tutte le realtà e non solamente a pochi casi sporadici con risultati che vengono comunicati a distanza di anni e quindi non utilizzabili per l'allenamento**; **dare all'atleta un supporto stimolante a livello di motivazioni e cognitivo** come se potesse leggere costantemente su quanto avviene anche all'interno di se stesso con l'utilizzo di strumentazioni idonee; **indagare anche i risvolti psicologici** facendo descrivere a voce e per scritto le proprie sensazioni di fatica a livello mentale, muscolare, respiratorio, eccetera (cosa che abbiamo fatto anche nella ricerca con bambini e ragazzi dai 7 anni fino ai 14 e paragonata con le risposte di atleti più evoluti). **Dopo la prova descritta dell'atleta Tauceri in cui avevamo avuto un incremento di velocità del 5% tra la terza e quarta prova passando da 20.57 km/ora a 21.81, con un corrispondente incremento del lattato di c.a. 30%, con la soglia a 18 km/ora (3'20" rispetto a 2'55 delle tre prove iniziali e 2'47" dell'ultima prova), ha disputato una**

prova che prevedeva: 1x2000 6' rec., 4x600 (rec. 2'), 6' rec. seguiti da 2x600 (rec. 2'), 6' rec. e 1x600 finale.

L'atleta era appena uscita da due giorni di alterazione e presentava i seguenti valori: urea 7.84, Hb 12.94, CKP 95. Vi era anche un vento fastidioso e contrario nel rettilineo tra i 100 e 200 metri. La prova totale era di 6200 metri, da percorrere circa a 3'20" al km, con alcune ripetute guidate con segnali acustici, alternate ad altre a ritmo personale, con dei 600 corsi tra 1'50" e 2'.

Questi i valori:
2000 guidati con segnali in 6'40"; frequenze cardiache: 98-176 a 1' - 180 a 2' - 182 a 3' - 185 a 4' - 189 a 5' - 190 a 6' - 192 al termine.

Valori di lattato: mMoli 10.2 dopo 20" - 8.3 dopo 1'30" - 7.7 dopo 3' - 7.2 dopo 5'.

600 in 1'49" frequenza finale 187, lattato 8.0 (dopo 20")-7.1 (dopo 1'30")

600 in 1'52" frequenza finale 186, lattato 7.4 (dopo 20")-7.4 (dopo 1'30")

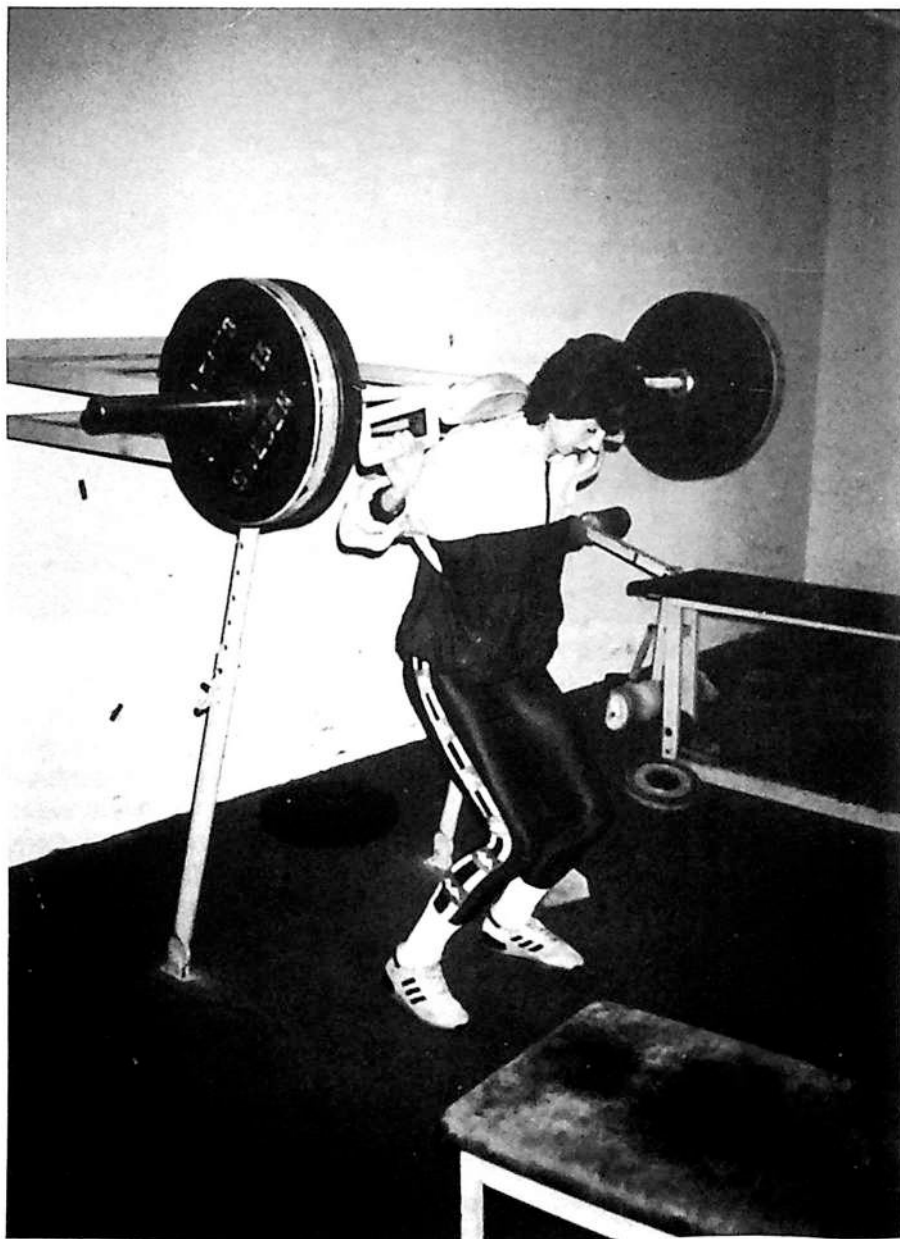
600 in 1'56" frequenza cardiaca 190, lattato 6.5 (dopo 20")-7.8 (dopo 1'30")

600 in 2'03" frequenza cardiaca 187, lattato 7.0 (dopo 20")-7.1 (dopo 1'30")

Con segnali 600 in 1'57", frequenza 182, lattato 7.1 (dopo 20"), 4.3 (dopo 1'30")

600 in 1'59", frequenza 184, lattato mMoli 6.5 (dopo 20"), 3.8 (dopo 1'30")

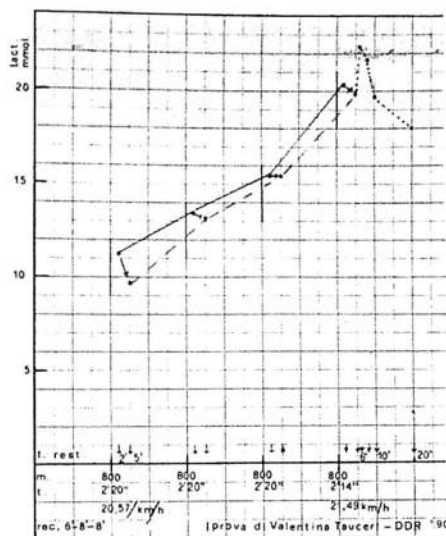
600 in 1'59", frequenza 185, lattato 4.3 (dopo 20"), 5.2 dopo 1'30", 4.8 dopo 5', 3.8 dopo 15'.



La sovietica Adseieva in sala pesi - DDR, 1990.

Si nota come nel terzo, quarto e settimo 600 i valori di lattato sono superiori dopo 1'30" rispetto a 20", mentre nel secondo 600 i valori sono uguali, mentre nelle altre prove i valori dopo 1'30" sono nettamente inferiori rispetto all'estrazione (che avveniva dal polpastrello della mano) effettuata dopo 20". Negli 800 descritti sopra nella prima prova di lattato era inferiore dopo 5' rispetto ai 2', era simile nella seconda e terza prova, mentre nella quarta dopo 5' era inferiore rispetto ai 2', ma saliva al massimo dopo 6' e 8', mentre era sceso del 10% dopo 20".

Evidentemente in questo caso il lattato è minore dopo 5' rispetto ad una estrazione dopo 20"-1'30" poichè l'utilizzazione è maggiore rispetto al passaggio del lattato dai muscoli al sangue. La caduta dei valori di lattato dopo l'ultimo 600 (e quindi dopo 6200 metri di prove) va anche collegata alla caduta dei valori di glucosio (glicogeno). All'inizio delle prove vi è una maggiore permeabilità nel passaggio del lattato tra muscolo e sangue e non sono fortemente coinvolti cuore e fegato. Al termine vi è un grosso affaticamento e quindi solamente apparentemente lo sforzo potrebbe apparire in regime aerobico.



In conclusione vi è da sottolineare una notevole variabilità individuale, anche nel medesimo individuo tra prove uguali in tempi diversi e vi sono dei margini d'interpretazione. Basti pensare alla soglia anaerobica che era fissata severamente a 4 millimoli di lattato e che poi ha trovato una tolleranza del + 0.7 allo stato attuale delle conoscenze. È necessario creare delle equipe di controllo a livello regionale o quantomeno interregionale per seguire costantemente gli atleti e non solamente facendo un test all'anno, che aiuta ben poco l'allenatore e la programmazione.

Nel medesimo training sui 2000 e 600 le femmine russe (Angledinova, Norodinova, Grebenciuk, Artemova) dovevano tenere una velocità attorno ai 3'20"/km (6'40" e 2'2'08), con il 600 finale in 1'38".

I valori di lattato sono stati dopo il 2000 rispettivamente 8.3 mMoli, 11.2 mM, 13 mM; dopo il primo blocco di 600 10.00 mM, 12.7 mM, 15.1 mM; dopo il secondo blocco di 600 8.9 mM, 10.5 mM, 12.9 mM; dopo l'ultimo 600 i valori sono stati 10.6 mM, 12.5 mM, 11.7 mM.

L'atleta maschio Kalinkin doveva correre i 600 tra 1'48" e 1'52", con frequenze cardiache 175-178, ed ha manifestato i seguenti valori di lattato: 10.3 mM dopo il 2000 in 5'50"; 9.3 mM dopo il primo blocco di 600; 7.1 mM dopo il secondo blocco; 8.7 mM dopo l'ultimo 600 in 1'31". Queste prove non sono state effettuate in pista.

Per quanto concerne dei test per la potenza lattacida si veda anche l'articolo del dott. Kulakov nello scorso numero di Nuova Atletica; egli consiglia soprattutto una prova sui 600 cui segue questo calcolo: $Kan = V \times HL$, dove v = velocità on 600 m e HL = mmol/l. Il lattato viene prelevato dopo 4-5 minuti.

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. 2.800 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

Ho riferito i dati oggettivi relativi a due prove affinché siano stimolo di discussione ed un apporto a chi ha interessi in questo campo.

Relativamente al punto 3) si possono fare delle osservazioni sull'allenamento in quota utilizzato in URSS.

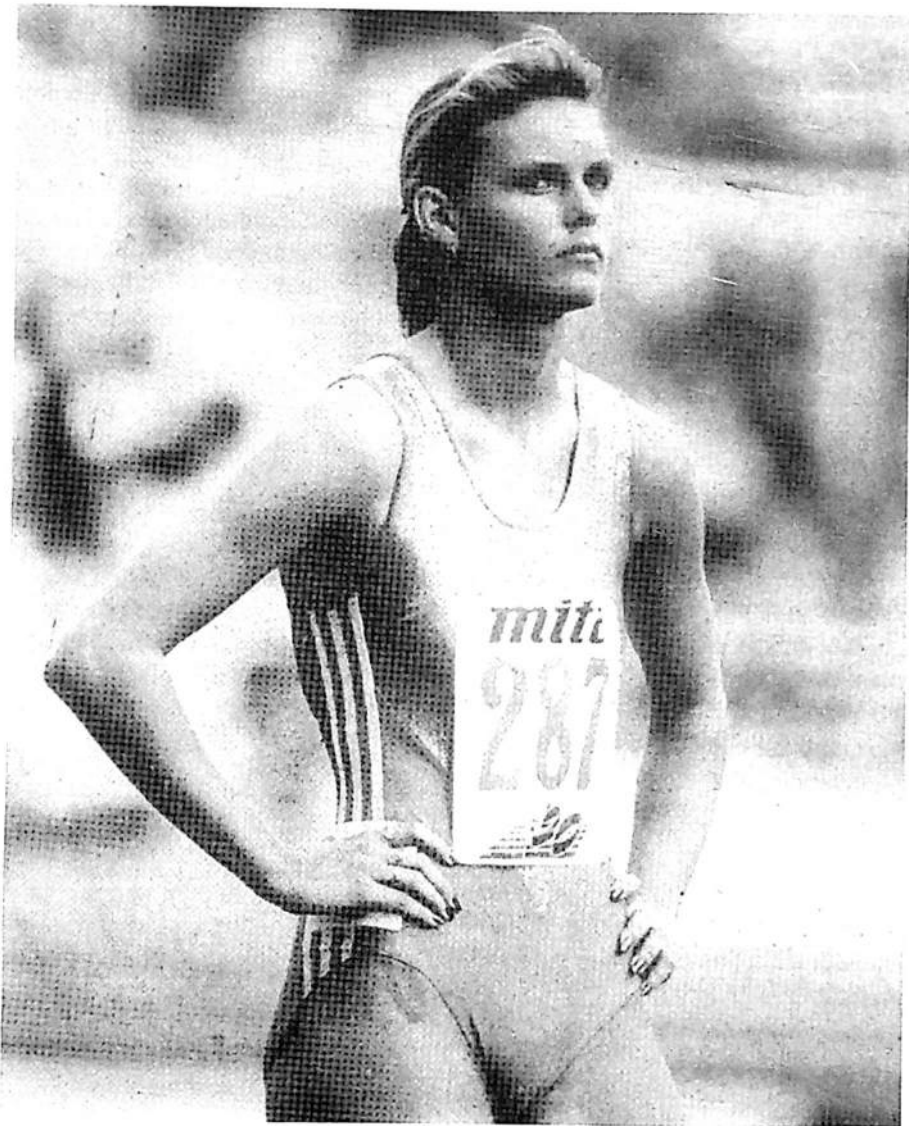
Vengono utilizzati soprattutto 2 Centri: uno a 2.200/2.300 m. senza pista ed uno a quota 1600 con pista. Vengono effettuati dei cicli di 3 settimane a Dicembre/Gennaio, Maggio c.a. e Luglio (dipende anche dagli impegni agonistici) o Agosto. Per la maratona e le lunghe distanze è ritenuta ottimale un'altezza sopra i 2.200 e un ciclo di almeno 10 giorni è ritenuto utile anche per i corridori degli 800 e dei 1500; questi scendono poi circa 2 settimane a 1600 o 1800 per curare la velocità dopo aver creato un supporto aerobico. Non viene effettuato in quota nessun lavoro lattacido, che verrà effettuato successivamente. Scendendo dalla quota 40 giorni prima della performance mirata o 18 giorni prima e la buona condizione asseriscono che dura per 30 giorni circa.

Quindi con percentuali diverse e modulando altezze diverse è molto utile questo lavoro anche per corridori di 800 e 1500, sia maschi, sia femmine, anche se qualcuno pensa che le donne debbano fare più lavoro lattacido. Questo servirà per preparare il supporto aerobico e la velocità. Ovviamente una forte preparazione aerobica non permetterà una adeguata crescita lattacida ed il lavoro pertanto dovrà essere modulato con accortezza.

Relativamente al punto 6), **modalità di controllo della prestazione e criteri di scelta, alcuni metodologi e medici russi hanno fornito queste indicazioni:** individuati i giovani a 17-19 anni, scegliendo tra buonissimi, ma anche tra buoni risultati, vengono invitati ad un lungo raduno presso l'Istituto Scientifico ad es. di Mosca, dove sono presenti Medici, biochimici, fisiologi, professori e psicologi.

Tutti fanno una serie di test, dove ogni specialista fornisce un suo responso.

- Test su nastro trasportatore a velocità crescente ogni 3' (incrementando di 1/2 m/sec.) fino ad esaurimento. La corsa viene effettuata con un casco od una maschera per fornire dati cardiaci ed altri relativi alla respirazione (ventilazione, consumo di O_2 ,



K. Klabbe

(Foto Leichtathletik)

CO_2 espirato, valutazione della soglia anaerobica, ecc.) Vengono rilevati valori relativi al sangue prelevati dalle dita per indagini biochimiche.

- Test su nastro trasportatore con corsa a velocità di gara.
- Test di vario ordine nei laboratori di fisiologia.
- Test vari riferiti alla preparazione atletica generale riferiti alla velocità, forza, elasticità, ed altri parametri. Ad esempio test sui 30 m. lanciati, salto da fermo, triplo, decuplo alternato, 100 metri a balzi per misurare il numero dei balzi ed il tempo per effettuarli.
- Test riguardo alla composizione delle fibre muscolari.
- Test riferiti alle abitudini alimentari e vengono prospettate delle diete.
- Test di psico-pedagogia, soprattutto inerenti le motivazioni, anche se sono pochi gli psicologi capaci in que-

sto settore.

Dai dati maturati, alla fine si compie una sintesi per evidenziare i migliori ed indirizzarli sulle distanze ottimali.

In conclusione di questa seconda parte, concludo annotando come sarebbe utile in futuro poter creare delle equipe in cui siano presenti diverse figure legate al miglioramento della prestazione sportiva, dal medico biochimico e fisiologo, dall'esperto in patologie tendinee e dell'apparato locomotore in funzione di educazione alla prevenzione, dal preparatore e tecnico al metodologo, dallo psicologo al fisioterapista, eccetera.

Una collaborazione incrociata, sulla base della professionalità, della disponibilità e di tutela dell'atleta in quanto "Uomo" o "Donna" con la "U" e la "D" maiuscole daranno dei frutti buoni e duraturi.

Una metodologia di allenamento per lo stacco nel salto in lungo

di Clifford Larkins - a cura di M. Oleotto

Il dr. Larkins, del reparto di cinesiologia dell'università del Michigan, ha ideato una metodologia in grado di insegnare ai saltatori orizzontali la corretta azione di stacco. Come nota il dr. Larkins, "troppa poca attenzione è prestata all'azione di stacco, e qualsiasi esercizio che metta in evidenza le impercettibili, precise azioni con le cadenze richieste può dimostrarsi di aiuto".

Il salto in lungo è costituito di quattro fasi distinte ma continuative: la corsa di approccio, lo stacco, il volo e l'atterraggio. Di queste quattro fasi sono la corsa di approccio e il volo a ricevere durante l'allenamento la maggior parte delle attenzioni del preparatore e dell'atleta. Poco tempo, quindi, è speso per esercitare le azioni di stacco. I preparatori probabilmente evitano di prendere maggiormente in considerazione questa particolare fase a causa delle sue complessità. Primo, molti preparatori non comprendono la rilevanza di questa fase per il successo dei salti orizzontali. Secondo, è molto difficile isolare azioni individuali senza l'aiuto di una sequenza di fotogrammi a causa della velocità alla quale si esegue lo stacco. Terzo, ci sono così tante azioni importanti che si succedono in questo brevissimo periodo che è quanto mai laborioso per il preparatore isolarne le più importanti. E se il preparatore non è in grado di isolare le azioni più importanti della fase di stacco non può sviluppare una metodologia adeguata di allenamento, sebbene questa fase è di gran lunga la più critica per il successo dell'intero salto (Unger, 1980; e Stewart, 1981; Ramey, 1982).

Questo articolo, perciò, ha tre obiettivi. Il primo è identificare le variabili meccaniche più rilevanti che si verificano durante la fase di stacco. Il secondo è di ricercare le azioni di stacco eseguite dai saltatori orizzontali al fine di ottimizzare le variabili di stacco. Il terzo è di presentare una metodologia di allenamento "passo passo" disegnata per insegnare le azioni più importanti di stacco ai saltatori orizzontali. La presentazione di questa metodologia include anche un'analisi che spiega la relazione tra l'azione di stacco e le variabili meccaniche.



D. Haaf

(Foto Kosecki)

La metodologia di allenamento è suddivisa in quattro parti. Nella prima, il saltatore impara la posizione di partenza o "posizione di forza". La posizione di forza simula la posizione del corpo quando il saltatore giunge a contatto con la pedana di stacco ed è utilizzata durante ogni fase. La seconda parte insegna al saltatore come posizionare il proprio corpo per aiutarlo nel controllo sia dell'ampiezza che della direzione della rotazione generatasi in avanti. La terza parte insegna al saltatore come eseguire i movimenti in estensione del busto e del ginocchio, necessari per generare l'alzata verticale. Infine, nella quarta parte il saltatore impara a coordinare con i movimenti precedentemente imparati i segmenti oscillanti del corpo.

La tematica dell'articolo è inerente al salto in lungo, ma, in realtà, questa metodologia è applicabile a qualsiasi fase di stacco del salto triplo e, possibilmente, anche al salto in alto.

L'importanza della fase di stacco

Vi è tutta una serie di ragioni per cui la fase di stacco risulta critica per il successo dell'intero salto. Nella Figura 1 la distanza totale saltata viene divisa in tre sub-distanze: la distanza di stacco, la distanza di volo e la distanza di atterraggio (Hay e Reid, 1982). Ognuna di queste distanze, così come la distanza totale saltata, è fortemente interessata dalle variabili di stacco.

La distanza di stacco è determinata dalla configurazione del corpo all'istante dello stacco. Ovviamente il saltatore non può modificare il proprio fisico, ma, tuttavia, verificando la posizione della testa, del collo e del busto, durante tutta la fase di stacco, potrà esercitare qualche controllo sulla distanza di stacco (Hay e Reid, 1982).

La distanza di volo, che prende in considerazione la maggior parte della distanza totale, è determinata anch'essa da un certo numero di variabili di stacco, la più importante delle quali è la risultante velocità di stacco. Nell'istante in cui passa dall'ultimo appoggio allo stacco, il saltatore deve applicare delle forze al terreno in modo tale da conservare la velocità orizzontale generata mentre sta ottimizzando la velocità verticale (Ramey, 1982). Le velocità orizzontali e verticali sono in continuo cambiamento durante tutta la fase di stacco. Questi cambiamenti sono in proporzione diretta agli impulsi (forza \times tempo) orizzontali e verticali medi esercitati durante tutta la fase. Perciò, ogni esercizio o tecnica che accresca l'applicazione di tali forze accresce anche la capacità del saltatore a massimizzare le velocità di stacco.

L'applicazione effettiva di una forza è, in definitiva, il risultato delle azioni muscolari associate ai movimenti dei segmenti del corpo (Hay e Reid, 1982).

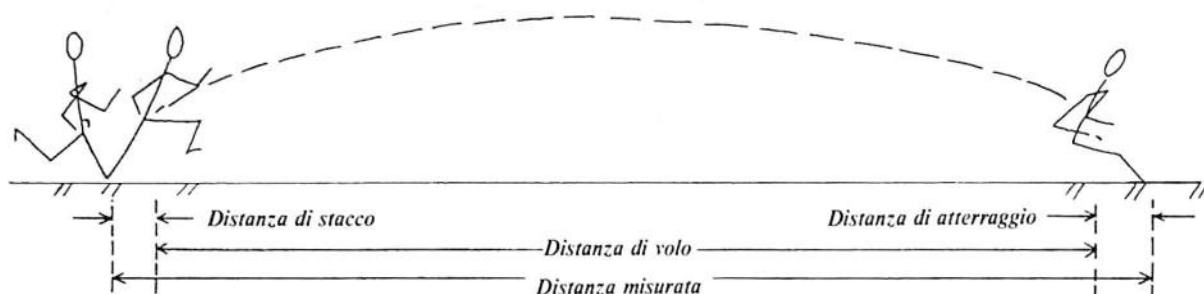


FIGURA 1. La divisione del salto in lungo in tre sub-distanze: distanza di stacco, di volo di atterraggio.

In termini di salto in lungo, Hay spiega completamente questo concetto.

...il cambiamento nella velocità verticale dell'atleta durante lo stacco dipende dalla sua massa e dall'impulso verticale esercitato durante lo stacco. L'impulso verticale è uguale alla somma di tutte le forze verticali trasmesse al terreno con la gamba di stacco e il tempo in cui queste agiscono. Queste forze verticali sono, a turno, il risultato delle azioni muscolari associate ai movimenti delle braccia (A, arms), del busto (T, trunk), della gamba che conduce l'azione (LL, lead leg) e della gamba di stacco (JL, jumping leg) dell'atleta. (p. 276).

Da questo punto di vista è chiaro che, per massimizzare la distanza di volo, le azioni di stacco devono essere calcolate e coordinate precisamente.

Anche se l'atterraggio si verifica alla fine del salto, la distanza ottenuta in questa fase è pure influenzata dalle azioni eseguite durante lo stacco. Simile alla distanza di stacco, la distanza di atterraggio, così, è determinata dalla configurazione del corpo del saltatore all'impatto con il suolo. La configurazione ottimale all'impatto è quella che permette al saltatore di massimizzare la distanza estendendo le proprie gambe il più possibile davanti al proprio baricentro senza sbilanciarsi all'indietro (Dyson, 1977). Qualsiasi configurazione il saltatore possa avere, questa dipende in gran parte dall'ampiezza e dalla direzione della rotazione incontrata dal saltatore durante tutta la fase di volo. Durante questa fase i movimenti del braccio e della gamba permettono al saltatore di controllare l'andamento della rotazione (Ramey, 1973); tuttavia, gli aggiustamenti estensivi in volo possono essere evitati se il saltatore può controllare in parte le variabili che deter-

minano l'ampiezza e la direzione del momento angolare generato allo stacco.

Una volta che le variabili più importanti vengono identificate è possibile sviluppare una metodologia che insegni ai saltatori orizzontali come controllare queste variabili di stacco.

Parte 1: la posizione di forza

1. Posiziona la gamba di stacco leggermente di fronte alle anche con i talloni ben piantati al terreno.
2. Posiziona il piede della gamba che conduce l'azione leggermente dietro le anche.
3. Piega leggermente entrambe le gambe all'altezza del ginocchio.
4. Appoggia le mani sulle anche.
5. Raddrizza la schiena allineando la testa con la spina dorsale.
6. Guarda avanti.

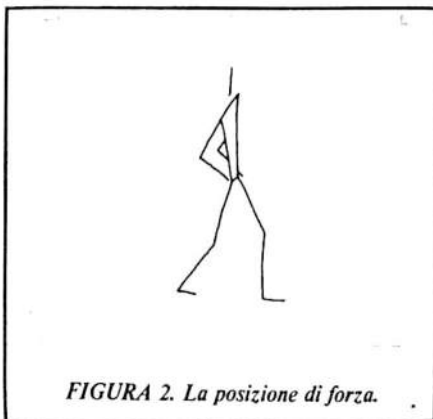


FIGURA 2. La posizione di forza.

Analisi: la posizione di forza

La posizione di partenza della nostra metodologia di allenamento per lo stacco è mostrata nella Figura 2. Questa simula la "posizione di forza", ossia la posizione del corpo immediatamente dopo l'ultimo appoggio. Tuttavia, a differenza della performance attuale, a

questo stadio della progressione di insegnamento le mani sono appoggiate sulle anche.

Questo perché, rimuovendo le braccia dalla considerazione, il saltatore può inizialmente concentrarsi sui movimenti dei segmenti del corpo che non oscillano. Grazie alla posizione di forza il saltatore è effettivamente in grado di applicare più forze durante la fase di stacco.

La leggera flessione del ginocchio osservata quando il saltatore raggiunge la posizione di forza è il risultato del precedente abbassamento del baricentro durante il penultimo passo allungato. Iniziare lo stacco con il baricentro abbassato permette una grande serie di azioni mediante le quali il saltatore può applicare forze al terreno. Inoltre, permette al saltatore di creare un grande momento verticale. Questo in quanto, durante il passo finale accorciato, la gamba di stacco è accelerata alla pedana di stacco ed è piantata al terreno grazie a una veloce azione "uncinante". Se il saltatore non slancia il passo finale o lo "stende" lungo la pedana, raggiungerà la posizione di forza con la gamba di stacco leggermente flessa avanti al baricentro. La risultante azione frenante decelererà il corpo e permette al saltatore di eseguire i movimenti di stacco.

Parte 2: posizionare il corpo per lo stacco.

1. Raggiungi la posizione di forza.
2. Inclina il busto pelvico verso l'alto spingendolo avanti.
3. Riallinea il busto pelvico con la spina dorsale e ritorna alla posizione di forza.
4. Ripeti i movimenti 1, 2 e 3.

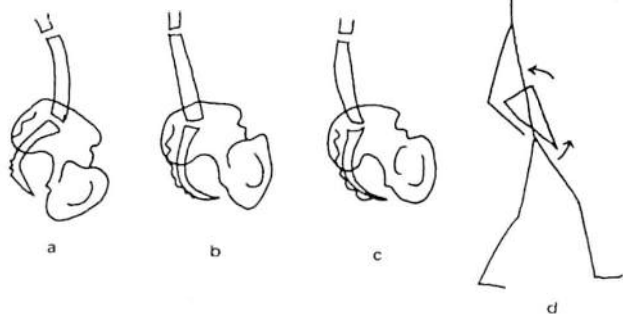


FIGURE 3 a-d. Posizionare il corpo per lo stacco.

Analisi: posizionare il corpo per lo stacco

Nella seconda parte, il saltatore impara a posizionare il corpo in modo tale da ridurre un'eccessiva rotazione nel piano sagittale del baricentro. La rotazione incontrata durante la fase di volo è causata dal momento angolare sviluppato durante la fase di stacco, che rimarrà costante durante tutta la fase di volo. Se il livello della rotazione iniziata allo stacco risulta eccessivo, è probabile che il saltatore finisca la fase di volo in una cattiva posizione di atterraggio.

Differenti stili di salto in lungo (sail, hang, hitch kick, o somersault) richiedono differenti livelli di rotazione per atterrare nel modo più corretto (Ramey, 1974). Tuttavia, la tendenza più comune tra i saltatori orizzontali, qualunque stile venga utilizzato, è di ruotare in avanti durante la fase di volo. Prendendo come riferimento la Figura 4, il momento angolare che causa la rotazione in avanti è una funzione di tre variabili: a) il momento della corsa di approccio, b) $x(t)$ e $y(t)$ le variazioni



H. Drechsler.

temporali delle coordinate del baricentro relative al piede di stacco, e c) $H(t)$ e $V(t)$ le variazioni temporali delle forze orizzontali e verticali (Ramey, 1974). Data l'importanza di $H(t)$ e di $V(t)$ nello sviluppo della velocità di stacco, non è pratico per il saltatore provare a controllare consapevolmente queste variabili tra un salto e l'altro.

$X(t)$ e $y(t)$, tuttavia, sono fattori che possono essere controllati dal saltatore. La variazione verticale $y(t)$ può essere facilmente controllata tra un salto e l'altro, verificando semplicemente quanto siano abbassate le anche durante l'ultimo appoggio (Ramey, 1974). Anche per quanto riguarda $x(t)$ vi è un

certo numero di strategie utilizzate dai saltatori orizzontali. Tentare di raggiungere la pedana di stacco è un tipo di strategia. Infatti, questa azione posiziona il piede di stacco più in avanti rispetto al baricentro di quanto si è soliti fare, causando un pronunciato effetto frenante. Un'ultima falcata allungata, tuttavia, non è un tentativo di controllare il momento angolare, ma il risultato di una corsa di approccio troppo lunga, o di un ritmo di approccio impreciso.

Come insegnato dalla nostra metodologia di allenamento, la strategia più

efficace per controllare le variazioni di $x(t)$ è mantenere l'allineamento rigido e alto del corpo durante tutta la fase di stacco (Dick, 1978). Molti saltatori orizzontali, tanto gli esperti che i neofiti, hanno la tendenza a piegarsi in avanti alla vita appena giungono a contatto con la pedana di stacco. Questa abitudine deve essere eliminata. Aumenta le possibilità che si verifichi un'eccessiva rotazione in avanti. Dai tre ai cinque passi prima della pedana di stacco, il saltatore deve inclinare il busto pelvico verso l'alto, allineandolo con la spina dorsale. Questo movimento, mostrato nelle Figure 3 a-c, aiuterà a ridurre la tendenza a piegarsi in avan-

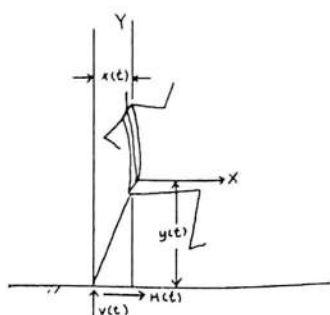


FIGURA 4. Fattori che causano il momento angolare durante la fase di stacco.

ti. Inclinare verso l'alto il busto peraltro permette anche agli estensori del ginocchio (muscoli quadricipiti) un allungamento e una contrazione più vigorosa (Dick, 1978).

Un allineamento del corpo verso l'alto corretto può essere facilitato guardando avanti. "La testa è il timone del corpo". Perciò, guardare la pedana di stacco causa una caduta in avanti. Se la testa è slanciata dietro si verifica l'effetto opposto. Allineando la testa con la spina dorsale e guardando avanti, diminuiranno gli effetti di rotazione.

Parte 3: sviluppare l'alzata verticale

1. Raggiungi la posizione di forza.
2. Come il busto pelvico si inclina in avanti, alza il petto ed
3. estendi la gamba di stacco (guarda Fig. 5).
4. Ritorna alla posizione di forza.
5. Ripeti la parte 2.

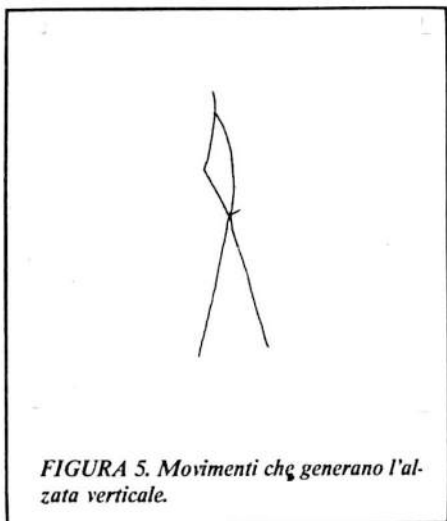


FIGURA 5. Movimenti che generano l'alzata verticale.

Analisi: sviluppare l'alzata verticale

Nella parte 2 il saltatore ha imparato a controllare la rotazione. Nella parte 3 il saltatore impara, invece, i movimenti che generano l'alzata verticale: l'estensione dei due segmenti del corpo che non oscillano, la gamba di stacco e il busto (guarda Fig. 5). L'estensione "esplosiva" della gamba di stacco è sicuramente il fattore più rilevante per sviluppare un grande momento verticale. Il momento verticale generato dalla gamba di stacco aumenta costantemente, iniziando immediatamente dopo l'ultimo appoggio e finendo immediatamente dopo lo stacco (Ae, e al. 1983). Questo implica, come già suggerito, un abbassamento del baricentro durante il penultimo passo. Se questo movimento non è calcolato correttamente, la gene-



C. Lewis.

razione del momento verticale sarà minimizzata.

Alzare il petto durante tutta la fase di stacco aiuta anche il saltatore nello sviluppo del momento verticale. Questa azione "scatena" l'estensione dell'intero segmento del busto che sviluppa un momento verticale aggiuntivo. Alzare il petto aiuta anche a mantenere rigido il sistema legamentoso. Infatti, non permettendo alla spina dorsale di divenire una serie di piccole leve, il saltatore è capace di esercitare qualche controllo sugli effetti rotazionali (Dick, 1978).

Parte 4: calcola e coordina i segmenti oscillanti del corpo

1. Raggiungi la posizione di forza. Questa volta, tuttavia, posiziona il braccio oscillante (il sinistro per i saltatori che staccano con il piede sinistro) dietro il corpo.
2. Mentre inclini il busto pelvico verso l'alto ed estendi il busto e la gamba di stacco,
 - a) muovi il braccio oscillante in avanti. Tieni i gomiti flessi.
 - b) Muovi la gamba oscillante in avanti. Conduci l'azione con il ginocchio, non con il piede.
3. Quando la coscia e il braccio più in alto raggiungono una posizione parallela al terreno, fermali improvvisamente (si chiama "blocco"). Guarda Fig. 6c.
4. Ritorna alla posizione di forza.
5. Ripeti l'esercizio.

Analisi: calcola e coordina i segmenti oscillanti del corpo

L'obiettivo della parte 4 è di insegnare al saltatore il corretto calcolo e la corretta sincronizzazione dei segmenti oscillanti del corpo in relazione all'azione di stacco. Per semplificare, possiamo



affermare che la nostra metodologia si sofferma sulla posizione dei segmenti oscillanti a tre posizioni importanti: ultimo appoggio, posizione media e stacco (guarda Fig. 6 a-c).

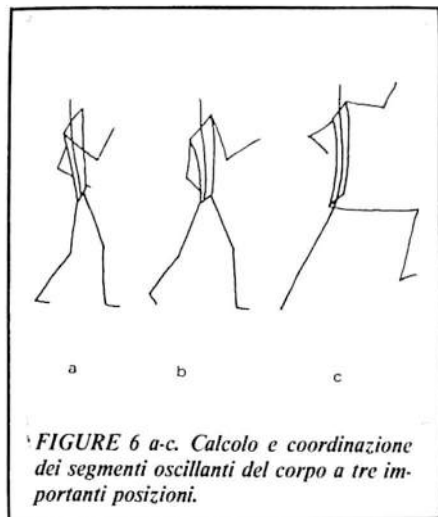


FIGURE 6 a-c. Calcolo e coordinazione dei segmenti oscillanti del corpo a tre importanti posizioni.

Un errore comune, notato in molti saltatori orizzontali, è entrare nella fase di stacco con le braccia pronte davanti al corpo. Questo avviene soprattutto fra i triplisti, che utilizzano l'oscillazione di entrambe le braccia. Questo errore è solitamente il risultato di un impreciso calcolo dei movimenti di oscillazione o di una scarsa meccanica di corsa. Molto spesso i saltatori iniziano i movimenti oscillanti prima di giungere a contatto con la pedana. L'oscillazione, infatti, dovrebbe essere ritardata fino a dopo l'ultimo appoggio. Verhoshanski (1972) riporta, "un saltatore esperto inizia i movimenti di oscillazione verso la fine della fase di supporto, mentre il neofita all'inizio. In questo dettaglio troviamo la differenza essenziale nella tecnica di un saltatore qualificato e di un novello". La corretta posizione del braccio all'ultimo appoggio è mostrata nella Figura 6a.

Una volta che iniziano i movimenti oscillanti, il braccio oscillante accelera verso il basso e in avanti, mentre la gamba oscillante accelera in avanti e verso l'alto. Alla fine della fase frenante, proprio prima della posizione media (guarda Fig. 6b), il momento generato verso il basso dai segmenti oscillanti dovrebbe essere maggiore. Sequenzialmente, la forza o il peso sulla gamba di stacco è anch'esso al suo massimo. La maggiore carica causa agli estensori del ginocchio un allungamento che migliora la loro capacità di contrarsi vigorosamente. Per ovvie ragioni, questa fase di stacco viene spesso chiamata la fase di "carica". La componente in avanti del braccio e della gamba oscillanti genera un momento orizzontale. Questo aiuta il saltatore a superare l'iniziale effetto frenante dell'ultimo appoggio e gli permette di continuare la rotazione sopra il piede di stacco.

Come i segmenti oscillanti si muovono davanti al corpo, così questi dovrebbero decelerare. Questa azione "scaricherà" la gamba di stacco, liberando il ginocchio, la caviglia, l'anca per spingere, di contro, il saltatore in aria. Questa fase di stacco viene sovente chiamata la fase "propulsiva". Quando la coscia della gamba oscillante e il braccio più in alto di quello oscillante sono paralleli al terreno, tutti i movimenti oscillanti dovrebbero essere bloccati improvvisamente (guarda Fig. 6c). Questa azione bloccante è accentuata durante l'allenamento perché aiuta nel trasferire il momento dai segmenti oscillanti al resto del corpo.

Conclusioni

A dispetto delle complessità della fase di stacco, capire elementarmente la meccanica in essa coinvolta aumenta notevolmente la capacità del preparatore a identificare le variabili di stacco. Questa conoscenza permetterà di sviluppare una metodologia di allenamento fondata sui corretti principi meccanici.

Se praticata giornalmente, come parte della routine di riscaldamento del saltatore, la metodologia insegnata radicherà nella mente del saltatore i corretti modelli motori necessari a eseguire un buono stacco. Imparato questo livello di insegnamento, si dovrebbe incorporare nella routine di allenamento esercizi più "esplosivi", in grado di assi-

LUC BALBONT ha scritto un libro "R.D.T. 30 anni atletica leggera", che per la prima volta indaga sul movimento sportivo tedesco orientale, che dal dopoguerra ad oggi ha presentato i più eclatanti progressi nell'atletica leggera. Analizza tutti i prestigiosi risultati di squadra ed individuali ottenuti da quel

paese. Svela i perché della sua riuscita, sottolinea l'alto significato del ruolo accordato allo sport nel contesto sociale.

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

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

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

Giorgio Dannisi a mezzo c.c.p. n. 11646338 - Via Branco, 43 - 33010 Tavagnacco - Versando L. 12.000 (10.000 + 2.800 per spedizione).

curare una buona performance. Non bisogna però dimenticare che questi esercizi devono essere utilizzati assieme, e non in sostituzione, della metodologia di allenamento.

Bibliografia

Ae, M., Shibukawa, K., Tada, S. and Hashihara, Y. (1983). A Biomechanical Analysis of the Segmental Contribution to the Takeoff of the One-leg Running Jump for Height. *Proceedings of the 8th International Congress of Biomechanics, Biomechanics 4B*. Published by Human Kinetics Publication, 737-745.
Dick, F.W. (1978). The Bio-Mechanics of the Long Jump. *Track & Field News Quarterly Review*, 78(2), Summer 1978, 11-16.
Dyson, G.H.G. (1977). *The Mechanics of Athletes* (7th ed.). New York, New York: Holmes & Meier.
Hay, J.G., Reid, J.G. (1982). *The Anatomical and Mechanical Bases of Human Motion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ramey, M.R. (1973). Significance Of Angular Momentum In Long Jumping. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 44(4), 1973, 488-497.

Ramey, M.R. (1982). Biomechanics of the Long Jump and Triple Jump. In J. Terauds (Ed). *Proceedings of the International Symposium of Biomechanics in Sports*. Del Mar, California: Research Center for Sports, 251-265.

Ramey, M.R. (1974). The Use Of Angular Momentum in the Study of Long-Jump Take-offs. In R.C. Nelson & C.A. Morehouse (Ed.), *Biomechanics IV*. Baltimore: University Park Press, 144-148.

Stewart G. (1981). An Analysis Of Long Jump Take-Offs. *Modern Athlete and Coach* 19(1), January, 33-38.

Unger, J. (1980). *The Take-off in Jumping Events*. *Modern Athlete and Coach* 18(4), October, 7-9.

Verhoshanski, Y. (1972). Importance of Swinging Movements at the Take-Off. In F. Wilt (Ed.), *The Jumps*. Los Altos, California: Tafnews Press, 115-119.

I fondamentali della comunicazione: l'ascolto attivo

di Lawrence Rosenfeld e Larry Wilder

Vengono affrontate le problematiche, correlate alla capacità di sapere ascoltare e alla determinante influenza di tale capacità non solo sul rendimento sportivo, ma anche nella vita di relazioni.



"Sentiamo metà di quanto è stato detto, ascoltiamo metà di quanto abbiamo sentito, comprendiamo metà di quanto abbiamo ascoltato, crediamo a metà di quanto abbiamo compreso, e ricordiamo metà di quanto abbiamo creduto" (Rainier Martens, 1987).

La comunicazione effettiva è uno degli strumenti più validi che un allenatore, un atleta o un genitore possa avere. Tutta la conoscenza nel mondo rimarrebbe inutilizzabile se non venisse inviata e ricevuta in modo effettivo. Subito, quando si parla di comunicazione, molti di noi pensano a come trasmettere effettivamente le proprie idee. Così, agli allenatori e ai genitori sembra di spendere la maggior parte del proprio tempo comunicando con l'atleta o con il figlio. Come si vedrà, tuttavia, gli

aspetti più critici della comunicazione sono l'ascolto effettivo e gli "atteggiamenti di approccio". Questo articolo sviluppa il tema dell'ascolto effettivo. Abbiamo chiesto a Lawrence Rosenfeld e Larry Wilder, due noti esperti nella ricerca e nella pratica di comunicazione interpersonale, di assisterci nella descrizione dell'ascolto effettivo e della sua rilevanza per lo sport.

La capacità di esprimere i propri pensieri e le proprie sensazioni, e di capire i pensieri e le sensazioni altrui, è il fattore chiave nelle prestazioni dell'individuo e della squadra. Qualunque sia la situazione, la comunicazione effettiva può spesso aiutare a risolvere problemi, quando la comunicazione non-effettiva crea maggiori difficoltà che altrimenti non si verificherebbero. Con-

frontarsi con gli altri o cercare aiuto e conforto necessita di una comunicazione capace. Questo significa che un approccio autoritario degli allenatori o dei genitori nel comunicare con gli atleti non otterrà mai il risultato voluto. Parimenti, aspettarsi che l'allenatore, i compagni di squadra o il genitore legga la loro mente, e sentirsi vittimizzati quando ciò non accade, è - per gli atleti - un sostituto inaccettabile nello sviluppo delle proprie capacità di comunicazione.

La comunicazione coinvolge l'invio e la ricezione di messaggi attraverso i canali sensoriali. Il messaggio può essere verbale come nella comunicazione parlata o scritta, oppure non-verbale come nelle espressioni del viso, nel linguaggio del corpo o nel tono della voce. Sebbene i nostri principali canali di comunicazione siano la vista e l'udito, noi comunichiamo anche attraverso il tatto, il gusto e l'olfatto. Noi comunichiamo costantemente. Studi compiuti da Paul Rankin indicano che, quando non dormiamo, il 70% del nostro tempo viene impiegato per comunicare. E - del tempo totale che viene impiegato per comunicare - il 9% scriviamo, il 35% parliamo, il 16% leggiamo, e il 40% ascoltiamo.

L'ascolto: la capacità fondamentale nella comunicazione.

L'ascolto è il processo attivo di ricezione dei suoni. Attivo in quanto coinvolge informazioni ricevute da altri, elaborandole e, in molti casi, incoraggiando il prosieguo della comunicazione fornendo appropriate retroazioni.

Non vi è altra capacità che, se opportunamente controllata, ti renda ben informato, consapevole e apprezzato dagli altri.

Nonostante il suo grande valore, l'ascolto rimane probabilmente la capacità nella comunicazione più sottovalutata. Anche se, come si è visto, spendia-

mo quasi la metà del nostro tempo ascoltando, riceviamo verosimilmente non più di pochi mesi di allenamento all'ascolto formale durante gli anni di scuola elementare e superiore. Questo rispetto ai sei o agli otto anni di istruzione alla lettura formale, ai dodici anni di allenamento alla scrittura, e all'anno di lavoro per sviluppare il linguaggio. Così, per la nostra capacità più utilizzata, riceviamo la minore educazione.

Perché ascoltiamo?

L'ascolto risulta un'importante capacità nella comunicazione per i suoi molti usi. Ascoltiamo per comprendere, per apprezzare, per identificare i suoni, per valutare, per empatizzare, e per acquisire autocomprensione.

Comprensione: la comprensione richiede l'afferrare il significato del suono che stiamo ascoltando. Attraverso la comprensione noi acquisiamo informazioni, idee e punti di vista altrui. Ad esempio, le squadre sviluppano segnali attraverso i quali trasmettere informazioni. I compagni di squadra sentono e comprendono il significato di tali segnali, mentre gli avversari pur sentendo l'informazione non possono comprenderne il significato.

Apprezzamento: ascoltiamo, apprezzandoli, la musica, i suoni della natura, il canto. L'ascolto che si apprezza differisce dalla comprensione perché la nostra intenzione non è acquisire informazioni, ma rilassarci e/o provocare un'emozione particolare. Questa particolare attitudine è utilizzata nello sport quando gli atleti e gli allenatori si servono della musica per provocare reazioni quali l'eccitazione o la tranquillità.

Identificazione dei suoni: i suoni sono usati non solo per stimolare particolari emozioni ma anche la consapevolezza e l'intuito. Un dottore ascolta il suono del tuo cuore. Un meccanico ascolta attentamente i suoni di un motore. Gli atleti ascoltano il tono della voce dell'allenatore, per intuire se sia arrabbiato o calmo. Gli allenatori e gli atleti prestano spesso attenzione ai vari suoni nello sport, per rendersi conto della correttezza della prestazione (lo schioppo della pallina colpita dalla mazza di baseball, il frastuono provocato dalle protezioni in una partita di football, il suono di una pallina colpita dalle corde di una racchetta, la reazione della folla).



Valutazione: valutiamo cosa è stato detto cercando di capire attentamente se le idee sono accettabili, vanno incontro alle nostre aspettative, sono logiche. Ad esempio, i genitori possono ascoltare la spiegazione del figlio sul perché stia ricevendo uno scarso profitto scolastico. Non crederanno certamente alla spiegazione se sono sospettosi e si aspettano uno scenario deludente, o se gli argomenti sono pieni di contraddizioni.

Empatia: uno dei più trascurati e sottovalutati utilizzi dell'ascolto è l'empatia, ovvero il capire cosa la persona stia dicendo dalla sua prospettiva. La maniera più facile di pensare al tuo ruolo di ascoltatore empatico è di immaginarti simile a uno specchio. Gli ascoltatori empatici ascoltano riaffermando le idee altrui con le proprie parole o ponendo buone domande. Solitamente la persona che ha bisogno di un ascoltatore empatico necessita di una riflessione, non di un consiglio. L'ascolto empatico può ridurre tensioni, aiuta a risolvere problemi, facilita la cooperazione, e promuove una buona comunicazione.

Autocomprensione: ascoltare informazioni provenienti da altri può anche condurre all'autocomprensione e alla crescita personale. Parimenti, prestare attenzione al proprio parlare può garantire importanti informazioni circa sé stessi. Puoi aver provato di ascoltare qualcosa che hai detto e scoprire che sei più ferrato su quell'argomento di quanto avevi creduto.

Livelli di ascolto

Vi sono tre livelli di ascolto, ognuno rappresentante un grado differente di ascolto effettivo. Il primo livello è indicativo di un'abitudine al buon ascolto, il secondo livello di un minimo ascolto, il terzo livello di un ascolto non-effettivo.

Il **primo livello** è l'ascolto attivo. I riceventi ascoltano le idee più importanti, comprendono e rispondono, dando appropriate retroazioni e prestando attenzione alla comunicazione globale dell'emittente. In altre parole, l'ascoltatore si occupa dei contenuti, degli intenti e dei sentimenti del messaggio.

Nel **secondo livello**, i riceventi ascoltano parole e suoni, ma non cercano di afferrare attivamente il significato dietro il significante del messaggio. Cessano di sintonizzarsi sulla comunicazione dopo che ritengono di aver abbastanza informazioni per "indovinare" l'intento dell'emittente. Mentre gli ascoltatori a questo livello afferrano il significato fondamentale del messaggio, in realtà spesso perdono sfumature, emozioni, sentimenti, non comprendendo quei concetti dietro la superficie del significante del messaggio. Ecco così che gli ascoltatori del secondo livello sembrano emozionalmente distaccati dalla conversazione per la loro disattenzione al modo in cui qualcosa può essere detto.

Il **livello terzo** di ascolto è caratterizzato dall'ascoltare "adesso e dopo". Il ricevente si sintonizza e no sulla comunicazione. Sono spesso consapevoli della presenza degli altri, ma prestano maggiore attenzione a loro stessi. Possono essere più interessati a cosa devono dire che a cosa le altre persone stiano dicendo. In questo modo ascoltano unicamente le pause in un discorso per entrare nella conversazione. Piuttosto che sintonizzarsi sull'emittente, preparano cosa stanno per dire. Il terzo livello produce, così, malintesi, perdite di informazioni importanti, imbarazzi, frustrazione, urto di sentimenti.

Le seguenti raccomandazioni vengono proposte come guida per assistere gli atleti, gli allenatori e i genitori, al fine di diventare ascoltatori del primo livello.

RACCOMANDAZIONI

1. **Diventa consapevole delle tue potenzialità di ascolto.** L'ascolto è un'abilità appresa e non può, quindi, essere corretta mediante un "fissaggio

veloce". Affinare le tue capacità di ascolto richiede pratica e pazienza. Il primo passo per allenare le tue capacità di ascolto è diventare più consapevole delle tue potenzialità di ascolto.

La scheda di autovalutazione presentata alla fine di questo articolo è stata realizzata per aiutarti a valutare le tue potenzialità di ascolto.

Ti sarà sicuramente di maggiore aiuto avere un quadro generale ora e ritornare alle rimanenti raccomandazioni con un'idea più chiara delle tue potenzialità e delle aree che più necessitano di miglioramenti.

2. Non confondere il sentire con l'ascoltare. Sfortunatamente molte persone ritengono che il normale sentire equivalga al buon ascoltare. In realtà, sentire e ascoltare sono due azioni differenti. Il sentire è l'atto biologico di ricezione dei suoni. L'ascoltare è un processo attivo. Ci arrabbiamo quando la persona con la quale stiamo parlando non sembra tenere il passo o addirittura non sembra seguire la conversazione. Alcune delle abitudini che solitamente interferiscono con l'ascolto effettivo sono: **lo pseudo-ascolto** (mostrarsi attenti quando non lo si è affatto), **l'egoismo** (pensare a cosa stiamo per dire mentre l'altra persona sta parlando), **l'ascolto parziale** (sentire solo

quelle parti del messaggio che ci interessano), **l'ascolto isolato** (dimenticare completamente un messaggio che non vogliamo sentire), e **l'opportunismo** (sentire unicamente quelle informazioni che ci consentono di attaccare la persona che parla).

3. Prepararsi mentalmente all'ascolto. Proprio come una prestazione sportiva, l'ascolto effettivo richiede una preparazione mentale e fisica. Ci possono essere momenti, dopo una giornata faticosa, nei quali tu stai conversando con una persona e pensi, "non ho le energie per continuare questa conversazione". Rainier Martens ha rilevato l'importanza del prevedere quelle conversazioni che possono dimostrarsi logoranti (contestazioni, confronti) e del riservare queste conversazioni per quando avrai le energie necessarie. In più, per sperimentare i fondamentali del primo livello di ascolto, troverai sicuramente di aiuto il fare qualche preparativo al fine di conoscere meglio la persona con la quale stai per conversare. Un esercizio che raccomandiamo è quello di sviluppare un piano mentale che preveda la conversazione. Immaginalo come il piano di un gioco che potresti costruire per un ipotetico avversario, completo di routines preparatorie e piani di azione. Come

tutti i piani mentali, è importante incorporare un momento di valutazione seguente la conversazione per lavorare sulle aree che più necessitano di miglioramenti.

4. Utilizza degli atteggiamenti di supporto mentre ascolti. Fondamentale per un ascolto effettivo è l'incorporazione di atteggiamenti di approccio attivi. Ciò si realizza mediante l'utilizzo di **atteggiamenti di supporto** e di **atteggiamenti di conferma**. Gli atteggiamenti di supporto trasmettono il messaggio che l'altra persona viene considerata, capita e accettata. Gli atteggiamenti di attacco, invece, comunicano l'opposto e diminuiscono concretamente le possibilità di una comunicazione effettiva. In un ambiente di attacco, infatti, l'intento primario è difendere sé stessi, non spartire informazioni. Il linguaggio di supporto ha parecchie identificabili caratteristiche:

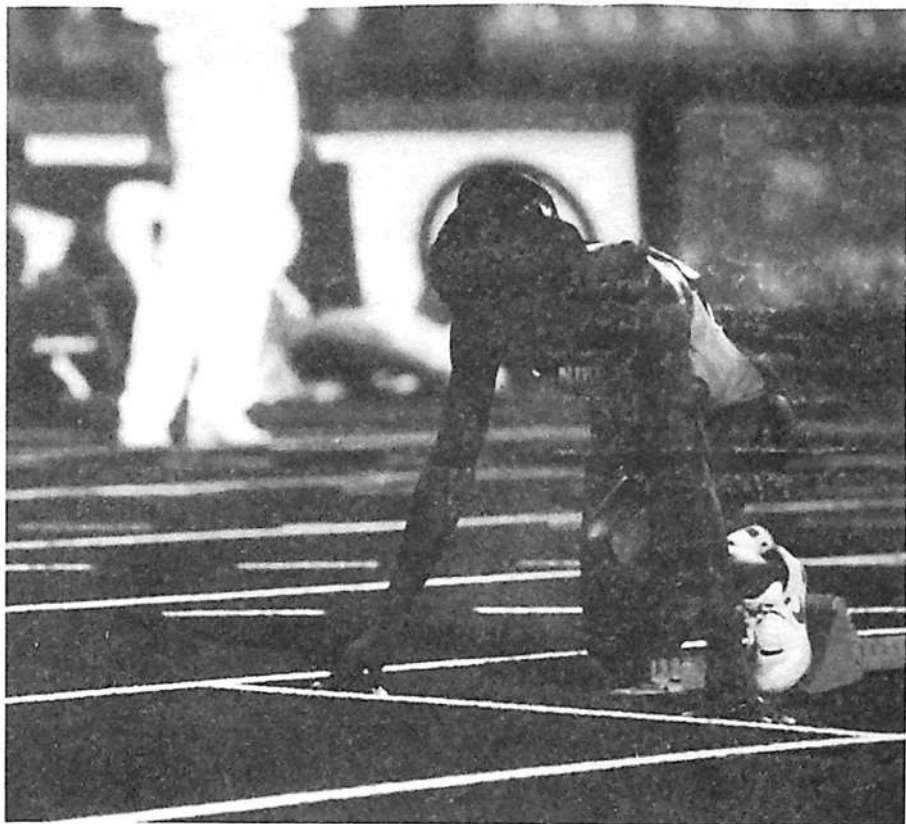
(a) Il linguaggio di supporto è **descrittivo**, non estimativo, ed è caratterizzato dal parlare in prima persona. L'enfasi si sposta dal giudicare il comportamento dell'altro (attacco) - "Ti vedo molto indolente oggi" - al descrivere ciò che si prova (supporto) - "Non vedo in te quella grinta di sempre".

(b) Il linguaggio di supporto è **spontaneo**, non preparato, e prende in considerazione i pensieri e le sensazioni immediate. L'enfasi si sposta dal seguire un piano calcolato (attacco) - "Dovremo cambiare qualcosa se vogliamo rimanere ancora assieme" - al comunicare schietto (supporto) - "Sono preoccupato del ruolo che stiamo giocando come coppia".

(c) Il linguaggio di supporto è **empatico**, non indifferente, ed è costruito sull'accettare le sensazioni dell'altra persona mettendoti al suo posto. L'enfasi si sposta dal trattare l'altra persona in modo distaccato (attacco) - "Non prendo parte nella tua disputa con l'allenatore" - al comunicare la tua comprensione per ciò che la persona sta provando (supporto) - "Posso capire quanto sei arrabbiato con l'allenatore".

(d) Il linguaggio di supporto è **provvisorio**, non definitivo, e verte sul rimanere aperti a nuove idee, prospettive e possibilità di cambiamento. L'enfasi si sposta dalla declamazione dogmatica (attacco) - "È giusto ciò che dico io" - a conclusioni di massima (supporto) - "La mia esperienza mostra che questo metodo può essere valido. Provalo prima e





vedi se è efficace, altrimenti cerca altre alternative". Le persone che comunicano le loro certezze comunicano anche la loro superiorità.

5. Utilizza degli atteggiamenti di conferma mentre ascolti. Come gli atteggiamenti di supporto vengono meglio esemplificati indicandone il loro opposto (atteggiamenti di attacco), così gli atteggiamenti di conferma saranno presentati con i loro contrari, gli atteggiamenti di disaccordo. Cosa provi in ognuna delle seguenti situazioni?

- Qualcuno ti interrompe per cambiare l'argomento della conversazione.
- Qualcuno replica a un tuo commento con un'osservazione del tutto irrilevante.
- Mentre stai ponendo una domanda o formulando una semplice affermazione, qualcuno replica con un monologo del tipo, "Anch'io quando giocavo non..., ma..."
- I commenti della persona con la quale parli sono così ambigui che non riesci a capire il loro reale significato.
- Gli atteggiamenti verbali e non-verbali della persona con la quale parli sono contraddittori, come se qualcuno dicesse, "Penso che hai un grande talento", sorridendo sciocamente.

Questi esempi dimostrano quanto gli atteggiamenti di disaccordo possano di-

minuire la comunicazione effettiva. Invece, lascia che gli altri siano consapevoli del fatto che tu sei con loro nella conversazione e che comprendi il messaggio che stanno inviando, anche se non condividi la loro opinione. Avrai sicuramente il tempo per esprimerla.

6. Impiega atteggiamenti di ascolto sia verbali che non-verbali. Comunicare la tua stima nei riguardi dell'altra persona comporta molto di più che evitare atteggiamenti di attacco e di disaccordo - sebbene questo sia un ottimo inizio. Devi comprendere l'altra persona, comunicandole che sei mentalmente e fisicamente presente per l'interazione. Lo puoi fare sia verbalmente che non-verbalmente.

Atteggiamenti non-verbali che comunicano interesse e attenzione includono lo stare in piedi a non più di pochi passi dall'altra persona, mantenere il contatto degli occhi, fare appropriati gesti facciali, avere un'aria schietta e disponibile. Se ora devi uscire, prova a utilizzare questi atteggiamenti. Scoprirai che l'altra persona parla di più, appare più animata, e contraccambia il tuo interesse e la tua attenzione.

Atteggiamenti verbali caratterizzati dal tentativo di comprendere l'altra persona, comunicano tanto il fatto che capisci cosa stia dicendo quanto cosa stia provando. Due tecniche che posso-

no esserti particolarmente di aiuto sono il porre domande e il mettere i pensieri e le sensazioni dell'altro nelle tue parole, parafrasando e riflettendo. Ad esempio:

Affermazione: "Penso di fare qualche cambiamento nella formazione di gioco - dando una chance a qualche giovane giocatore. Non ho deciso ancora come, ma dovrei inserire i giocatori X, Y e Z, al posto dei giocatori, A, B e C".

Domanda: Quali sono i vantaggi nel cambiare la formazione di gioco? Qual è il problema che stai cercando di risolvere?

Parafrasi: Sembra proprio che l'attuale formazione di gioco non ti dia più garanzie sufficienti. Ma non sembri sicuro di quali cambiamenti specifici necessiti.

Parafrasare i pensieri, riflettere le emozioni, e porre domande, dimostra che stai ascoltando e sei disponibile per continuare la comunicazione. Se la tua parafrasi non è corretta o la tua domanda perde di vista la prospettiva dell'altro, la comunicazione si sposterà sulla chiarificazione di quanto è stato detto. Parafrasare e porre domande dice all'altro, "Tu sei importante per me, così ascolto ciò che dici e prendo nota di ciò che provi".

Presta attenzione: elimina la parola "perché" dalle tue domande. Solitamente fornisce un giudizio o una valutazione negativa dell'altra persona. "Perché vuoi cambiare la formazione di gioco?", implica che non sei d'accordo con la decisione, anche se lo sei in realtà.

7. Diventa consapevole della dimensione relazionale dell'ascolto. Il contenuto di un messaggio non è la sola informazione scambiata quando due persone comunicano. Ogni messaggio che contenga affermazioni su ciò che i due interlocutori provano l'uno nei confronti dell'altro, ha una dimensione relazionale. Ad esempio, puoi facilmente immaginare due modi diversi di dire, "Con quella prestazione hai dimostrato tutte le tue capacità", una in modo schietto e l'altra in modo sarcastico. Ogni affermazione va oltre il mero discutere un soggetto e dice qualcosa circa il modo in cui tu consideri l'altra persona. Puoi sperimentare questo ascoltando i messaggi relazionali nelle tue affermazioni riguardanti gli altri e viceversa.

Noi, per la maggior parte del tempo, non siamo consapevoli dei messaggi relazionali che quotidianamente ci bombardano, perché molti di questi sono compatibili con le nostre convinzioni e le nostre aspettative. Ad esempio, il tuo allenatore può domandarti di fare qualcosa per la squadra e tu sicuramente lo farai. Questo perché credi che l'allenatore abbia ragione a chiederti di fare qualcosa per la squadra. Tuttavia, se il messaggio non-verbale è sarcastico o ingiurioso (forse dal suo tono di voce o dall'espressione del viso) ti sentirai probabilmente offeso. Non riterrai che il tuo allenatore abbia ragione a chiederti qualcosa in modo offensivo. Ti lamenti non tanto per la richiesta, quanto per il modo in cui ti è stata presentata.

Il modo migliore per ascoltare è, allora, non formulare giudizi e concentrarsi su cosa è stato detto. Prova a capire i messaggi delle altre persone dal loro punto di vista, prestando attenzione sia ai contenuti che alle sensazioni del messaggio. Alla fine, per dimostrare che hai capito, fornisci delle retroazioni verbali e non-verbali appropriate.

8. Utilizza l'approccio "sandwich" per retroazioni appropriate. Può capire che una persona ti cerchi per la tua abilità a fornire retroazioni appropriate circa un particolare aspetto della sua prestazione e/o del suo atteggiamento interpersonale. Questo in quanto, dopo esserti impegnato in un ascolto riflessivo, sei chiamato a impegnarti anche nel fornire consigli e informazioni. Un

pazione e per provvedere a un supporto tanto emozionale quanto tecnico. Alla fine questa retroazione è seguita da incoraggiamenti positivi riferiti a cosa probabilmente si verificherà nell'immediato futuro. Così, il "cibo" della retroazione sarà inframmezzato (in inglese, sandwiched) da affermazioni positive e incentivi incoraggianti.

Devi essere sicuro, però, che le affermazioni positive siano spontanee e riferite alla preoccupazione presente. Non considerare questo tipo di strategia unicamente come una serie di consigli costruttivi. È un metodo che incrementa le probabilità che il tuo messaggio venga ricevuto correttamente dall'individuo, senza che questo esca dalla comunicazione perché la connota negativamente. Certamente all'inizio può richiedere grandi energie e lunga pratica; ma pensa solo a quanto tempo e a quante energie potresti risparmiare se il tuo messaggio venisse subito capito.

Con i gruppi di mercato abbiamo chiamato questo approccio anche **principio "balance sheet"**, utilizzando vari concetti, quali la giustizia, la responsabilità e l'attività. Come dire, "stesso principio, parole differenti".

Considera ora, infine, le seguenti situazioni:

Affermazione: "Non sembra proprio che io sia nella posizione più adatta per ricevere il suo servizio".

Replica riflessiva: "Lo so che è frustrante essere costantemente sotto pressione, ma guarda, avvicinarti di più".

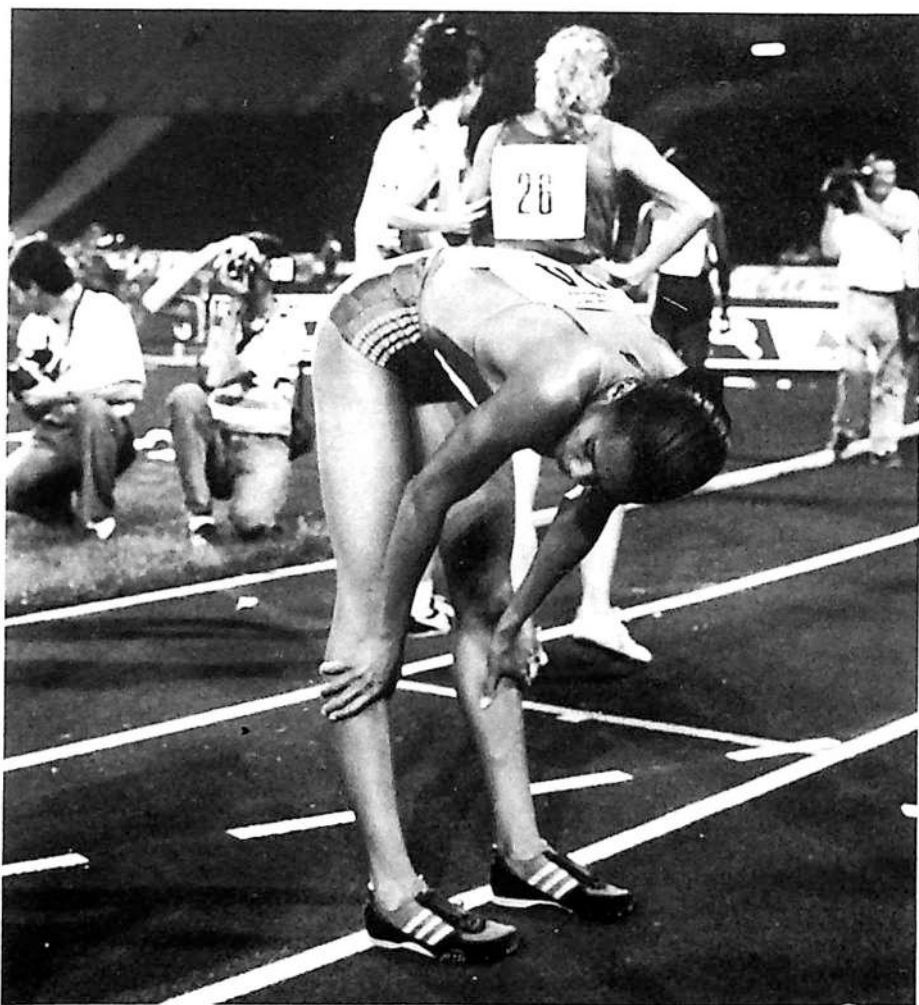
Affermazione positiva: "Sembra che tu segua molto bene con lo sguardo il mio servizio".

Incentivo: "Concentrati sul movimento del piede. Muovilo più in avanti e anticipa il colpo".

Incoraggiamento: "Prova ad arrivarci quel mezzo passo più avanti necessario a colpire correttamente la palla".

9. Diventa un ascoltatore flessibile. È necessario riconoscere che non vi è migliore strategia di ascolto. Ascoltare è domandarsi costantemente cosa sta dicendo l'emittente nelle varie situazioni. Questo perché le varie situazioni richiedono diversi metodi di ascolto. Alcune persone possono non organizzare sufficientemente bene le loro idee, mentre altre lo fanno. Alcune si rendono conto del fatto che devono ripetere le idee fondamentali per essere sicure di

(Continua a pag. 163)



Tanto i livelli di contenuto quanto i livelli di relazione possono essere incrementati grazie all'ascolto effettivo. Se ascoltiamo più vicini alla persona che parla - e non solo fisicamente -, ciò la fa sentire apprezzata e considerata, perché il suo punto di vista viene tenuto in gran conto.

approccio particolarmente efficace per fornire questo tipo di retroazione coinvolge il **principio "sandwich"**. In questo approccio, l'ascoltatore prima fornisce delle retroazioni positive all'emittente. Poi queste retroazioni vengono integrate a nuovi stimoli, presentati per aiutare l'emittente circa la sua preoccupazione

SPECIALE MEETING

DESPAR



Stadio "Friuli" di Udine - 21-7-1990



Per fare un meeting

di Massimiliano Oleotto

Dire "meeting" è dire atletica ai massimi livelli. Spettacolare, veloce, frizzante, entusiasmante. C'è l'atleta di casa, c'è l'atleta che prova il record, c'è l'atleta che "gasa" la folla. Ma come si fa un meeting? Il nostro Direttore Organizzativo Giorgio Dannisi, sintetizza il tutto con queste essenziali battute: "bastano pochi ingredienti ma ben mescolati insieme: una buona motivazione, un buono sponsor, una buona efficienza organizzativa e soprattutto una buona dose di energia". Ecco una analisi originale sul meeting fatta dal nostro collaboratore Massimiliano Oleotto.

ATTO I

Scena I. - "Il denaro". O il nostro organizzatore trova lo sponsor in grado di cacciare la lira, oppure è meglio che continui a dedicarsi alla sua collezione di farfalle. Ma di persone che spendano per l'atletica ne trova davvero poche, perché non siamo ad Atlanta, dove la Coca-cola investe il suo miliardo di dollari.

Scena II. - "L'arena". Innalzato un altare allo sponsor, il nostro eroe cerca di ottenere la disponibilità di un mega-impianto per evitare figuracce parrocchiane. Buono uno stadio "mondiale", ottimo uno "olimpico". Ma il disgraziato ha inserito nel palinsesto una gara di martello, e non troverà di meglio che un campo di barbabietole attiguo al giardino di casa.

Consiglio per il lettore. Evitare accuratamente strutture vecchie o inadeguate alla manifestazione. Potrebbe capitare quanto accaduto alla buon vecchia Atene, dove l'anello di gara è ancora quello del 1896.



C. Smith, vice primatista del mondo sui 100 m.

Scena III. - "Il calendario" (Frate indovino, una volta tanto, non c'entra per niente). Fondamentale, a questo punto, ottenere l'inserimento della manifestazione nel calendario nazionale e



R. Nhemiah, vice primatista del mondo dei 110 ad ostacoli.

internazionale. L'organizzatore aspetta fiducioso per il 15 di Agosto o l'8 di Dicembre (altrove per il 2096 o il 2996), quando dell'atletica si parla quotidianamente. Arriva invece il 21 Luglio, in contemporanea a due garettucce qua e là (Blisset Games a Londra e Goodwill Games a Seattle).

Scena IV. - "La notizia bomba". Finalmente viene a cadere la densa cortina di riservatezza. Via "fax", l'eroe galvanizzato, lancia a destra e a manca il primo dispaccio *ansa*. Lo ritrova il giorno seguente (sono due righe) negli annunci matrimoniali della "Gazzetta di Faedis".

ATTO II

Scena I. - "L'atleta". L'organizzatore si accorge subito che la lira non è poi molta. Confidando nel menager esperto, favoleggia in Lewis o nella Ottey, che, se la concorrenza non li ha già accaparrati, gli mangierebbero l'intero budget. Arrivano invece, più realisticamente, tale Shên Fu, cinese, e tale Abu



Un protagonista dei 100 m in carrozzina.

Tamman, saudita, oltre a una cospicua presenza di emigrati kuwaitiani.

Scena II. - "La pubblicità". Due righe negli annunci matrimoniali della "Gazzetta di Faedis" potrebbero già bastare. Ma l'organizzatore vuole fare grandi cose. Fatto disegnare un logo accattivante mediante un concorso nelle scuole elementari, lo ficca in ogni angolino della regione. Cartelloni, magliette, depliant, spot televisivi, striscioni, cappellini, spillette, francobolli e monete.

Scena III. - "L'arrangiamento atletico". Il meeting si fa di notte - è un must. Il nostro eroe si accorge che mancano alcune cosucce. Ostacoli, blocchi, sabbia, tavoli, sedie, piante, attrezzi, speaker, matite, e... la luce!

Scena IV. - "L'appoggio stampa". Mediante patti diabolici l'organizzatore si assicura la diretta televisiva sulla RAI, che andrà in onda, registrata, dopo il TG della notte, in coda a Goodwill Games e Blisset Games. Si riesce ad assicurare anche l'appoggio della locale "Gazzetta di Faedis".



N. Morcelli (al centro) numero uno del mondo quest'anno sui 1500 m.

te lire 50.000 annuali sul mio c/c postale (32.000 estero).

ATTO III

Scena I. - "L'arrivo". A questo punto

che porteranno allenatori, fisioterapisti, coreografi, ballerini, truccatori. Solo alla fine si accorge che il numero esatto è quello delle XXVI olimpiadi.

Scena III. - "Il dettaglio". L'eroe sente l'organizzazione in pugno. Assolda traduttori di inglese e tedesco, navette per il trasporto degli atleti, manovalanza in campo (o meglio mezzadri), comitato e cerimonia d'onore, con tanto di sotto-segretario comunale. Dimentica grossolanamente, però, gli addobbi natalizi della cerimonia di apertura.

Consiglio per il lettore - tris. Mai dimenticare gli addobbi natalizi della cerimonia di apertura. Perché? Perché lo sponsor produce esclusivamente addobbi natalizi.

ATTO IV

Scena I (e unica). - "Il meeting". Leggere attentamente il pezzo di Guido Surza, su questo numero special.

Consiglio per il lettore - poker. "Tommaso, uno dei Dodici, detto Didi-mo, non era con loro quanto venne Gesù. Gli dissero allora gli altri discepoli 'Abbiamo veduto il Signore'. Ma egli disse loro 'Se non vedo... non credo'." (Giovanni, 20, 24-25).

ATTO V

Scena I-a. - "Le conseguenze" (ovvero il finale degli sciocchi). Il nostro protagonista deve rendere conto allo sponsor del colossale fiasco, rassegnandosi a essere niente di più che un misero diseredato in pasto all'opinione pubblica. A



La moglie e i figli di Alfonso Fabris, infaticabile consigliere della Nuova Atletica, prematuramente scomparso ed al quale la sua società ha voluto dedicare il Memorial nel '90.

Scena V. - La conferenza. L'eroe prepara la sua bella conferenzina stampa, che finirà il giorno seguente (sono una riga e mezza) negli annunci economici della "Gazzetta di Faedis".

Consiglio per il lettore - bis. Per abbonarsi alla "Gazzetta di Faedis" versa-

potrebbe arrivare qualche atleta kuwaitiano o, addirittura, iracheno, che sbagliano sistematicamente il computo dei giorni nel calendario gregoriano.

Scena II. - "Il sito di alloggio". Il protagonista prenota il numero esatto di camere per il numero esatto di atleti

poco servirà esibire socraticamente l'unica recensione positiva (è una riga) negli annunci funerari della "Gazzetta di Faedis". Nonostante l'appoggio incondizionato, anche il giornale amico parlerà di qualche "leggerissimo intoppo".

Scena I-b. - "I vantaggi" (ovvero il finale dei furbi). Non è proprio il caso del nostro eroe. E non per niente stiamo prosando una tragedia di alfieriana proporzione. In questo caso, l'organizzatore scappa con i soldi, regalandosi una meritatissima vacanza a Nassau.

Consiglio per il lettore - scala reale massima. Solitamente i meetings (la s perchè meeting è inglese) finiscono così, parodiando commedie goldoniane. Ma si sa... l'inesperienza può davvero giocare brutti scherzi.

FINE



Un primo piano per Frigerio.

Notte magica allo stadio Friuli con Jessie Owens porta fortuna

di Guido Surza

Scomodare Jessie Owens ha portato fortuna al meeting internazionale Despar di Udine. La locandina, lo striscione, i manifesti, insomma l'immagine cui s'è affidata la Nuova atletica dal Friuli ha dato il "la" al successo pieno. Notte magica, la grande atletica ha entusiasmato Udine che da pochi giorni aveva spento i riflettori sui Mondiali di calcio. È stato facile riaccenderli con protagonisti di richiamo come quelli che hanno gareggiato su piste e pedane dello stadio Friuli. Per la città è stata una serata diversa, eccezionale e affascinante.

Hanno cominciato sotto i raggi d'un sole caldissimo i martellisti e, subito dopo, le discobole. Tutti italiani in gara, con il friulano Zanella non troppo in palla. Nella storia dello stadio Friuli era soltanto la terza volta che la sacra erba del manto verde subiva le martellate da sette chili dei protagonisti di questo concorso. L'ha spuntata Sgrulletti con un lancio a 75, 42, e subito il giardiniere è stato pronto a sistemare le zolle del campo...

Disco donne alla Marello, con la friulana Benedet ben lontana. Nel frattempo lo stadio cominciava ad animar-



La premiazione dei 100 H femminili.

si, la tribuna a riempirsi di colori, pronta ad applaudire gli atleti dei 100 metri in carrozzina. L'ha spuntata Francesco Marin in 18"86, ma gli applausi sono stati per tutti. Nel frattempo, proprio sotto l'arco della tribuna, erano pronti i protagonisti del salto in lungo. Atmosfera subito calda con l'americano Gordon Laine a chiedere l'applauso ritmato del pubblico. Rincorsa lunghissima, stacco, e volo a 7,70. Sembrava il preludio a una gara interessantissima, ma poi avrebbe vinto lo jugoslavo Ergotic con 7.83 davanti alla rivelazione italiana della stagione, Fausto Frigerio. Peccato per il forfait dell'ultima ora di Giovanni Evangelisti, attesa star che aveva rinunciato a Udine a malincuore.

Dalla pedana alla pista, con i 400 ostacoli maschili, dominio del nigeriano Henry Amike, scattato in testa sin dai primi metri. Sesto il friulano Rucchi. Nella gabbia dei lanci, però, i discoboli non riuscivano a catturare l'attenzione del pubblico. Martino comunque accompagnava l'ultimo lancio con un urlo, a 61,70. Quarto il rappresentante della Nuova atletica dal Friuli, Adriano Coos, con 55,16. Dalla parte opposta d campo, proprio fra una tribuna gremita e la curva sud a ridosso della pedana, i protagonisti del salto in alto cominciavano il loro show. L'idolo di casa, Luca Toso, cercava conferme sul suo recupero dopo l'infortunio. Il volo a 2.26 con un balzo perfetto gli offriva il passaporto per gli Europei, dove, ricordiamolo, sarebbe salito ancora di due centimetri. Le immagini in diretta del Cosmo, il grande video che sovrasta le gradinate dello stadio, ci mostravano Luca concentratissimo. Per lui la fatica era doppia, perchè nelle settimane precedenti al meeting aveva messo alla prova anche le sue doti di manager, contribuendo in prima persona all'organizzazione del meeting. Bravo Luca, due volte.

Lo spettacolo al Friuli continuava grazie al giro di pista di maschi e femmine. Gli statunitensi Antonio McKay e Natasha Kaiser (bellissima) non avevano problemi a presentarsi a braccia alzate sotto i faretto del fotofinish. Con 46"08 l'azzurro Andrea Nuti otteneva la migliore prestazione nazionale della stagione.

Gli 800 maschili, con l'ottimo keniano Ndiwa in 1'46"83, facevano da preludio ai 100 piani donne, che vedevano la nigeriana Ubah davanti alla con-



Due fasi della partenza dei 100 m maschili.

zionale Iheagwan e all'eterna Marisa Masullo. Il meeting era entrato nel momento più importante. Stavano per andare in scena le prime star della serata. Calvin Smith, pantera fasciata nel suo body nero, doveva guardarsi dal connazionale Jefferson e dal nostro Stefano Tilli. L'avvio dell'olimpionico di Los Angeles era lento, ma la sua progressione nei quaranta metri finali rispolverava la stoffa del campione talento naturale, fatto correre bene e velocemente. Con lui, sugli spalti s'era cominciato ad abituarsi bene.

Gli ostacoli alti che gli addetti al campo stavano sistemando facevano crescere l'attesa per un altro momento importante del meeting, con la stella Reinaldo Nehemiah a dimostrare che c'è ancora lui tra i leader della specialità. Lunga la presentazione di questo campione, così com'era stata quella per Calvin Smith, perchè intensa e zeppa di

vittorie e primati è la sua carriera. Nehemiah scattava dai blocchi di partenza con la zampata del felino, si distendeva altissimo sugli ostacoli a dimostrare quanto adatta sia questa disciplina per le sue doti naturali. Un sol boccone degli avversari, con un 13"35 che pochi in questa stagione hanno raggiunto.

L'apoteosi finale del meeting è stata tutta per il mezzofondo. Un ragazzo simpaticissimo e fortissimo arrivava a Udine con la carta d'identità di migliore al mondo stagionale sui 1500: Nouredine Morceli ventenne algerino che a Udine s'è trovato talmente bene da rimanerci "in vacanza" per diversi giorni dopo il meeting si è guastato il successo sui 3000. C'era la solita lepre Ken Washington a partire a razzo, a fare l'andatura, a imporre il ritmo stabilito. Con il numero uno di pettorale, Morceli non poteva che tagliare solitario il traguardo. Il suo successo metteva il sigillo alla splendida serata udinese. Tra gli applausi delle migliaia di spettatori c'era la soddisfazione per avere rivisto la grande atletica a Udine, con centocinquanta atleti partecipanti in rappresentanza d'una dozzina di Paesi come Stati Uniti, Nigeria, Algeria, Turchia, Kenia, Jugoslavia, Senegal, Brasile, Tunisia, Polonia, Ungheria, Uganda, Svezia, Svizzera e Austria.

Stregato da Smith, Nehemiah e Morceli, il pubblico udinese ha risposto al richiamo della regina degli sport, e la piazza friulana è tornata nella dimensione che le spettava per tradizione, impegno e volontà.



La Marello in azione.

Interviste - Interviste

di Vincenzo Mazzei

Per la prima volta a Udine, come non si fa ad intervistare Ken Washington, la lepre più famosa del mondo!

- Come ti trovi in questo ruolo?

"Magnificamente. È la mia professione, ormai".

- Quanto guadagni?

"Mi dispiace. A questa domanda non posso rispondere".

- Perché fai la lepre?

"Durante la corsa non sopporto le gomitate. Quindi la mia posizione ideale per evitarle è appunto quella di correre avanti a tutti. Quando però finisce il carburante dico subito stop e mi fermo".

- Ma quante gare hai concluso nella tua carriera?

"Solo tre 1500, distanza sulla quale mi sento più tagliato".

- Ti piacerebbe fare la lepre ad Antibio?

"Yes, certamente! Accetterò però l'invito solo quando sarò sicuro di girare nei tempi che lui mi chiederà".



N. Morcelli.

Nourendine Morcelli, il ventenne, l'algerino che è esploso quest'anno, aiutato da un bel lotto di atleti, ha tentato

a Udine di fare il colpaccio sui 3.000: strappare il primato mondiale ad Aouita (7'29"45). Ha chiuso in 7'44"80, tempo assai distante dal suo traguardo.

- Deluso?

"Assolutamente no. La vittoria è sempre bella. Ovvio che sarei stato felicissimo se mi fossi almeno avvicinato alla meta cui puntavo".

- Cosa pensi di Aouita?

"È amico di mio fratello. È un grandissimo campione al quale mi sono sempre ispirato".

- Si dice che sei l'unico atleta nel mondo che potrebbe batterlo. Che dice Morcelli?

"Non nascondo che la stessa cosa la pensa anche mio fratello che è il mio allenatore. Da parte mia dico che mi sento forte e abbastanza preparato per contrastarlo. Poi sarà la pista a dare il verdetto".

- Quando lo incontrerai?

"Non dipende da me. Sono comunque sempre pronto a sostenere una eventuale sfida che qualcuno proponesse".

Vedette di mille meeting Calvin Smith, a 29 anni suonati, mantiene un fisico invidiabile e la carica agonistica del ventenne. Signorile nel portamento è gentilissimo e possiede la modestia dei grandi personaggi. Nell'83 fu primatista mondiale dei 100 metri piani con 9"93, ancora oggi seconda prestazione di sempre dopo il 9"92 di Lewis.

- Non sei stanco di tante gare?

"No, assolutamente. La mia vita è la pista".

- Quanti meeting riesci a disputare ogni anno?

"Circa 80. Nella stagione invernale poi mi riposo e mi alleno".

- Quando pensi di smettere?

"Quando non sarò più uno tra i primi cinque sprinters al mondo".

- Ma un capolinea lo avrai pure fissato?

"Yes, è il 1992. Cioè dopo le Olimpiadi di Barcellona alle quali ogni grande atleta fa un pensiero".

La giornata di un atleta "prof" - si sa - scorre in maniera tutt'altro che comoda. Negli orari più sballati si allena, prova e riprova. Luca Toso non sfugge alla regola. Per le quotidiane razioni di allenamenti deve sincronizzare l'orologio con le ore in cui Del Forno è libero dai suoi impegni con la scuola. È mezzogiorno, ora ideale per sorseggiare un aperitivo, ma Luca non ci pensa affatto. Corricchia solo soletto con concedere regale ai bordi della pista del campo di Paderno. Sta aspettando Del Forno con il quale dovrebbe rifinire gli ultimi dettagli tecnici prima di partire per il meeting di Rieti e gli assoluti di Pescara.



Il friulano Luca Toso n° 1 nazionale dell'alto.

- Allora Luca cosa è rimasto di Spalato e del tuo ottavo posto?

"Senz'altro una grande esperienza. In primis, però, la soddisfazione di essermi classificato, assieme a Pagani, tra i 12 migliori saltatori d'Europa".

- Era il massimo cui puntavi?

"Un salto di 2,28 è sempre un risultato di spicco mondiale. Se poi penso che provenivo da un mese di allenamenti, una misura così è altro che massimo!".

- Quali concrete difficoltà hai incontrato?

"Tecnicamente nessuna. Solo lo stress psico-fisico delle lunghe qualifi-

cazioni che iniziavano alle 10 con sveglia alle sei, il quale si è poi risentito nella finale".

- Ma il problema non era generale?

"Sì, è vero! Bisogna però ammettere che per me era assai diverso. Dopo la famosa operazione ho preparato gli Europei in sei mesi per cui l'impegno non è stato né facile né agevole".

- Come dire, dunque, che Toso si ritiene pienamente appagato?

"Proprio così! Grosse performances non ci sono state per cui il mio salto di 2,28, a sei cm da quello vincente dello slavo Topic, deve considerarsi di altissimo valore".

- I programmi futuri di Toso quali sono?

"Ho di fronte due anni per lavorare seriamente e trovare le condizioni ottimali che possano permettermi di competere degnamente contro i mostri sacri dell'alto prima ai mondiali di Tokio e poi alle Olimpiadi di Barcellona".

In bocca al lupo, Luca!



Il pubblico è stato calorosissimo.

I RISULTATI — I RISULTATI — I RISULTATI

Ecco una sintesi tecnica del Meeting "Despar".

100 metri disabili

1. Marin Francesco, 60 ASPEA Padova	18"86
2. Calcagno Giuseppe, 57 HS Mestre	19"60
3. Lachin Franco, 59 ASPEA Padova	19"68
4. Cusumano Antonello, 60 GALM Verona	19"88

100 m uomini - vento +0,5

1. Smith Calvin, 61 U.S.A.	10.22
2. Jefferson Thomas, 62 U.S.A.	10.26
3. Tilli Stefano, 62 Italia	10.43
4. Omagbeni Victor, 67 Nigeria	10.43

400 m piani uomini - 2. serie

1. Mc Kay Antonio, 64 U.S.A.	45"70
2. Nuti Andrea, 67 Italia	46"08
3. Ribaud Roberto, 61 Italia	46"42
4. Grossi Fabio, 67 Italia	46"63

800 metri uomini

1. Ndiwa Juma, 60 Kenya	1.46.83
2. Ousmane Diarra, 64 Senegal	1.47.00
3. Barsotti Alberto, 64 Italia	1.47.89
4. Ado Maude, 67 Nigeria	1.47.96

3000 metri uomini

1. Morceli Nouredine, 70 Algeria	7.44.80
2. Ozturk Ziki, 64 Turchia	7.47.52
3. Koech Jona, 68 Kenya	7.51.30
4. Kalbussi Mahmoud, 65 Tunisia	7.52.42
5. Ntavalikura Mathias, 64 Rwanda	7.56.36
6. Bertazzoli Paolo, 59 Italia	7.57.49

110 metri ostacoli - vento +0,4

1. Nehemiah Reynaldo, 59 U.S.A.	13.35
2. Talley Keith, 64 U.S.A.	13.62
3. Pierce Jack, 62 U.S.A.	13.62
4. Frigerio Fausto, 66 Italia	13.83
5. Bertocchi Luigi, 65 Italia	14.01

400 m ostacoli uomini

1. Amike Henry, 61 Nigeria	49"95
2. Kopitar Rok, 59 Jugoslavia	50"57
3. Visnjic Nedjeljko, 68 Jugoslavia	51"42
4. Monye Ambrose, 69 Nigeria	51"43

Salto in lungo uomini

1. Ergotic Sinisa, 66 Jugoslavia	7.83
7.26 - 7.79 - 7.69 - 7.83 - 7.66 - 7.47	
2. Frigerio Fausto, 66 Italia	7.83
7.68 - 7.68 - 7.73 - 7.72 - N - 7.83	
3. Brichese Enzo, 65 Italia	7.73
6.96 - 7.18 - 7.56 - 5.44 - 7.34 - 7.73	
4. Laine Gordon, 58 U.S.A.	7.70
7.70 - 7.61 - 7.53 - N - N - N	

Salto in alto uomini

1. Toso Luca, 64 Italia	2.26
2. Apostolovski Saso, 63 Jugoslavia	2.23
3. Pagani Daniele, 66 Italia	2.23
4. Deutsch Peter, 68 Ungheria	2.19
5. Pascuzzo Mike, 61 U.S.A.	2.19

Lancio del disco uomini

1. Martino Marco, 60 Italia	61.70
2. Zerbini Luciano, 60 Italia	58.64
3. Cretoni Giampaolo, 60 Italia	57.10
4. Panzarin Alberto, 66 Italia	55.34
5. Coos Adriano, 59 Italia	55.16

Lancio del martello

1. Sgrulietti Enrico, 65 Fiamme gialle	m 75.42
2. Serrani Lucio, 61 Pro Patria Mi	72.36
3. Zanello Giuliano, 63 Fiamme oro PD	69.20

4. Calabrò Emilio, 69 Fiamme gialle	69.20
-------------------------------------	-------

100 metri piani donne - vento nullo

1. Ubah Ruffina, 59 Nigeria	11.61
2. Iheagwam Tina, 68 Nigeria	11.71
3. Masullo Marisa, 59 Italia	11.74
4. Sinico Lara, 67 Italia	11.75

400 m piani donne

1. Kaiser Natasha, 67 U.S.A.	52"01
2. Taylor Michelle, 67 U.S.A.	53"01
3. Baccare Airat, 67 Nigeria	53"18
4. Dixon Diane, 64 U.S.A.	53"80

1500 metri donne

1. Akraka Maria, 66 Svezia	4.12.87
2. Nakjingi Edith, 68 U.S.A.	4.18.33
3. Gazzetta Marzia, 67 Italia	4.18.68
4. Possamai Agnese, 53 Italia	4.18.97

100 metri ostacoli - donne = vento +0,7

1. Bukovec Brigita, 70 Jugoslavia	13.34
2. Epps Arnita, 64 U.S.A.	13.49
3. Tuzzi Carla, 67 Italia	13.56
4. Morandini Daniela, 67 Italia	13.84
5. Legali Claudia, 63 Italia	13.84

Lancio del giavellotto donne

1. Quintavalla Fausta, 59 Italia	54.40
2. Vidotto Wilma, 65 Italia	52.40
3. Ambrosio Marinella, 59 Italia	51.26

Lancio del disco donne

1. Marellò Maria, 61 Italia	m 55.58
2. Benedet Sandra, 66 Italia	47.48
3. Vigna Luisella, 63 Italia	43.64

Hanno collaborato

Il meeting è organizzato dalla Nuova Atletica Dal Friuli A.I.C.S., 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.



Comitato d'onore

Carlo TOGNOLI
Paolo SOLIMBERGO
Adriano BIASUTTI
Giacchino FRANCESCUCCI
Nemo GONANO
Roberto SORGE
Piergiorgio BRESSANI
Vittorio TIBURZIO
Tiziano VENIER
Giovanni PELIZZO
Ferruccio SARO
Silvano PARPINEL
Antonio DI MIRANDA
gen. Antonio ASTORI
gen. Giandaniele FORGIARINI
gen. Gaetano CASALE
col. Pietrino SAU
col. Gaetano GRAZIANO
Gianni GOLA
Gianni USVARDI

Emilio FELLUGA
Gianni BRAVO

Attilio DAVIDE
Manlio CESCUTTI
Mario COLLA
Piero CATTARUZZI
Silvano FRANCESCHINIS
Giorgio CABRINI

Ministro del Turismo e dello Spettacolo
Presidente Consiglio Regionale
Presidente Giunta Regionale
Vicepresidente e Assessore Regionale al Turismo
Assessore Regionale allo Sport
Prefetto di Udine
Sindaco di Udine
Vicesindaco di Udine
Presidente Provincia di Udine
Assessore Provinciale allo Sport
Assessore Regionale all'Industria
Assessore Comunale alle Attività Sportive e Ricreative
Questore di Udine
Comandante Presidio Militare di Udine
Comandante Brigata Julia
Comandante Brigata Mantova
Comandante 5ª Legione Guardia di Finanza
Comandante Legione Carabinieri
Presidente Nazionale Federazione di Atletica Leggera
Presidente Nazionale Associazione Italiana Cultura e Sport
Delegato Regionale CONI
Presidente Camera di Commercio Ind. Art. Agr. di Udine
Presidente Regionale Federazione di Atletica Leggera
Presidente Udine '90
Presidente Scambi Commerciali
Presidente Despar Italia
Presidente Panathlon Club Udine
Presidente Nuova Atletica Dal Friuli - Sconto Più



L'equipe di Nuova Atletica dopo la grande fatica! Sul campo e dietro le quinte, tutto ha funzionato anche grazie a loro.

I fondamentali della comunicazione: l'ascolto attivo

(Continua da pag. 154)

averle effettivamente afferrate, altre le ripetono meccanicamente. Alcune ti concedono del tempo per pensare a cosa hanno detto, altre dicono ciò che devono dire senza preoccuparsi troppo se hai realmente capito. Alcune utilizzano intenzionalmente un linguaggio confuso e ambiguo, altre vogliono che il loro messaggio venga compreso chiaramente. Devi imparare ad adeguarti e ad adattarti alle varie situazioni di ascolto.

10. Presta attenzione alle barriere, ai nervosismi e alle perdite di comunicazione. I problemi nella comunicazione si presentano nella forma di barriere, nervosismi o semplici perdite di comunicazione. Le **barriere** sono caratterizzate dal "rumore", il blocco fisico e psicologico del messaggio inviato e ricevuto. Il clamore della folla può essere una barriera fisica per una comunica-

zione effettiva tra allenatori e atleti. Ogni volta che ciò sia possibile, è importante sviluppare delle strategie (segnali, giochi predeterminati) per compensare queste barriere. Può essere di aiuto anche ridurre la sua attenzione una volta che sei stato capace di mettere a fuoco quanto detto, per espandere gradualmente i canali di ascolto includendo altri sensi.

In aggiunta a quelle abitudini che interferiscono con l'ascolto effettivo, descritte nelle Raccomandazioni.2, anche le emozioni possono essere una barriera psicologica nell'inviare o ricevere messaggi. Puoi scoprire che devi ritardare una certa conversazione fino al momento in cui non ti trovi in un ambiente più favorevole o raggiungi una predisposizione mentale migliore. Fino a che non sarai riuscito a rimuovere questi "blocchi nascosti", la comunicazione sarà inibita.

Il **nervosismo** subentra quando i messaggi vengono fraintesi o male indiziati. Il pericolo maggiore derivante

dal nervosismo è che non ci accorgiamo di esserlo fino al momento in cui si manifestano i risultati negativi e possiamo risalirne la causa. È importante, allora, ripetere la comunicazione necessaria.

La **perdita di comunicazione** è solitamente il risultato di deficienze nella capacità di comunicazione o del ritenere che l'altra persona sappia cosa stiamo pensando.

L'ascolto effettivo è un "lavoro duro", ma è anche un'aspetto fondamentale nel processo di comunicazione. Mentre molti di noi pensano che la comunicazione effettiva inizia con la capacità di trasmettere informazioni, noi affermiamo che l'ascolto è la capacità fondamentale nella comunicazione. Con pratica e pazienza può diventare una capacità in cui diventare esperto. Ricorda che alle persone piace stare accanto a qualcuno che li ascolta effettivamente. In più, come sai, quando ascolti effettivamente acquisisci informazioni importanti. Allora... ascolta!

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE DELL'ASCOLTO

Come ascoltatore, quante volte ti sei veramente impegnato in queste consuetudini di ascolto? Nello spazio previsto, indica quanto ritieni di esserti impegnato:

1 = quasi sempre 2 = solitamente 3 = qualche volta 4 = raramente 5 = quasi mai

- 1. Presto maggiore attenzione a ciò che la persona sta dicendo che a ciò che sta facendo.
- 2. Lascio che la perdita di organizzazione della persona che parla entri nel mio modo di ascoltare.
- 3. Interrompo se voglio dire qualcosa.
- 4. Smetto di ascoltare quando penso di avere capito ciò che la persona sta dicendo anche se non ha finito di parlare.
- 5. Non riesco a ripetere ciò che è stato detto prima che dovessi dirlo.
- 6. Fornisco poche retroazioni verbali e non-verbali alla persona che parla.
- 7. Presto attenzione solo alle parole piuttosto che alle parole, al tono e all'espressione.
- 8. Mi innervosisco quelle parole che sono cariche di emozioni.
- 9. Se considero il soggetto della comunicazione noioso smetto di prestare attenzione.
- 10. Critico il modo di pronunciare o la leziosaggine della persona che parla.
- 11. Non prendo appunti durante le letture e le chiamate telefoniche.
- 12. Permetto che gli elementi di disturbo interferiscano con la mia concentrazione.
- 13. Non riconosco quando sono troppo turbato o stanco per ascoltare.
- 14. "Crollo" sulla sedia quando ascolto in classe o in altri incontri di gruppo.
- 15. Provo a dare consigli quando qualcuno mi parla dei suoi problemi.

Dai la tua valutazione alle 15 voci. Questo è il punteggio totale della scheda di autovalutazione. Questo strumento è basato sulle capacità di cui hai bisogno per essere un buon ascoltatore. Il punteggio medio è 54. È più alto o più basso il tuo? Ricorda che il punteggio totale è meno importante delle tue valutazioni separate. Ognuna delle voci in cui hai dato un punteggio di 1, 2 e 3, indica un'area in cui hai bisogno di migliorarti.

Seminario Nazionale di Studi "Le specialità di corsa e salto" - Aspetti biomedici e tecnici -

Ferrara 25.11.1990, Centro Congressi via Bologna 534

Si tratta della 3^a Edizione che come è ormai tradizione si colloca a fine Novembre per proporre anche quest'anno alcune interessanti tematiche di sicuro interesse per gli operatori del settore. L'aspetto qualitativo è ancora una volta assicurato dall'ottimo livello dei relatori che gli organizzatori, coordinati dall'infaticabile Mario Testi (anche collaboratore della Nuova Atletica) hanno saputo proporre.

PROGRAMMA

Ore 8.30

Accredito dei partecipanti.

Ore 9.00

Inaugurazione del Seminario e saluto delle Autorità

Ore 9.30

Apertura dei lavori.

Moderatore: M. Testi (Ferrara)

Relatore: A. Dal Monte (Roma)

"Valutazione funzionale dell'atleta: Tests da campo e di laboratorio in Atletica Leggera"

Ore 11.00 - 11.15

Coffee Break

Relatore: F. Urtebise (Francia)

"La corsa ad ostacoli: aspetti tecnici e didattici"

Ore 13.00 - 14.15

Colazione di lavoro

Relatore: E. Locatelli (Cuneo)

"La forza nei salti: importanza e suo sviluppo"

Relatore: Peter Coe (Inghilterra)

"Importanza della qualità fisica velocità nel mezzofondo moderno: strategie metodologiche"

Ore 17.00

Discussione sui temi trattati

Ore 18.30

Termine dei lavori

sull'apposita scheda dovranno pervenire alla segreteria organizzativa ENTRO E NON OLTRE IL 10.11.1990, con allegata copia del versamento effettuato sul c/c N. 27899400 intestato a: FIDAL Emilia-Romagna Comitato Regionale, via N. Sauro 21 - 40121 Bologna, specificando sulla causale: Iscrizione Seminario di Studi Ferrara 25 Novembre 1990

SEDE DEL SEMINARIO

Il Centro Congressi di Ferrara, sede del Seminario, si trova al numero civico 534 della statale Ferrara-Bologna ed è facilmente raggiungibile dall'uscita di Ferrara-Sud dell'Autostrada A/13 (Bologna-Padova), proseguendo per 2 Km in direzione di Ferrara centro.

Raggiungendo Ferrara in treno, si può usufruire dell'Autobus n° 11 con fermata proprio di fronte al Centro Congressi.

(*) Per motivi organizzativi e logistici saranno accreditati ufficialmente i primi 250 congressisti. A tal scopo sarà considerato prioritario l'invio della scheda d'iscrizione sulle adesioni ricevute in loco.

SEGRETERIA SCIENTIFICA:

M. TESTI

Centro Studi e documentazioni FIDAL Via N. Sauro 21 - 40121 Bologna - Tel. (0532) 66528 - (051) 262616 - Fax 051/261657

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

E. BASSI - A. CASTAGNOLI - F. BERLESE Comitato Regionale FIDAL Via N. Sauro 21 - 40121 Bologna - Tel. (051) 262616 - 232310 - Fax 051/261657

PARTECIPANTI:

P. COE

Tecnico del Settore Mezzofondo Nazionale Inglese di Atletica Leggera E. LOCATELLI

Commissario Tecnico Nazionale Italiana di Atletica Leggera

A. DAL MONTE

Direttore scientifico Istituto di Scienza dello Sport C.O.N.I.

F. URTEBISE

Tecnico del Settore Velocità - Ostacoli Nazionale Francese di Atletica Leggera

INFORMAZIONI GENERALI:

ISCRIZIONI AL SEMINARIO

La quota di partecipazione, stabilita in L. 30.000 per i non tesserati e L. 15.000 per i tesserati FIDAL da diritto a:

- Accredito ufficiale
- Kit congressuale
- Riviste tecniche
- Colazione di lavoro
- Attestato di partecipazione

Le domande d'iscrizione compilate



Il Seminario di Ferrara Edizione 1989.

Nuova Atletica al Campus estivo di Ampezzo

Si è rinnovato il tradizionale soggiorno estivo che la Nuova Atletica Aics ha riproposto ai suoi giovani con la 17ª edizione.

La Nuova Atletica dal Friuli Sconto Più, con i cugini della Nuova Atletica Tavagnacco Aics, ha organizzato anche quest'anno l'annuale soggiorno estivo che si ripete puntualmente da ormai 17 anni e che per il tredicesimo anno consecutivo ha avuto come sede la località di Ampezzo.

Factotum del soggiorno è stato il ds di Nuova Atletica, Giorgio Dannisi, sotto il cui coordinamento i vari tecnici e animatori presenti (Pieraugusto Aere, Maria Pia Fachin, Massimiliano Oleotto, Alessandro Pacasso) hanno potuto svolgere il proprio lavoro, portando felicemente a conclusione un'iniziativa che sa unire l'impegno sportivo a un'esperienza di vita comunitaria decisamente stimolante per i giovani.

Presente, come ogni anno, una rappresentanza delle società vicine a Nuova Atletica (Atletica Camino, Atletica Pordenone, Atletica Rivignano, Chimica del Friuli).

Sede del soggiorno, come già accennato, è stata la località di Ampezzo, ridente centro carnico situato nella valle del Lumiei a 560 metri di altezza. La scelta è stata dettata dalle possibilità che il centro sportivo di Ampezzo è in grado di garantire. Infatti, attorno al campo di calcio, annuale meta di ritiri calcistici, si configura tutta una serie di impianti davvero ideali per il lavoro da svolgere con gli atleti. Oltre al mini-impianto di atletica, che l'amministrazione comunale ha in animo di potenziare in tempi brevi, e all'attigua piscina, quotidianamente al servizio dei ragazzi del campus, si possono osservare campi di basket, volley, pallamano, calcetto, tennis.

Per preparare adeguatamente la seconda parte della stagione agonistica, con gli appuntamenti più importanti, i tecnici presenti hanno svolto sugli atleti un'intensa attività, rivelatasi proficua. Il programma, infatti, prevedeva oltre al quotidiano allenamento specifico, tutta una serie di attività collaterali



La splendida località carnica di Ampezzo posta a 570 metri di altezza a 70 km. da Udine.

di carattere sportivo e ricreativo. Si sono così allestite quattro formazioni miste per disputare i tornei di volley e pallamano. La novità di questa edizione del soggiorno è stata che le quattro squadre (Batmen, Gritters, Goonies, Rambi), capitanate dai vari coordinatori, sono state impegnate in una lotta "testa a testa" in un insieme di prove davvero probanti (cooper test, 60 m, apnea, addominali, forza braccia, lancio dorsale, lungo da fermo e triathlon!). Immane, poi, i tornei individuali di ping-pong, scacchi, dama, tennis e l'attività natatoria.

Nel corso del soggiorno tutti gli atleti sono stati sottoposti a test di controllo e di autocontrollo, resi più stimolanti da una tabella di valutazione, ampiamente rinverdata, che ha consentito a tutti di tracciare il quotidiano grafico del proprio rendimento. Oltre a queste prove (coma-test, per la valutazione delle capacità di concentrazione, la pressione arteriosa, il ritmo cardiaco, la destrezza), non sono mancate alcune sedute dedicate al training autogeno, per stimolare le capacità di autorilassa-

mento.

Non bisogna infine dimenticare l'incontro di calcio con la squadra dell'Ampezzo, militante nel campionato carnico di seconda categoria, risolto solo in una leggera supremazia dei carnici (4-3!).

Lo stage di Nuova Atletica si è concluso con una serata danzante dedicata alle premiazioni delle varie manifestazioni e dei collaboratori, tra i quali degne di menzione le cuoche, Marisa e Gusta, che giornalmente hanno sorretto alimentariamente tutti i partecipanti.

Durante il soggiorno sono risultate molto gradite le visite di varie autorità, come l'assessore allo sport di Ampezzo, Michele Benedetti, e il vicepresidente della regione F.V.G., Gioacchino Francescutto, ex-atleta di valore, ma soprattutto ex-partecipante vent'anni prima al soggiorno ampezzano. Entrambe hanno espresso elogio per l'iniziativa e l'organizzazione, auspicando un potenziamento delle strutture del centro sportivo nell'immediato futuro, per qualificare ulteriormente il già ricco contenuto di programmi.

Pianificazione dell'allenamento sugli 800-1500-3000 m per corridori di alto livello femminile

In collaborazione con il Centro Studi FIDAL Friuli-Venezia Giulia

di M. Litovchenko - a cura di G. Dannisi

L'autore è un tecnico nazionale di mezzofondo dell'Unione Sovietica e preparatore delle migliori atlete sovietiche espresse nell'ultimo decennio. L'articolo propone delle indicazioni pratiche per la pianificazione dell'allenamento riferito ad atlete di élite.

Per pianificare l'allenamento e preparare uno sportivo di alto livello, bisogna conoscere:

1. I principi elementari della costruzione di un programma.
2. Le diverse sedute da effettuare.
3. Disporre di infrastrutture adeguate.
4. Avere un mezzo per controllare l'allenamento.
5. E per finire, disporre di atleti che possiedono qualità geneticamente eccezionali.

Una volta riunite queste condizioni, potete iniziare a lavorare. Basandosi su una lunga esperienza l'opinione sull'allenamento è la seguente:

1. Conoscere i mezzi fisici del momento dell'atleta e l'obiettivo da raggiungere. Esempio: nel 1987 una atleta valeva 2'02" negli 800 m -obiettivo 1'55" (da ottenere) nel 1990.
2. Motivare l'atleta all'allenamento e in gara.
3. L'importante per realizzare una performance elevata non è soltanto sapere se l'atleta si allena più o meno come qualità o come quantità, ma conoscere le capacità del suo organismo e la sua evoluzione con l'allenamento.
4. Prevedere delle sedute che permetteranno all'atleta di progredire senza logorarsi psicologicamente e fisicamente.
5. Superate le 6 o 8 settimane, l'organismo si abitua ad un certo tipo di allenamento e reagisce sempre meno a certi stimoli che debbono essere modificati.
6. Per ogni risultato e per ogni distanza intervengono delle energie diverse: aerobica e anaerobica. Con la progressione dell'atleta le percentuali aerobica e anaerobica



Kazankina.

cambiano, la percentuale aerobica è crescente.

7. L'allenamento della forza deve essere in rapporto con l'obiettivo fissato e determinato dall'allenatore.
8. Il meccanismo aerobico è primordiale nel miglioramento della performance, è facile da migliorare e da mantenere. Gli altri fattori, quello anaerobico e la fosfocreatina sono stabiliti soprattutto geneticamente, dunque la realizzazione di performance elevate è dovuta essenzialmente alla potenza aerobica e alla capacità glicolitica. L'allenamento aerobico non deve prolungarsi oltre i 3 o 3 mesi e mezzo perché in seguito cessa la progressio-

ne.

9. La qualità dell'allenamento alla soglia aerobica-anaerobica (da 4 a 8 mmol) non deve superare l'80% (in andatura, in volume) delle capacità dell'atleta per evitare di dover intaccare le sue riserve energetiche. Questo lavoro deve essere intervallo entro un minimo di 3 giorni. Esempio: l'atleta può correre 6 x 2000 m ma gli faccio eseguire solo 4 x 2000 m.
10. L'allenamento anaerobico ha inizio solo 2 o 2 mesi e mezzo prima rispetto all'obiettivo principale. Questo basta per migliorare questa qualità.
11. Il lavoro di forza più importante

deve essere eseguito un mese e mezzo prima delle prime gare.

12. L'atleta deve arrivare in forma progressivamente e non velocemente, poi si mantiene e quindi regredire.
13. In un ciclo annuale, quando l'allenamento aerobico progredisce, l'allenamento anaerobico regredisce e viceversa.

SEDUTE DI ALLENAMENTO

1. Allenamento aerobico

- Da 8 a 16 km, 145 - 150 pulsazioni, da 32 a 36% mmol di lattato, tempo di recupero da 3 a 5 ore.
- Corse lunghe da 16 a 25 km, con 150 pulsazioni, 36% mmol di lattato, recupero da 48 a 54 ore.
- Andatura rapida, da 4 a 10 km, 170 pulsazioni, da 65 a 70% mmol di lat-

tato, recupero superiore a 54 ore.

- Frazionato da 2000 a 3000 m, 170 pulsazioni, 50 a 65 mmol di lattato, recupero 54 ore.
- Fartlek, da 8 a 14 km, 150 a 180 pulsazioni mmol di lattato da 55 a 65%, recupero 68 ore.

2. Allenamento di forza

- Percorso training - tecnica di corsa -rimbalzi - muscolazione da 100 a 180 pulsazioni, 36% mmol lattato, recupero 48 ore, durata della seduta 3 ore.
- Corsa in salita - discesa nella sabbia, frazioni da 60 a 1000 m, 170 pulsazioni recupero 48 ore.
- PPG - addominali, dorsali - 150 pulsazioni 3 ore di recupero.
- Rimbalzi in salita e discesa - corsa

con un partner sulle spalle - volume 5 km circa, 170 pulsazioni, da 30 a 36% lattato, recupero 74 ore.

3. Velocità

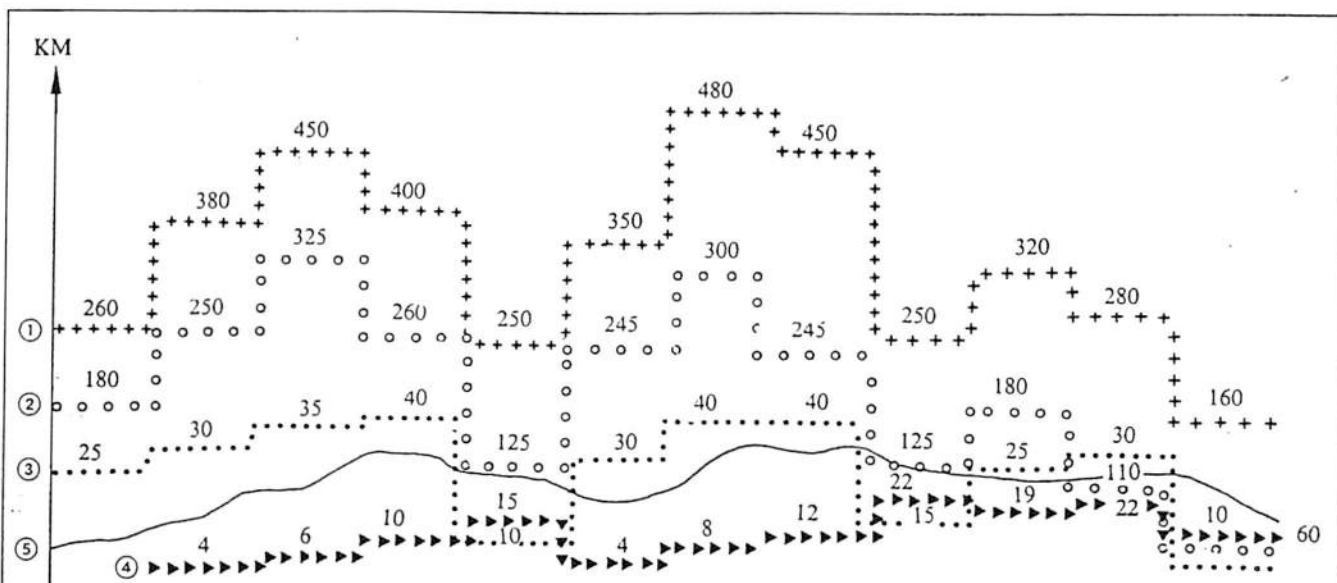
- Da 30 a 150 - da 90 a 100%
- Veloce lento veloce - su 50 m, da 6 a 20 volte da 2 a 3 serie. Totale circa 2 km.

Intermittente da 60 a 200 m, da 6 a 15 volte.

- Salita da 6 a 10 volte, da 60 a 800 m.
- Da 400 a 3000 m, cambiamento di ritmo rapido.
- Rimbalzi rapidi.
- Corse da 20 a 70 m in apnea.

4. Preparazione speciale anaerobica

- Competizioni più brevi o più lunghe della distanza preparata.
- Da 1000 a 3000 m - recupero da 8 a



OTT.	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.	GIU.	LUG.	AGO.	SET.
1 ^a tappa di base			gare		2 ^a tappa di base		Gare-prep.		Gare più importanti		
260	380	450	400	250	350	480	450	250	320	280	160
180	250	325	260	125	245	300	245	125	180	110	60
25	30	35	40	10	30	40	40	15	25	30	5
	4	6	10	15	4	8	12	22	19	22	10
55	90	84	90	100	71	132	153	88	90	128	85

① + + + + Volume aerobico in Km - 4030/anno

④ >>>> Volume velocità in Km - 132/anno

② o o o Volume aerobico-anaerobico in Km - 2405/anno

⑤ ————— Volume muscolazione in ore (curva)

③ Volume anaerobico in Km - 325/anno

Tabella 2

10 minuti frazionati, $4 \times 200 \text{ m} - 3 \times 300 - 2 \times 400 - 3 \times 300 - 4 \times 200$ per un corridore di 800 m, $4 \times 400 - 3 \times 500 - 2 \times 800 - 3 \times 500 - 4 \times 400$ per i corridori dei 1500 m, $3 \times 800 - 2 \times 100 - 1 \times 1500 - 2 \times 100 - 3 \times 800$ per i corridori dei 3000 m.

Il recupero corrisponde al tempo di sforzo: esempio 200 m in 30 sec - recupero 30 sec. recupero tra le serie da 5 a 7 minuti. L'intensità è uguale all'andatura di gara. Non più di 5 sedute di questo tipo da effettuare durante l'anno, 4 in estate e una d'inverno (per preparare le gare indoor).

- 3 ripetizioni di 300 m + 500 m + 100 m

recupero 30 sec - 60 sec.
per un corridore di 800 m.

Seduta di Samolenko:

1000 m in 2'35"7 - recup. 2 minuti

1500 m in 4'16"2 - recup. 4 minuti

500 m in 1'11"8 - recup. 15 minuti

Essa ripete questa serie.

Adesso vi mostrerò un piano che indica due picchi nell'anno, uno in inverno per l'indoor e uno in estate. In inverno, con un allenamento alleggerito, in estate con due sedute dure per ottenere gli stessi risultati. Sulla tabella 1, potete vedere la successione dei volumi di lavoro - forza - aerobica - velocità - preparazione speciale in un ciclo annuale.

Nel grafico sul quale si vede il volume di lavoro per ogni mese, calcoliamo per ogni campo il carico di lavoro ottimale per ogni atleta.

Con l'esperienza, i nostri allenatori valutano da 540 a 600 il numero delle sedute durante l'anno con un volume da 1600 a 4000 km.

- Allenamento aerobico - 150 pulsazioni da 32 a 36 mmol, 1900 a 2100 km.
- Corsa aerobica - anaerobica (da 4 a 8 mmol) - 170 pulsazioni, da 65 a 70% mmol, da 260 a 350 km.
- Anaerobica - 72% mmol di lattato - da 120 a 150 km.
- Gare o allenamenti duri massimo da 15 a 30 km.
- Rimbalzi in salita da 40 a 50 km..
- Muscolazione - 200 ore.
- Gare più importanti - da 16 a 24 km.

Sulla tabella 2, vediamo l'evoluzione dei volumi di allenamento al mese. Per il sistema aerobico, i picchi si collocano in dicembre e aprile. Se in ottobre, la velocità di corsa aerobica è di 5'20" al



Olyarenko.

km, a fine aprile, è di 3'40" al km, sempre 150 pulsazioni, lattato da 32 a 36% mmol.

Questo perché l'atleta ha migliorato le sue capacità aerobiche e corre in maggiore economia energetica durante la corsa.

Nel periodo di pre-gara, il carico di allenamento in questa zona (aerobica) diminuisce e aumenta nella zona anaerobica. - Da 8 a 12 sedute alla settimana di lavoro aerobico. In questo periodo, il lavoro settimanale è relativamente carico. Durante lo stesso periodo, l'allenamento in zona aerobica-

anaerobica (170 pulsazioni, 55 a 60% mmol di lattato) praticamente non cambia; non più di 7 - 8 sedute in 3 settimane, considerando la 4ª settimana di mezzo-riposo.

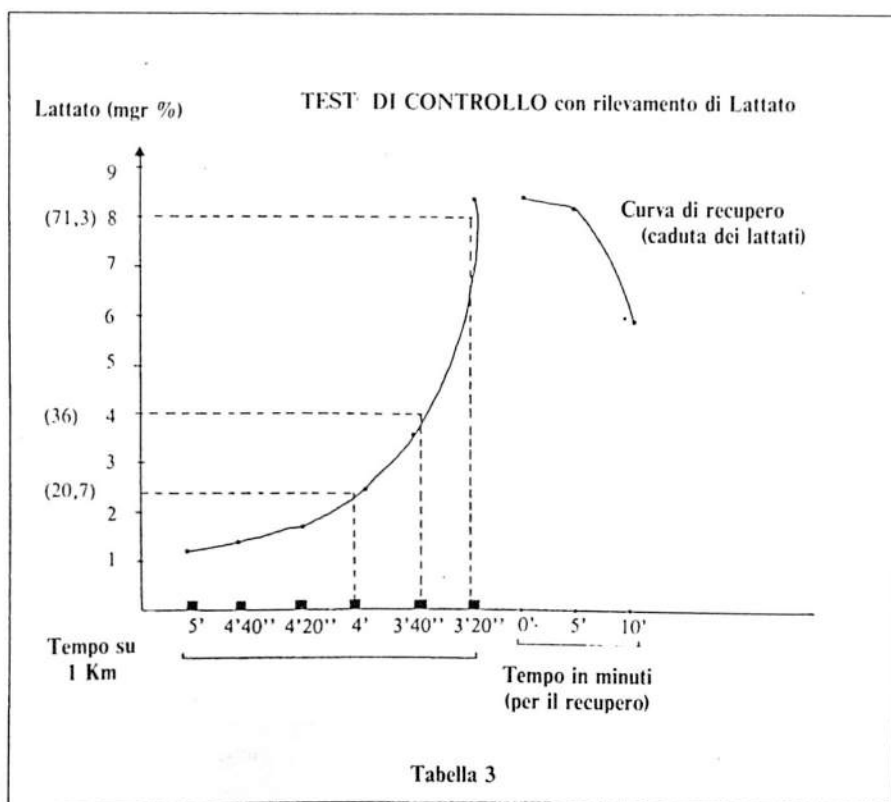
Nel periodo di gare i chilometri diminuiscono: in ottobre l'andatura è di 4'10" a 4'15", all'inizio da 3'20" a 3'15". È un lavoro di potenza aerobica e capacità glicolitica.

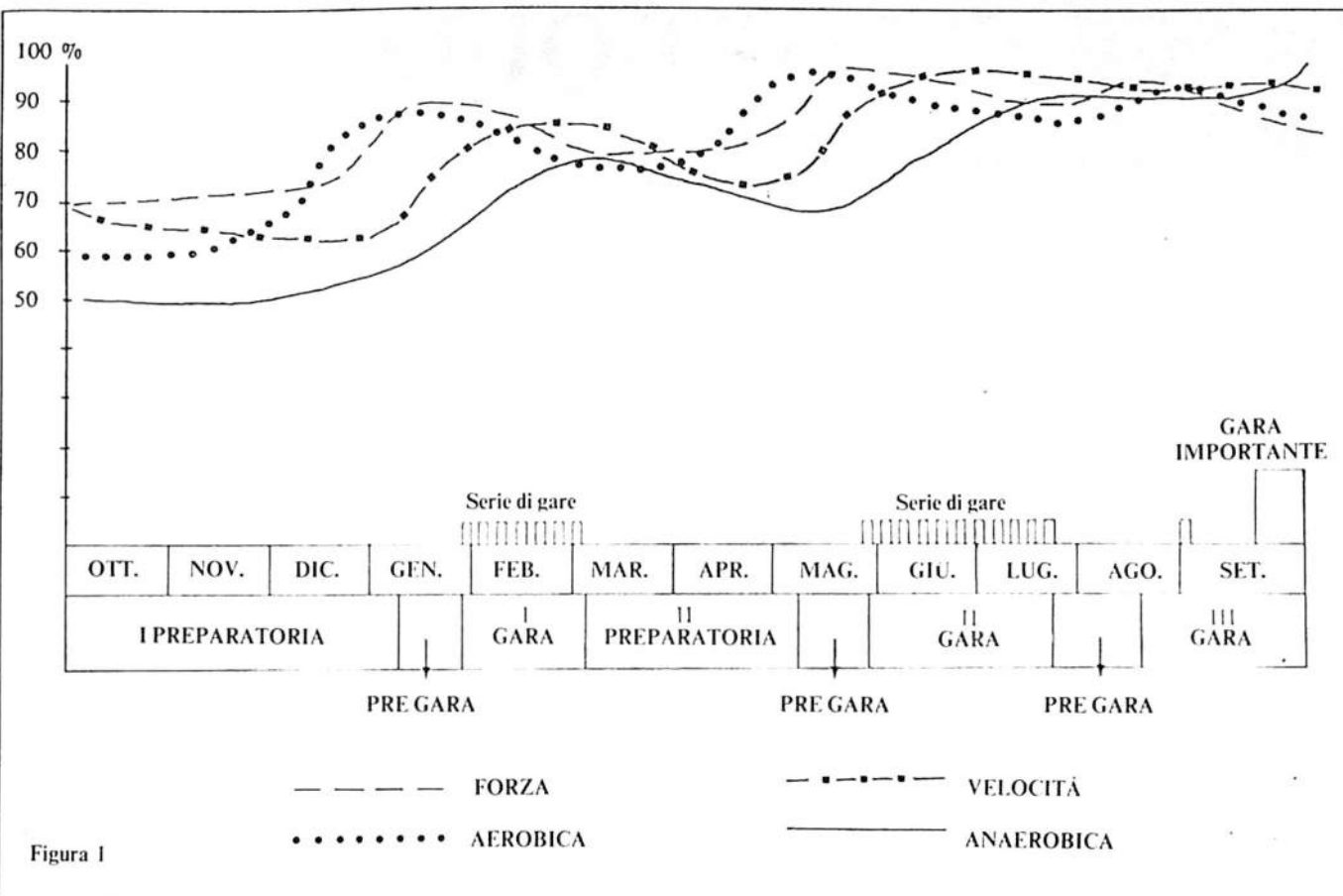
L'allenamento della forza

È difficile quantificare l'allenamento della forza. Si può fare sia in ore sia in chilometri. È rappresentato sulla tabella da una curva. Il lavoro anaerobico evolve con le sedute durante il ciclo annuale, i picchi ci sono in febbraio e in giugno, con dei volumi da 15 a 20 km e in giugno da 20 a 25 km.

Osserviamo ora come si controlla il percorso dell'allenamento. Durante l'anno due volte al mese effettuiamo un test, 6 volte 1000 m, recupero da 10 a 15 minuti, andatura; dal 1° 1000 m in 5 minuti, ai successivi ogni volta più veloci di 20 secondi. Dopo ogni 100 m preleviamo del sangue per il controllo dei lattati.

Sulla tabella 3, vedete la curva dei lattati con l'evoluzione della velocità. Partendo dal grafico stabiliamo le andature in zona aerobica, mista, e anaerobica.





Dal 1960,
Despar significa
qualità della vita.

30
ANNI

DESPAR

SPORT-QUIZ

Test su tutto quello che già credete di sapere

di Vincenzo Liguori

Sport-quiz è una vera e propria iniziativa per promuovere cultura sportiva fra i praticanti e gli appassionati. Si tratta di leggere attentamente delle tesi, espresse con brevi frasi, numerate da 1 a 30. Se si è d'accordo bisogna segnare nella casella corrispondente: VERO. Se non si è d'accordo con l'affermazione bisogna segnare: FALSO. Alle pagine 172-173-174 troverete la soluzione e la valutazione delle vostre risposte.



Morcelli con Massimo Fagnini, atleta di Nuova Atletica.

	Vero	Falso
1. I migliori tempi nella maratona si ottengono correndo ad altitudini superiori a 1500-2000 metri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I velocisti posseggono, fin dalla nascita, una percentuale di fibre muscolari veloci più elevata rispetto a chi pratica sport di resistenza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. L'allenamento può far aumentare il numero di fibre veloci di cui si è dotati alla nascita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sprinter si nasce, fondisti si diventa con l'allenamento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Le proteine rappresentano il carburante ideale durante l'esercizio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Il controllo del peso corporeo effettuato prima e dopo un allenamento aiuta a capire che quantità di liquidi si è perduta con l'esercizio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dopo un esercizio faticoso, effettuare ulteriori esercizi ad intensità minore, allunga i tempi di recupero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Le ragazze possono sviluppare la forma fisica facendo però attenzione ad evitare allenamenti troppo faticosi. Questi potrebbero infatti influenzare negativamente la possibilità di portare a termine in età adulta una gravidanza e di avere dei figli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Il caffè è dannoso nelle gare di resistenza perchè rende nervosi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. I depositi di glicogeno muscolare possono essere raddoppiati se, dopo averne abbassato i livelli con un esercizio intenso, si segue per tre giorni una dieta ricca di carboidrati.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Bruciando 3500 calorie in più rispetto a quelle assunte si perdono solo 500 grammi di grasso corporeo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Gli atleti che praticano sport di resistenza devono allenarsi più a lungo di quelli impegnati nello sprint.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Gli allenamenti con i pesi hanno effetti diversi sulle donne rispetto ai maschi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Anche le donne secernono ormoni maschili quali il testosterone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. La scomparsa delle mestruazioni delle donne che praticano intensamente una disciplina di tenacia può essere dovuta alla diminuzione percentuale del grasso corporeo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Le ragazze che praticano sport hanno le prime mestruazioni più precocemente rispetto alle sedentarie.

☐ ☐

17. Nel caso si verifichi, durante una gara, un «colpo di calore», la prima cosa da fare è raffreddare rapidamente il corpo dell'atleta gettandogli addosso anche dell'acqua fredda.

☐ ☐

18. Se si corre indossando degli indumenti di gomma o plastica si riesce a dimagrire perché il calore così generato scioglie il grasso corporeo.

☐ ☐

19. L'allenamento porta generalmente ad una riduzione del grasso corporeo e ad un aumento della massa muscolare.

☐ ☐

20. Quando negli sportivi si riscontra un aumento delle dimensioni del cuore occorre sospendere subito la pratica dello sport perché questo può essere pericoloso.

☐ ☐

21. Negli atleti ben allenati il numero di battiti cardiaci a riposo è aumentato perché il cuore, battendo più in fretta, spinge più sangue ai muscoli.

☐ ☐

22. Spesso si riscontra una diminuzione delle riserve di ferro nell'organismo di chi pratica uno sport di endurance.

☐ ☐

23. Gli atleti bene allenati hanno valori dell'emoglobina nel sangue più elevati.

☐ ☐

24. Esercizi eseguiti ad intensità elevate aumentano il volume ed il potenziale metabolico delle fibre muscolari «veloci».

☐ ☐

25. L'assunzione di steroidi anabolizzanti può provocare, negli individui di sesso maschile, l'impossibilità di avere figli.

☐ ☐

26. La misura della frequenza cardiaca è il metodo più semplice per valutare l'intensità del carico di allenamento.

☐ ☐

27. L'assunzione di compresse di sale in presenza di temperature elevate è consigliabile perché con la sudorazione si disperdono quantità maggiori di sale che non di acqua.

☐ ☐

28. L'allenamento può essere benefico per chi soffre di ipertensione arteriosa.

☐ ☐

29. Gli atleti che praticano sport di potenza (lanciatori, sollevatori di peso) presentano un ispessimento del muscolo cardiaco.

☐ ☐

30. Gli atleti più allenati consumano in misura maggiore grassi che glicogeno per la produzione di energia, rispetto ai meno allenati.

☐ ☐



A. Coos al Meeting Despar.



Nehemiah e Harris in allenamento a Paderno (Udine).

***Leggi e diffondi Nuova Atletica
da 18 anni al servizio
della Cultura Sportiva***

SPORT—QUIZ: LE RISPOSTE

1. I migliori tempi nella maratona si ottengono correndo ad altitudini superiori a 1500-2000 metri.

Falso

In montagna diminuisce la pressione parziale di ossigeno, quindi le prestazioni di tipo prevalentemente aerobico, come la maratona, sono influenzate negativamente. In altitudine sono invece favoriti i velocisti a causa della diminuita resistenza dell'aria.

2. I velocisti posseggono, fin dalla nascita, una percentuale di fibre muscolari veloci più elevata rispetto a chi pratica sport di resistenza.

Vero

La percentuale di fibre «veloci» a livello muscolare è determinata geneticamente fin dalla nascita. Gli sprinter sono individui più dotati di fibre muscolari «veloci».

3. L'allenamento può far aumentare il numero di fibre veloci di cui si è dotati alla nascita.

Falso

L'allenamento non può in alcun modo contribuire a far aumentare la percentuale di fibre «veloci» muscolari. È importante quindi che l'allenatore valuti attentamente le potenzialità individuali. Sarebbe inutile insistere a voler creare un velocista se questi non possiede delle doti naturali di velocità. Occorre quindi indirizzare i ragazzi verso le attività sportive per le quali sono più dotati, naturalmente dopo aver verificato che l'allenamento abbia contribuito ad incrementarle in maniera sostanziale.

4. Sprinter si nasce, fondisti si diventa con l'allenamento.

Vero

Per gli sprinter l'allenamento può contribuire a migliorare i tempi solo in misura moderata. Nelle gare di tenacia il miglioramento ottenibile con un allenamento ben impostato può far superare del 30% il livello di partenza.

5. Le proteine rappresentano il carburante ideale durante l'esercizio.

Falso

Il carburante ideale per l'esercizio fisico

è rappresentato dai carboidrati e dai grassi. Le proteine servono invece prevalentemente allo sviluppo della muscolatura.

6. Il controllo del peso corporeo effettuato prima e dopo un allenamento aiuta a capire che quantità di liquidi si è perduta con l'esercizio.

Vero

La perdita di peso, che si verifica dopo una gara faticosa e di lunga durata, è in gran parte attribuibile alla diminuzione dei liquidi corporei che vengono dispersi con il sudore, la ventilazione polmonare e le urine. Il controllo del peso può quindi aiutare a determinare quanta acqua ha perso l'organismo.

negativamente la possibilità di portare a termine in età adulta una gravidanza e di avere dei figli.

Falso

Praticare uno sport, anche ai livelli agonistici più elevati, non influenza in alcun modo la capacità di generare figli nell'età adulta.

9. Il caffè è dannoso nelle gare di resistenza perché rende nervosi.

Falso

La caffeina, in modiche quantità, non solo non è dannosa ma ha dimostrato poteri ergogeni e migliora le prestazioni nelle gare di resistenza.

10. I depositi di glicogeno muscolare



C. Smith e sullo sfondo M. Masullo.

7. Dopo un esercizio faticoso, effettuare ulteriori esercizi ad intensità minore, allunga i tempi di recupero.

Falso

Effettuare degli esercizi di «defaticamento» muscolare, naturalmente ad intensità moderata, contribuisce ad accorciare i tempi di recupero aiutando l'organismo ad eliminare l'acido lattico, prodotto in eccesso, dal sangue e dai muscoli.

8. Le ragazze possono sviluppare la forma fisica facendo però attenzione ad evitare allenamenti troppo faticosi. Questi potrebbero infatti influenzare

possono essere raddoppiati se, dopo averne abbassato i livelli con un esercizio intenso, si segue per tre giorni una dieta ricca di carboidrati.

Vero

Con la dieta «dissociata», (nella quale si crea una «fame» di glicogeno a livello muscolare seguendo una dieta ricca di proteine per tre giorni, accompagnata da esercizio fisico intenso) si potranno svuotare i depositi muscolari di glicogeno. Se nei tre giorni successivi si adotterà una alimentazione ricca di carboidrati, si potrà ottenere un aumento significativo del glicogeno disponibile a livello dei muscoli.

11. Bruciando 3500 calorie in più rispetto a quelle assunte si perdono solo 500 grammi di grasso corporeo.

Vero

Per ogni grammo di grasso corporeo in eccesso bruciato, si producono circa 7 calorie. Quindi per bruciare 500 grammi occorrerà consumare con l'esercizio 3500 calorie in più rispetto a quelle assunte con gli alimenti.

12. Gli atleti che praticano sport di resistenza devono allenarsi più a lungo di quelli impegnati nello sprint.

Vero

Gli sprinter sono relativamente più fortunati rispetto ai fondisti, per i quali sono necessari allenamenti molto più prolungati nel tempo.

13. Gli allenamenti con i pesi hanno effetti diversi sulle donne rispetto ai maschi.

Falso

In ambedue i sessi gli allenamenti con pesi ottengono lo stesso effetto. È vero tuttavia che l'ipertrofia muscolare è meno pronunciata nelle donne rispetto ai maschi. Questo effetto sembra dovuto ad influenze ormonali, in particolare la secrezione di testosterone.

14. Anche le donne secernono ormoni maschili quali il testosterone.

Vero

Anche le donne secernono piccole quantità di ormoni sessuali maschili, quali ad esempio il testosterone. Negli individui di sesso femminile la produzione di testosterone avviene soprattutto nelle surrenali.

15. La scomparsa delle mestruazioni nelle donne che praticano intensamente una disciplina di tenacia può essere dovuta alla diminuzione percentuale del grasso corporeo.

Vero

È questa la teoria del «critical fatness». La scomparsa delle mestruazioni (amenorrea) sembra legata a fattori ormonali. Un ruolo può essere giocato dal grasso corporeo. Nel tessuto adiposo, infatti, avviene la trasformazione degli ormoni maschili, secreti in piccole quantità, anche dalle donne, in estrogeni femminili. Le atlete, essendo dotate di una minore percentuale di grasso corporeo,



H. Amike (1° sui 400 H al Meeting Despar).

trasformano meno testosterone in estrogeni. L'amenorrea delle atlete ha comunque altre cause, tra cui anche lo stress gioca il suo ruolo.

16. Le ragazze che praticano sport hanno le prime mestruazioni più precocemente rispetto alle sedentarie.

Falso

È vero esattamente il contrario. Le prime mestruazioni (menarca) compaiono più tardivamente nelle atlete che praticano molto sport.

17. Nel caso si verifichi, durante una gara, un «colpo di calore», la prima cosa da fare è raffreddare rapidamente il corpo dell'atleta gettandogli addosso anche dell'acqua fredda.

Vero

Il raffreddamento del corpo è il provvedimento più urgente da adottare in caso di colpo di calore (che è dovuto ad un aumento eccessivo della temperatura corporea provocato dall'esercizio fisico). A questo scopo può essere utile anche l'utilizzo di acqua fredda.

18. Se si corre indossando degli indumenti di gomma o plastica si riesce a dimagrire perché il calore così generato scioglie il grasso corporeo.

Falso

L'utilizzo di indumenti di gomma o plastica, che non lasciano traspirare, non solo non fa dimagrire, ma può risultare estremamente pericoloso. Impedendo infatti la dispersione del calore, fa correre un grosso rischio di surriscaldamento, che può arrivare fino al colpo di

calore.

19. L'allenamento porta generalmente ad una riduzione del grasso corporeo e ad un aumento della massa muscolare.

Vero

Gli atleti hanno tendenzialmente una maggiore massa magra, cioè più muscoli e meno percentuale di grasso corporeo rispetto al peso totale.

20. Quando negli sportivi si riscontra un aumento delle dimensioni del cuore occorre sospendere subito la pratica dello sport perché questo può essere pericoloso.

Falso

L'aumento delle dimensioni del cuore negli sportivi è un fatto fisiologico e favorisce buone prestazioni. Ad aumentare sono sia le cavità del ventricolo sinistro (fondisti e nuotatori), sia il diametro della parete del ventricolo (pesisti e lanciatori).

21. Negli atleti ben allenati il numero di battiti cardiaci a riposo è aumentato perché il cuore, battendo più in fretta, spinge più sangue ai muscoli.

Falso

Gli atleti bene allenati hanno un numero di pulsazioni cardiache a riposo inferiore rispetto ai sedentari. I fondisti ben allenati hanno, ad esempio, una frequenza cardiaca media di 50 battiti al minuto.

22. Spesso si riscontra una diminuzione delle riserve di ferro nell'organismo di chi pratica uno sport di endurance.

Vero

Il ferro è un elemento importante nella produzione di globuli rossi. Per diversi motivi coloro che praticano una attività sportiva intensa presentano una tendenza alla diminuzione delle riserve corporee di ferro. In questi casi è utile un supplemento mediante assunzione per via orale di capsule di ferro.

23. Gli atleti bene allenati hanno valori dell'emoglobina nel sangue più elevati.

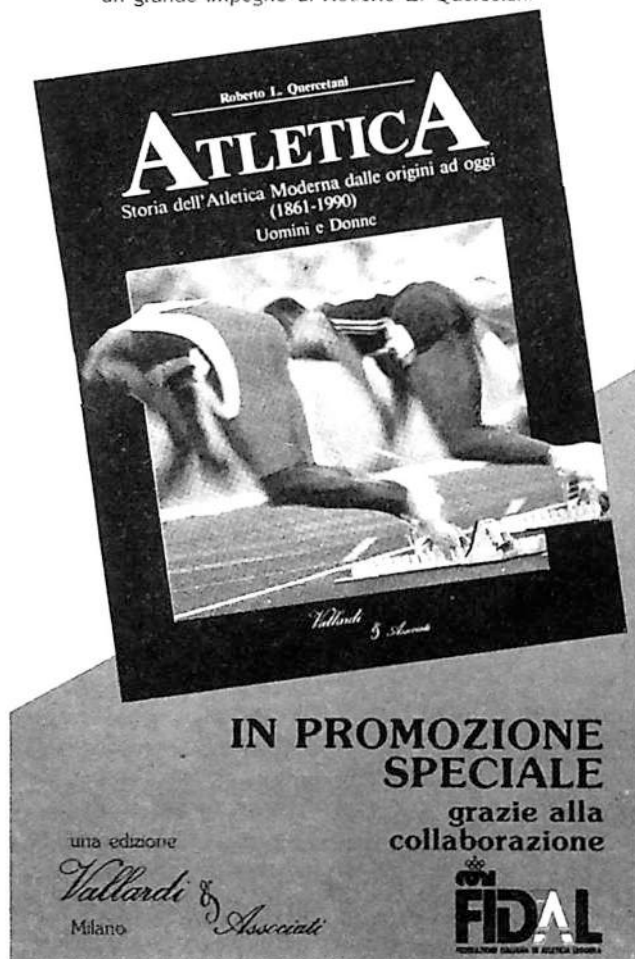
Vero

L'allenamento produce un aumento dell'emoglobina e del volume ematico. Quest'ultimo è dovuto più ad un aumento della quantità di plasma che non dei globuli rossi.

Finalmente pronta
La più grande opera dedicata alla

ATLETICA moderna

un grande impegno di Roberto L. Quercetani



24. *Esercizi eseguiti ad intensità elevate aumentano il volume ed il potenziale metabolico delle fibre muscolari «veloci».*

Vero

Per poter sviluppare le fibre veloci è necessario un allenamento specifico. Le fibre a contrazione veloce non possono aumentare di numero, è vero, in quanto questo fa parte del corredo genetico. Tuttavia appropriati metodi di allenamento possono condurre ad un aumento della loro attività metabolica e del

loro volume.

25. *L'assunzione di steroidi anabolizzanti può provocare, negli individui di sesso maschile, l'impossibilità di avere figli.*

Vero

Gli steroidi anabolizzanti sono ormoni maschili. Questi influenzano la produzione di sperma, diminuendo il numero di spermatozoi disponibili per la fecondazione, agendo sui testicoli che diventano progressivamente atrofici.

26. *La misura della frequenza cardiaca è il metodo più semplice per valutare l'intensità del carico di allenamento.*

Vero

Quanto più è elevato il carico di lavoro a seguito dell'allenamento, tanto più aumenta la frequenza dei battiti cardiaci.

27. *L'assunzione di compresse di sale in presenza di temperature elevate è consigliabile perché con la sudorazione si disperdono quantità maggiori di sale che non di acqua.*

Falso

Con il sudore si perde soprattutto acqua e solo modiche quantità di sale. È quindi dannoso assumere sale in compresse. Di solito il sale introdotto con la dieta è sufficiente a compensare le perdite dovute all'esercizio. Qualora fosse indispensabile un supplemento, bisognerà assumere bevande ipotoniche (ad esempio 1/2 grammo di sale per due tazze di acqua).

28. *L'allenamento può essere benefico per chi soffre di ipertensione arteriosa.*

Vero

Chi soffre di pressione arteriosa elevata, dopo aver raggiunto una buona condizione fisica con allenamento appropriato, mostra una tendenza alla normalizzazione dei valori pressori.

29. *Gli atleti che praticano sport di potenza (lanciatori, sollevatori di peso) presentano un ispessimento del muscolo cardiaco.*

Vero

Come già detto gli sport di potenza conducono ad una ipertrofia della parete cardiaca senza aumento del volume della cavità.

30. *Gli atleti più allenati consumano in misura maggiore grassi che glicogeno per la produzione di energia, rispetto ai meno allenati.*

Vero

L'allenamento abitua l'organismo ad attingere energia dai grassi in misura maggiore rispetto che dal glicogeno. Le riserve muscolari di glicogeno durano quindi più a lungo e questo si riflette in un miglioramento delle prestazioni di resistenza.

Macolin 6/90

NUOVA ATLETICA

L'attività CAS, un progetto per il settore dell'Atletica giovanile

In collaborazione con il Centro Studi FIDAL del Friuli-Venezia Giulia

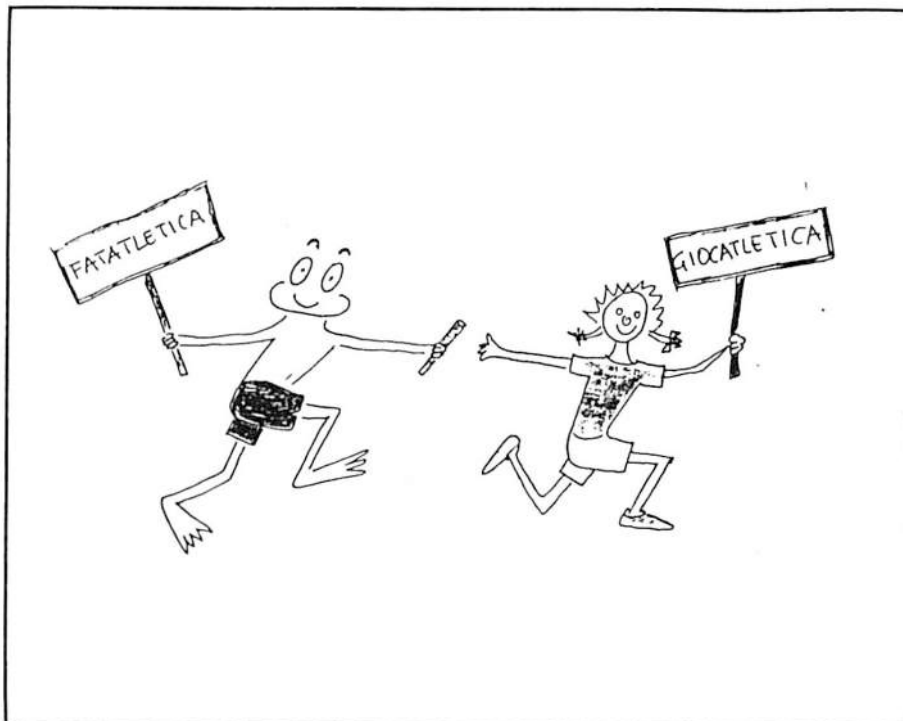
Vengono illustrate le tappe che hanno condotto ai due corsi nazionali monodisciplinari FIDAL per gli istruttori del settore giovanile e vengono indicate le risultanze ed i contenuti dei lavori.

Un manipolo di consiglieri decisi, lungimiranti ed aperti nei confronti del futuro sviluppo dell'atletica alla luce della nuova realtà sociale, scolastica, periferica e così un progetto parte. A Tarvisio e Monopoli erano presenti Tordelli, Stassano e Valente, ma rappresentavano una volontà generale.

Un gruppo di docenti strettamente unito da uguali e forti motivazioni ed in grande sintonia sul piano metodologico e didattico e così il progetto prende corpo.

Uno squadrone di allievi selezionati, preparati, attivi, concretamente propositivi, e così il progetto diventa realtà. Ora spetta al Presidente ed alla Federazione fargli prendere il volo, con l'aiuto di tutte le componenti vicine alla FIDAL ed al mondo della scuola. Questo progetto ha bisogno di sentire tutti uniti e deve essere pronto ad ogni confronto e suggerimento per una crescita comune.

Tra Tarvisio e Monopoli sono state consegnate ai coristi decine di relazioni scritte dei docenti, sono state effettuate oltre 40.000 fotocopie di materiale didattico, in gran parte elaborato dai coristi e progettato nei lavori di gruppo, è stato progettato un diario dell'istruttore ed uno dell'allievo, sono state elaborate diverse proposte didattiche per la scuola elementare e media strettamente collegate all'atletica, sono stati individuati dei "modelli tecnici intermedi" anche se riferiti a "modelli ideali", mentre grande rilevanza è stata data ad un diverso e nuovo modo di organizzare i contenuti, i metodi, i mezzi, verso obiettivi chiari e mirati per la formazione del giovane dai 6 ai 14 anni ed un opportuno e coordinato passaggio dalla fascia CAS all'attività Federale vera e propria.



Grande ruolo hanno rivestito i corsisti, tutti insegnanti di ed. fisica, tra i quali molti docenti all'ISEF, formatori del CONI o del MPI, specializzati in Atletica leggera al corso biennale della Scuola dello Sport. Tra questi verrà individuato in futuro il nuovo coordinatore scolastico provinciale e saranno organizzati ulteriori incontri per strutturare proposte didattiche sempre migliori e per creare dei gruppi di studio dei movimenti di base correlati alla tecnica specifica divisi per specialità.

A loro va un grande ringraziamento e soprattutto vanno citati per primi: Agostini Enzo, Asta Flavio, Avanzi Patrizia, Benedetti Adriano, Bolognesi Stefano, Bonari Sonia, Bordini Cristina, Cappellaro Mauro, Carlassare Francesco, Del Giudice Mario, di Iasio Chiara, Endrizzi Pietro, Favro Moni-

ca, Frittoli Pietro, Gatto Agnese, Grassi Giorgio, Guarino Lorenzo, Guerrieri Lucia, Lavagna Edoarda, Lazzizzera Matteo, Lorenzato Benvenuto, Marani Patrizia, Merlo Ivo, Muratore Marco, Olivetti Fabio, Pastorino Angelo, Piotta Rino, Rapetti Giancarlo, Sepulcri Luigino, Serri Jolanda, Riva Lorena, Storti Ivano, Tommaselli Alessandro, Vaccari Giovanni, Vianello Andrea, Vianello Valentina, Zannardo Luciano. Tutti questi per il NORD Italia.

Per il SUD e CENTRO Italia: Apisa Luigi, Pitino Antonino, Zappia Giuseppe, Santarcangelo Cosimo, Maglie Vito, Pietracito Antonio, Grieco Michele, Clerici Rocco, Palma Paolo, Guerci Andrea, Mancini Roberto, Felsi Simona, Benvenuti Cinzia, Marino Ilaria, Manfredi Adolfo, Samà Carlo,

Durante Giovanni, Iacono Carmelo, Sabatino Jolanda, Di Molfetta Domenico, Consorti Miria, Magro Giovanni Daniele, Nadalin Franca, Galli Alessandra, Paradiso Annamaria, Mancini Anna, Buonomo Benedetta, Buonopera Paola, Coragliano Grazia, Incalza Piero, Paci Gioacchino, Brugnoli Stefano, Acquafredda Giuseppe, Morea Pasquale, Di Stefano Davide, Soldo Dora.

Il Direttore dei corsi è stato il dott. Antonio Mazzilli, promotore della proposta "Giocatletica" per la scuola elementare e coordinatore attento e sensibile, con la collaborazione sempre impeccabile del coordinatore regionale dei CAS per il Friuli Venezia Giulia Gianfranco Collinassi e per la Puglia Sergio Gervasio. I Docenti per la parte CONI sono stati i professori Giovanni Dal Cin, Gianfranco Franco, Savino Liso, Carmine Ricci, Dario Colella e Marco Drabeni. I relatori FIDAL sono stati: Gigi Albertini, Antonio Arnaudo, Alberto Buonaccorsi, Fernando Bucchioni, Marco Drabeni, Alberto Madella, Antonio Mazzilli, Nazzareno Menis, Franco Merni, Augusto Santini, Giorgio Carbonaro. Due i rappresentanti Amatori FIDAL: Giorgio Bisio e Francesco Palladino. Presente ai lavori il maestro di sport Giuseppe Falco.

È opportuno richiamare, anche se solo nelle date di svolgimento, i momenti fondamentali che hanno costituito le premesse indispensabili a quanto sin qui realizzato.

29 marzo: ROMA: Insediamento del GRUPPO DI LAVORO. Presentazione del PROGETTO complessivo -Analisi. Programmazione-Calendarario degli Incontri successivi.

10 aprile: ROMA: Approfondimento del Progetto. Analisi didattico-metodologica; suddivisione dei compiti fra i Docenti.

7 maggio: BOLOGNA: Analisi di quanto prodotto; ulteriori approfondimenti.

19 maggio: MAROSTICA: Realizzazione del GIOCOATLETICA secondo la nuova proposta FIDAL-CAS con gli alunni del 2° ciclo della Direzione Didattica di Marostica.

19-20 maggio: SCHIO: Analisi e definizione dettagliata del PROGRAMMA del 1° Corso Monodisciplinare da effettuare a Tarvisio.

26 maggio: CASALMAGGIORE:



Tarvisio 1-7 luglio 1990. Corso Monodisciplinare FIDAL. Un gruppo di docenti e corsisti.

Realizzazione del GIOCOATLETICA secondo la nuova proposta FIDAL-CAS con gli alunni del 2° ciclo della Direzione Didattica di Casalmaggiore. 12 giugno: TARVISIO: Sopraluogo nella realtà che accoglierà il Corso. Incontro con i Docenti C.O.N.I., con la Struttura periferica F.I.D.A.L., con l'Amministrazione Comunale. Sopraluogo alle strutture tecniche.

1-7 luglio: TARVISIO: 1° Corso Nazionale Monodisciplinare FIDAL per istruttori CAS-FIDAL.

31-8 settembre: MONOPOLI: 2° Corso Nazionale Monodisciplinare FIDAL per istruttori CAS-FIDAL.

Finalità del corso

- 1) Realizzare la GUIDA TECNICA C.A.S. - F.I.D.A.L.;
- 2) stimolare situazioni di progressivo e coordinato passaggio dalla attività dei C.A.S. a quella Federale vera e propria;
- 3) individuare i Referenti Periferici (Fiduciari Provinciali CAS-Scuola della FIDAL) per attivare i Progetti Pilota.

Quanto proposto nel corso può considerarsi ampiamente realizzato:

- le relazioni, i singoli interventi ed i lavori progettati nei gruppi, sono stati numerosi e di indiscussa qualità tecnico-culturale;
- i diversi argomenti sono stati trattati rispettando le sequenze didattiche concordate tra i Docenti durante i lavori preparatori;
- le sequenze didattiche sviluppate dai relatori per ogni gruppo di specialità

(Prof. Bucchioni-lanci, prof. Buonaccorsi-salti, prof. Drabeni-corse, prof. Arnaudo-ostacoli) hanno realizzato un armonioso, progressivo e coerente collegamento didattico tra i diversi cicli dei CAS proiettato alla formazione dell'atleta;

la grande disponibilità, il forte interesse e la continua partecipazione dei corsisti hanno offerto validi spunti diretti alla individuazione dei Referti Periferici C.A.S. - Scuola della F.I.D.A.L.

Il consigliere nazionale Carlo Stassano ha evidenziato l'importanza storica di questi corsi, poichè, dopo anni di immobilismo in questo settore, si è avviata una serie di iniziative anche con l'aiuto del CONI.

Ha affermato di credere tantissimo nelle settimane di lavoro che si sono svolte ed in quelle che seguiranno ed ha salutato i corsisti con un caldo invito "bene fino in fondo!".

In conclusione si riporta la traccia metodologica-didattica per la guida tecnica CAS-FIDAL a cura del gruppo tecnico:

Contenuti della guida CAS/FIDAL

Dagli schemi del correre, saltare, lanciare... al giocare col correre, saltare, lanciare... alle specialità di corse, salti, lanci.

"Fateatletica" una proposta per il primo ciclo dei CAS "Giocatletica" una proposta per il secondo ciclo dei CAS contenuti metodologico-didattici.

"Fateatletica"

Partendo dalla dimensione fantastica in cui il bambino vive la propria

esperienza quotidiana di relazione con il mondo circostante e il mondo degli altri, l'Atletica Leggera si propone come esperienza ludica e coinvolgente che, oltre ad uno sviluppo delle competenze motorie (costituzione di un'ampia base motoria e definizione della percezione e sensazione del movimento), diventa strumento per conoscere, capire, applicare.

"Giocare all'atletica"

Nel secondo ciclo del CAS di Atletica (fascia di età 8 - 10 anni) la metodologia ludica deve caratterizzare fortemente l'azione didattica-educativa dell'allenamento in quanto il gioco è ancora una componente essenziale dei bisogni e delle manifestazioni di vita del bambino.

I contenuti, le proposte operative, continuamente variate dall'utilizzo di mezzi e metodi diversi, coinvolgono il bambino in una azione sinergica continua con il mondo degli oggetti, lo spazio circostante, il mondo degli altri.

In tale azione il bambino deve essere protagonista nella organizzazione-conduzione delle attività, favorendo in tal modo il personale processo di maturazione di tutte le funzioni, sia di ordine biologico che psicologico e sociale.

L'avviamento alla atletica leggera in tale fascia di età si concretizza, dal punto di vista organico e funzionale, nello sviluppo delle capacità motorie (sia coordinative che condizionali), de-

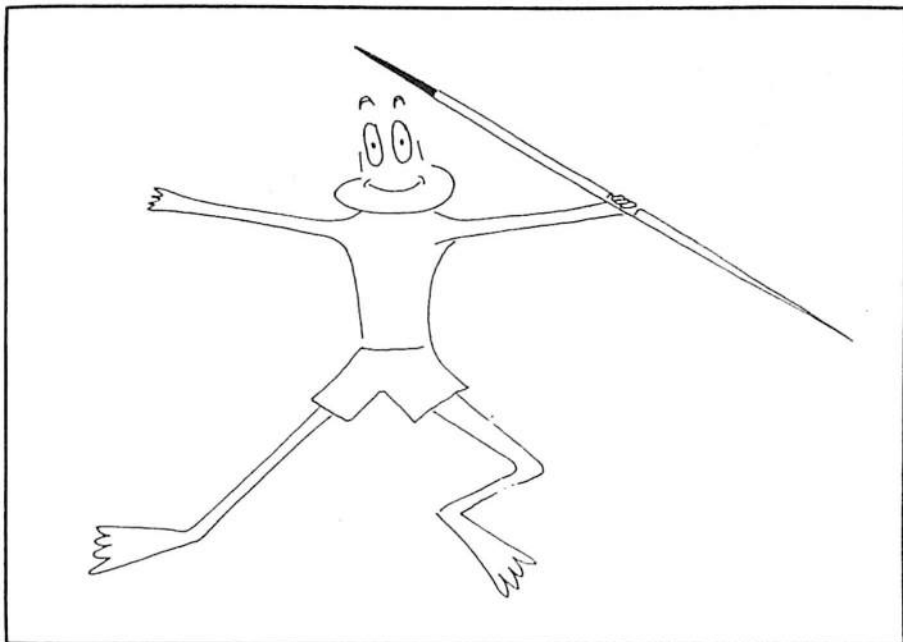
gli schemi motori (in particolare lancia-re, correre, saltare) e nell'apprendimento di abilità grezze di lancio, salto, corsa e loro combinazioni.

Per tendere a ciò, le proposte operative devono essere caratterizzate da giochi dinamici individuali, di gruppo e di squadra (con e senza piccoli e grandi attrezzi) in cui gli elementi costitutivi del CORRERE - SALTARE - LANCIARE sono sempre presenti, e da un iniziale approccio (anche se in forma globale e giocosa) alle fondamentali discipline della ATLETICA LEGGERA (giocomarcia e corse, gioco ostacoli e

velocità, giocolanci, giocosalti, giocastaffetta) in cui si vanno a costituire i "pilastri tecnici" delle varie specialità. Una Atletica motivante che genera ulteriore e nuova motivazione.

Tale MOTIVAZIONE è indotta dal gioco, dall'agonismo, dalle possibilità di autorealizzazione e da una percezione positiva nell'interazione con gli altri. Dal "fare atletica" al "piacere di fare atletica". Ciò, inoltre, favorirà una fattiva interazione col mondo della scuola. Alle specialità dell'atletica

La tecnica è un'abilità che si modifica nel tempo a causa di mutamenti che



Monopoli 1-8 settembre 1990. 2° Corso Monodisciplinare FIDAL. Gruppo con una parte dei docenti e corsisti.



si hanno durante lo sviluppo legati alla maturazione e alle esperienze e stimoli ambientali.

Essa, pertanto, pur riferendosi a "modelli ideali" è variabile.

Si presentano, in questo modo, dei "modelli intermedi", come sequenze di movimenti che si ripetono e sono necessari per alcune fasi dello sviluppo. Tali modelli sono **caratterizzati da una durata variabile a seconda del ritmo di crescita individuale delle capacità motorie e del sistema che lega tutti i fattori della prestazione.**

Tali fattori, schematizzabili per ragioni didattiche e per una migliore finalizzazione degli obiettivi, saranno in realtà sempre copresenti anche se con **influssi variabili e predominanti.**

Si sono individuati, pertanto, dei "pilastri tecnici, metodologici e didattici" che dovranno accompagnare l'operato degli **insegnanti** (maestri, insegnanti di Educazione Fisica, tecnici di atletica, ecc.) e nel contempo dovranno essere conosciuti nelle tracce fondamentali da **atleti, dirigenti e genitori** per una crescita ottimale e consapevole di tutte le componenti del mondo motorio-sportivo.

Vengono illustrati, come obiettivi primari e fondamentali, alcuni principi che risultano comuni a tutte le specialità atletiche e quindi dei "pilastri tecnici" come obiettivi generali, ma fondamentali. Seguono obiettivi secondari e specifici legati alle singole specialità, divisi per età, con illustrazione degli aspetti metodologici, didattici e esempi di sequenze motorie determinanti che

indicano all'educatore insegnante e tecnico come impostare e organizzare il proprio lavoro senza avere "ricette" pronte.

Si valorizzano così la competenza, le capacità di organizzazione dei mezzi e dei metodi, di costruire corrette metodologie operative.

Lo sviluppo di tali presupposti tecnici dovrà essere supportato da una adeguata formazione delle capacità condizionali, con stimoli significativi, con un controllo adeguato e continuo, e da un adeguato sviluppo della disponibilità a apprendere e dalla disponibilità alla prestazione.

Raduno Nazionale Monodisciplinare per istruttori e allievi dei Centri di Avviamento alla Atletica Leggera - Tarvisio (UD) 1-7/7/1990

PROGRAMMA

- 1/7 - h 17.00 - arrivo partecipanti e consegna materiale (Hotel Friuli)
" 19.00 - presentazione del corso (aula)
- 2/7 - " 8.30 - "I fattori della prestazione sportiva" rel. Marco Drabeni (aula)
" 10.30 - "Effetti dell'allenamento in età giovanile" rel. Gianfranco Franco (aula)
" 12.30 - Apertura ufficiale
" 15.00 - "Dal correre...." rel. Marco Drabeni (campo)
" 16.00 - ...al giocare col correre... rel. Augusto Santini (campo)
" 17.00 - ...alle specialità di corsa: velocità" rel. Marco Drabeni (campo)
" 19.00 - Fruizione in aula degli argomenti del pomeriggio
- 3/7 - " 8.30 - "Le capacità coordinative" rel. Gianni Dal Cin (aula)
" 10.30 - Le capacità condizionali" rel. Gianfranco Franco (aula)
" 15.00 - Lavori di gruppo
" 17.00 - Gara di corsa di orientamento: un'esperienza da trasferire nei C.A.S. di atletica. rel. Nazzareno Menis
- 4/7 - " 8.30 - ...alle specialità di corsa: ostacoli" rel. Antonio Arnaudo (campo)
" 10.15 - ...alle specialità di corsa: corse di durata" rel. Giorio Carbonaro - Franco Merni
" 13.00 - Fruizione in aula degli argomenti della mattinata
" 15.30 - Lavori di gruppo
" 17.30 - "Fare atletica! O fata atletica! Una proposta per il primo ciclo dei C.A.S." rel. Pierluigi Albertini (campo)
- 5/7 - " 8.30 - "Dal lanciare... rel. Marco Drabeni (campo)
" 9.30 - ...al giocare col lanciare... rel. Augusto Santini (campo)
" 10.30 - ...alle specialità di lancio" rel. Fernando Bucchioni
" 12.30 - Fruizione in aula degli argomenti della mattinata
POMERIGGIO LIBERO
- 6/7 - " 8.30 - "Dal saltare... rel. Marco Drabeni (campo)
" 9.30 - ...al giocare col saltare... rel. Augusto Santini (campo)
" 10.30 - ...alle specialità di salto" rel. Alberto Buonaccorsi (campo)
" 12.30 - Fruizione in aula degli argomenti della mattinata
" 15.30 - Lavori di gruppo
" 16.30 - "Il giocatletica - Una proposta per il secondo ciclo dei C.A.S." rel. Antonio Mazzilli (aula)
- 7/7 - " 8.30 - "La programmazione dell'allenamento in età giovanile" rel. Gianni Dal Cin (aula)
" 10.30 - "La programmazione didattica nei CAS di atletica" rel. Alberto Madella (aula)
" 15.00 - Lavori di gruppo
" 18.30 - Chiusura raduno

Experimenta 90 - Scienza - Sport - Tecnologia

Si tratta di una fiera espositiva assai interessante. La rassegna di divulgazione scientifica e tecnologica nel campo dello sport tratta molteplici aspetti riguardanti ad esempio studi sulla fisiologia umana, la biomeccanica, la biodinamica, la tecnologia dei materiali, ecc.

Torino ospita, fino al 14 ottobre 1990, nel parco di Villa Gualino, una rassegna che intende essere di divulgazione scientifica e tecnologia interattiva. Chi mastica un po' di sport sa benissimo dell'importanza della ricerca scientifica e tecnologica. Nell'ambito dello sport sono fondamentali gli studi di fisiologia umana, di biomeccanica, di biodinamica, ma anche quelli sulle nuove tecnologie dei materiali (metalli, resine, leghe, tessuti, ecc.) e sugli strumenti aerodinamicamente ed ergonomicamente progettati, sull'ambiente naturale e artificiale in cui si esercita lo sport e così via. Lo sport, inoltre, è uno dei fenomeni culturali più diffusi, aggreganti e socializzanti del mondo contemporaneo ed esercita un peso rilevante nell'immaginario collettivo. Un argomento quindi di estremo interesse che bene si concilia con gli obiettivi perseguiti da «Experimenta». Il tema è vastissimo e, per ovvie ragioni, sono state compiute delle scelte, quelle che per il loro esempio dovrebbero essere significative di un andamento e di un contesto più generale nell'ambito dello sport. Dato che lo sport è disciplina soprattutto da praticare, si è ritenuto opportuno offrire ampia possibilità in questo senso, anche con impianti di assoluta novità e originalità. Una rassegna, insomma, da vivere e praticare come in un fantastico parco scientifico-sportivo.

Geode

È posto all'ingresso della mostra. Padiglione prolungato con un suggestivo tunnel contenente una mostra fotografica intitolata «Icon - Frammenti di un discorso sportivo», realizzata dalla Scuola dello sport del Coni.

Spazio video

Il padiglione n. 1 è suddiviso in due distinti spazi. Uno con funzioni di vero e proprio spazio video nel quale sono programmati filmati relativi allo sport sia di carattere tecnico-scientifico, sia

di tipo spettacolare. Vengono proposti anche - e in diretta - avvenimenti sportivi di richiamo.

L'altro spazio è destinato alla programmazione di un audiovisivo in multivisione che ripropone una «Storia dello sport» vissuta attraverso immagini e suoni. Un programma ripetuto ogni ora.

La macchina umana

In questo padiglione vengono fornite le principali informazioni di fisiologia umana coinvolte nella pratica sportiva. In particolare si illustrano l'impianto muscolare, la funzione cardiocircolatoria, quella respiratoria e polmonare, il sistema nervoso per il controllo del movimento, i consumi energetici e l'alimentazione. Ogni funzione esaminata, oltre a essere corredata da pannelli illustrativi, dispone di strumenti e macchine che effettuano test dimostrativi e sperimentali sui visitatori. Il ciclo completo dei test fornisce a ogni visitatore una scheda sul suo stato di condizione fisica, delle sue predisposizioni fisiologiche alla pratica sportiva, consigli di comportamento alimentare e tante altre cose ancora.

La tecnologia

E siamo al padiglione n. 3, il cui scopo principale è quello di illustrare il peso che l'innovazione tecnologica e la sua applicazione hanno avuto e hanno sull'attività sportiva. Lo studio e la ricerca sui nuovi materiali, gli aspetti ergonomici, l'evoluzione dell'attrezzatura e degli impianti, dimostrano come questo settore sia vastissimo.

Nell'allestimento del padiglione vengono presentati alcuni esempi e, in particolare: gli studi effettuati nel tennis, con prove sperimentali sul comportamento dei materiali delle racchette e sulla traiettoria della palla; sullo sci con prove analoghe; modello della vasca ergometrica per lo studio del comportamento nell'acqua; tunnel del vento e applicazioni nel ciclismo; nuove mac-

chine e attrezzi sportivi per l'allenamento e il potenziamento muscolare.

La metodologia dell'allenamento

Nella pratica agonistica l'attento studio delle metodologie utilizzate per allenare gli atleti ha avuto un impulso incredibile e ha messo in moto elaborazioni teoriche molto diffuse in tutte le discipline. Il padiglione n. 4 illustra questi interventi, anche in questo caso con esempi concreti, tramite l'allestimento di attrezzi, macchine e simulatori che consentono di sperimentare direttamente le suddette tecnologie.

A disposizione del pubblico: tappeto elastico di sicurezza per i movimenti acrobatici, impianto per i tuffi a secco, simulatore di sci, macchina della mischia per il rugby, pedana ergometrica e jump test per la velocità e il salto nell'atletica leggera.

Da visitare, insomma!

Impianti e strutture allestiti nel parco

Per ovvie ragioni di spazio e dimensione, alcune attrezzature e relative prove sperimentali verranno allestite nel parco.

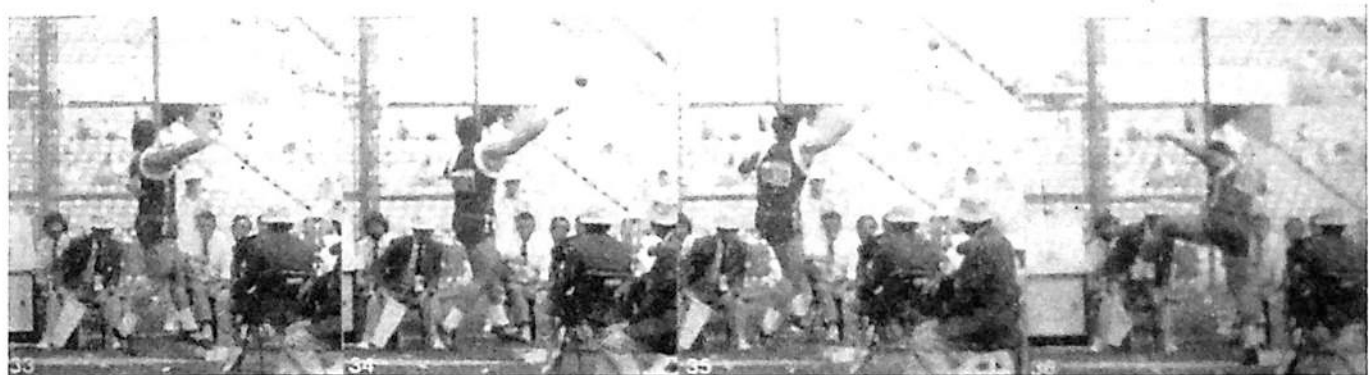
- Pista artificiale di sci di fondo di m 400 circa che verrà allestita nel percorso del bosco.
- Parete artificiale di roccia per le prove di scalata e free climbing (m 10 di altezza x 6 di larghezza).
- Labirinto per prove di psicomotricità per bambini dai 3 ai 10 anni. Si tratta di una struttura completamente in legno di m 10 x 10 x 5, che esteticamente ricorda il «castello delle fate», nella quale i bambini dovranno effettuare un percorso con diversi ostacoli e prove di carattere psico-motorio.
- Campo di squash, regolamentare, completamente trasparente, realizzato in plexiglass.
- Pista artificiale di skate-board (m 20 x 6 x 2).
- N. 3 trimundio (geo-space-antigravity system).

Un lancio di Randolph Barnes (USA)

di H. Hommel

Viene proposta una sequenza di 36 fotogrammi di un lancio di m. 22,39 effettuato dal primatista del mondo in carica con la tecnica rotatoria. R. Barnes è nato il 16-6-66 è alto 1,93 m e pesa 132 Kg.





da Leichtathletik 9/90

ULTIMA ORA - ULTIMA ORA

I componenti della formazione di Nuova Atletica dal Friuli Sconto Più che a metà Ottobre ha conquistato a Cagliari il 3° posto nella finale nazionale del Campionato per società Amatori, seguito alle 19 vittorie ottenute a Cesenatico ai Campionati Italiani individuali. Da sinistra in alto: Alfio Surza (m. 65) - Giancarlo Medesani (m. 50) - Angelo Pecoi (m. 65) - Angelo Giannini (m. 55) - Erminio Ardiani (m. 60); accosciati da sinistra: Enzo Bertolissi (m. 50) - Giorgio Dannisi (m. 40) - Silvano Gottardo (m. 55) - Gaudenzio Balossini (m. 65).





***Dove c'è sport
c'è Coca-Cola.***

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

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

DISCOUNT - ALIMENTARI



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

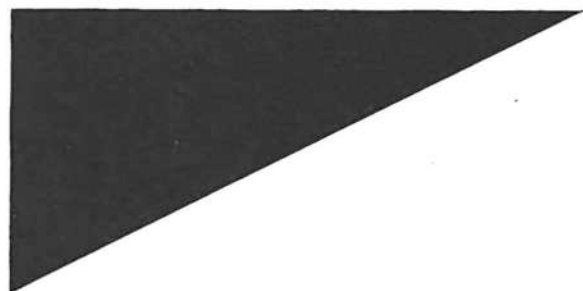
**PREZZI BASSI
PRODOTTI ESSENZIALI
SPESA VELOCE**

A Cividale:
in località Gallo

A Monfalcone:
Via Garibaldi
Via Colombo

A Pordenone:
Via Montereale

LA
GALLERIA
B A R D E L L I



LAVORATORE
fiera



LAVORATORE
supermercati

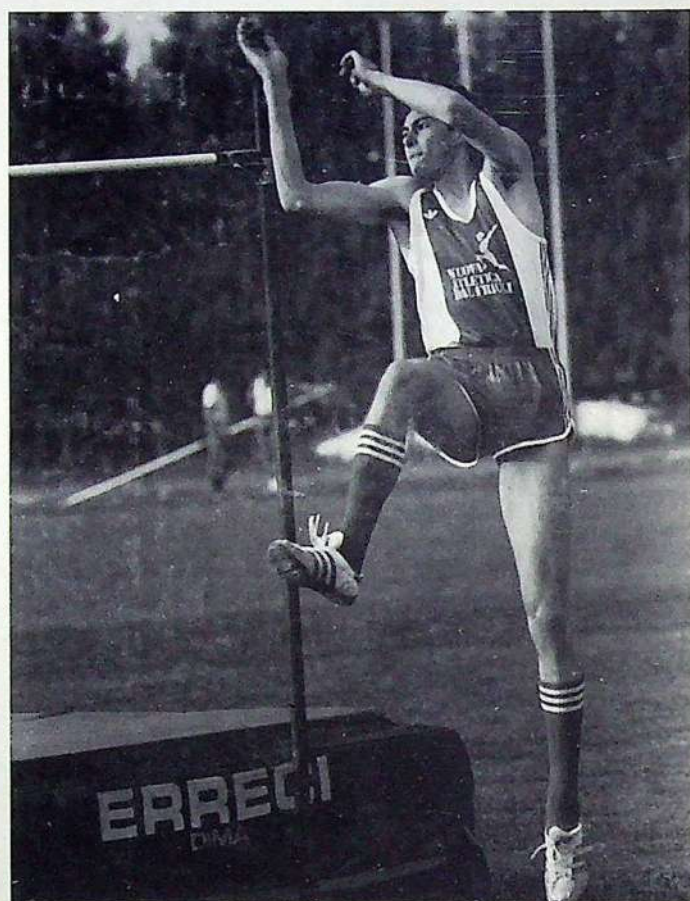
MADE IN FRIULI

UNO STILE ANCHE NELLO SPORT

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*

Luca Toso in azione



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