

ANNO XIX - N° 109/110 Luglio - Ottobre 1991 - L. 6100

nuova atletica

n. 109/110



RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

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

**ABBONAMENTO
a *nuova atletica*
1992 - L. 39.000**

ANNATE ARRETRATE:

dal 1976 al 1985: L. 50.000 cadauna

dal 1986 al 1991: L. 50.000 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. "RDT 30 ANNI ATLETICA LEGGERA"

di Luc Balbont

202 pagine, 25 tabelle, 70 fotografie, L. 12.000
(12.000 + 2.800 di spedizione)

2. "ALLENAMENTO PER LA FORZA"

del Prof. Giancarlo Pellis

(L. 15.000 + 2.800 di spedizione)

3. "BIOMECCANICA DEI MOVIMENTI SPORTIVI"

di Gerhardt Hochmuth (in uso alla DHFL di Lipsia)

(fotocopia rilegata L. 35.000 + 2.800 di spedizione)

4. "LA PREPARAZIONE DELLA FORZA"

di W.Z. Kusnezow

(fotocopia rilegata L. 25.000 + 2.800 di spedizione)

nuova atletica

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

In collaborazione con le Associazioni
NUOVA ATLETICA DAL FRIULI,
SPORT-CULTURA e la FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

ANNO XIX - N. 109/110
Luglio - Ottobre 1991

Collaboratori:

Mauro Astrua, Maria Pia Fachin, Luca Gargiulo, Elio Locatelli, Mihaly Nemessuri, Jimmy Pedemonte, Giancarlo Pellis, Mario Testi, Marco Drabeni, Massimo Fagnini, Roberto Piuazzo, Claudio Mazzaufu, Massimiliano Oleotto, Carmelo Rado, Fabio Schiavo.

Foto copertina: Michael Johnson

Grafica: Giulio Ferretti

Abbonamento 1992: 6 numeri annuali L. 39.000 (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. 0432/481725 - Fax 545843

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

Gli articoli firmati non coinvolgono necessariamente la linea della rivista.



Rivista associata all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

Stampa:

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

sommario

136 La velocità di rincorsa nel salto con l'asta di Ulrich Steinacker

140 Esercizi per gli ostacolisti di T. Zelentsova e A. Korbov

145 Allenamento per gli Sprinters di Ron Upperman

147 La partenza dello Sprinter di Karen Dennis

148 Prove multiple in Italia: si riparte da zero... ma con vigore di Bruno Poserina

152 Il salto con l'asta nel decathlon di Christian Charbonnel

155 Speciale Meeting Despar 91

163 Convegno: "Alimentazione e forza in Atletica Leggera" Ferrara 24 Novembre 1991

164 Test con l'equipe di Di Prampero per valutare il costo energetico dei mezzofondisti

165 Evviva l'Atletica. Questa è cultura di B. Placido

166 Pianificazione dell'allenamento dei mezzofondisti spagnoli di M.P. Piqueras

175 Giocoatletica: è l'ora delle scelte di Marco Drabeni

180 La scomparsa di Maria Casarotto

181 Nuova Atletica tricolore

La velocità di rincorsa nel salto con l'asta

di Ulrich Steinacker

La velocità della rincorsa allo stacco, gioca un ruolo molto importante nella prestazione del saltatore con l'asta. Il seguente articolo guarda ai principali aspetti che coinvolgono la rincorsa del saltatore e li divide in 3 fasi fondamentali. L'articolo è tratto dalla rivista Die Lehre der Leichtathletik, 10/1989.

Le caratteristiche individuali dei saltatori con l'asta si evidenziano soprattutto attraverso lo sviluppo della loro rincorsa. Il livello delle capacità fisiche e tecniche viene messo in chiara evidenza.

Le caratteristiche antropometriche e la coordinazione neuromuscolare, danno alla rincorsa lo stile proprio di ogni atleta. Il modo individuale di portare l'asta, così come i differenti ritmi della rincorsa, sono ulteriori aspetti che distinguono un astista dall'altro. La veloce dinamicità di un saltatore è così fortemente predeterminata.

La velocità della rincorsa dei saltatori di alto livello è rispetto agli anni passati, continuamente accresciuta. La tabella che segue indica tali progressi ed è in accordo con le varie ricerche fatte:

1940: 8.8 m/sec.; 1948: 9.15 m/sec.;
1964: 9.34 m/sec.; 1969: 9.59 m/sec.;
1973: 9.62 m/sec.; 1988: 9.90 m/sec.

E' molto importante che una ragionevole alta velocità sia ricercata già all'inizio della rincorsa. Lo sforzo per incrementare la velocità sui primi passi della rincorsa è notevole fra i saltatori sovietici. L'accelerazione diventa fluida quando la lunghezza del passo e la frequenza sono incrementate in eguale proporzione. Questo aiuta a stabilizzare la lunghezza del passo, comunque, è richiesto allo stesso tempo un miglioramento della velocità di esecuzione.

L'accento, per lo sviluppo della velo-



cià di esecuzione, va posto sull'incremento della forza specifica. Va tenuto presente che l'abbassamento dell'asta produce un aumento della pressione sulle spalle e quindi costringe il saltatore ad impiegare una più alta frequenza del passo.

Le forze che agiscono sulla cintura delle spalle costringono ad un leggero spostamento all'indietro del tronco con un conseguente rallentamento della velocità. Tutti i saltatori cercano naturalmente di mantenere la più alta velocità controllabile al momento del

trasferimento dell'energia sull'asta nella fase dell'imbucata. Un tronco eretto costituisce un aspetto particolarmente importante per evitare un rallentamento della velocità. Un altro fattore nello sviluppo della velocità è costituito dalla lunghezza della rincorsa.

Va ricordato che il 91% della massima velocità di un atleta si raggiunge dopo 3 secondi, il 95% dopo 4 secondi ed il 90-100% dopo 5-6 secondi (Mechrikaze/Tabatehnik). Le capacità dei saltatori sono quindi determinanti riguardo alla definizione della lunghezza della rincorsa.

L'incremento nell'altezza delle impugnature e la durezza delle aste, consente ai maggiori saltatori di raggiungere prestazioni fino a 5.80 - 6.00 metri. Comunque, una più elevata impugnatura, richiede un incremento nella velocità di rincorsa.

I migliori saltatori sovietici sono riusciti a migliorare la loro velocità nella rincorsa con l'asta fino a valori del 5.5%, mentre le loro prestazioni nella velocità, senza asta, non sono andate oltre il 2% di incremento. (Jagolin). La velocità quindi richiede molta attenzione nell'allenamento, senza trascurare la corsa con l'asta.

La distribuzione dell'allenamento di corsa con e senza asta dovrebbe essere approssimativamente 50% e 50%. Questo consente di eliminare le deficienze nella velocità di base, consentendo il miglioramento della velocità di rincorsa.



La tabella 2 riassume i dati relativi a prestazioni per saltatori di vertice fra i 5.80 e i 6.00 metri.

FASI DELLA RINCORSA

La rincorsa del saltatore può essere divisa in 3 fasi:

- 1ª Fase: L'accelerazione iniziale, sui primi 5-10 metri con l'incremento della frequenza e della lunghezza del passo.
- 2ª Fase: Stabilizzazione della velocità di rincorsa tra i 20-25 metri (submassimale -95%)
- 3ª Fase: Il completamento dell'imbucata negli ultimi 5 metri, puntando a ridurre al minimo l'abbassamento della velocità.

Studi biomeccanici hanno fornito informazioni obiettive sulla dinamica della velocità negli ultimi 15 metri della rincorsa con indicazioni da 15 a 10 metri e da 10 a 5 metri prima dell'imbucata.

Decisiva è naturalmente la velocità al momento dell'imbucata, benché un salto eseguito in modo ottimale può essere ottenuto solo quando il sistema saltatore-asta eseguono un preciso e corretto movimento di imbucata con un minimo abbassamento della velocità durante gli ultimi 3 passi.

Un insuccesso nel controllo di questa 3ª fase chiave, definita dagli autori come la "fase del successo" o "posizione di successo", significa che ci

TAB. 1: altezza della impugnatura, velocità di rincorsa, prestazione

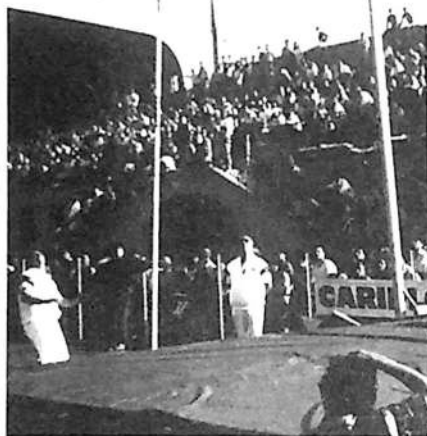
NOME	ALTEZZA IMPUGNATURA	VELOCITA' RINCORSA (M) (M/SEC)	PRESTAZIONE (10 TO 5M) (M)
Salber (Francia)	5.20	9.29	5.55
Vigneron (Francia)	4.92	9.38	5.50
Gatulin (URSS)	5.10	9.80	5.80
Kolasa (Polonia)	5.05	9.25	5.80
Tarev (Bulgaria)	4.95	9.29	5.60
Nikolov (Bulgaria)	4.85	9.31	5.70
Bubka (URSS)	5.17	9.77	5.85

sono difficoltà di carattere tecnico all'imbucata e ciò può ostacolare il progresso verso le prestazioni di vertice assoluto.

Gli allenatori debbono fare molta attenzione allo sviluppo omogeneo dell'imbucata nel corso degli allenamenti. Ciò avrà una positiva influenza sull'altezza delle impugnature (con un incremento possibile fino a 20 o più centimetri) così come sull'uso di aste più dure (un incremento fino a 4-6 Kg.).

Le capacità di coordinazione specifica e la mobilità sono aspetti altrettanto importanti e concorrono al miglioramento delle fase di stacco. Un fattore decisivo per il raggiungimento di prestazioni di vertice assoluto è la così detta "intelligenza motoria" del saltatore (Kresinski).

Come detto, può verificarsi un abbassamento della velocità nella parte finale e al momento dello stacco. Nel caso di uno stacco che avvenga 60-70 cm. più avanti rispetto al punto definito dalla perpendicolare al suolo che passa per l'impugnatura superiore dell'asta la velocità può ridursi di 3.5 m/sec. e la fase appoggio dura 0.14 - 0.16 secondi. Se il punto dello stacco è fra 30 e 35 cm. più avanti la velocità si riduce a 1.4 - 1.8 m/sec. e la fase di appoggio (o tempo di appoggio) dura 0.12 - 0.14 secondi.



I migliori valori sono raggiunti quando lo stacco si colloca fra 10 - 30 cm. Uno stacco che si colloca più indietro significa che il saltatore adatta se stesso ad una nuova dimensione di spazio e di tempi nell'esecuzione dello stacco. Questo si ottiene con:

- un incremento della frequenza negli ultimi 3 passi prima dello stacco;
- un'azione a ginocchia alte;
- un buon piazzamento del piede;
- una posizione eretta del tronco all'imbucata per contrastare una rotazione precoce;
- una posizione delle spalle parallele al letto di caduta.

FREQUENZA E LUNGHEZZA DEL PASSO

La frequenza e la lunghezza del passo hanno una notevole influenza sulla massima velocità di rincorsa. Entrambe le componenti sono sviluppate nell'ambito di un lungo periodo nel processo dell'allenamento, comunque la frequenza del passo in particolare è un fattore molto importante. Essa perciò gioca un ruolo sempre più decisivo nella stabilizzazione della rincorsa.

Lo sviluppo della frequenza del passo procede parallela con la riduzione dei tempi di appoggio e diventa la componente principale nel raggiungimento di prestazioni di medio e alto livello. Il diagramma della velocità di atleti di taglia corta e più alti, mostra caratteristiche differenti determinate dalle peculiarità individuali:

- capacità fisiche;
- ritmo della rincorsa;
- capacità di prestazioni specifiche;
- capacità psicologiche.

Gli atleti meno alti (1.70 - 1.80 m.) hanno il vantaggio di poter sviluppare un'alta frequenza del passo già nella prima fase della rincorsa.

Comunque un ulteriore incremento della velocità nella seconda fase della rincorsa può essere raggiunto solo con un incremento della lunghezza del passo, mentre la frequenza del passo è già ad alti livelli.

La lunghezza del passo si stabilizza e la frequenza incrementa ulteriormente per arrivare vicino al massimo, nella terza fase, prima dell'imbucata e dello stacco.

Il diagramma della velocità degli atleti più alti (1.80 - 1.95 m.) differisce fondamentalmente da quello degli atleti meno alti come segue.

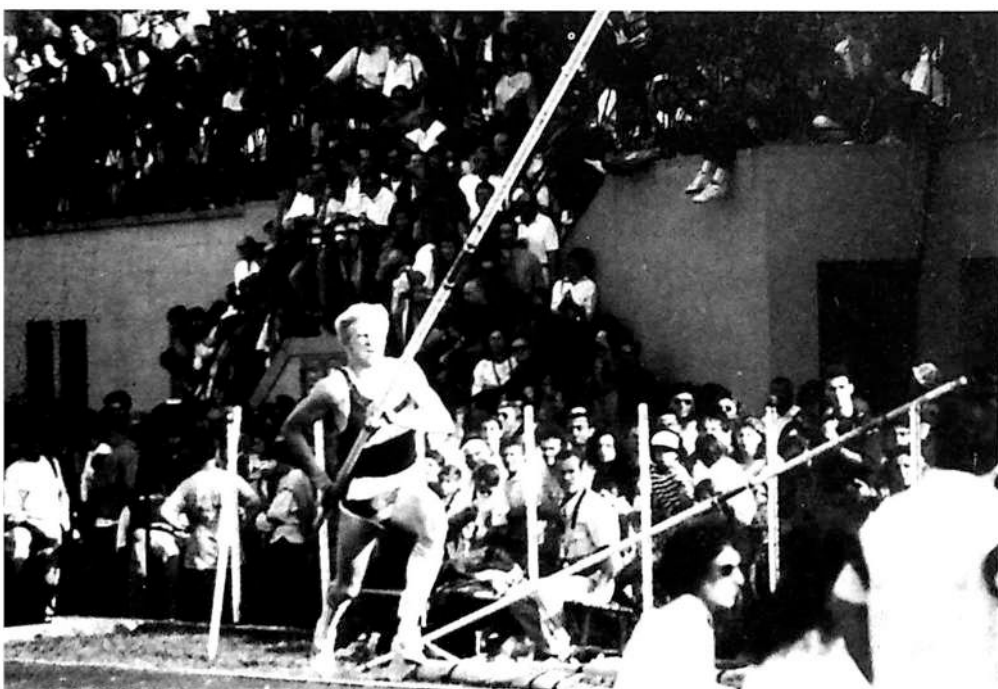
L'accelerazione iniziale avviene più gradualmente nella prima parte della rincorsa.

La lunghezza del passo si stabilizza nella parte centrale della seconda fase, mentre la frequenza del passo continua ad incrementare relativamente nella terza fase per raggiungere il suo massimo negli ultimi tre passi.

TRASPORTO DELL'ASTA

Il problema dello sviluppo della velo-

nuova atletica n.109/110



20 m partenza lanciata	1.85 - 1.90 sec.
30 m partenza da fermo	3.50 - 3.70 sec.
Velocità di rincorsa negli ultimi passi	9.60 - 9.80 m/sec.
Velocità iniziale	8.50 - 9.70 m/sec.
Differenza fra peso del corpo e durezza dell'asta	15 - 20 Kg.
Altezza impugnatura	4.90 - 5.05 m.
Differenziale fra impugnatura e asticella	1.05 - 1.15 m.

TAB. 2: Dati per le capacità di prestazione da 5.80 a 6 m.



cità mentre viene trasportata l'asta per gli autori non rappresenta un grosso problema.

Il carico dell'attrezzo durante la corsa viene ampiamente compensato dalla forza dei muscoli del tronco. Le gambe costituiscono pure un elemento di

assistenza perchè assorbono buona parte delle forze extra.

La posizione iniziale dell'asta nell'avvio della rincorsa, è individuale. La posizione verticale così come quella parallela al terreno, si può osservare come caratteristica dei vari

saltatori. Tuttavia tenendo l'asta ragionevolmente alta, ciò sembra possa consentire un avvio di rincorsa meno contratto.

Durante la successione dei passi l'asta sarà gradualmente abbassata e la pressione sulle gambe sarà incrementata. La mano destra (saltatore destrimano) è inizialmente fissata dietro il fianco e si muove con l'abbassamento dell'asta, verso il bacino. Nel caso che la distanza fra le due impugnature sull'asta sia di 60 cm., un terzo di tale distanza si troverà dietro al corpo e due terzi davanti al corpo dell'atleta. Gli esercizi di corsa con l'asta possono essere eseguiti anche con l'uso di sovraccarichi che appesantiscono l'attrezzo per migliorare questa capacità.

Il peso dell'asta potrà così arrivare ad essere anche triplicato. E' anche frequente l'impiego di segnali per indicare in modo predeterminato le posizioni dell'asta durante la rincorsa e coordinare così la frequenza dei passi con l'abbassamento dell'asta.

I requisiti basilari per uno sviluppo ottimale della rincorsa per il successo di un saltatore sono semplici e possono essere così riassunti. E' richiesta una azione alta delle ginocchia, una corsa "viva" sui piedi ed una corsa eretta sul tronco prima di affrontare la fase di imbucata e stacco.

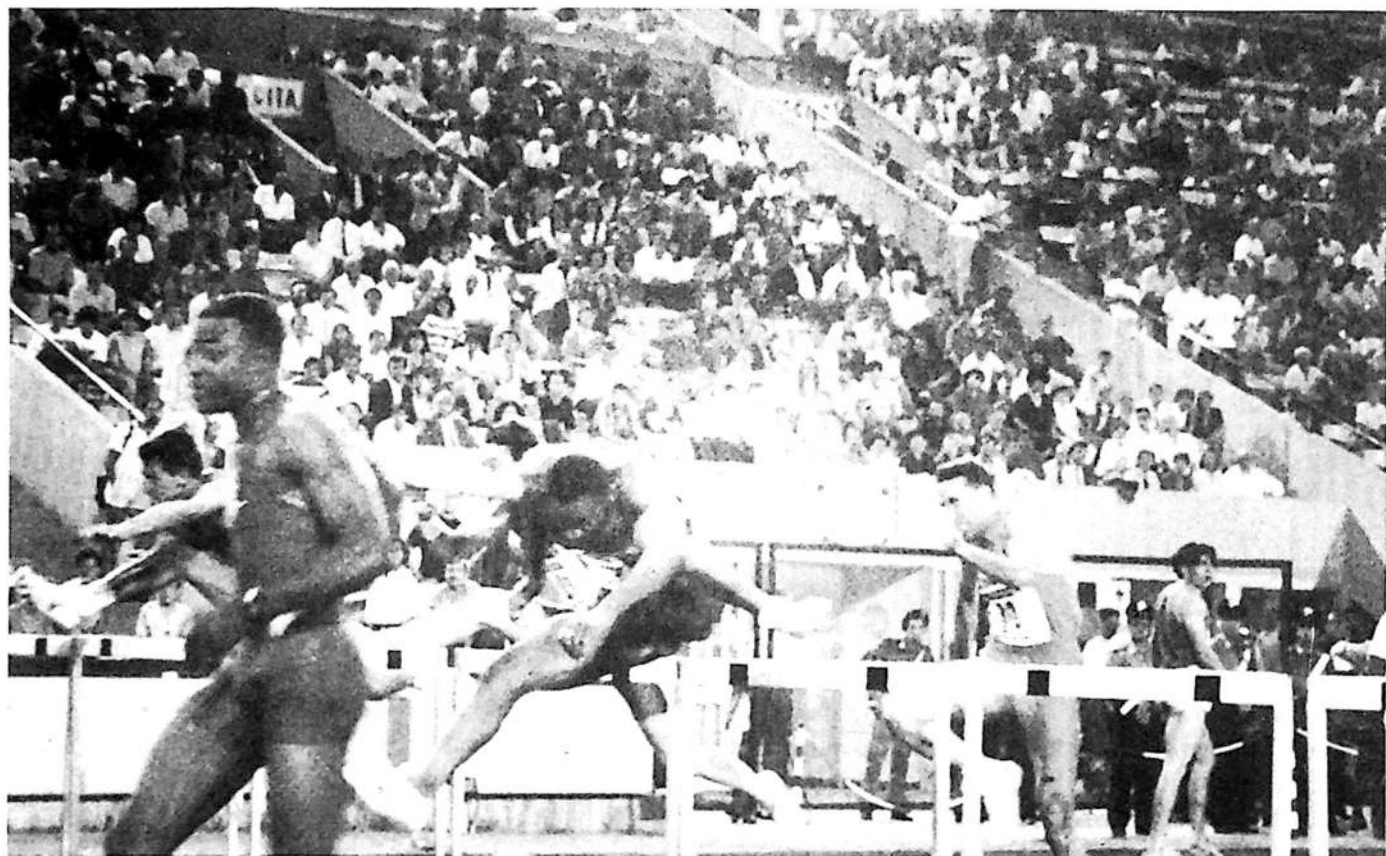
Leggi e diffondi

nuova atletica

Esercizi per gli ostacolisti

di T. Zelentsova e A. Korbov - a cura di A. Driussi

Viene proposta una serie di esercizi di sicura attività didattica scelti dall'autore in funzione del ruolo che essi possono svolgere in relazione alla preparazione fisica generale. L'articolo è tratto dalla rivista Legkaya Atleticka - Mosca 7-13-1987



Meeting Despar 91.

Nella specialità dell'atletica leggera si evidenzia la suddivisione tra esercizi di base ed esercizi specifici. Indirizzeremo per un momento la nostra attenzione sui primi. Lo scopo di quest'articolo non è di ricercare tutte le molteplici forme di esercizi; menzioneremo solo gli esercizi con gli ostacoli che nell'attività atletica possono occupare un ruolo centrale nello sviluppo della preparazione fisica generale sono spesso utilizzati come metodo base dell'allenamento.

Gli esercizi con gli ostacoli producono diversi effetti allenanti, dipendenti da fattori quali il numero di ripetizioni, l'altezza dell'ostacolo, e la distanza tra gli ostacoli. La selezione dell'uno

o dell'altro parametro è condizionata dalla preparazione fisica e tecnica dell'atleta. Molti esercizi sono utili in ogni stadio del ciclo annuale come metodo di riscaldamento di qualità, e come lavoro supplementare di carico. Il vantaggio principale degli esercizi con gli ostacoli sta nella loro dinamicità, nel presentare assieme caratteri di velocità, forza, flessibilità, coordinazione padronanza tecnica. Questi elementi sono importanti in quasi tutte le specialità dell'atletica leggera.

Di solito nello sviluppo di qualità di forza e velocità è raramente possibile acquisire un corretto equilibrio tra le possibilità del sistema muscolare e la

resistenza dei legamenti e dei tendini. Quando manca un'unità di tal genere l'atleta corre maggiori rischi di infortunio. Un altro punto a favore degli esercizi con gli ostacoli è che possono contribuire a scongiurare tali rischi sviluppando un giusto equilibrio.

Per rafforzare il sistema tendine-legamento che viene coinvolto nel 14 - 16 % dei casi di infortuni in atletica leggera è necessario avere completa padronanza di un gran numero di particolari esercizi di bassa intensità e massima ampiezza possibile dei legamenti (l'ampiezza è legata al grado di mobilità). Tutte queste richieste sono soddisfatte in grado elevato dagli esercizi con gli ostacoli.

ESERCIZI DI BASE

Daremo un'occhiata al problema analizzando l'uso e le modalità di applicazione di differenti tipi di esercizi. Daremo pertanto delle raccomandazioni specifiche per la loro esecuzione.

ESERCIZIO 1: Superamento di una serie di ostacoli ravvicinati (10 ostacoli di 76,2 cm) alternativamente con la gamba destra e sinistra (fig. 1). Lo scopo dell'esercizio è di sviluppare la flessibilità dei legamenti dell'anca e di rafforzare i muscoli della gamba, della colonna vertebrale e gli addominali. L'esercizio va eseguito lentamente. Nel periodo di preparazione può essere usato come carica di forza di qualità (fino a 150 ostacoli in una seduta), nel periodo competitivo come riscaldamento (fino a 50 ostacoli). A seconda della maestria raggiunta nell'eseguire gli esercizi, si può aumentare l'altezza degli ostacoli.

Errori possibili:

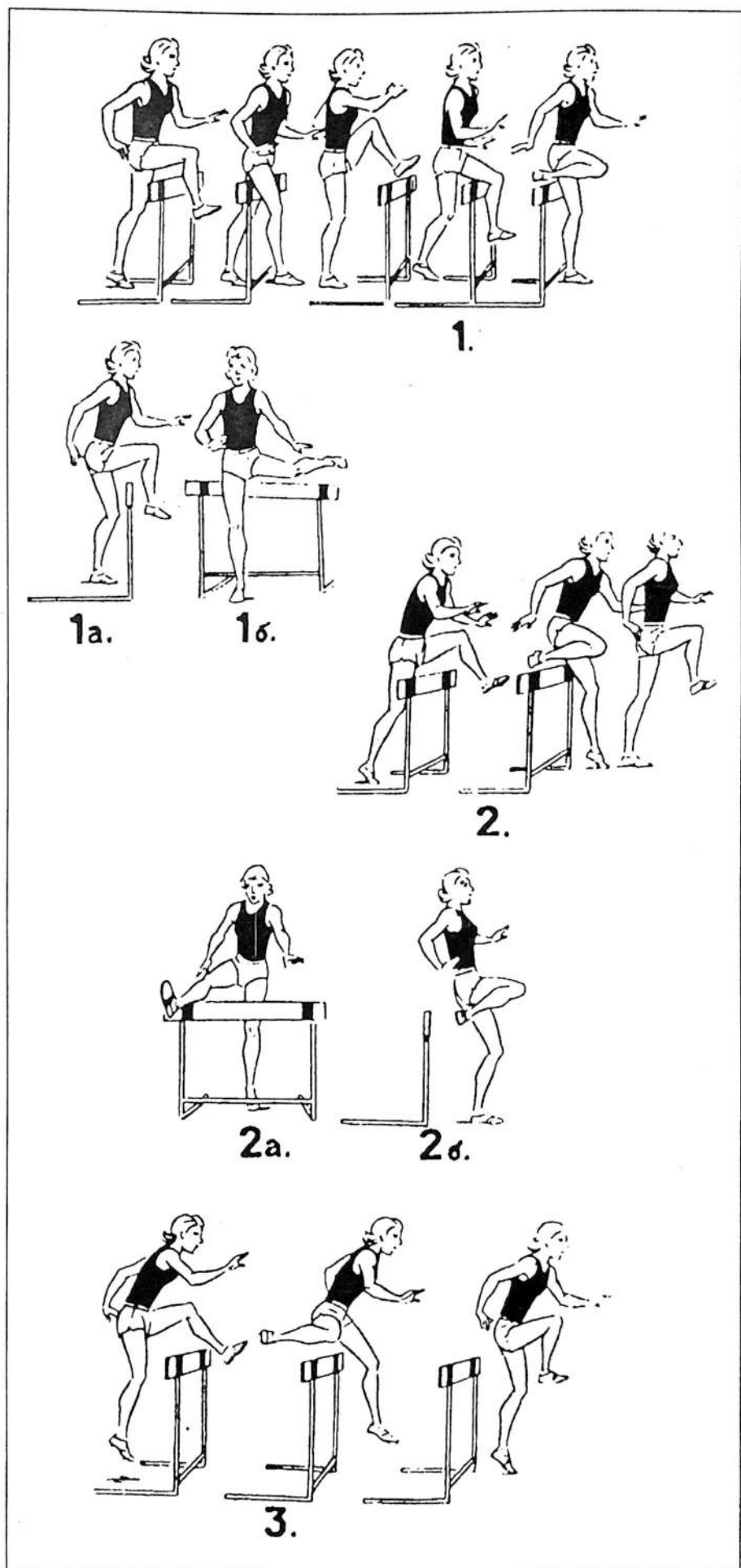
- Piegarsi su una gamba (fig. 1a)
- Indietreggiare con il bacino (fig. 1a)
- Insufficiente flessione delle gambe sull'ostacolo (fig. 1b)
- Inclinare all'indietro le spalle nel l'oltrepassare l'ostacolo.

ESERCIZIO 2: Superamento degli ostacoli (10 ostacoli alti 76,2 cm posti a 100 - 120 cm uno dall'altro) con la tecnica dell'ostacolista. Dapprima con una sola, poi con entrambe le gambe (fig. 2).

Questo esercizio sviluppa la coordinazione motoria e migliora la tecnica per il superamento dell'ostacolo. A seconda della maestria raggiunta nell'esecuzione, si aumentino la velocità di esecuzione e l'altezza degli ostacoli. Bisogna fare attenzione a sincronizzare il lavoro delle gambe e delle braccia.

Errori possibili:

- Portare la gamba libera sopra il fianco (fig. 2a)
- Piegarsi sulla gamba d'appoggio prima dell'ostacolo (fig. 1a) al momento dell'attacco e sulla gamba libera oltre l'ostacolo (fig. 2b)
- Il ginocchio della gamba d'appog-



- gio non deve trovarsi in posizione verticale rispetto al tronco dell'atleta prima di aver completato il movimento (fig. 2b).

ESERCIZIO 3: Come nell'esercizio 1, ma eseguito con un salto o uno skip (fig. 3) e su 10 - 20 ostacoli in maniera sufficientemente efficace.

PER LA FORZA RESISTENTE

Questi esercizi vanno eseguiti in velocità registrando i tempi. Nel periodo preparatorio si possono superare 100 ostacoli (5 x 20) a una velocità moderata, riducendo il numero a 50 (5 x 10) nel periodo competitivo, eseguendo a questo punto ogni serie alla massima velocità.

Accorgimenti per l'esecuzione degli esercizi:

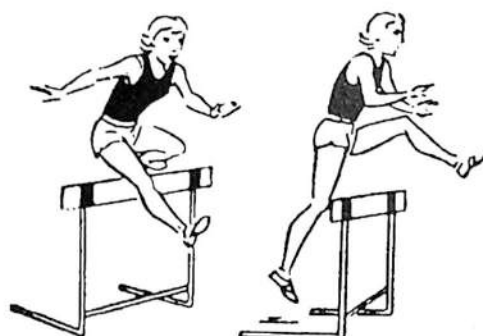
- La gamba d'appoggio dev'essere mantenuta più piegata possibile durante il superamento dell'ostacolo;
- Prima di appoggiare la gamba per terra oltre l'ostacolo sforzarsi di non "frustare" con la gamba in avanti (fig. 3a).

ESERCIZIO 4: Come nell'esercizio 2 ma, eseguito con un'azione di skip (fig. 4) su dieci ostacoli alti 76,2 cm, distanti 170 - 200 cm.

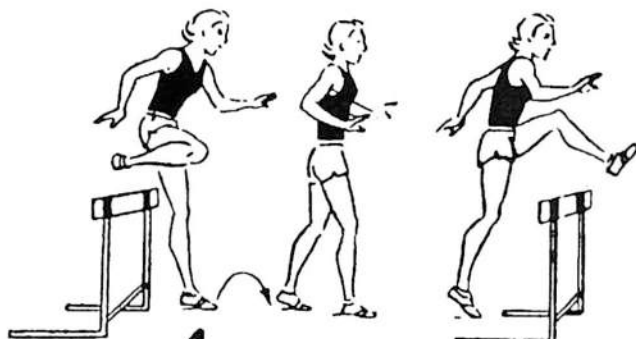
Qui viene imitata la corsa sugli ostacoli, ma mancano l'ampiezza di movimento e la fase di volo, che richiedono uno sfarzo supplementare e ulteriore lavoro per i muscoli del piede. Gli errori da evitare sono gli stessi dell'esercizio 2.

ESERCIZIO 5: passaggi con una gamba sopra gli ostacoli (10 ostacoli alti 76,2 - 61 cm distanti 120 - 400 cm) dalla parte destra e dalla sinistra. Solo la gamba di stacco, su cui cade il peso maggiore, passa sopra l'ostacolo (fig. 5). L'esercizio migliora la coordinazione dei movimenti, sviluppa l'abilità nel superare l'ostacolo e la forza veloce, migliora la reattività del piede.

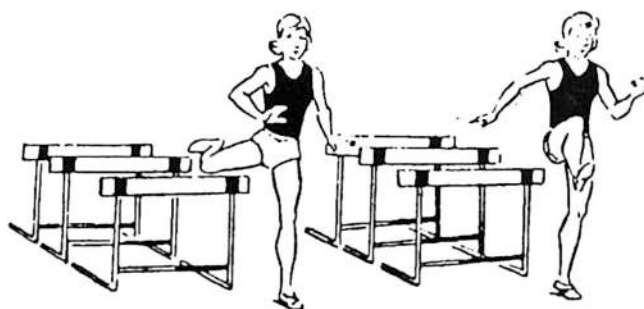
L'esercizio va eseguito con la massima disinvoltura. La gamba libera supera l'ostacolo. Al momento dell'appoggio della gamba libera oltre l'ostacolo è necessario compiere un movimento reattivo eseguendo un saltello in avanti.



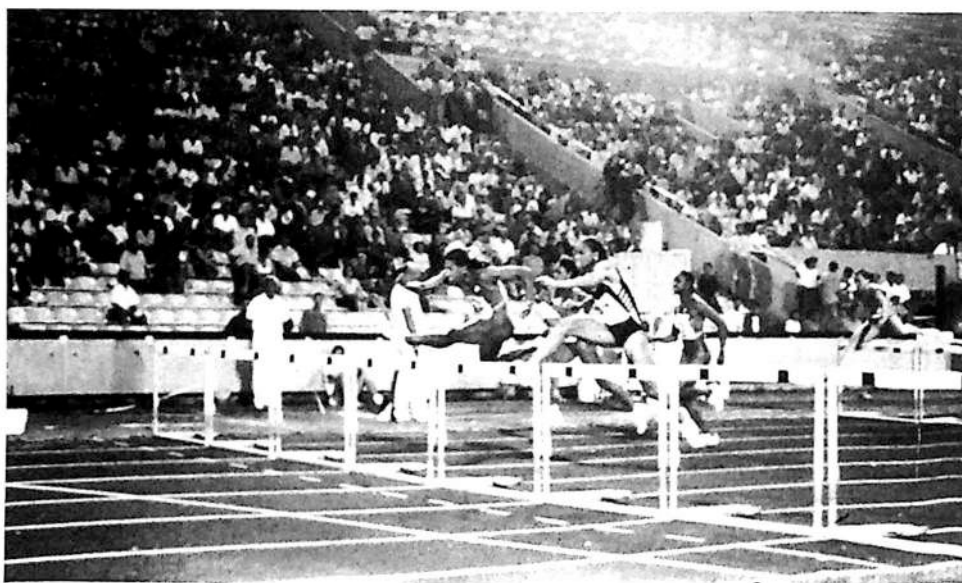
3a.



4.



5.



Meeting Despar 91

Atleti di alto livello che hanno già acquisito una buona tecnica nello svolgimento di questo esercizio possono superare l'ostacolo nel mezzo usando una breve corsa d'approccio. Più velocemente l'esercizio viene eseguito, maggiore è il suo effetto allenante. Se la distanza tra gli ostacoli viene accorciata (120 - 200 cm) allora è necessario sforzarsi di abbassare più velocemente la gamba libera e altrettanto velocemente muovere quella di stacco. Se invece si aumenta la distanza (oltre 4 metri) bisogna concentrare l'attenzione su uno stacco più energico.

ESERCIZIO 6: passaggi sopra il bordo dell'ostacolo con la gamba destra e sinistra spostandosi lateralmente nella direzione del movimento (da eseguire con 10 - 20 ostacoli alti 76,2 cm vicini uno all'altro) (fig. 6). L'esercizio produce vantaggiosi effetti sulla muscolatura del piede e la superficie anteriore della coscia. Nell'eseguire l'esercizio la gamba deve rimanere piegata, e deve essere sollevata e abbassata molto velocemente.

Errori possibili:

- Superare l'ostacolo mantenendo la gamba dritta (fig. 6a). Nel periodo preparatorio il numero degli ostacoli superati in ogni allenamento può arrivare fino a 100, in quello competitivo scende a 50 ma aumentando la velocità di esecuzione.

ESERCIZIO 7: passaggi sopra gli ostacoli (disposti come nell'esercizio 2) avanti - indietro - avanti (fig. 7). Per quel che riguarda il carattere allenante e la tecnica di esecuzione l'esercizio è analogo al 2 ma reso più

difficile dalla rotazione nella posizione iniziale dopo aver superato ogni ostacolo. Un possibile errore è dato dal portare la gamba libera passando di lato.

Sarebbe meglio usare questo esercizio dopo aver acquisito una certa maestria nel primo e secondo esercizio durante il periodo preparatorio.

ESERCIZIO 8: Salti sopra gli ostacoli (distanti 100 - 150 cm) a piedi pari (fig. 8). Questo esercizio di puro salto ha un grande effetto allenante: svilup-

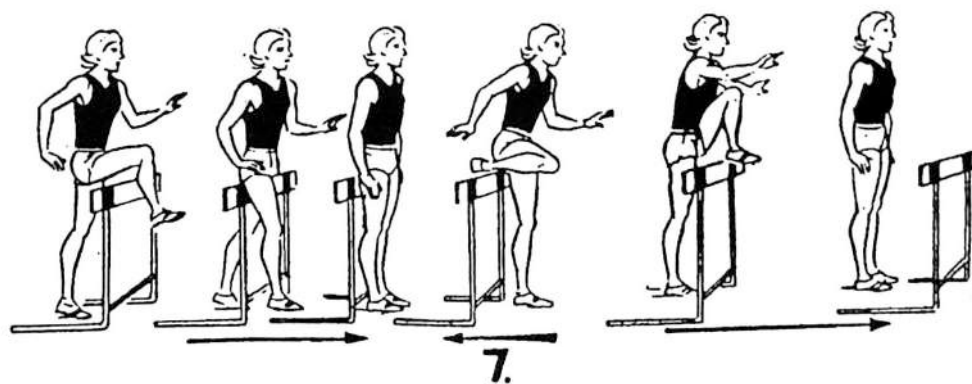
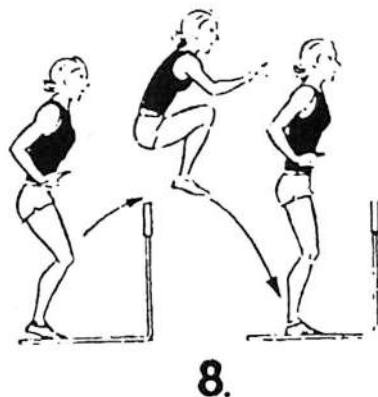
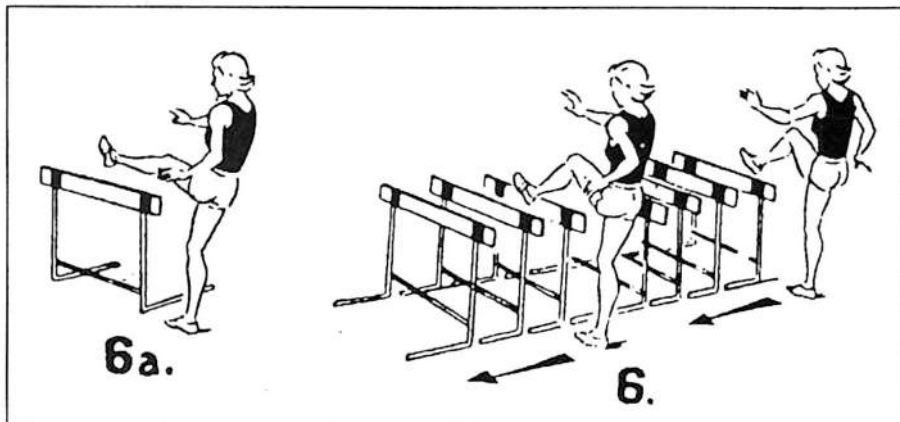
pa i muscoli della gamba, della schiena e dell'addome. E' molto utile anche per i muscoli del piede. Il numero e l'altezza degli ostacoli dipendono dalla preparazione dell'atleta.

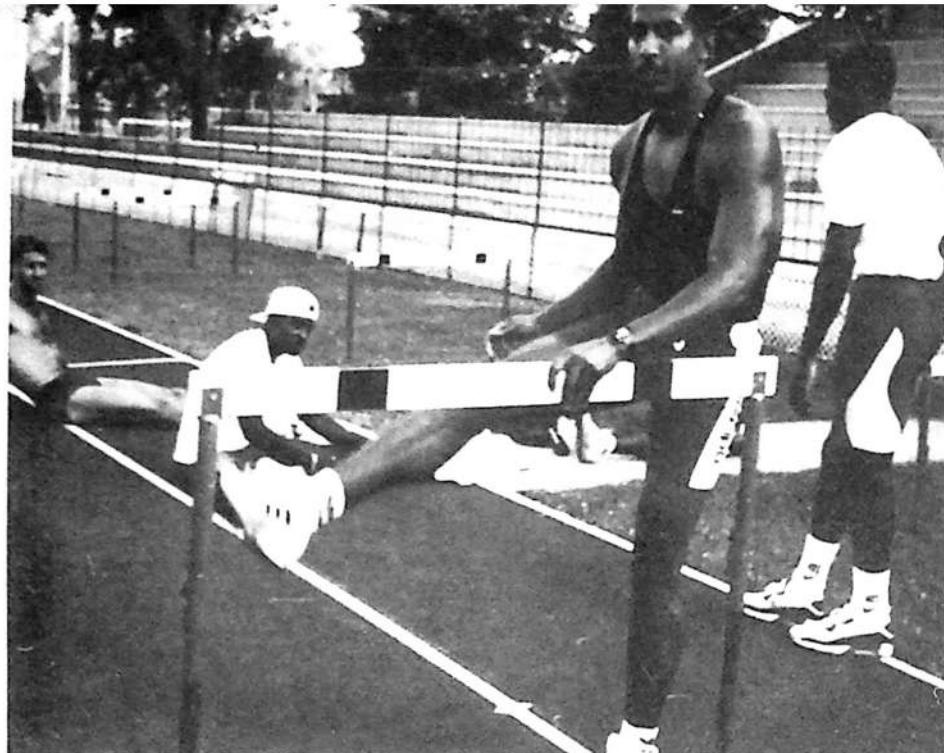
Questo esercizio deve essere eseguito in maniera reattiva, facendo "rimbalzare" i piedi e facendo attenzione anche a raccogliere le gambe.

Possibili errori:

- piegare le spalle in avanti.

Nel periodo preparatorio, l'esercizio 8 serve a potenziare la muscolatura.





In quello competitivo, può essere eseguito durante il riscaldamento con lo scopo di sviluppare tono muscolare. Nei primi momenti della preparazione, risulta molto efficace una combinazione degli esercizi 1 e 3. Il numero degli ostacoli superati in ogni allenamento non deve superare 100. Dopo che l'atleta ha raggiunto una buona tecnica negli esercizi 1 e 3 e ha eseguito non meno di 100 esercizi,

non a tensione massimale, l'altezza degli ostacoli può essere aumentata e si possono aggiungere gli esercizi 4 e 5.

L'esercizio 5 presenta particolari difficoltà nella tecnica di esecuzione. Richiede una buona preparazione fisica per l'atleta. Per questo motivo la prima volta che lo si esegue, è sufficiente superare 40 - 50 ostacoli.

Una volta che sono state superate le

principali difficoltà, il numero degli ostacoli deve esser aumentato fino a 500, ed è importante rispettarne la sequenza numerica.

Quando l'allenamento è finalizzato allo sviluppo delle qualità di velocità, allora per il riscaldamento sono utili gli esercizi 1, 3 e 4. Quando invece si vuole dare più importanza alla forza resistente si usano gli esercizi 3, 5 e 8. Il numero degli ostacoli per ogni ripetizione aumenta fino a 20 (altezza 76,2 cm, distanza ottimale 120 cm). Per migliorare le abilità specifiche dell'ostacolista anche mediante il riscaldamento, si eseguano gli esercizi (tranne l'8) con un piccolo numero di ripetizioni per un totale di 150 - 200 ostacoli.

I suggerimenti e consigli riportati in quest'articolo sono stati verificati nella pratica dell'allenamento con un gruppo di atleti. Ogni atleta nel corso di un anno ha superato circa 17000 ostacoli. Questo ha consentito all'atleta di migliorare sostanzialmente la tecnica di corsa, di rafforzare i legamenti (specie del piede), sviluppare la forza veloce e aumentare l'ampiezza dei passi attraverso una maggiore mobilità dell'anca.

Frucchi

QUINDICINALE DI ATTUALITA' E SPORT

SPORT



Allenamento per gli Sprinters

di Ron Upperman - a cura di Mariagrazia Testa e Massimiliano Oleotto

Si danno utili informazioni sulla metodologia della preparazione dello sprinter che tengono conto delle particolari caratteristiche della specialità, dall'accelerazione, alla capacità di mantenere la velocità acquisita, alla capacità di resistenza specifica all'affinamento della condizione di competizione



Sprint = Velocità

Ci sono alcune componenti con cui si ha a che fare per sviluppare la velocità:

1. Frequenza della falcata
2. Lunghezza della falcata
3. Tecnica
4. Capacità di resistenza
5. Forza totale del corpo

La velocità è qualcosa di più di una semplice partenza rapida si può credere che un uomo o una donna possa solamente acquisire velocità (accelerare per circa 60 metri), ma tuttavia sappiamo che la velocità deve andare oltre la capacità di una partenza rapida. Quasi ogni gara su pista si protende oltre la distanza dell'accelerazione.

nuova atletica n.109/110

La conclusione è che uno sprinter deve sviluppare l'abilità di protrarre al meglio la sua velocità oltre i 60 metri. Sebbene lavoriamo diligentemente sull'accelerazione, il successo dello sprinter è basato proprio sull'abilità di mantenere la velocità fino al traguardo.

Accrescimento della capacità di resistenza

Uno sprinter non necessita della stessa capacità di resistenza di un fondista. Possiamo accrescere la capacità di resistenza nel modo seguente:

Settembre

Lunedì, Mercoledì, Venerdì
o Stretching routine

o 5 di corsa (cronometrati)
o Push-ups, sit-ups e altri esercizi di resistenza

Martedì, Giovedì

o 2.5 di Jogging
o Stretching ritmico
o Circuito di allenamento:
- esercizi sulle gradinate
- balzi
- esercizi con la palla medica
- corsa con traino
o Allenamento di forza (pesi)
o Incorporando frequenza della falcata e tecnica

Ottobre

Lunedì

o Esercizi di stretching, 2,5 Km di corsa
o 600 m x 10

Martedì

o 5 Km di corsa (cronometrati)
o Lifting - sprints (alzando il ginocchio) x 10
o Sprints in accelerazione x 10 (2 serie)

o Allenamento di forza (pesi)

Mercoledì

o Stretching
o 2.5 Km di corsa
o 300 m x 8 (2 serie)

Giovedì

o 5 Km di corsa (cronometrati)
o Esercizi sulle gradinate
o Balzi
o Esercizi con la palla medica

- o Corsa con traino
- o Allenamento di forza (pesi)

Venerdì

- o Stretching
- o 2.5 Km di corsa
- o 200 x 10 (3 serie)

Novembre

Lunedì, Mercoledì, Venerdì

- o 3 di Km di corsa
- o Stretching
- o Progressioni (3 serie)
 - 100 jog 200
 - 300 jog 300
 - 600 jog 400
 - 300 jog 300
 - 200 jog 200
 - 100 jog 400

Martedì, Giovedì

- o 5 Km di corsa (cronometrati)
- o Lifting-sprints x 10
- o Sprints in accelerazione x 10

Dicembre

Lunedì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o 600 x 6 (sotto 1'30")
- Intensificare gli esercizi di velocità

Martedì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 200 x 8, 30 secondi di riposo - 2 serie

Mercoledì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 300 x 6 (45"), 45 secondi di riposo - 2 serie
- o Partenze 20 m x 10

Giovedì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 200 x 3 (25"), 30 secondi di riposo - 3 serie
- o Partenze 20 m x 10

Venerdì

- o 3 Km di corsa
- o 100 x 10 in accelerazione
- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 300, 35 secondi di riposo (i 200 sotto 28")
- o Partenze 10 m x 10



L'importanza dell'affinare

Una volta che abbiamo aggiunto più esercizi di velocità ai nostri programmi di allenamento, dobbiamo lavorare al fine di ottenere il giusto affinamento per la competizione. Un'atleta può, affinandosi, raggiungere la massima condizione 3, 4, 5, 6 volte in una stagione competitiva all'aperto. Fac-

cio si che i miei atleti ritornino nel tardo pomeriggio per perfezionare gli allenamenti di forza; in seguito, avendo ridotto quegli allenamenti, per perfezionare la velocità in un periodo di tre settimane. Ecco qui un campione dei differenti tipi di affinamento:

Lunedì

- o 600 x 2 (sotto 1'20")
- o 150 x 10
- o 500 x 3 (i 400 sotto 49-50")

Martedì

- o Lifting-sprint 30 m x 10
- o 100 x 10 in accelerazione
- o 150 x 10 (sotto 21")

Mercoledì

- o 100 x 10 in accelerazione
- o 300 (34 - 35"), 35 secondi di riposo (i 200 sotto 28") - 2 serie

Giovedì

- o 200 x 2 (21"), 20 secondi di riposo
- o 150 x 3 (16"), 50 metri jog - 2 serie

Venerdì

Riposo

Da Track and Field Quarterly Review - 91



La partenza nello sprint

di Karen Dennis - a cura di M. Oleotto e M. Testa

Vengono elencati una serie di suggerimenti estremamente efficaci nella pratica quotidiana finalizzata al miglioramento della partenza del velocista

Aziona il tuo orologio mentale

1. La preparazione mentale è necessaria prima dello sparo.
2. Sentirsi preparati: sentirsi veloci e rilassati.
3. Sentirsi potenti: sentirsi forti, tenaci.
4. Il tempo della tua gara inizia con il tuo orologio mentale.

Tecniche di partenza

1. Uno sprinter aumenta la sua velocità in uscita dai blocchi incrementando la spinta contro i blocchi.
2. Queste due forze sono uguali ed opposte.
3. Il ginocchio che conduce l'azione e il braccio opposto aumentano la spinta contro il blocco anteriore.
4. La spinta contro il blocco anteriore determina il primo passo della gamba dietro e inizia la gara.

Comandi di partenza

1. "Ai vostri posti". Scegli una posizione di partenza comoda. Misura la tua posizione in modo tale da avere sempre lo stesso punto di partenza.
 - Lo sprinter posiziona prima il piede dietro, poi quello davanti.
 - Le mani dovrebbero essere verticali e posizionate appena dietro la linea di partenza.
 - Lascia cadere le braccia verso il basso, diritte rispetto alle spalle.
 - Le mani dovrebbero essere posizionate a una distanza pari alla larghezza delle spalle e l'una parallela all'altra.
 - I palmi delle mani non devono toccare il terreno, ma devono essere leggermente arcuati.
 - La testa dovrebbe essere rilassata e rivolta con lo sguardo due o tre piedi davanti alla linea di partenza.
2. "Pronti..."
 - Le anche dovrebbero essere leggermente alzate sopra le spalle per

metterti in grado di sollevare il tuo baricentro e spingere sul blocco efficacemente (una spinta veloce in avanti).

- Un'ottima posizione sui blocchi permette al ginocchio davanti di formare un angolo di circa 90° e a quello dietro di formare un angolo di circa 120° .

- Le spalle sono posizionate sopra la linea di partenza.

3. "Via!"

- Lo sparo.
- Spingi in avanti, non in alto.
- Spingi il braccio davanti in fuori e contemporaneamente spingi forte contro il blocco davanti.
- La gamba dietro viene completamente distesa.
- Raddrizzati gradualmente per assumere la normale posizione di corsa.

Fattori necessari per una buona

partenza

1. La forza delle gambe è necessaria per produrre una maggior spinta contro il blocco e il terreno.
2. Il tempo di reazione valorizza la fase iniziale della partenza.
3. La flessibilità migliora la coordinazione e le meccaniche di base per lo sprint.
4. Il rilassamento è necessario per un movimento muscolare veloce e fluido.
5. Esercita la partenza con lo sparo ripetutamente.

Errori da cui guardarsi

1. Una prima falcata troppo ampia in uscita dai blocchi.
2. Raddrizzarsi troppo presto.
3. Non condurre bene il primo passo.
4. Mancanza nell'uso delle braccia.
5. Voltare la testa indietro.

Da Track and Field Quarterly Review 1/91

Prove multiple in Italia: si riparte da zero... ma con vigore

di Bruno Poserina

L'autore, coordinatore nazionale della specialità ed ex decathleta di notevole valore, con la grinta e la simpatia che gli è propria, fa il punto della situazione delle prove multiple in Italia. Vengono messi in evidenza i sensibili progressi registrati in particolare nel corso di questa stagione e oltre ad una serie di considerazioni, dettate dall'esperienza, vengono riportate delle proposte di carattere tecnico-logistico finalizzate all'attività del 1992.

In seguito ad una riunione dedicata al settore delle prove multiple in Italia, tenutasi a Schio nel Dicembre 1990 alla quale hanno partecipato un gruppo di tecnici ed atleti del settore unitamente al C.T. Elio Locatelli e al Consigliere Dalla Pria Gaetano, sono state gettate le basi per un rilancio del settore che da tempo si può considerare tra i più trascurati in senso assoluto. In data 27 Luglio 1991 è stata inviata agli operatori del settore in Italia una bozza del "Progetto Prove Multiple" elaborata dal Coordinatore del Settore nazionale Bruno Poserina e di cui pubblichiamo una sintesi.

Alle parole sono seguiti i fatti. Li elenchiamo, almeno i più importanti.

- a) sono state introdotte anche nel settore prove multiple delle borse di studio incentivanti per gli atleti/e più qualificati;
- b) è stata deliberata la spesa di 16 milioni da parte del Consiglio Federale per l'acquisto di materiale (aste, giavellotti, dischi) di cui 9 milioni già investiti;
- c) Sono stati programmati dei raduni collegiali (8) oltre ad uno programmato per i più giovani.

A questo punto parlano anche gli atleti/e con i loro risultati. Lo hanno fatto nel migliore dei modi riuscendo a far salire l'Italia dalla serie C alla serie B in campo europeo. Ciò è accaduto grazie all'esito delle gare multiple svoltesi ad Aarhus in Danimarca con i manchi mentre le ragazze



dell'epithlon sono rimaste in serie B ma per un soffio non sono salite alla massima categoria schierando la formazione più giovane fra quelle presenti.

Ma il fatto più significativo è costituito dalla notevole crescita della base. Oltre al significativo primato italiano nel decathlon di Marco Baffi che merita la partecipazione ai Campionati del mondo insieme alla Ozzoese (come si è verificato successivamente),

ma anche per i progressi di molti atleti come si può verificare dal confronto delle medie dei primi 10 atleti nelle classifiche aggiornate alla data odierna con quelle del 1990. (Le graduatorie sono state ulteriormente aggiornate al 9/9/1991).

Come mai tanto fermento? Semplice. C'è la sensazione di una presa in considerazione del settore come non accadeva da tempo che viene recepita dagli addetti ai lavori.

Si fa una certa fatica a spiegare a tutti che le cose stanno cambiando e che si sta delineando un nuovo corso. Ci sono ancora delle remore al nostro interno, specie da parte di alcuni tecnici che per anni sono andati contro corrente. A questi diamo la più ampia disponibilità.

Se le cose stanno andando per il giusto verso è perché i tecnici, appassionati delle prove multiple si stanno come sempre impegnando in seno alle loro società e c'è una buona intesa e dialogo con i tecnici responsabili del settore. Non poteva essere altrimenti, visto che questi ultimi fino a poco tempo fa sono stati attivi tecnici di base.

Secondo noi gli investimenti per il futuro debbono essere nettamente superiori al passato ed anche a quelli dell'anno in corso.

1. Proposte tecnico-logistiche per il 1992

- MATERIALI: per questa voce servono almeno 30 milioni. Dialogando con i tecnici a Bressanone, abbiamo recepito la grande "fame" di attrezzi da parte delle società più piccole dove operano allenatori appassionati con atleti di buon valore.
- BORSE DI STUDIO: bisogna continuare sulla strada dell'incentivo verificando bene le situazioni sog-



Meeting Internazionale di Milano. Da destra: gli italiani Fabio Pacori, Ubaldo Ranzi.

gettive degli atleti/e.

- RADUNI: non molti, brevi e lontani dalle competizioni. Possibilmente da svolgersi con la presenza dei tecnici sociali. Ciò almeno per chi segue gli atleti più giovani, per poterli impostare tecnicamente insieme ed infondere loro la giusta mentalità del multiplo.

Il carattere e la giusta mentalità in gara (ben diversa da chi pratica la singola disciplina) sono caratteristiche da curare con grande attenzione anche perché spesso vengono trascurate rispetto al lavoro di condizionamento fisico. Abbiamo visto atleti/e arrendersi per una gara andata male, o pensare agli 800 m o ai 1500 m alla penultima gara e

fallirla per l'angoscia che li prende!

2. Competizioni 1992

Attività assoluta

- 16/17 Maggio-Campionati regionali
- 16/17 Maggio-Meeting Internazionale (Milano o Salò)
- 30/31 Maggio-Meeting Internazionale di Praga
- 6/7 Giugno-Meeting Internazionale (Salò o Milano)
- 4/5 Luglio-Camp. Italiani (al nord vista la data)
- 1/10 Agosto-Olimpiadi Barcellona
- 10/11 Ottobre-C.D.S. (al sud vista la data)

Attività giovanile

- 1 Maggio-Camp. Regionali cadetti/e
- 2/3 Maggio-Camp. Regionali allievi/e



Brunico (Camp. Italiani Assoluti) - Sul fondo da sinistra Mayr Rut, Claudia Del Fabbro, Periginelli.

??? Giugno-Incontro Int. Juniores/
Promesse (in Italia)
17/18 Ottobre-C.D.S. (al sud vista la
data)

I campionati giovanili **devono** essere inseriti nelle date dei campionati individuali, compresi i cadetti/e durante la rassegna nazionale. La prova multipla anche se ridotta ad un tetrathlon, va inserita negli incontri internazionali allievi/e di una sola giornata.

Ci hanno suggerito anche di programmare un "Trofeo delle Regioni" di **prove multiple** con due allievi/due junior per gara. Ma per fare ciò ci vorrebbe un campo attrezzato.

4. Giurie

Nelle 4 competizioni di quest'anno (Pesaro-Brescia Lana Bressanone) c'è un clima in favore degli atleti. Non ci sono più tensioni tra tecnici e giudici, tutti partecipano alle fatiche di questi giovani. Anche questa è una componente del risultato ed alla fine tutti ci salutiamo da grandi amici, lieti se ci ritroveremo durante un'altra gara di **prove multiple**.

5. Allenatori in campo

Se vogliamo che gli atleti "crescano" in modo autonomo dobbiamo lasciarli un po' più soli in competizione. In caso di richiesta intervento si può

crescere. Nelle gare internazionali dove fanno rispettare queste regole (Europei-Mondiali-Olimpiadi) si perderanno più facilmente.

6. Militari

I gruppi sportivi **devono** prendere almeno 2 atleti di **prove multiple**. Il reclutamento è a fine Luglio ed a Novembre di ogni anno. Questa è un'altra borsa di studio almeno per i maschi. Continuare a studiare, allenarsi e percepire uno stipendio fa molto comodo per questi atleti tagliati fuori diversamente da atleti più forti individualmente.

7. Meeting nazionali-internazionali in Italia

Ha fatto scuola **Brescia** seguita da **Milano** e da **Lana** per questo tipo di attività. Abbiamo altre richieste da altre società per arricchire questo programma. Una delle condizioni più importanti è il tipo di impianto. Pedane doppie, rettilinei omologati, sono condizioni oramai indispensabili, oltre ad una efficiente organizzazione della gara. Vengono poi i premi in denaro o in natura per gli atleti gli inviti per gli allenatori da parte degli organizzatori.

A **Milano** il prof. **Slottke** allenatore di **Christian Schenke** parlerà sul tema delle prove multiple per i giovani. Anche questo è uno sforzo di chi organizza o della **Fidal** per promuovere la cultura della specialità. Se all'estero **Talence** e **Goetzis** vengono definite le perle, il paradiso della specialità, lo sono per il tipo di impianto, la organizzazione, la cultura e... i soldi e i premi messi a disposizione dagli sponsor che possono essere anche salsicciai e birrai, oltre agli spettatori paganti 10-20.000 lire ciascuno. Anche loro hanno cominciato dopo aver sfornato un atleta da 8.000 punti che si chiamava **Zeillbauer**. Nel 1960-70 **Goetzis** non figurava nemmeno sulla cartina geografica! Tutti possiamo ripartire da zero... anche noi!

L'importante è che nessuno osi intaccare il "nostro entusiasmo" per questa dura disciplina. Potremo così far vedere la vitalità di un settore che

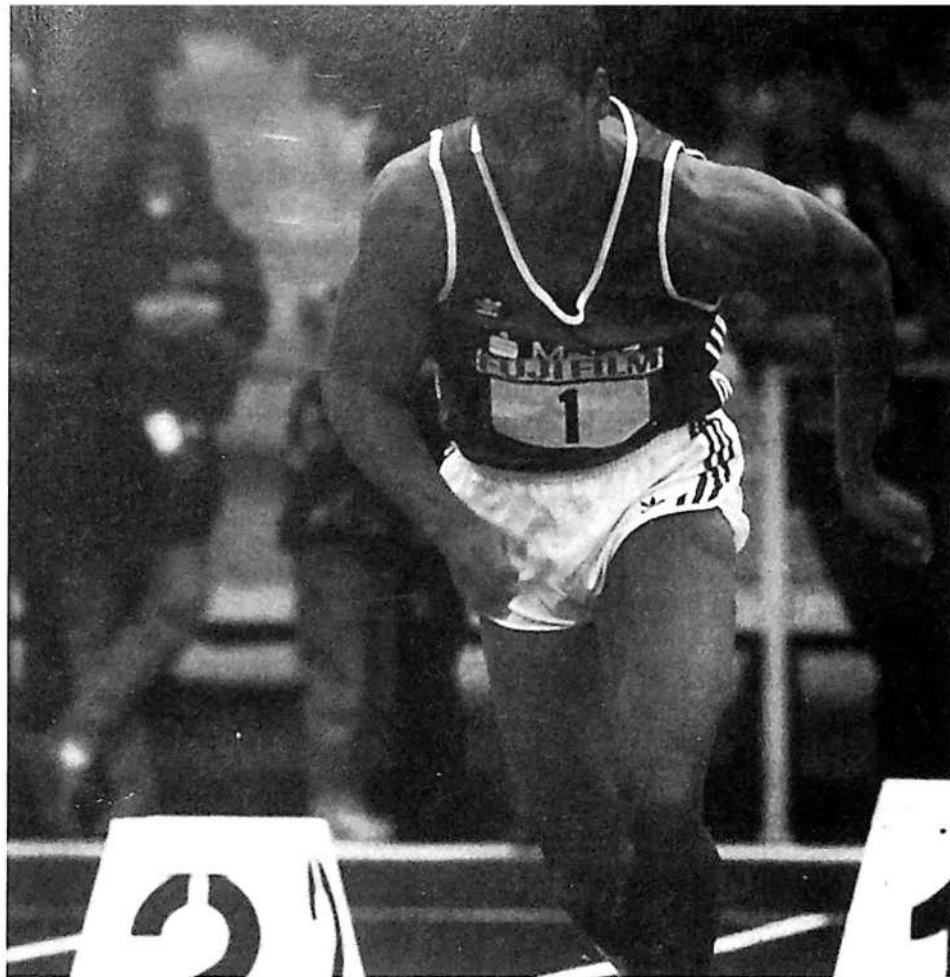


3. Impianti per le prove multiple

Sono pochissimi in **Italia** gli impianti con almeno doppie pedane asta compresa e con rettilinei omologati da ambo le parti per non cominciare una prova multipla penalizzati in partenza dal vento. All'estero stanno meglio di noi. A **Stoke on Trent**, finale **B** visto che il vento era costante oltre i 2 m/sec. senza che le delegazioni chiedessero niente l'organizzazione in accordo con la giuria e il delegato tecnico (la **Kirzsteinsewinzka**) hanno fatto correre e saltare tutti con vento a favore invertendo persino la partenza dei 200 metri.

sempre dall'esterno cercare di farsi capire anche se questa procedura è vietata in campo nazionale ed internazionale.

Negli anni 1960-65 il campione d'allora **Sar** ed il sottoscritto in due giornate di gara chiedevamo il minimo supporto al prof. **Calvesi**. Era restio a coccolare gli atleti/e, voleva svilupparne la personalità sportiva e la sensibilità alla gara multipla. Gli atleti italiani sono molto allenatori/dipendenti. Sarà colpa nostra? Atleti che guardano verso la tribuna angosciati e spaventati alla ricerca della... mamma, faranno più fatica a



può dimostrare molto, volendo bene e credendo alle qualità sportive/umane dei nostri ragazzi.

8. Le cifre

Non siamo a conoscenza di tutti i risultati dei camp. regionali per quan-

to riguarda le categorie giovanili. Segnaliamo negli junior i punteggi di: *maschi*

Pedratscher 6.115 aveva 5.770 nel 90 e degli ex allievi 90 al primo decathlon **D'Amico** 6.105 - **Reale** 6.076 - **De Biaggio** 5.870 mentre **Pfeifer** da 5.610 nel 90 si porta a 5.757.

Aspettiamo l'esordio dei due tra i migliori atleti del 1990 che sono **Bersani** e **Lo Presti** oltre i 6.000 punti.

Femmine

Frigerio 5.311 una sola gara, parteciperà agli europei junior

Delon 5.112, ma adesso è in ripresa **Baschieri** 4.959 vale oltre 5.000 come la **Delon** è del 1973

Gigante 4.841 aveva nel 90 4.449

Chiolerio 4.580 era allieva nel 90.

Negli allievi due risultati oltre la precedente miglior prestazione italiana: **Camossi** 5.287 e **Bellavista** 5.240 con **Bertoli** poco dietro a 5.163 e **Mayr** miglioratosi molto a 5.004, aspettiamo che **Gasparro** vada oltre i 5.000.

Tutti questi hanno fatto la seconda giornata a **Bressanone** sotto la pioggia negli ostacoli e specialmente nel disco dove già la gara (unica rotatoria) è di per sé pericolosa. Nonostante la categoria lanci il nuovo giavellotto, le medie dei primi 10 sono nettamente migliori del 90.

Nelle allieve le gare della seconda giornata di **Bressanone** non sono state interrotte come l'asta per i maschi. Hanno saltato in lungo lanciato il giavellotto e corso i 400 con una pioggia scrosciante. In queste condizioni si sono migliorate la seconda classificata e la terza rispettivamente **Grassi** e **De Angeli** portandosi oltre 4.100 e 4.000, con la **Feltrin** giovane del 1976 che dominava la gara con 4.485 in quelle condizioni.

Anche qui la media delle prime 10 è ben oltre la graduatoria del 1990, nonostante le allieve da quest'anno lancino un peso "massiccio" di 4 kg.

La prossima gara per gli allievi/e sarà a **Longarone** il 5.6 Ottobre 1991 per i campionati di società. Per il settore assoluto i progressi sono altrettanto tangibili (vedi tabelle).

Graduatorie prove multiple aggiornate al 9 settembre 1991

Maschi decathlon

	1991	1990
Banfi	7763	Infort.
Ranzi	7449	6815
Pacori	7348	7098
Rovini	7289	7083
Sferruzzi	7231	Infort.
Asta	7063	7360
Indra	7027	6586
Calcini	7024	6956
Giorgini	6932	6596
Kiem	6805	6974
Longarato	6744	7049
Trabucco	6740	6286
De Gobbi	6590	6652

media primi 10 7.193

media primi 10 6.917

Femmine eptathlon

	1991	1990
Ozoeze	5056	5696
Del Fabbro	5685	5595
Periginelli	5608	5607
Spada	5535	Infort.
Mayr	5477	5230
Licini	5459	4975
Milan	5384	5295
Steiner	5364	5598
Frigerio	5357	5424
Bacher	5352	4891
Delon	5231	5496
Baschieri	5052	4975
Avigni	4905	5161
Frisiero	Infort.	5257
Schneider	Infort.	Infort.

media prime 10 5.528

media prime 10 5.432

Salto con l'asta nel decathlon

di Christian Charbonnel - a cura di Gino Gazzola

L'autore, allenatore francese di asta e simpatizzante delle prove multiple, dopo una attenta analisi dei principali errori ricorrenti nei decatleti impegnati nel salto con l'asta, riporta una serie di interessanti suggerimenti ed accorgimenti tecnici di estrema utilità per garantire un più regolare rendimento nel decathlon.

Da qualche anno a questa parte ho l'occasione di assistere a competizioni di prove multiple di differenti livelli, siano esse dipartimentali, regionali, nazionali ed internazionali e da sempre una questione mi passa per la testa: "com'è possibile che abbiamo degli astisti di valore mondiale e dei decatleti così scarsi nella specialità asta?".

Nello stesso tempo ho il piacere di consigliare un certo numero di decatleti in questa specialità. Ciò mi ha permesso di apprendere in parte la psicologia di questi atleti mentre si confrontano con l'asta e trarre quindi alcune conclusioni.

Con l'autorizzazione del coordinatore nazionale francese delle prove multiple, Claude Monot, eccole!

Se le mie proposte possono sembrare sbagliate o utopistiche, spero che i miei colleghi specialisti di prove multiple me lo comunicheranno.

Il dibattito è aperto...

Asta e decathlon

Globalmente il decatleta corre assai bene con l'asta, ma al momento di concretizzare il legame tra corsa, presentazione e stacco, spesso tutto si guasta. Il rimedio quindi è dato solo dalla cura della tecnica.

"Gli atleti vengono polarizzati dall'asticella e dal suo valicamento". Ciò si traduce in:

- spalle indietro sugli ultimi appoggi, presentazione ritardata (quindi lenta ed incompleta) e blocco sull'ultimo



appoggio

- l'atleta si appende all'asta (si tira su di braccia) e quindi fatica a infilarla. Ma siccome il decatleta "ha spalle", egli si batte per far flettere l'asta ed imbastire un'azione che sembra più un'acrobazia da contorsionista che un gesto atletico assimilabile ad una capovolta.

Ora, per saltare circa 3,70 m, con un buono stacco, una buona asta e molta fortuna, non è necessario cambiare chissà che!

Se invece si vuole acquisire più sicurezza, spendere meno energia (così preziosa dopo 7 gare) e superare questo scoglio, non servono comunque grosse modifiche.

Io suggerisco alcuni "comandamenti del decatleta - astista" che mi paiono

fondamentali e che bisognerà avere di continuo in mente.

1) "Devi saltare"

Nel finale cerca di saltare in avanti (salto in lungo), certo con un atrezzo tra le mani, ma l'intenzione primaria dev'essere il voler attraversare il saccone, dunque senza bloccare ma passando sopra l'ultimo appoggio. Quale spazio deve occupare l'asta all'interno dei cicli e dei microcicli di allenamento? Sembrerebbe interessante accoppiare questo lavoro con il salto in lungo:

estremamente interessanti sembrano gli esercizi proposti da Maurice Houvion (allenatore asta) che possono rientrare nel riscaldamento pre-asta.

2) "Devi portare l'asta sulla verticale"

E' chiaro che si passa attraverso l'azione "avanti - alto": dunque spingi l'asta più in alto possibile con le braccia al momento dello stacco. Dire verso "avanti" è spesso obbligatorio, gli atleti dimenticano sovente di spingere l'asta, quindi presentano tardi e senza ritmo, tirando di conseguenza sulle braccia. Questo fenomeno deriva sempre dalla paura di una eventuale caduta. Dunque con un'asta adatta (assai flessibile all'inizio) ed uno stacco decente niente è inarrivabile. Inoltre bisogna attaccare l'asta, e non subirla, di conseguenza rimanere frontali (testa e spalle) in posizione di forza.

3) "Devi piegare bene l'asta"

Perché? Esiste un cattivo piegamento? Ebbene sì, ed è quello che noi vediamo spesso e definiamo sopracarico, cioè l'atleta si appende all'asta oppure forza come un matto sul braccio sinistro (stacco sinistro).

Ma se egli cerca semplicemente di:

- essere più alto possibile,
- stabile (niente fughe di bacino, ginocchio basso)
- avere sempre in mente, al momento del contatto, che il braccio sinistro spinga verso l'avanti - alto senza incertezze...

...che sorpresa! L'asta si piega infatti (l'energia è trasmessa all'atrezzo) ed il salto si sviluppa con facilità.

4) "Devi restare lontano dall'asta per poter effettuare il rovesciamento"

Per questo è necessario sentire il momento di appoggio sull'asta (chiusura braccio - tronco), utilizzando esercizi alla fune, alla sbarra e aste rigide, senza tirare sulle braccia. L'azione di appoggio del braccio superiore, accoppiata alla spinta del braccio inferiore (sempre verso l'avanti - alto), "allontana" le spalle e le tiene bilanciate indietro.

N.B. mettere la testa indietro non ha mai fatto rovesciare alcuno.

5) "Devi prenderti il tempo necessario per fare il salto"

Il salto è completato allorché si atterra sul saccone con l'asticella che riposa tranquillamente sui ritti. Inoltre bisogna fare tutti i gesti a fondo, senza avere fretta di saltare (tanto più importante quanto più l'asticella si alza), avere pazienza dopo il decollo e non rilassarsi prima della caduta.

6) "Non giocare nel regolare i ritmi"

I° esempio:

m 4,00 I° prova, faccio cadere l'asticella in discesa. Riflessione "sposto in avanti i ritmi" e riprovo.

m 4,00 II° prova, faccio cadere l'asticella in salita.

m 4,00 III° prova, ??? Che fare? Gioco d'azzardo?

II° esempio:

m 4,00 I° prova, faccio cadere



l'asticella in discesa. Domanda: "Perché?" Nella maggior parte dei casi: l'asta non si è raddrizzata, ho allungato, bloccato, ho presentato troppo tardi.

m 4,00 II° prova, ho lasciato i ritmi dove stavano, ho corretto l'errore analizzato (la causa e non l'effetto) e... sorvolo facile.

Il bilancio è una prova risparmiata ed evitato il terno al lotto sulla terza prova. La prima situazione, ne sono sicuro, richiamerà dei ricordi spiace-

voli a molti di voi, poichè ho assistito ad un grande numero di gare terminate prematuramente in questo modo per molti decatleti e proprio a causa di questi errori madornali. La regola è determinata dall'allenamento in funzione dell'asta, dallo stacco e dallo stimolo quindi ad effettuare buoni salti.

7) "Devi essere preciso"

Il segno per il passaggio sugli ultimi 6 appoggi è ammesso in tutto il mondo, e condiziona la buona riuscita del legame "rincorsa - presentazione - stacco", da qui la necessità di sorvegliare questo passaggio (anche questo è determinato dall'allenamento). Arrivando troppo lontani dal segno si ha in seguito un allungamento delle falcate, in caso opposto, arrivando troppo avanti, si ha il bloccaggio. Da tutto ciò la necessità di una corsa regolare.

8) "Devi prenderti cura della tua asta"

L'astista "affida la sua vita" all'asta, bisogna dunque che se ne prenda cura. L'asta non deve essere:

- lasciata cadere a terra (un sasso può danneggiarla, ed in seguito può rompersi)



MEDIA PRIMI 5	OBIETTIVO + 50 PUNTI	OBIETTIVO + 50 PUNTI
cadetti P.M. 3,76 (0,90) astisti 4,66	3,94	4,12
junior P.M. 4,16 (1,10) astisti 5,26	4,33	4,50
senior P.M. 4,82 (0,65) astisti 5,47	4,99	5,15

- lasciata a terra (un malaugurato colpo può essere molto nocivo)
 - con il puntale troppo usurato (esso tende ad aprirsi, quindi l'asta si rovina e deve essere accorciata)
 ...e pensate al cassiere della vostra società.

9) "Devi essere previdente"

Le condizioni metereologiche favorevoli e non, possono essere utilizzate o contrastate.

- Vento di schiena: munirsi di un'asta leggermente più dura, spostare indietro la partenza della rincorsa, possibilità di alzare l'impugnatura.

- Vento di fronte: munirsi di un'asta più tenera, spostare in avanti la partenza, eventualmente abbassare l'impugnatura.

- In caso di pioggia o traspirazione della pelle delle mani usare prodotti atti all'uso: magnasio, pece, ecc...

- Il puntale può rompersi, quindi portarne uno di riserva.

10) "Devi essere economo"

Durante il riscaldamento non serve a niente fare una moltitudine di salti, se non ad accumulare fatica. Questo non è il momento più opportuno per imparare a saltare, 2 o 3 salti per verificare i riferimenti in funzione delle condizioni metereologiche e fisiche del momento mi sembrano sufficienti. Per la gara, il problema è la misura d'entrata e la distanza dei ritmi che spesso

vengono disposti male. Durante la competizione bisogna diventare capaci di raggiungere il massimo con 4

- 5 salti.

Per fare ciò è determinante l'abitudine esercitata in allenamento, cioè, l'obbligarsi a superare l'asticella ad una misura intermedia alla prima prova, con facilità e sicurezza. In conclusione vi propongo questa tabella dove appaiono le medie dei primi 5 ai Campionati Francesi di prove multiple e di specialità divisi per categoria: Ho tentato di demistificare, nel corso di questo breve ragionamento, la complessità del salto con l'asta e le angosce dei decatleti di fronte a questa prova: rispettate regole semplici ma giuste (specialmente all'inizio), metteteci molta determinazione ed impegno e ben presto vi troverete con 100 punti in più di media.

(Da Aefa 110/89)

«Nuova Atletica dal Friuli» ha curato la traduzione di quello che gli esperti considerano come l'opera più significativa nel campo della biomeccanica:

"BIOMECCANICA DEI MOVIMENTI SPORTIVI"

del dott. GERHARD HOCHMUTH

Libro di testo alla DHFL di Lipsia, rappresenta quanto di meglio si possa trovare oggi sull'argomento specifico. Per la sua vastità e completezza costituisce uno strumento indispensabile sia per i tecnici che per gli insegnanti di tutte le discipline sportive. Un grande lavoro di equipé ha reso possibile l'analisi di complesse strutture di movimento, fornendo nel contempo basi scientifiche moderne sul significato e sull'importanza della biomeccanica per il proseguo del progresso delle prestazioni sportive.

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

**Chi è interessato può prenotarla e richiederla inviando L. 35.000 (+ L. 2.800 di spedizione) a:
 Giorgio Dannisi, via Branco, 43 - 33010 Tavagnacco
 sul c/c postale n. 11646338**

nuova atletica 2° MEETING DESPAR



UDINE - STADIO FRIULI - 4 LUGLIO 1991

TOKIO INCORONA LE VEDETTE DEL MEETING DESPAR

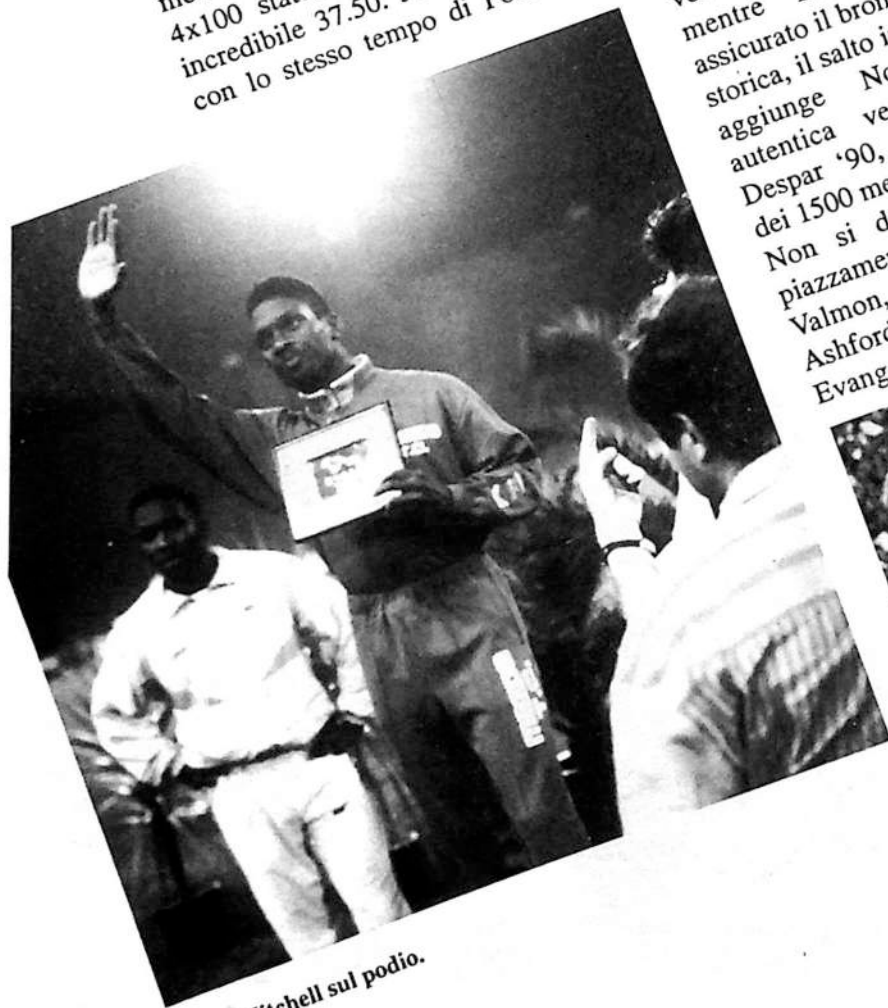
I campionati del mondo di atletica leggera a Tokio hanno confermato l'alto livello tecnico dei protagonisti del meeting Despar, proposto dalla Nuova Atletica in Luglio allo stadio Friuli di Udine. Michael Johnson ha stravinto i 200 metri, conquistando la medaglia d'oro. Dennis Mitchell è stato grande medaglia di bronzo della 4x100 statunitense, capace di un incredibile 37.50. Jack Pierce, pur con lo stesso tempo di Foster, ha



Da sinistra: l'organizzatore G. Dannisi - M. Johnson - il Vicepresidente della Regione Friuli V. G. G. Francescutto - A. Valmon - il nigeriano A. Maude - L. Toso.

vestito l'argento sui 110 ostacoli, mentre Larry Myricks si è assicurato il bronzo in un'altra gara storica, il salto in lungo. A questi si aggiunge Nouredine Morceli, autentica vedette del meeting Despar '90, vincitore alla grande dei 1500 metri.

Non si dovranno dimenticare i piazzamenti ottenuti da Andrew Valmon, Troy Kemp, Evelyn Ashford, Stefano Tilli, Giovanni Evangelisti e Francesco Panetta.



La "scheggia" Dennis Mitchell sul podio.



L'USA Andrew Valmon protagonista dei 400 m.

Visti da vicino

di Massimiliano Oleotto

Per lo spettatore che acquista il biglietto, il meeting Despar è cominciato alle 20.15 ed è terminato alle 22.30. Per l'organizzatore questo è cominciato molto tempo prima ed è terminato molto tempo dopo.

Cerchiamo di capire perché. Il primo. Gli atleti arrivano da Lilla, Francia, due giorni prima della manifestazione. Abbiamo occasione di incontrarli subito, nel loro primo allenamento a Paderno. Riflettori ovviamente puntati sulla vedette Michael Johnson, il nuovo fenomeno americano. Imponente davvero questo atleta. Affascina un po' tutti, in particolare una biondina niente male.

Meglio avvicinare allora Larry Myricks, che indossa la maglietta del meeting e degli occhiali da sole. Ironizza sulla capigliatura del giovane Passera, lunghista promettente. "He looks like Vanilla Ice". Ha ragione lui, meglio Mc Hammer, il rapper nero preferito dalla compagine di stelle.



1.500 m. con Lambruschini in 2° posizione.

Poco più in là Dennis Mitchell, fresco vincitore su Lewis a Lilla il giorno prima. Il suo successo? Gli addominali. Almeno da quanto ci fa vedere. Viene spontanea la domanda: "Cosa si prova a battere Lewis, il divino?" Risposta: "Great!" Uno sbalzo, insomma. Con lui una decina di ragazze nere, in invidiabili tutine rosa. Ma non c'è Evelyn Ashford, la ex-donna più veloce del mondo. Rimane in albergo con il marito. Peccato.

Parliamo anche con l'allenatore, certo Campbell, ritratto vivente dello zio Tom. Insiste per voler andare a Venezia. "Oh Venice!" Non sa il tapino che l'amministrazione comunale detesta i pendolari, anche se si chiamano Johnson e si beccano migliaia e migliaia di dollari a meeting.

Il giorno seguente si cammina a lungo per Udine con gli atleti. Sembra piccoli cicceroni che cercano di ammaestrare uno sparuto gruppo di senegalesi. Myricks a parte, sempre elegantissimo.



La grande Evelyn Ashford.

Inutile spiegare alle ragazze nere che la Loggia di San Giovanni è opera rinascimentale come la Loggia comunale del Lionello. Ancora più inutile parlare loro della grandezza di un Andrea Palladio. Per la mentalità americana l'Italia è un'immensa rovina del grande impero romano. "I like the romans".

Ma inutile spiegare anche ad una commessa in un prestigioso negozio ottico chi sia quel Mitchell che ha davanti e che acquista un paio di occhiali da sole. "Signorina... Dennis Mitchell, velocista capace di battere Lewis, il divino... bla-bla-bla". A quella importa solo la carta di credito pesante. Eppure a Tokio, prima dei 100 metri più veloce della storia, vestiva proprio quel paio di occhiali. Roba da non crederci.

Con Mitchell, dappertutto, c'è Nat Page, ex-marito della ex-regina indiscussa della velocità femminile, Marlene Ottey. Per favore, non provate a parlargli né di mogli, né tantomeno di quell'omuccolo, tale Stefano Tilli. Se proprio volete pettegolezze piccanti allora andate da Larry Myricks. A Udine c'era la sua nuova moglie, certa Anita Epps, ostacolista. L'estate dei meeting per loro è stata un lungo viaggio di nozze. La sera nella hall dell'albergo si guarda il meeting di Malmö, Svezia. Chi ha visto il record di Bubka? Nessuno. Tutto il clan tributa un'autentica ovazione al misconosciuto namibiano Fredericks.

Ha battuto Lewis sui 200 metri. Reazioni disparatissime. Mitchell assomiglia ad un dj romano nel cuore della notte. Johnson sorride solo davanti ad un assegno e piange solo davanti ad una medaglia d'oro. Troy Kemp, saltatore in alto, si agita attorno ad una hostess giovanissima. In nottata si parla ancora dell'altro Johnson, Ben... Il canadese, ormai sgonfiato, chiede troppo per uno straccio di tempo che non lo porterà neanche a Tokio. Ma lui giura di far mangiare la polvere a tutti a Barcellona 92. Non ci sarà a Udine. Lo vedremo a Lienz, Austria. Bah.



Una atleta degli 800 m. in carrozzina in dirittura d'arrivo



Gabriella Dorio alla Partenza.

Il dopo. La grande notte dell'atletica si spegne tardi in un ristorante dell'interland udinese. Scene atipiche. Mei cerca elogi un po' dovunque, soprattutto da un certo Locatelli, Lambruschini firma quintali di autografi ad avvenenti ragazzine. Bellino è in autentico trionfo per un misero secondo posto. La compagine di stelle saluta tutti anticipatamente per il terzo meeting in cinque giorni.

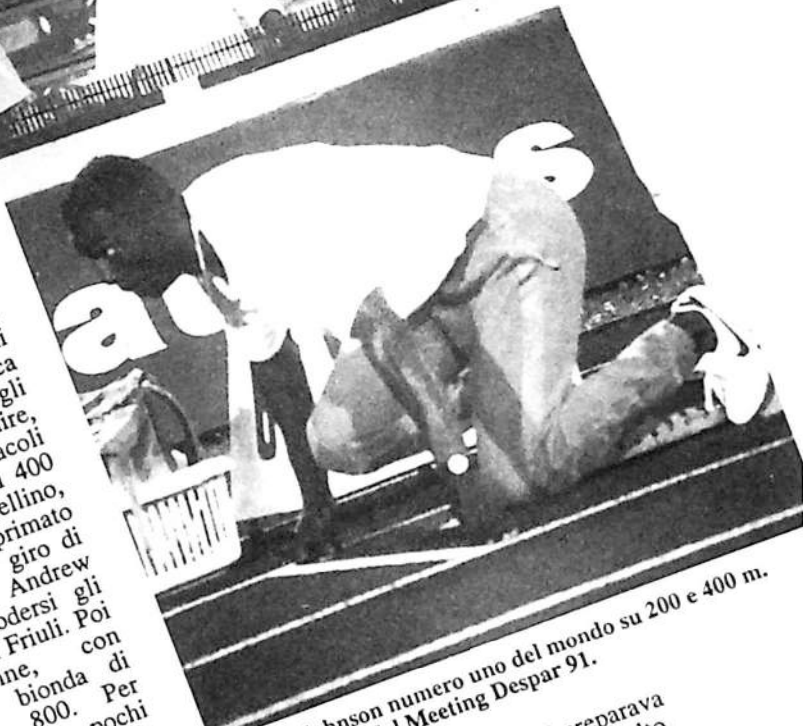
Aspettiamo pazienti la post-post-differita rai. Non più alle 23.00, neppure alle 24.00, per fissare il via alle 0.30. Le riprese di mago De Pasquale incredibilmente si osserva Dalla tribuna difficilmente si osserva uno Stefano Tilli distrutto di fronte alla vedette Johnson. Mitchell passeggia sulla pista, quasi più grosso e borioso del solito. Myricks salta ed atterra sull'erba, come se qualcuno gli avesse detto che la buca è una riviera. Evangelisti non riesce a vincere con il suo record stagionale. Mei esulta come ai bei tempi, giustamente andati, con un Panetta sceso in pista per affrontare la maratona. Un altro bah. Alla fine rimane solo lo speaker, l'amico Aldo Masi con il solito sigaro cubano. E l'organizzatore boss, Giorgio Dannisi. Aspettano le recensioni dei giornali con l'impazienza di due studenti in aria di bocciatura. Il giorno dopo non rimangono che questi pochi ricordi e le telefonate da pagare di chi involontariamente le dimentica di pagare. Questi atleti...



Il pubblico (10 mila persone) ha risposto ancora alla grande.

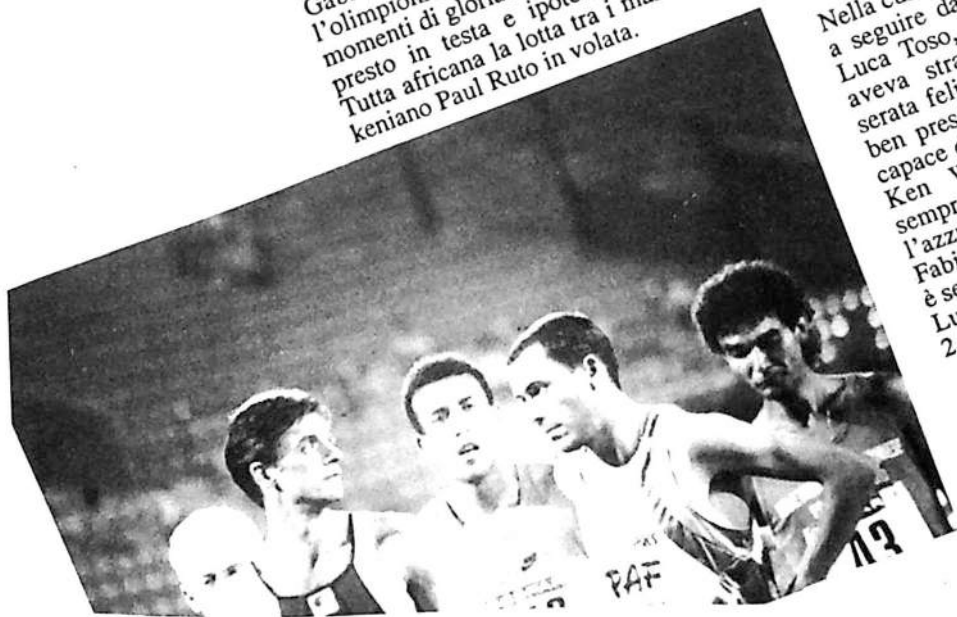
Un meeting coi fiocchi

Il Despar '91 organizzato da Nuova Atletica non poteva essere altrimenti, con tutte quelle stelle in gara. Vogliamo trovare un motivo conduttore del meeting? Ecco: la velocità. Se l'anno prima il pubblico friulano era stregato da Calvin Smith e Renaldo Nehemiah, nel '91 le gazzelle nere hanno messo la firma ancora una volta. Mamma Evelyn Ashford, guastafeste Dennis Mitchell, Michael Johnson: ecco i protagonisti. Pochi secondi di gara, attimi fuggenti d'intenso spessore tecnico. Ma con loro c'erano anche Larry Myricks, Francesco Panetta, Stefano Mei. La grande serata d'atletica era cominciata al tramonto, coi riflettori puntati su discoboli e lunghe. I primi applausi erano per Francesca Porcellato, solitaria vincitrice degli 800 metri in carrozzina. A seguire, l'americano Nat Page sugli ostacoli bassi, elegantissimo, dominava i 400 davanti a un ottimo Paolo Bellino, vicinissimo allo storico primato italiano di Frinolli. Quindi il giro di pista, col mattacchione Andrew Valmon, newyorkese, a godersi gli applausi sotto la tribuna del Friuli. Poi di nuovo le donne, con l'inconfondibile chioma bionda di Gabriella Dorio sugli 800. Per l'olimpionica di Los Angeles pochi momenti di gloria. La Hill se ne va ben presto in testa e ipoteca la vittoria. Tutta africana la lotta tra i maschi, col keniano Paul Ruto in volata.



Michael Johnson numero uno del mondo su 200 e 400 m. e grande stella del Meeting Despar 91.

Nella curva sud, intanto, ci si preparava a seguire da vicino i saltatori in alto. Luca Toso, friulano che l'anno prima aveva strappato applausi, non è in serata felice. La gara per lui si spegne ben presto, anche se Troy Kemp sarà capace di volare a 2,29. 1500 maschili. Ken Washington, l'eterna lepre, è sempre lì. Steve Ave, americano, regola l'azzurro Lambruschini e il friulano Fabio Olivo. Per i colori del Friuli non è serata: lo stadio ammutolisce vedendo Luca Toso fallire per la terza volta i 2,20.



Stefano Mei e Francesco Panetta "contro" sui 3000 m. del Despar 91.



I 3.000 m. al via.

Ma il clima s'accende per merito dei velocisti. E' l'ora della regina, di Evelyn Ashford, che parte falsa al primo via. Al suo fianco una goriziana emergente, Giada Gallina, scatta velocissima e s'illude sino ai 30 metri. Poi i body viola e fucsia della Ashford e della Yuong danno una pennellata di colore al rettilineo, ed Evelyn può alzare le braccia vittoriosa. Nel salto in lungo ci sono Myrics ed Evangelisti. Un duello che si rinnova da anni. Larry salta più lungo dell'azzurro a 8,29 e fa capire che a 35 anni non è ancora sul viale del tramonto.

100 piani maschili. Dennis Mitchell arriva da una settimana esaltante dopo aver messo in fila Carl Lewis e Ben Johnson. Parte falso pure lui, sente la gara, non gli va di perdere un'occasione per proseguire nella tabella di marcia che la porterà al bronzo mondiale di Tokio. E così vince sul giovane emergente Ezinwa. Sempre sul rettilineo, è la volta delle bellissime Mc Kenzie ed Epps sugli ostacoli alti. Più belle che brave, ma gli applausi piovono ugualmente. Gli occhi del pubblico si spostano alla partenza dei 200. Prima le donne, con Stevens e Leatherwood nell'ordine. Quindi i maschi, con il supertalento Michael Johnson che non conosce rivali sulla distanza. La presentazione è lunga per questo ragazzo texano troppo forte per tutti. Telecamere, fotografi lo rincorrono sotto la tribuna dopo la facile vittoria su un pur bravo Tili. Il meeting Despar volge al termine con i 3000 maschili. Panetta e Mei pensano soltanto a sé stessi e lasciano che il keniano Kirui si sfoghi. La loro è una corsa nelle retrovie e Mei, più sprinter dei due, s'accontenta soltanto del secondo posto. Si spengono così i riflettori sul Despar '91, che a soli due anni di vita è già invidiato da molti.

Guido Surza



Alisa Hill (USA) prima sugli 800 m. femminili.

I RISULTATI



L. Myricks vola tra la folla.

100 M uomini
 1° 58 Mitchell Dennis U.S.A. 10.25
 2° 51 Ezinwa Davidson Nigeria 10.31
 3° 53 Jefferson Thomas U.S.A. 10.35
 4° 52 Gikonyo Joseph Kenya 10.40
 5° 63 Ezinwa Osmond Nigeria 10.47

200 M uomini
 1° 64 Johnson Michael U.S.A. 20.16
 2° 68 Tilli Stefano Italia 20.75
 3° 66 Ricciardi Roberto Italia 21.19
 4° 60 Tirino Giancarlo Italia 21.21
 5° 67 Tilli Giancarlo Italia 21.31

400 M uomini
 1° 82 Valmon Andrew U.S.A. 45.17
 2° 76 Molnar Tomas Ungheria 45.80
 3° 74 Hacin Amar Algeria 45.90
 4° 81 Vaccari Alessandro Italia 46.04
 5° 69 Aimar Roberto Kenya 46.39
 6° 75 Kipkemboi Simon Kenya 46.79
 7° 80 Sabia Donato Italia 46.79

800 M uomini
 1° 48 Ruto Paul Kenya 1.46.16
 2° 42 Kinyor Barnaba Kenya 1.46.19
 3° 8 Maude Ado Nigeria 1.47.17
 4° 39 Barsotti Alberto Italia 1.47.63
 5° 47 Rota Amos Italia 1.47.88
 6° 41 Ferrara Eugenio Italia 1.48.73

1500 M uomini
 1° 1 Ave Steve U.S.A. 3.40.86
 2° 13 Lambruschini Alessandro Italia 3.41.73
 3° 16 Olivo Fabio Italia 3.42.25
 4° 12 Bitok Sammy Kenya 3.42.49
 5° 18 Squella Pablo Chile 3.42.72
 6° 4 Bruzzi Gianni Italia 3.43.06

3000 M uomini
 1° 35 Kirui Dominic Kenya 7.50.23
 2° 40 Mei Stefano Italia 7.51.74
 3° 42 Panetta Francesco Italia 7.52.21
 4° 32 Gotti Renato Italia 7.54.80
 5° 34 Kiprotich Godfrey Kenya 7.58.07
 6° 37 Korir Barnaba Kenya 7.59.16

110 M ost.
 1° 89 Pierce Jack U.S.A. 13.59
 2° 87 Walker Nigel Gran Bretagna 13.91
 3° 91 Tozzi Gianni Italia 14.05
 4° 84 Bertolissi Paolo Italia 14.06
 5° 86 Fontecchio Daniele Italia 14.23

400 M ost.
 1° 98 Page Nat U.S.A. 49.27
 2° 21 Bellino Paolo Italia 49.39
 3° 96 Frinolli Giorgio Italia 50.20
 4° 95 Franciosi Fabrizio Italia 50.37
 5° 99 Zbinden Jean Francois Svizzera 51.33
 6° 92 Boncompagni Gianrico Italia 51.44
 7° 97 Gregoris Tiziano Italia 51.57

200 M donne
 1° 30 Stevens Rochelle U.S.A. 23.22
 2° 15 Leatherwood Lillie U.S.A. 23.27
 3° 35 Mondie Celina U.S.A. 23.40
 4° 14 Kaiser Natasha U.S.A. 24.18
 5° 32 Freeman Kathy U.S.A. 24.40

800 M donne
 1° 37 Hill Alisa U.S.A. 2.02.15
 2° 14 Falvo Nadia Italia 2.03.34
 3° 20 Dorio Gabriella Italia 2.04.14
 4° 100 Tozzi Nicoletta Italia 2.04.48
 5° 12 Gazzetta Marzia Italia 2.04.76

100 M ost.
 1° 94 Mc Kenzie Kim U.S.A. 13.08
 2° 33 Epps Amita U.S.A. 13.15
 3° 32 Freeman Kathy U.S.A. 13.45
 4° 23 Waller Donna U.S.A. 13.58
 5° 67 Papic Margita Jugoslavia 13.70
 6° 34 Morandini Daniela Italia 14.01

Lungo donne
 1° 26 Pasquinelli Katia Italia 6.21
 2° 24 Hudson Sheila U.S.A. 6.17
 3° 64 Serra Silvia Italia 5.90
 4° 25 Morandini Nadia Italia 5.80
 5° 27 Zuin Stefania Italia 5.59

800 M paraplegici
 1° 53 Porcellato Francesca Aspea Padova 2.44.00
 2° 52 Nadalin Nadia As. Fox Veneto 2.48.50
 3° 54 Bonaldo Piera Aspea Padova 3.30.20
 4° 55 Munaro Antonella Aspea Padova 3.30.80
 99° 51 Nardo Carmela Popo 84 Milano

Alto
 1° 5 Kemp Troy Bahamas 2.29
 2° 1 Bellefaa Othmane Algeria 2.26
 3° 4 Ferrari Roberto Italia 2.23
 4° 7 Pascuzzo Mike U.S.A. 2.20
 5° 23 Ceresoli Ettore Italia 2.15
 6° 22 Rodeghiero Federico Italia 2.15

Lungo uomini
 1° 46 Myricks Larry U.S.A. 8.29
 2° 44 Evangelisti Giovanni Italia 8.13
 3° 48 King John U.S.A. 7.76
 4° 28 Bertozzi Giuseppe Italia 7.49
 5° 49 Passera Luca Italia 7.39

Lungo uomini
 1° 46 Myricks L. U.S.A. N 8.09 8.03 N 8.29 R
 -0.1 + 0.4 + 0.4 - 0.3 - 0.2
 2° 44 Evangelisti G. Italia 7.52 7.83 8.13 N R N
 + 0.4 + 0.8 + 1.2 - 0.4 + 0.5
 3° 48 King J. U.S.A. 7.28 7.76 7.63 R N N
 + 0.6 - 0.1 + 0.7 - 0.6 + 0.7
 4° 28 Bertozzi G. Italia 5.56 7.40 7.43 N 7.45 7.49
 + 0.5 - 0.1 + 0.5 + 1.3 + 0.2 + 0.3
 5° 49 Passera L. Italia 7.09 7.24 7.08 7.39 7.38 7.24
 + 0.6 - 0.1 + 1.0 + 0.2 + 0.7 - 0.3
 6° 45 Frinolli B. Italia 7.32 7.12 7.20 N 7.10 7.37
 + 0.5 - 0.1 + 0.4 + 1.1 + 0.4 + 0.7

Disco uomini
 1° 56 Zerbini Luciano Italia 61.74
 2° 53 Martino Marco Italia 60.36
 3° 54 Panzarin Alberto Italia 55.62
 4° 57 Brown Kevin Gran Bretagna 55.24
 5° 52 Fortuna Diego Italia 53.28
 6° 50 Coos Adriano Italia 52.14

100 M donne
 1° 11 Ashford Evelyn U.S.A. 11.33
 2° 29 Young Candy U.S.A. 11.36
 3° 30 Stevens Rochelle U.S.A. 11.59
 4° 13 Gallina Giada Italia 11.83
 5° 36 Brown Alice U.S.A. 11.87

Alcuni giovani collaboratori di Nuova Atletica addetti al cestinaggio.



Il meeting è stato organizzato dalla Nuova Atletica dal Friuli A.I.C.S. con il Patrocinio della Regione Friuli - Venezia Giulia e dell'Azienda Regionale per la Promozione Turistica, in collaborazione con il Comune di Udine e il Gruppo Scambi Commerciali.



Regione Autonoma
Friuli-Venezia Giulia



Comune di Udine



Gruppo Scambi



Azienda Regionale
per la Promozione Turistica

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

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
Vicepresidente Provincia di Udine
Assessore Provinciale allo Sport
Assessore Regionale all'Industria
Assessore Comunale alle Attività Sportive e Ricreative
Provveditore agli Studi di Udine
Questore di Udine

Comandante Presidio Militare di Udine
Comandante Brigata Julia
Comandante Brigata Mantova
Comandante 5° Legione Carabinieri
Comandante Legione Carabinieri
Presidente Naz. Federazione Italiana di Atletica Leggera
Presidente Naz. Federazione Italiana Sport Disabili
Presidente Naz. Associazione Italiana Cultura e Sport
Presidente Naz. Associazione Italiana Atletica Leggera
Delegato Regionale CONI
Delegato Provinciale CONI
Presidente Reg. Federazione Italiana di Atletica Leggera
Presidente Camera di Comm. ind. Art. Agr. di Udine
Presidente Associazione degli Industriali di Udine
Presidente Scambi Commerciali
Presidente Despar Italia
Presidente Panathlon Club Udine
Presidente Nuova Atletica dal Friuli - Scontopiù

Carlo TOGNOLI
Nemo GONANO
Adriano BIASUTTI
Gioachino FRANCESCUTO
Adino CISILINO
Roberto SORGE
Pietro ZANFAGNINI
Enrico BERTOSSI
Tiziano VENIER
Giacomo CUM
Giovanni PELIZZO
Ferruccio SARO
Silvano PARPINEL
Valerio T. GIURLEO
Antonio de MIRANDA
gen. Antonio ASTORI
gen. Giandaniele FORGIARINI
gen. Angelo LUNARDO
col. Giuseppe QUARTARONE
col. Gaetano GRAZIANO
Gianni GOLA
Roberto MARSON
Gianni USVARDI
Emilio FELLUGA
Manlio CESCUTTI
Attilio DAVIDE
Gianni BRAVO
Carlo MELZI
Mario COLLA
Piero CATARUZZI
Silvano FRANCESCHINIS
Giorgio CABRINI

Seminario di Studi su "Alimentazione e Forza in atletica leggera"

Ancora un interessante appuntamento a fine Novembre (25 Novembre 1991) con la cultura sportiva a Ferrara. Il Centro Studi Fidal dell'Emilia Romagna, attraverso il suo responsabile Mario Testi, organizza un Seminario di Studi sull'alimentazione e la forza in atletica leggera. Il livello dell'iniziativa è altamente qualificato grazie alla presenza di relatori di notevole caratura nazionale ed internazionale.

La giornata sarà molto intensa con inizio dei lavori previsti per le ore 9 per concludersi alle ore 18,30 del pomeriggio. Sono previsti di E. Arcelli, medico specializzato in medicina dello sport ed esperto in dietologia; E. Arbeit, ex docente presso l'Istituto di Cultura dello Sport di Lipsia ed attuale programmatore del settore lanci della nazionale italiana di atletica leggera; M. Pasqua Piquera, tecnico del settore mezzofondo della nazionale spagnola di atletica leggera e Y.V. Verkhoshanskij, docente presso l'Istituto Centrale di Stato di Cultura Fisica di Mosca.

Ecco il programma:

Ore 8.30

Accreditamento dei partecipanti

Ore 9.00

Inaugurazione del Seminario e saluto delle Autorità

Ore 9.30

Apertura dei lavori

Moderatore: M. Testi (Ferrara)

E. Arcelli (Varese)

«L'alimentazione in Atletica Leggera: aspetti nutrizionali per le discipline di Potenza e Resistenza»

Ore 10.45 - 11.00 Coffee Break

J.V. Verkhoshanskij (Mosca)

«La forza in Atletica Leggera: criteri base per un suo corretto allenamento»

Discussione sui temi trattati

Ore 13.00 - 14.15 Colazione di lavoro

P. Mognoni (Milano)

«Metabolismo proteico e forza muscolare»

E. Arbeit (Rostok)

«La forza nei lanci: importanza e suo condizionamento»

M. Pasqua Piquera (Madrid)

«Il potenziamento muscolare nelle specialità di Resistenza»

Ore 17.30

Discussione sui temi trattati

Ore 18.30

Termine dei lavori

Informazioni generali:

Iscrizione al Seminario

La quota di partecipazione, stabilita in L. 50.000 per i non tesserati e L. 25.000 per i tesserati FIDAL, dà diritto a:

- Accredito ufficiale

- Kit congressuale

- Servizio di traduzione simultanea

- Riviste tecniche

- Colazione di lavoro

- Attestato di partecipazione

Le domande d'iscrizione compilate sull'apposita scheda dovranno pervenire alla segreteria organizzativa entro e non oltre mercoledì 6.11.1991, 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 24 Novembre 1991

(*) Per motivi organizzativi e logistici saranno accreditati ufficialmente i primi 300 congressisti.

L'iscrizione al Seminario sarà accettata, ad insindacabile discrezione dell'organizzazione, soltanto dopo il ricevimento della scheda e della quota entro la spracitata data.

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 potrà fruire del servizio navetta gratuito in partenza dal piazzale della stazione, o dell'Autobus N. 11 con fermata proprio di fronte al Centro Congressi.

Segreteria scientifica:

M. Testi

Centro Studi e Documentazione FIDAL

Via N. Sauro, 21 - 40121 Bologna

Tel. (0532) 66528 (051) 232310-262616 - Fax 051/261657

Segreteria organizzativa:

S. Bulgarelli - B. Pasquali - F. Berlese - C.

Tieghi - A. Castagnoli

Comitato Regionale FIDAL - Emilia Romagna

Via N. Sauro, 21 - 40121 Bologna

Tel. (051) 262616-232310 - Fax 051/261657

Patrocinio:

- Coni

- Federazione Italiana di Atletica Leggera

- Ministero della Pubblica Istruzione

- Provveditorato agli Studi di Ferrara

- Comune di Ferrara: Assessorato allo Sport

- Provincia di Ferrara: Assessorato allo Sport

- Consorzio del formaggio Parmigiano

Reggiano

Presidenza:

Giuliano Grandi

Presidente FIDAL Emilia Romagna

Direzione scientifica:

Mario Testi

Responsabile «Centro Studi e Documentazione» Area Tecnica FIDAL Emilia Romagna

Organizzazione:

Centro Studi e Documentazione Comitato

Regionale FIDAL Emilia Romagna

Segreteria congressuale:

Simona Bulgarelli - Barbarara Pasquali

Comitato Regionale FIDAL Emilia Romagna



La sala del Centro Congressi di Ferrara ed il tavolo le autorità ed i relatori nell'edizione 1990 del Seminario di Studi dedicato nell'occasione alle specialità di corsa e di salto.

Test con il prof. Di Prampero per valutare il costo energetico dei mezzofondisti

Sono stati effettuati a Tarvisio nello scorso mese di Agosto, durante un raduno del Club Italia e del Centro Femminile Friuli V.G., una serie di test di controllo applicati su giovani atleti della Regione sotto la guida del Prof. Di Prampero che è stato coadiuvato nella ricerca dai dottori Cigalotto, Cappelli, Pagliaro e dalle dottoresse Zamparo e Taucar del Centro medico della Fidal Regionale.

Nel corso di un raduno organizzato dalla Fidal Regionale del Friuli V.G. e riservato ad una settantina di atleti ed atlete tra cui una buona schiera di giovani promesse nazionali inserite nel Club Italia e nel Centro Femminile di Specializzazione che fa base nella Regione, alcuni partecipanti, specificatamente atleti/e del settore mezzofondo sono stati oggetto di una particolare indagine attraverso una serie di test svolti dal gruppo di ricerca diretto dal Professor Di Prampero, noto fisiologo friulano di fama mondiale.

Questo esperimento ha quale obiettivo quello di valutare il costo energetico nella corsa di mezzofondo del giovane atleta. Il Prof. Di Prampero, che è autore di numerosissimi lavori di fisiologia dello sport pubblicati sulle principali riviste scientifiche internazionali ed attualmente ricopre la carica di Preside della facoltà di Medicina dell'Università di Udine, spiega come i test si prefiggono un duplice scopo. "Anzitutto aiutano a conoscere il dispendio energetico degli atleti e consentono di misurare la massima potenza possibile. Per chiarire meglio il concetto calza a pennello l'esempio dell'automobile. Per l'auto si ricerca il rendimento ottimale basandosi sul consumo: tot litri per cento chilometri; il rendimento ottimale dell'atleta può essere valutato avendo quale base di riferimento la corsa su un chilometro. Viene misurata la quantità d'aria



inspirata e si procede quindi a tutta una serie di analisi del sangue che aiutano a conoscere il rendimento dell'atleta.

C'è poi l'aspetto pratico ed in questo senso siamo in grado di dire al tecnico quali sono le carenze dell'atleta e consentirgli così di intervenire per migliorare le prestazioni".

L'indagine è stata seguita con particolare interesse dal Professor Roger Soule dell'Università della California presente in Friuli per uno scambio di esperienze con lo stesso Di Prampero. Ci auguriamo sui prossimi numeri della nostra rivista di potervi proporre un articolo sui dati ricavati dall'indagine.



GRANDE serata di cultura giovedì sera su Raidue. Chi ha sottomano il «Radiocorriere» dirà: non è vero. L'altra sera su Raidue c'era il «Golden Gala» di atletica dall'Olimpico di Roma.

E' APPUNTO A QUESTO che intendo riferirmi. Se c'è qualcosa che fa pensare all'esercizio intellettuale, questa cosa è l'atletica. Gli atleti - che vivono come i monaci della Tebaide, come degli asceti - debbono continuamente studiare il proprio corpo, la resistenza dell'attrezzo, le leggi del vento, la psicologia degli avversari. Per superarli. Ma soprattutto, per superarsi. Se non è cultura, questa.

Il grande rinnovamento - culturale - della nostra stampa sportiva è avvenuto nel dopoguerra. Proprio per merito dell'atletica. Prima si scriveva che il tale atleta aveva «lanciato il cuore oltre l'ostacolo». Oppure, «al di là del filo di lana». Adesso il filo di lana non c'è più. C'è il fotofinish. C'è voluto il fotofinish, l'altra sera, per stabilire che aveva vinto Jackson (per un capello) e non Foster, come era sembrato a tutti, nei 110 ostacoli.

IL GRANDE RINNOVAMENTO della nostra cultura sportiva, dicevo, è avvenuto nel dopoguerra quando gente come Gianni Brera si è messa a studiare l'atletica. Ha stabilito, subito, che per vincere non basta un cuore da lanciare. Ci vuole anche il cervello. Poi ha trasferito questo studio ad altri sport. Al calcio in particolare. La vera, grande polemica culturale del dopoguerra è stata quella fra «metodo» e «sistema»; fra il metodista Brera e i suoi oppositori. Ha imperversato per anni, questa accesa diatriba, costringendo noi tutti a riflettere. Come sappiamo naturalmente giocare, a calcio, noi altri italiani? come dobbiamo giocare? (col metodo, sia pure aggiustato, ne sono certo).

Aprite i libri di storia letteraria e troverete scritto che la vera, significativa polemica culturale del dopoguerra è stata quella sul romanzo «Metello» di Pratolini: se era realista o neorealista; se era socialista o non era socialista. Roba da ginnasio inferiore. Da malin-
nuova atletica n. 109/110

Evviva l'atletica. Questa è cultura

di Beniamino Placido

Riportiamo l'articolo scritto dall'autore, noto giornalista di "Repubblica" sulla rubrica "A parer mio" apparsa sul quotidiano romano Venerdì 19 luglio 1991, imperniato sul "Golden Gala" che due giorni prima aveva riscosso un grande successo di pubblico (41 mila spettatori). Ci è parso importante e significativo riproporlo ai nostri lettori.

conie pomeridiane.

L'ATLETICA E' BELLA IN TELEVISIONE perché ti fanno vedere e capire tutto (il telecronista era Marco Franzelli). Con il fotofinish, con i ralenti, con i disegni animati. Certo, se sei allo stadio puoi fare qualcosa di più. Puoi sentirti invitato - esplicitamente - da Evangelisti a sorreggerlo con l'applauso, nel salto in lungo.

Il pubblico l'ha sorretto affettuosamente, con il suo applauso, ed Evangelisti ha saltato 7,98. Quanti applausi ancora ci vogliono perché torni al suo primato: 8,43?

La televisione è bella, quando trasmette una riunione di atletica, perché fra una gara sui cento, ed una sui quattrocento metri, ti fa vedere il salto con l'asta. La più fantascientifica delle specialità atletiche. Il saltatore con l'asta è come un alchimista, diceva mercoledì sera il telecronista.

Deve sapere amalgamare disparati elementi. Deve essere veloce nella rincorsa come un velocista, forte come un lottatore, agile come un acrobata, ispirato come un cantautore quando si gira in aria (a 5,80 di altezza il russo Yegorov, mercoledì sera) per effettuare il suo «valicamento».

MA CERTO SE SEI ALLO STADIO (sono indeciso, come vedete, nelle mie preferenze) puoi ammirare e incoraggiare da vicino la giamaicana Merlene Ottey tutta vestita di giallo, che corre i cento metri piani in 10,87. Vive a Roma da un anno, la Ottey, e il pubblico romano la ama, l'ha già adottata.

E' un pubblico che per andarla a vedere - ed a sostenere - all'Olimpico ha rinunciato alla visione delle gambe - non meno lunghe, non meno illustri - della Parietti, che si esibiva nel frattempo nella seconda puntata della «Piscina», su Raitre.

Il pubblico dell'Olimpico si è confermato nell'idea che la lunghezza delle gambe è importante. Il modo di usarle, anche. A differenza degli artisti televisivi, che quando sbagliano si arrabbiano («ce l'hanno tutti con me») gli atleti non si arrabbiano quando sbagliano e perdono. Se non con se stessi. Si mettono a studiare lo sbaglio, per correggerlo. Potrebbero essere di esempio per gli intellettuali, i romanzieri, gli artisti.

SALVATORE ANTIBO, nella gara più attesa della serata, i 5000 metri, ha sbagliato concettualmente. Si era preparato uno schema di corsa in testa. Quando si è visto attaccato da chi non si aspettava: il keniano Ondoro, non ha saputo modificare tempestivamente lo schema. Così è stato battuto dal keniano Kinuthia.

Quanti keniani, quanti africani nell'atletica internazionale. A Tokyo per i prossimi Mondiali, avremo «Antibo contro l'Africa», è stato detto. «Quid novi ex Africa», si chiedevano gli antichi, saggiamente. Che cosa fare: di nuovo, dall'Africa? Una riunione di atletica può servire anche a questo. A rammentarci, senza risvegliare in noi indebite ostilità che l'Africa è vicina. E' veloce, velocissima.

Se non è cultura, questa.

Pianificazione dell'allenamento dei mezzofondisti spagnoli

di Manuel Pascua Piqueras - a cura di Maria Pia Fachin

L'articolo è tratto da un intervento dell'autore, tecnico responsabile del settore mezzofondo della nazionale spagnola, in occasione del XI° Congresso Mondiale dell'ITFCA (International Track and Field Coaches Association) tenutosi nel 1988 a Barcellona.

Le indicazioni sulla pianificazione dell'allenamento sono il frutto di una qualificata esperienza tecnica maturata dagli allenatori spagnoli del settore con atleti di levatura mondiale prodotti da quel paese in questi anni come Barrios, Aritmendi, Haro, Carmen Valero ed i più recenti Abascal, Gonzales, Zuniga per citare i più noti.

Dal 1980 sono responsabile del mezzofondo spagnolo; ciò mi ha dato la possibilità di conoscere a fondo i metodi di allenamento impiegati, gli allenatori, gli atleti, le loro condizioni di allenamento e le loro condizioni sociali. In Spagna, non applichiamo un metodo di allenamento dettato dal-

ci che si svolgono a Natale e a Pasqua e che comprendono degli allenamenti collettivi e dei test. Tuttavia, si può affermare che due tendenze di allenamento più o meno omogenee si distinguono:

1) allenamento tipo 1500/5000.

Come esempio proporremo il metodo

più occasioni e in diversi periodi, ad essere tra i migliori al mondo. Basta ricordare i nomi di: Barrios, Aritmendi, Haro, Carmen Valero e molti altri. Attualmente abbiamo Abascal, Gonzales, Zuniga... E' curioso constatare come tutti i grandi atleti spagnoli provengono dall'am-



la Federazione; al contrario, ogni allenatore propone un piano che i suoi atleti devono seguire e generalmente esso viene approvato dalla RFEA. Generalmente ogni atleta si allena con il suo allenatore, sotto la sorveglianza della Federazione, ad eccezione degli stage annuali periodi-

che Gregorio Rojo ha adottato con Abascal.

2) Allenamento tipo 800/1500. Come esempio proporremo il piano di Maite Zuniga.

Prima di proseguire, è necessario aggiungere che gli atleti di mezzofondo e di fondo spagnoli, sono riusciti, in

biente rurale o da piccoli centri dove generalmente i genitori venuti dalla campagna, sono emigrati.

Come punto di riferimento a questa breve introduzione sulla "pianificazione dell'allenamento dei mezzofondisti spagnoli" presenteremo gli schemi di allenamenti che Rojo rea-

lizza a Barcellona e quelli che io stesso ho messo a punto a Madrid con Maite Zuniga e un piccolo gruppo di atleti.

Gregorio Rojo: Allenatore nazionale specializzato

Atleti: (58) Abascal 3'31"13-13'12"49
(66) Benito 3'36"96
(67) Farinas 3'39"40
(57) Torres 8'16"25

Manuel Pascua: Allenatore nazionale

Atleti: (64) Maite Zuniga 1'57"45
(56) A. Paez 1'45"70
(62) Carreira 3'35"56
(68) Teresa 1'46"80

Gli atleti più rappresentativi delle due tendenze sono Abascal e Zuniga; le loro progressioni sportive sono state fino ad oggi molto importanti. Nel caso di Maite Zuniga, bisogna segnalare che fino al 1986/87, lo schema, qui rappresentato, non è stato messo in pratica.

José Manuel Abascal

2976	18 anni	3'34"7
1977	19 anni	3'38"2 RN
1978	20 anni	3'40"0
1979	21 anni	3'38"0
1980	22 anni	3'37"4
1981	23 anni	3'36"6
1982	24 anni	3'33"12 RN
1983	25 anni	3'33"18
1984	26 anni	3'33"69
1985	27 anni	3'31"67
1986	28 anni	3'31"13
1987	29 anni	3'33"67

Maite Zuniga

1982	17 anni	57"6	2'07"38	4'21"8
1983	18 anni	57"9	2'05"36	4'26"7
1984	19 anni	57"4	2'06"59	4'36"6
1985	20 anni	56"7	2'08"54	4'37"6
1986	21 anni	56"3	2'06"61	4'29"19
1987	22 anni	55"1	2'02"61	4'12"99
1988	23 anni	52"76	1'57"45 RN	4'06"44 RN

Il metodo di Gregorio Rojo adottato con Abascal

Il metodo si rivolge a corridori di 1500/5000. Si basa fondamentalmente sulla capacità e la potenza aerobica, con una percentuale elevata in termini di chilometraggio; senza dimenticare il lavoro lattacido e la muscolazione che si realizza mediante l'applicazione dei circuiti con l'uso di pesi leggeri, delle palle mediche e delle salite, la ripartizione globale del lavoro si svolge nel seguente modo:

- da novembre a febbraio: (140 a 150 Km/settimana)
- capacità e potenza aerobica
- muscolazione con circuiti
- lungo - corto
- capacità e potenza lattacida (serie da 1000 a 3000 m).
- marzo e aprile (140 a 160 Km)
- si mantiene la quantità e si aumenta l'intensità
- si continua con i componenti della muscolazione e della capacità lattacida.
- maggio e giugno: (130 Km/settimana)
- si continua con i cambiamenti di ritmo
- capacità lattacida con delle serie di 200-600 m
- serie di corse su corta distanza appaiono in progressione (130 m)
- muscolazione con circuiti unicamente con palle mediche
- si effettuano alcune gare
- da luglio a settembre: (110 a 120 Km/settimana)
- la quantità di chilometri diminuisce, benchè rimanga relativamente alta
- lavoro alternativo complementare alle gare che permette di mantenere una buona forma fisica.

Naturalmente questo schema varia,



ma sempre con la stessa filosofia, quando si vuole affrontare l'attività Indoor. Riassumendo, potremmo dire che nello schema di Rojo, il lavoro aerobico rappresenta più dell'80% del totale annuale e che predomina sugli altri sistemi.

Totale chilometri: 5500

- corsa continuata lenta: 1.900 km (3'40")
- corsa continuata media: 1.600 km (3'25")
- corsa continuata veloce: 1.500 km (3'10")
- serie corte e lattacide: 500 km

- ritmo/resistenza (1000 a 3000 m)
- interval-training (100 a 400 m)

- lavoro di muscolazione:

- circuito in palestra (peso, palle...)
- 12 stazioni: 30" lavoro/15" recupero



Gazzetta e Dario.

nuova atletica n. 109/110

Grafico delle tappe in un anno con una periodizzazione

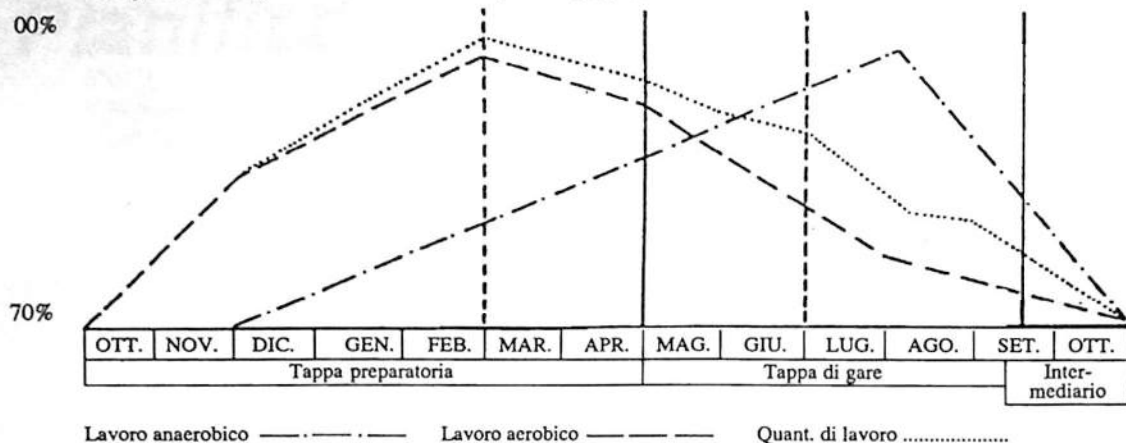
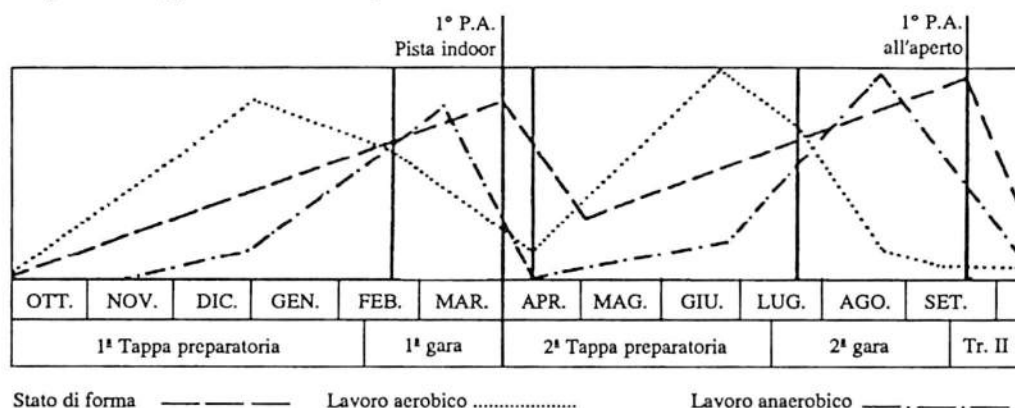


Grafico delle tappe annuali con due periodizzazioni



Metodo di Martin Velasco con J.L. Gonzalez

L'allenamento di Jose Luis Gonzalez è, per certi versi, molto simile a quello di Abascal. Comprende quattro periodi, che il suo allenatore chiama di resistenza, di rafforzamento muscolare, di transizione verso la pista e di gara.

Il primo periodo o periodo fondamentale, è molto lungo (24 settimane) ed è dedicato all'acquisizione della resistenza generale. E' suddiviso in microcicli di 4 settimane ognuno. Durante le tre prime settimane del primo ciclo, il solo lavoro è sostituito esclusivamente dalla corsa continua lenta, con ritmo di quattro minuti al chilometro. Cominciando con otto (8) chilometri il primo giorno e aggiungendo 1 km ogni giorno fino ad arrivare a 14 km. Durante la quarta settimana, si introduce un lavoro in-



M. Zuniga

tervallato, con serie di 100, 200 e anche 400 m. Per esempio: 2 x 10 x 200 m, con 1'30" di recupero.

Durante il secondo microciclo - che è

anch'esso di 4 settimane - il programma è ancora basato sulla corsa continua, ma si introducono le ripetizioni di serie di 1000, 2000 o 3000 m con l'intento di totalizzare circa 10 km per seduta. Per esempio: 3 x 3000, 5 x 2000 o 10 x 1000 m. Il ritmo è confortevole; per esempio, nel caso di 10 x 1000, 3'05"/Km. E' durante il quarto (4°) microciclo (16 settimane) che si introduce un fartlek lungo.

Il secondo periodo di rafforzamento muscolare dura circa 8 settimane. Si riprendono gli stessi elementi del periodo precedente ma introducendo il lavoro in salite che aumenterà ogni settimana: 1ª settimana un (1) giorno; 2ª, due (2); 3ª, tre (3) e dalla 4ª all'8ª, quattro (4) volte. Ciò non vuole dire che si faccia solo salite solo quel giorno. In realtà, le salite sono un complemento e talvolta non sono effettuate solo in forma di corse ma

anche come corsa balzata. Per la corsa si svolgono solitamente 150 m in progressione finale.

Durante il **terzo periodo** di transizione alla pista (il periodo non è precisato), il lavoro fondamentale è un fartlek di 40 minuti di corsa con tre (3) cambiamenti di ritmo di 3600 m o cinque (5) di 1000 m o 5-6 di 500 m. Tutte queste attività si svolgono in campagna, non su pista e con delle scarpe da riscaldamento. Gonzalez è un atleta che calza scarpe chiodate praticamente solo durante le gare. (Nota: non ci è stato fornito nessun dato relativo al periodo di gara e neanche sui microcicli n° 3, 5 e 6 del primo periodo)

Allenamento di Maite Zuniga

Siamo partiti dai seguenti principi:

1) La velocità sui 400 m è un fattore fondamentale di condizionamento per ottenere il record sugli 800 m. Sappiamo tutti che è molto difficile correre un 800 m in un tempo inferiore al doppio di quello dei 400 m più 10" (Maite + 11"2). Ecco perchè non bisogna sottovalutare il tempo sui 400 m che dipende dalla tecnica e dalla forza.

2) Da un altro lato, le corse di mezzo fondo richiedono un gran consumo di O₂ provocando così una mancanza di ossigeno. E' per questo che non bisogna trascurare il lavoro di tipo aerobico. Sappiamo peraltro che è difficile effettuare un 1500 m in meno del doppio del tempo negli 800 m + 5" (Maite + 11"5).

Rapporti tra 400/800/1500 m

$$800=400 \times 2 + 10''$$

$$51'' \quad 1'52''$$

$$51''5 \quad 1'53''$$

$$52'' \quad 1'54''$$

$$52''5 \quad 1'55''$$

$$53'' \quad 1'56'' = 15 \text{ litri di O}_2$$

$$1500=800 \times 2 + 5''$$

$$1'55'' \quad 3'55''$$

$$1'56'' \quad 3'57''$$

$$1'57'' \quad 3'59''$$

$$1'58'' \quad 4'01'' = 26 \text{ litri di O}_2$$

$$1'59'' \quad 4'03''$$

$$2'00'' \quad 4'05''$$

3) Naturalmente la capacità e la potenza lattacida sono molto importanti perchè durante una corsa in 1'56" si consuma più di 16 l (litri) O₂, apporto impossibile in corsa.

4) Altre qualità sono pure necessarie come la tattica e la forza psichica.

Componenti della performance nel mezzofondo

- tecnica di corsa
- velocità di base
- capacità e potenza aerobica
- capacità e potenza anaer-lattacida
- forza (generale, speciale e specifica)
- tattica di corsa
- padronanza psichica

Di conseguenza, solleciteremo un allenamento di tipo polivalente, che metta l'accento, precisamente, sulle qualità più deboli dell'atleta essendo



quest'ultime più soggette ad avere un più ampio margine di miglioramento.

5) Durante tutto l'anno, bisogna controllare il processo di allenamento in modo sistematico, per mezzo di test, al fine di definire la programmazione e modificare i piani, se necessario, in funzione dei risultati ottenuti.

Basandosi su questi diversi punti e in funzione delle caratteristiche di Maite Zuniga, il programma di allenamento per il 1987/88 è stato il seguente:

sviluppo della capacità e potenza aerobica

a) periodicità dell'allenamento sulla base di microcicli di 3 settimane (periodo fondamentale) e di 2 settimane (periodo di gara). Aumento progressivo di chilometri settimanali variando l'intensità in funzione dei risultati ottenuti partendo dai test di Conconi.

b) Utilizzazione di diverse modulazioni di corsa in funzione della "soglia".



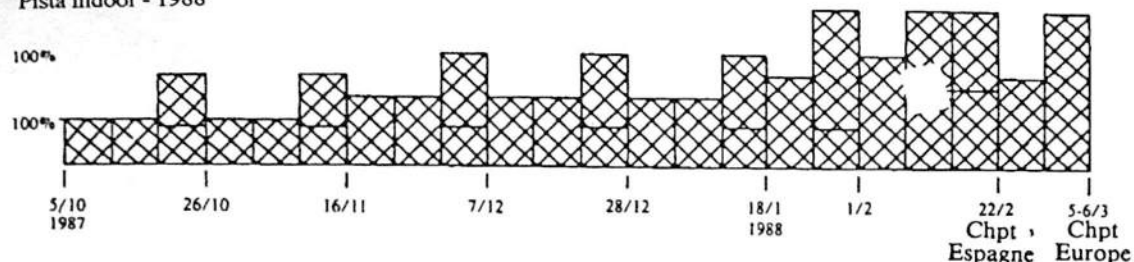
Programmazione: Maite Zuniga 1987/1988 (Capacità e potenza aerobica)

□ CL1: /5 /80% del miglior tempo sulla distanza utilizzata

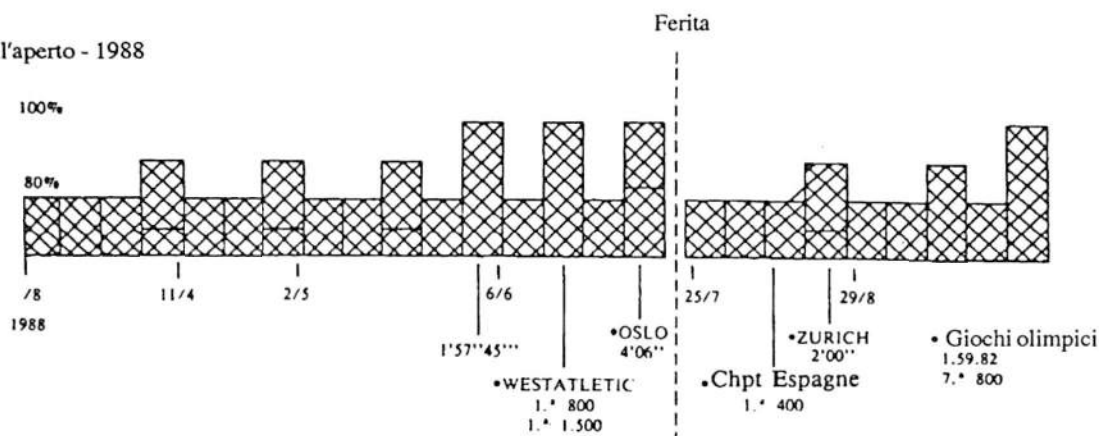
□ CL2: 85/90% del miglior tempo sulla distanza utilizzata

□ PL: 100% del miglior tempo sulla distanza utilizzata

Pista indoor - 1988



All'aperto - 1988



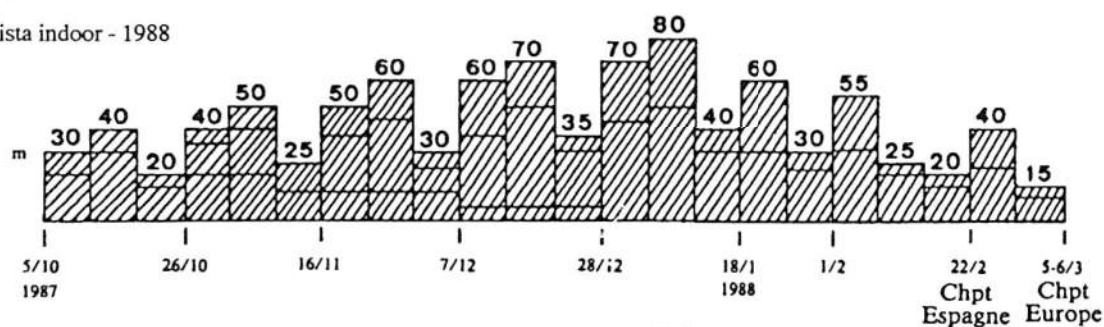
Programmazione: Maite Zuniga 1987/1988 (Capacità e potenza aerobica)

□ C.A.: 10-15% Soglia Aerobica/Anaerobica

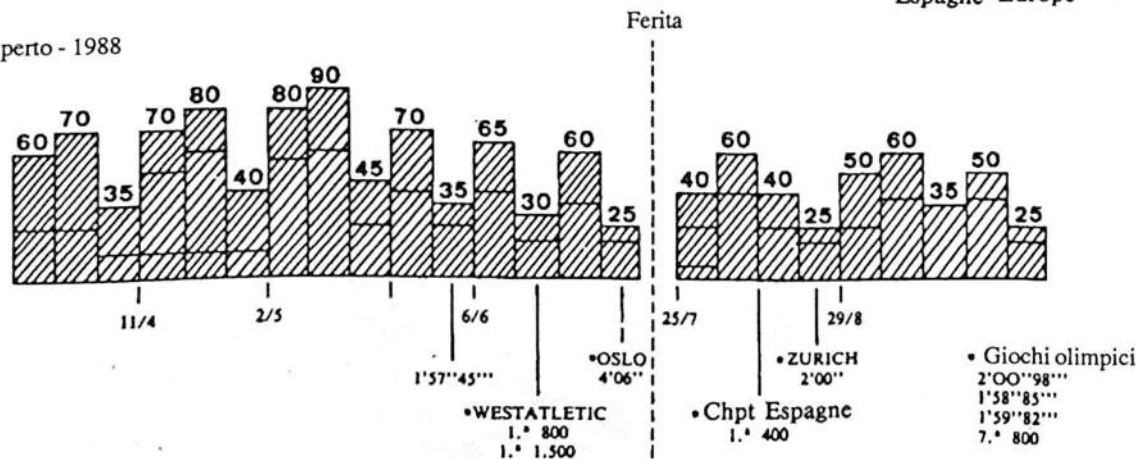
□ C.A.: 5/10% Soglia Aerobica/Anaerobica

□ P.A.: 100% Soglia Aerobica/Anaerobica

Pista indoor - 1988



All'aperto - 1988



- "Conconi" 3'40"
- 300 m.l. 38"02
- 500 m.l. 1'09"86

Forza: 1/2 accosciata: 85 kg
pettorali: 40 kg
addominali: piano inclinato

mezzi di allenamento

capacità e potenza aerobica

obiettivo: attivare le fibre ossidative lente (st) (la LA mol 1/s)

- moltiplicazione dei mitocondri
- moltiplicazione del sistema "apporto ossigeno"
- miglioramento della relazione tra i diversi organi durante lo sforzo

- mezzi:**
- corsa continua (CA1) lunga: 12-15 km/seduta
 - corsa continua (CA2) meoia; 10-12 km/seduta
 - corsa continua (PA) corta: 6-8 km/seduta
 - corsa a velocità crescente (CA1 — CA2 — PA)
 - ripetute lunghe (500 m) 5-8x500
 - serie (1500 m) 4-6 rep/seduta
 - fartlek 6-8 km

Sviluppo della capacità e della potenza lattacida

a) modulando l'intensità e la quantità di lavoro lattacido all'interno del microciclo corrispondente per mezzo di serie:

- C.L. 1: capacità lattacida 1. 75-85% del record della distanza
- C.L. 2: capacità lattacida 2. 85-90% del record della distanza
- P.L.: potenza lattacida 100%

b) aumentando i volumi di lavoro in funzione della capacità di assimilazione dell'allenamento

- mezzi di allenamento

capacità e potenza anaerobica lattacida

Obiettivo: attivare le fibre glicolitiche e ossidanti rapide (FTA-FTB-FTC) (LA da 5 a 22 mol 1/5)

- tollerare una grande concentrazione di lattati
- tollerare una variazione del PH
- coordinare tutti i sistemi malgrado il lattato

- Mezzi:**
- serie di corse al 75-85% del record (CL1)
 - serie di corse al 85-90% del



record (CL2)

- serie di corse al 100% del record (PL)

Esempi:

Sviluppo della capacità e potenza alattacida

a) per mezzo di serie di 100 m al 100%

b) per mezzo del lavoro di muscolazione:

- muscolazione intensa due giorni per settimana in palestra con grosso carico
- muscolazione leggera (cinture e cavigliere)
- salti multipli orizzontali e verticali

mezzi di allenamento capacità alattacida

obiettivo: - attivare le fibre rapide (FT) glicolitiche

- attivare la muscolatura
- migliorare la contrazione
- perfezionare la tecnica di corsa

mezzi: - serie di 100 m al 100% rec. 3'

- esercizi di tecnica di corsa
- salti multipli orizzontali fino a 150 cont/seduta
- salti multipli verticali fino a 100 cont/seduta
- esercizi con cinture e pesi alle caviglie
- sedute di muscolazione fino a 25 m/s

Esempi:

- 4x100 + seduta intensa 3 volte/settimana
- 5x100 + 3 x50 + 2x100
- seduta di muscolazione
- 6 esercizi in movimento
- 6 esercizi sul posto CADD-BR, ecc.)
- 4-5 serie rec. 1'30" - 2'
- 15 rip. rec. 1'

La suddivisione settimanale di tutti i mezzi di allenamento si decide in funzione del periodo, ma verte generalmente su 11-12 sedute settimanali secondo la distribuzione seguente

Schema settimanale di allenamento

Attuali tendenze nell'allenamento

di Maite Zuniga

- Aumento di volume di allenamento lattacido
- aumento della specificità e dell'intensità
- importanza della tecnica, della velocità, della forza
- controllo dell'allenamento
- controllo del grado di assimilazione

sangue

fosforo ↑
CPK ↑
glucosio ↓ nel sangue
K + ↑
proteine totali ↓
albumina nell'urina

- collaborazione interdisciplinare
- utilizzo dei metodi tradizionali con tecniche specifiche.

Programma di muscolazione per le corse di mezzo fondo (Jusqua 800 m.)

Esercizi generali di muscolazione
(due sedute di muscolazione per corridori di 1/2 fondo ogni settimana)
Questi esercizi sono intercalati con esercizi speciali - i numeri tra parentesi indicano le ripetute o i tempi di recupero -

1. strappo (6) 30... 50% P.C.
2. salite su panca (10) 50% P.C.
3. lombari (10) 20 kg.
4. pull over (10) 10 kg
5. fles. gambe (macchina) 120-115kg
6. addominali - dorsali 120 -115 kg

1. due tempi (6) 40-60% P.C.
2. fles. totale e salto (6) 20 kg
3. lombari con torsione del busto 15 kg
4. pettorali (10) 50% P.C.
5. quadricipiti-macchina 120-115 kg
6. addominali-piedi caricati (20)

Esercizi speciali - due sedute settimanali -

I numeri tra parentesi indicano le ripetute o il tempo di realizzazione per ottobre 86

1. 1/2 accosciata (10) 150-200% P.C. in piedi
2. 1/2 accosciata (15) rimbalzo
3. 1/2 accosciata (15) rimbalzo e salto 50%
4. sovracarichi caviglie (45") 120%



5. salto cambio gamba (30") 50%
6. Veloci sollevamenti dei piedi (30") 50%
7. 1/2 accosciata (45") 75% crono
1. 1/4 accosciata (10) 150-200% in piedi
- 2 rimbalzo (15) 150-200%
3. rimbalzo 1 gamba (15) 100%
4. sovracarico caviglie 1 gamba (30")
5. marcia-rimbalzo 50%
6. spinte dei piedi veloci (30") 100 kg macchina
7. semi-lento (45") 75% crono

Esercizi specifici - tre sedute settimanali

I numeri tra parentesi indicano i metri

1. 108 skip corto (4x75)
2. 108 skip corto (4x75)
3. 108 skip contro il muro (4x75)
4. con cintura salti punta-tallone (4x75)
5. con cintura elevazione talloni (4x75)

6. con cintura salti multipli (4x75)

1. cintura skip (4x75)
2. cintura skip lungo (4x75)
3. con skip (4x75)
4. con punta-tallone (4x75)
5. caviglie talloni e skip (4x75)
6. cintura skip ampio (4x75)

Nota importante

Le sedute di esercizi generali e speciali devono essere alternate: un esercizio speciale (per una qualsiasi serie) e un esercizio generale, per facilitare il recupero delle gambe e ogni volta che si devono effettuare delle sedute di muscolazione, si eseguiranno gli esercizi della colonna destra o quelli della colonna sinistra alternandoli ogni giorno. Quando verrà il momento di eseguire degli esercizi speciali e specifici, si inizierà con quelli speciali per proseguire con quelli specifici in pista.

da AEFA - 120/91


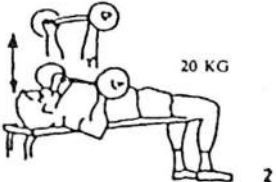
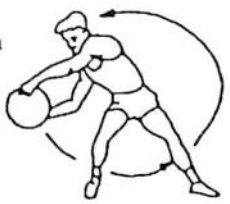
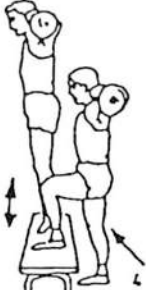

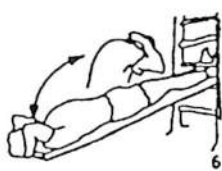
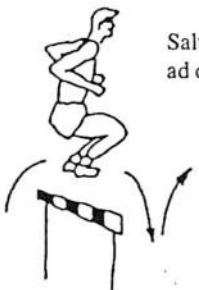
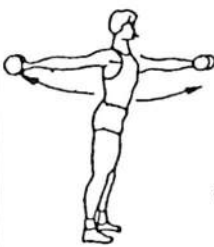
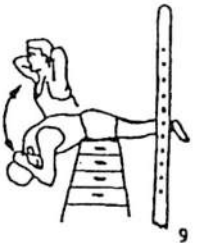
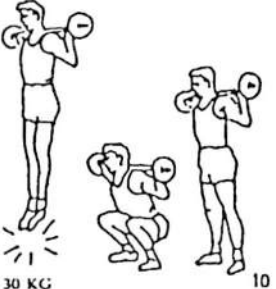


nuova atletica n. 109/110

CIRCUITO

<p>Strappo 2 tempi</p> <p>20 KG</p>	<p>Addominali</p> <p>2</p>	<p>Flessioni-Estensioni delle braccia</p> <p>3</p>	<p>Salti multipli sul cavallo</p> <p>4</p>
<p>Estensioni della colonna</p> <p>15 KG</p> <p>5</p>	<p>Movimento laterale</p> <p>6</p>	<p>Salti multipli su panca svedese</p> <p>7</p>	<p>Addominale e estensori colonna vertebrale</p> <p>8</p>
<p>Flessione e estensione delle braccia</p> <p>9</p>	<p>Cambio alternato delle gambe</p> <p>25 KG</p> <p>10</p>	<p>Estensori della colonna</p> <p>11</p>	<p>Scioltrezza cintura pelvica</p> <p>12</p>

ESERCIZI GLOBALI CON PALLE MEDICHE

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>

<p>Salti multipli con sovraccarico</p> <p>Quadricipiti ischiotibiale tricipiti</p> <p>30 KG</p>  <p>1</p>	<p>«Press» su panca pettorale</p> <p>20 KG</p>  <p>2</p>
<p>Circonduzione del tronco</p> <p>Destra Sinistra</p> <p>4 KG</p>  <p>3</p>	<p>«Step»</p> <p>Quadricipiti gemelli</p> <p>30 KG</p>  <p>4</p>
<p>Passaggio ad ostacoli</p> <p>Flessibilità cintura pelvica</p>  <p>5</p>	<p>Addominali su panca inclinata</p>  <p>6</p>
<p>Salto ad ostacoli</p>  <p>7</p>	<p>Laterali con «bottoni di manubri»</p> <p>4 KG</p>  <p>8</p>
<p>Estensori della colonna vertebrale</p>  <p>9</p>	<p>Flessione seduto</p> <p>30 KG</p>  <p>10</p>
<p>Trazione delle braccia con pulegge</p> <p>4 KG</p>  <p>11</p>	<p>Scioltrezza cintura pelvica</p>  <p>12</p>



Da Aefa 120/91

nuova atletica n.109/110

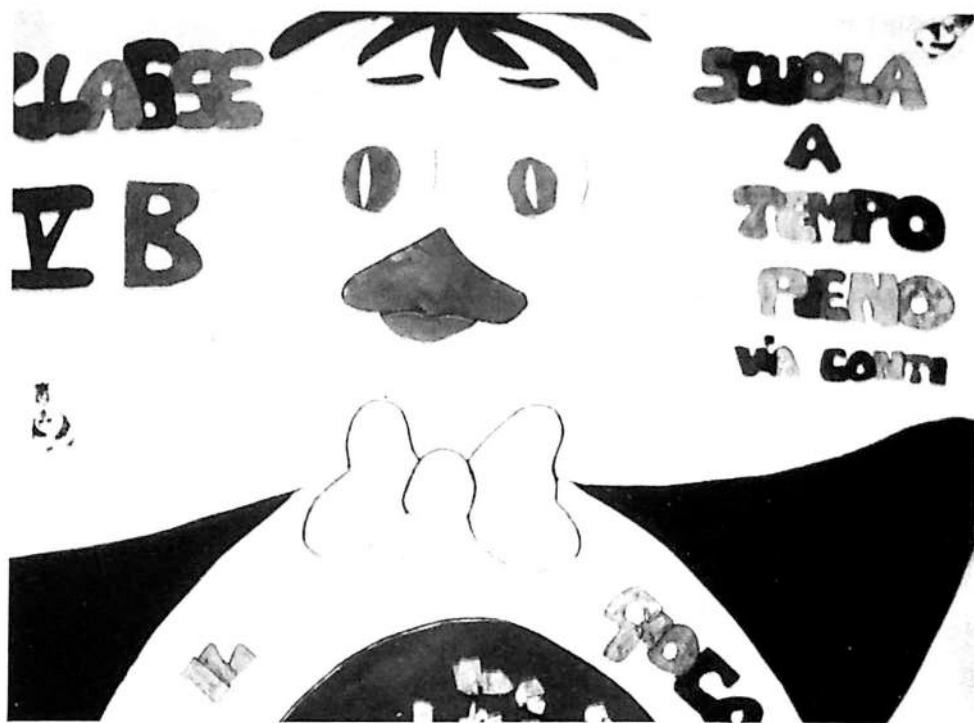
Giocoatletica: è l'ora delle scelte!

di Marco Drabeni

L'autore, tecnico nazionale Fidal e componente della Commissione federale per l'attività giovanile, sviluppa un'analisi sull'iniziativa del Giocoatletica, che ha preso il via quest'anno al fine di promuovere in modo più capillare il messaggio dell'atletica leggera fin dalle scuole elementari. Oltre a fare il punto su quanto è stato realizzato fino ad oggi, con esiti complessivamente positivi per quella che va considerata una fase di avviamento, si propongono delle scelte per l'immediato futuro per una maggiore definizione degli obiettivi a medio termine ed una conseguente individuazione delle opportune strategie operative.

Dopo alcune riflessioni sulle varie esperienze positive condotte in Italia con il Giocoatletica, che hanno trovato il loro momento di sintesi nel raduno di Oristano in Sardegna, l'autore componente dello staff nazionale per i C.A.S. invita la Federazione a proseguire sulla strada di una nuova didattica dell'atletica leggera, con adeguati contatti con il mondo della scuola, con investimenti consistenti per gli operatori e le società che si impegnano in tale progetto a tutela del settore dei giovanissimi e creando i presupposti per una continuità d'azione che si leghi con la scuola media nella fascia ragazzi e cadetti. Tali scelte devono essere frutto di contributi democratici, aperti alle esigenze e le esperienze delle varie realtà territoriali e non legate a progetti prescrittivi proposti da qualche singolo. Soprattutto vengono richieste tempestive e chiare indicazioni.

Era una scommessa da vincere... è stata vinta. E' stato il successo di una idea e dello sforzo tecnico-organizzativo, oltreché personale dello staff nazionale responsabile dei Centri di avviamento allo Sport e coautore della nuova guida per i C.A.S. Ma sul piano operativo è stato ancora una volta il successo dei singoli uomini, degli onesti e disinteressati amanti dell'atletica, ma ancor più di
nuova atletica n. 109/110



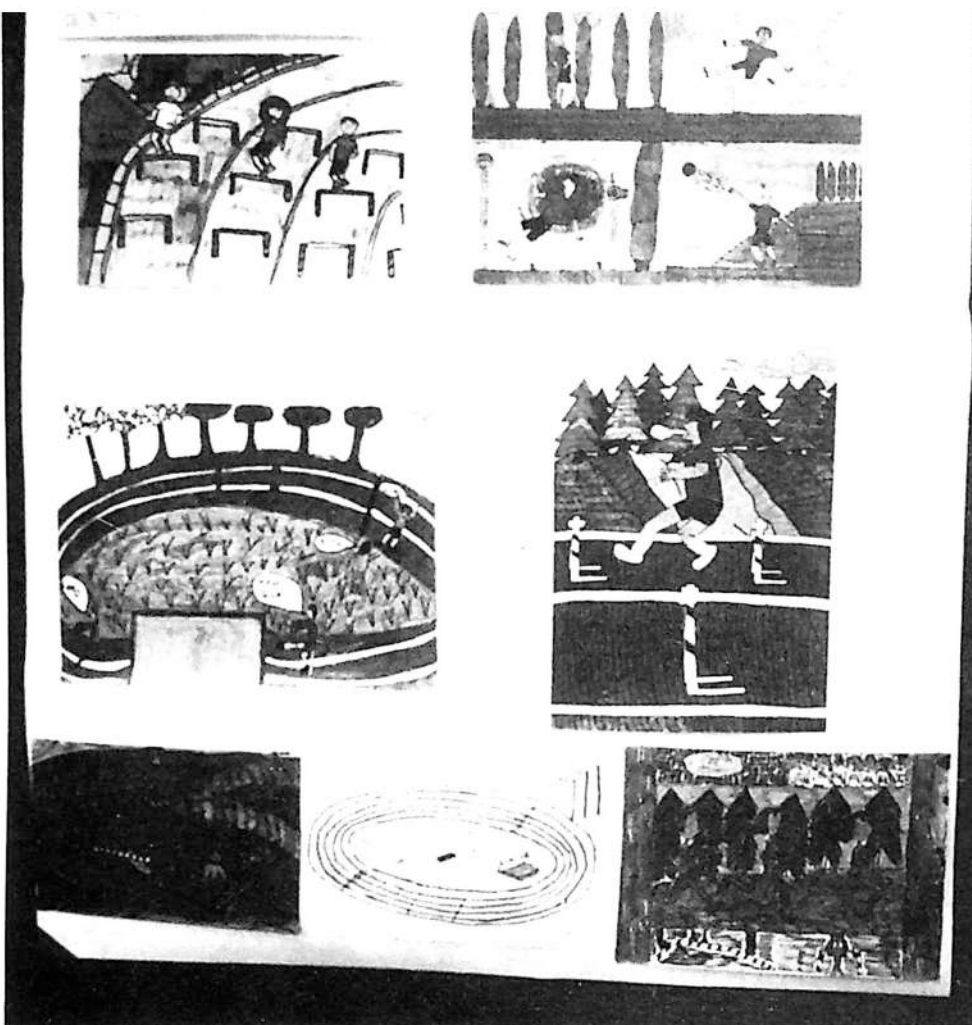
Disegni sul Giocoatletica per il concorso indetto dalla Polisportiva Prevenire di Trieste, oggetto di una mostra itinerante.

coloro che hanno creduto e credono nei valori dell'attività giovanile, nei suoi reali contenuti e fini educativi, ed in una metodologia moderna adeguata alle esigenze dei giovani e nella società in cui viviamo. **Questi uomini sono stati soprattutto i responsabili provinciali CAS-Scuola**, tutti insegnanti di ed. fisica, i quali, spesso soli tanto da sentirsi quasi abbandonati dalla Federazione, dagli enti locali e dalla Scuola, hanno profuso energie morali, fisiche ed

economiche. Eppure sono riusciti a coinvolgere colleghi, tecnici, insegnanti, istituzioni, genitori e tanti, tantissimi bambini. Sembrava impossibile che in tempi così ristretti, con l'ostilità nota del mondo sportivo e scolastico a proposte innovative, con finanziamenti pressoché nulli, si riuscisse a far decollare questo progetto e soprattutto in tante città d'Italia. Questo sogno è stato realizzato, ora con concretezza vanno premiati gli sforzi fatti. Ai tanti che si sono dedi-

cati-a questo progetto va un sincero grazie, che d'altra parte non cercano poichè a loro è stata sufficiente la gratitudine dei bambini e dei genitori e le immagini di gioia stampate nei loro occhi durante la manifestazione finale del Giocatletica. Ora, ai tanti che hanno dato l'anima disinteressatamente la Federazione non può più chiedere un ennesimo disanguamento, ma deve compensare adeguatamente i protagonisti di questo nuovo rapporto FIDAL-Scuola; già da quest'anno anche in base a promesse fatte più o meno esplicitamente.

Ma un grazie va alle società che si sono accollate l'onere organizzativo ed in parte, spesso consistente, anche economico. Dal Friuli alla Sicilia le società sono state coinvolte in tutti i loro ranghi, basti pensare che a Trieste la Polisportiva Prevenire ha messo in campo oltre 100 fra tecnici, atleti e collaboratori per la riuscita della manifestazione, sorteggiando premi, organizzando un concorso di disegno di grande risonanza e di temi e poesie. Parte di questi 200 disegni sono stati esposti al campo sportivo di Trieste durante un incontro tra rappresentative di diverse province e si notavano decine di giovani cadetti ed allievi e tanti genitori soffermarsi a guardare, a sorridere, a compiacersi.



Ora i disegni sono oggetto di una mostra itinerante tra le società e le scuole. E' un modo di fare cultura e di diffondere l'atletica e lo sport tra i giovani. Dalla diffidenza iniziale si è passati alle lettere di compiacimento del Provveditore e del CONI con l'augurio che tali iniziative possano

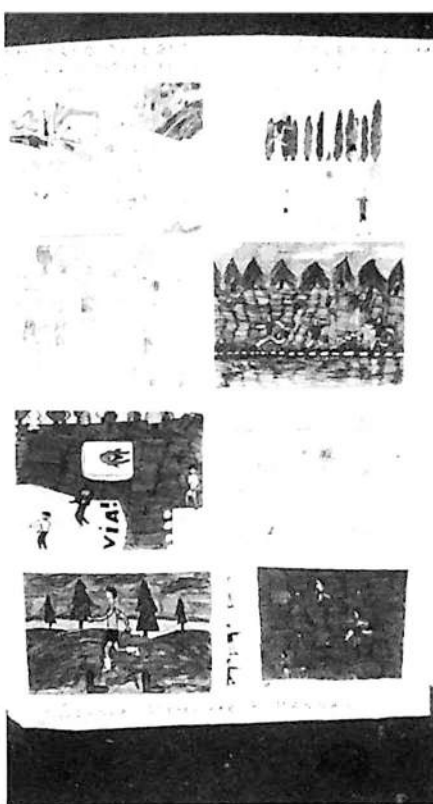
ripetersi ed offrendo collaborazione e disponibilità. A Udine un convegno organizzato dalla Nuova Atletica aveva portato tanta gente (insegnanti, maestri in particolare) alla presentazione del Giocatletica con una relazione del Provveditore agli studi, mentre poi tutto si è concretizzato con il grande sforzo organizzativo della Nuova Atletica Gemona mentre la manifestazione terminava con un assalto sulle corsie per raccogliere centinaia di caramelle lanciate sul tartan. A Gorizia l'abilità di Giorgio Grassi portava ad organizzare il primo corso in Italia di formazione per direttori didattici e maestri per un corretto avviamento all'atletica leggera; corso tenuto da tecnici dello staff nazionale e concretizzatosi nella bella manifestazione organizzata dall'Atletica Gorizia di Ezio Romano. A Pordenone l'ostinazione e la bravura del presidente provinciale FIDAL Elio De Anna il Giocatletica ha coinvolto una massa di bambini inaspettata ed ha coinvolto diversi Distretti Didattici, genitori, insegnanti, Enti locali. E così

nuova atletica n. 109/110



in tutte le province che hanno aderito sono state fatte grandi cose pur in rapporto alle diverse realtà locali, che talvolta hanno osteggiato o comunque ignorato l'iniziativa non collaborando con i responsabili. Grandi iniziative nel **Veneto**, come sempre all'avanguardia, e nella **Lombardia** soprattutto con grande originalità, professionalità e continuità nella provincia di Milano, e nell'**Emilia Romagna** di Albertini, Santini e collaboratori, ed a **Livorno**, e nella **Puglia** di Incalza, Di Molfetta e tanti altri dove c'è stato uno tra i più alti coinvolgimenti di bambini e scuole, e a **Roma** e nelle **Marche** di Simona Felsi, di grande cuore e capacità, ed a **Ragusa** di Giovanni Magro, in **Sicilia**, la cui società ha investito energie e forze economiche che dovranno essere compensate. Ecco ognuno ha fatto il proprio dovere ed ha messo del proprio, ma la **Federazione** dovrà tenerne conto incentivando con giusti premi e rimborsando in parte quanto è stato speso quest'anno. Tecnici, operatori e società quest'anno si sono impegnati in prima persona perchè hanno creduto in questa nuova strada e ne sono fieri, però la **professionalità e l'impegno al giorno d'oggi** devono trovare un loro equo riscontro. Qualcuno quest'anno ha abbandonato la nave all'inizio, prima di partire o si è buttato in mare durante il viaggio, talvolta burrascoso, anche spendendo qualche scritto disperato via bottiglia destinazione FIDAL, proprio perchè si è sentito abbandonato, o sfruttato, come d'altra parte è usuale nel mondo sportivo in qualunque federazione od anche nel mondo della scuola dove l'aggiornamento è appannaggio ad esempio degli sforzi del singolo. Credo che questa volta era meglio provare, sperimentare, credere... la gioia sarebbe stata tanta. Ora in base alle scelte delle Federazione ognuno sceglierà la propria strada secondo coscienza e sulla base di una esperienza concreta fatta, non solamente sulle parole.

E' il momento delle scelte, dunque, nuova atletica n. 109/110



e delle decisioni mirate e chiare sia sul piano degli investimenti economici, ma anche di quelli metodologici che vengano a privilegiare una pedagogia attiva, dove è necessario sperimentare strumenti e modalità nuove di elaborazione del didattico all'interno del pedagogico. L'insegnamento può essere visto come rapporto tra istruttore-educatore e allievo dove sono i soggetti ad emergere, o insegnamento come mera trasmissione, ponendo l'accento solamente sull'oggetto da insegnare, o insegnamento dove evidenziamo solamente le aspettative a seconda che sia visto come educatore, istruttore, animato-

re, tecnico specialista, ecc., o insegnamento legato al contesto istituzionale nel quale si compie (ad esempio la scuola o la società) considerando i vincoli che delimitano l'insegnamento. Tuttavia non si prende mai in considerazione l'insegnamento per sé, dove l'azione dell'insegnare appare come oggetto d'analisi praticamente inesplorato. **E' necessario capire che l'insegnamento non è riducibile solamente agli strumenti, o ai contenuti, o agli obiettivi, ma al contrario tutti questi devono prendere forma dall'azione.** Questo progetto d'altro canto necessita anche di un chiaro principio di continuità. Se sono state aperte molte porte con la scuola elementare non si può non prevedere un adeguato contatto con la scuola media ed adeguati modi di procedere nella categoria ragazzi e cadetti. **E' necessario che tali decisioni vengano prese da uno staff competente dove la voce di ognuno abbia la dovuta rilevanza, tenendo conto delle esigenze e delle esperienze delle varie realtà territoriali periferiche;** sarebbe un errore procedere con progetti prescrittivi troppo personalizzati a scapito della democraticità o sulla scia di mere scelte di ordine politico slegate con la realtà concreta operativa. **Tali indicazioni devono essere chiare, piane, realizzabili e comunicate tempestivamente per non incorrere in errori, critiche ed eventuali prevedibili**



Oristano, luglio 1991. Alcuni partecipanti al corso nazionale FIDAL per i CAS e verifiche sul Gioco atletica.



fallimenti.

Molto è stato fatto, ora si tratta di procedere con intuito, intelligenza, rispetto delle realtà esistenti e della buona fede dei singoli. Buona fede che può spostare le montagne ma non gli interessi degli approfittatori di turno. Tutte queste problematiche sono emerse chiaramente nel raduno nazionale di Oristano in Sardegna dal 7 al 14 luglio, dove si sono riuniti tutti coloro che avevano lavorato per la riuscita delle varie manifestazioni del Giocatletica in Italia. Un momento di verifiche e di proteste. Tante ore di filmati, diapositive, relazioni, suggerimenti. Ogni provincia ha avuto a disposizione due ore, mentre i partecipanti prendevano nota con una scheda di verifica se la manifestazione del Giocatletica era stata supportata da precedente attività didattica nei CAS o nella scuola, se erano state adottate delle varianti, se erano stati adottati e sviluppati progetti

interdisciplinari, se vi fosse stata collaborazione da parte di Federazioni, Enti locali, Provveditorato, Associazioni. E' stato indagato il ruolo e la partecipazione delle strutture FIDAL, dei giornali, televisioni. Importante è stato il verificare se il progetto Giocatletica era stato percepito come ulteriore arricchimento delle esperienze didattico-educative. In tale maniera, con diversi altri quesiti sulle esperienze condotte ci si è potuti fare una chiara idea sull'esperienza, sulle difficoltà, sugli atteggiamenti delle varie realtà e si sono potuti apportare dei correttivi per le prossime realizzazioni. La presenza dei consiglieri Valente e Stassano ha potuto risvegliare esigenze di ordine societario ed organizzativo, mentre lo staff CONI della Sardegna ha collaborato con lezioni di carattere generale relativamente all'attività giovanile, sotto la guida di Lai. Sono stati organizzati quindi dei gruppi di lavoro

sull'opportunità o meno di sviluppare nuove iniziative relative alla scuola media e si sono strutturate diverse proposte che richiederanno ulteriori approfondimenti una volta definito più chiaramente l'atteggiamento federale.

Per completezza si allega uno stralcio delle proposte inerenti i corsi animatori FIDAL e la Mediatletica inviate al Ministero della Pubblica Istruzione, al CONI, ai Provveditorati, ai presidenti provinciali del CONI:

Oggetto: iniziative di collaborazione Scuola-extra Scuola in materia di attività sportiva; invio programma dettagliato.

«In riferimento alla Circolare Ministeriale n. 184, prot. n. 1436 del 9 luglio 1990, e alla precedente nota n. 86 AM/Ig del 5 marzo 1991, si invia in dettaglio il programma di collaborazione Scuola - extra Scuola in materia di Atletica Leggera che questa Federazione intende sviluppare nel corso dell'anno scolastico 1991/92 attraverso i suoi organi periferici. La FIDAL vuole dare la possibilità a tutti gli insegnanti che ne facciano richiesta, precedentemente informati da apposita Circolare dei Sigg. Provveditori, di frequentare, per approfondire le tematiche dell'Atletica Leggera vista in chiave educativa, i Corsi Provinciali Federali per "ANIMATORI FIDAL". Il programma dei suddetti Corsi descrive un percorso didattico che trasversalmente affianca l'alunno dalla FATATLETICA (attività per il primo ciclo della Scuola Elementare e dei Centri di Avviamento allo Sport), all'ATLETICA interpretata negli Istituti Medici di secondo grado e nell'attività agonistica, passando attraverso il GIOCATLETICA (attività per il secondo ciclo di Scuola Elementare e dei C.A.S.) e la MEDIATLETICA (attività per la Scuola Media di primo grado e il terzo ciclo dei C.A.S.). Al termine dei Corsi verrà rilasciata la qualifica di "ANIMATORE FIDAL"».

Questo tipo di corso sarà aperto anche

nuova atletica n. 109/110

a tutti gli operatori del settore giovanile e avrà una parte delle lezioni tenute da docenti periferici della Scuola dello Sport di Roma, come docenti CONI, qualora si porteranno a termine gli accordi previsti. Ai corsisti verrà consegnato materiale didattico e libri di testo. I corsi di quest'anno dovrebbero essere prerogativa delle città in cui si è svolto il Giocatletica. Per quanto concerne la Mediatletica questo è il testo inviato dalla FIDAL agli organi competenti sopra citati:

«MEDIATLETICA è una proposta per la scuola media. Con essa va a strutturarsi in ampio PROCESSO EDUCATIVO il percorso curriculare corrispondente alla scuola dell'obbligo.

E' principalmente rivolto alle scuole ove per l'a.s. 1991/92 si iscrivono gli alunni che hanno partecipato al GIOCATLETICA.

In questo modo si ha la possibilità di

trasferire la SPERIMENTALITA' del GIOCATLETICA nella successiva fase della MEDIATLETICA.

Mediatletica significa:

- * ATLETICA PER LA SCUOLA MEDIA;
- * ATLETICA LINGUAGGIO E MEZZO PER ESPRIMERSI E COMUNICARE;
- * ATLETICA DEL RISULTATO MEDIO PER CLASSE O GRUPPO.

L'aspetto didattico si realizza attraverso situazioni che presentano in forma più specifica l'Atletica nelle sue specialità classiche. L'atletica è ancora strumento per raggiungere gli obiettivi curriculari della scuola media ma va a formare in maniera più puntuale le abilità del MARCIARE, CORRERE, SALTARE, LANCIARE, ORIENTARSI.

Anche se vengono presentate le varie specialità, avranno un carattere di atipicità.

Il risultato incomincia ad assumere un ruolo di importanza, anche se non ancora interpretato sotto una veste individualistica: difatti si annoteranno i risultati medi per gruppi-classe». Questo è in parte quanto "bolle in pentola" per il settore giovanile della FIDAL, un settore sempre effervescente e talvolta esplosivo, con una "patata calda" passata di mano in mano, e cioè dare concretezza alle idee. **Ora è il momento di prendere precisi impegni con un programma pluriennale che permetta di lavorare con serenità. Non è questione, come dice qualcuno, di fare del "populismo" collegato sempre ad alquanta faciloneria e demagogia, ma è il momento di agire con democratica equità e secondo coscienza, cioè con la facoltà di avvertire, comprendere i fatti con immediatezza e consapevolezza valutativa rispettando gli altri e scelte morali adeguate.**

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

"ALLENAMENTO PER LA FORZA"

Manuale di esercitazioni con il sovraccarico per la preparazione atletica

del Prof. GIANCARLO PELLIS

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

c/c postale n. 11646338 intestato a
Giorgio Dannisi - Via Branco 43 - 33010 Tavagnacco (Udine)

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

La scomparsa di Maria Casarotto

Dolcezza, grinta, determinazione, serenità era quanto sapeva esprimere a chi avesse avuto modo di incontrarla e conoscerla, e vederla in azione.

Perché Maria Casarotto era una di quelle donne davvero irripetibili, in un'era dove l'effimero, il futile, l'appariscente sembrano essere i valori dominanti ma anche il riflesso di tanta fragilità proprie del nostro tempo.

Lei, tutt'altro che appariscente, ma presente e costante sul lavoro (per qualche stagione l'insegnamento l'ha costretta a lunghe spole tra Udine e Tarvisio, tutt'altro che di poco conto considerando le precarie condizioni di salute) come sul campo di atletica di Paderno impegnata a seguire le sue ragazzine che la attorniavano, come fossero in cova intorno ad una chiocciola dalla quale sembravano non volersi staccare mai.

Maria, tutt'altro che protettiva all'apparenza, infondeva tenerezza e simpatia e quel senso di sicurezza che

viene da chi è ricco dentro, come lo era lei, schiva ma sicura e forte, tanto forte fortissima! Pochi immaginavano il suo calvario che da circa 6 anni la perseguitava; martoriata da quel



male maledetto che tutti temono tanto ma che lei, tra pochissimi eletti, sapeva sfidare con la forza della sua spontaneità e del suo agire quotidiano in barba alle batoste fisiche che sistematicamente la affliggevano.

Mai una smorfia, mai un segno di dolore o di disagio, ma un'invidiabile serenità è sempre affiorata da quel

volto. Una breve vita stroncata così, a soli trent'anni è davvero un destino ingrato, sfidato fino all'ultimo, con caparbia volontà di presenza su piste e pedane per allenare, e anche come giudice di gara (una delle ultime apparizioni è stata allo Stadio Friuli nel luglio scorso in occasione del meeting internazionale) dove forse per la prima volta si era scorto un primo segno, peraltro appena percettibile, della sua crescente sofferenza.

Maria Casarotto lascerà un solido e tangibile ricordo non solo nell'animo dei suoi cari ma in quello di tutti coloro che se solo un po' capaci di distrarsi dai propri spesso effimeri e meschini lamenti quotidiani, hanno avuto un pizzico di sensibilità per immedesimarsi magari per un solo istante in questa semplice, per molti sconosciuta, grande donna.

Ai parenti, tutti noi di Nuova Atletica rivolgiamo le più sincere condoglianze.

Giorgio Dannisi

ULTIMA ORA

Convegno su: incontro con lo sport africano per conoscere un continente

Cineteatro "Sanlorenzo alle colonne" - C.so di P.ta Ticinese 45 Milano
INGRESSO LIBERO

Martedì 19 / 11 / 91 IL PALLONE E' BIANCO E NERO

SPAZIO SCUOLA 9.30 video sul calcio africano 11.00 il campione racconta: incontro con un calciatore africano

SERATA 20.30 proiezione video sul calcio africano 21.15 talk show: "il calcio africano: l'occasione in più per una società multiculturale?" con interventi di Sergio Di Cesare (*Gazzetta dello Sport*), Bruno Pizzul (*Rai - TGI*), Renato Zaccarelli (*Centro Tecnico di Coverciano*), Giuseppe Bergomi (*calciatore professionista*), Mauro Bareghini (*Presidente Lega Calcio UISP*) 22.00 proiezione in anteprima del film "Mister Foot" sul calcio camerunese sarà presente il regista Jean-Marie Teno

Giovedì 21 / 11 / 91 LA PISTA ALLARGATA

SPAZIO SCUOLA 9.30 proiezioni video atletica africana 11.00 il campione racconta: incontro con un atleta africano

SERATA 20.30 proiezione video atletica africana 21.15 tavola rotonda: "L'atletica africana; il successo di un continente tra opportunità e contraddizioni" con interventi di P. Molinaro (*Gazzetta dello Sport*), preparatore atletico, atleta africano, Resp. IAF

Venerdì 22 / 11 / 91 LO SPORT IMMAGINA

SPAZIO SCUOLA 9.30 proiezione video sullo sport in africa 11.00 scambio

e dibattito tra gli studenti, con l'intervento di Carlo Di Blasi (*Resp. Accademia Europea*)

SERATA 20.30 proiezione video sullo sport in africa 21.15 talk show: "L'occidente immagina l'africa con lo sport" con interventi di Michel Kim Atabong (*Ambasciatore del Camerun in Italia*), Luigi Soldaro (*autore di reportages sulla Parigi-Dakar*), pilota che ha partecipato alla Parigi-Dakar. 22.00 proiezione del documentario "Un tour en Afrique" vincitore del Festival del Cinema Sportivo di Torino

Per informazioni: COE - Comunicazioni & Media, via Lazzaroni, 8 - 20124 Milano - Tel. 02/66712077 - 66801452.

Nuova Atletica disco tricolore

Adriano Coos, Fabrizio Boaro e Cristian Ponton, i tre colossi portabandiera di Nuova atletica dal Friuli Scontopiù, hanno conquistato a Cesena il titolo italiano assoluto di specialità nel lancio del disco. Si tratta di un successo prestigioso, l'unico a livello assoluto conquistato da una società regionale nel corso della stagione.

Nella fase regionale, in cui era presa in considerazione la somma dei lanci ottenuti da quattro atleti schierati da ogni società di cui almeno uno junior, ha contribuito al totale di 196,16 metri anche il validissimo veterano Enrico David. La classifica nazionale provvisoria era già di ottimo auspicio per la finale riservata alle prime otto società d'Italia. La Nuova Atletica si trovava infatti in testa davanti a Carabinieri Bologna (189,66 metri) e Fiamme gialle Ostia (183,08 metri), ovvero due fra le prime società assolute d'Italia.

La gara di Cesena, malgrado il tempo

non ideale, ha visto terzo nella classifica individuale Adriano Coos con l'ottima misura di 55,44 metri, a tre metri esatti dal primatista italiano, il finanziere Marco Martino. Eccellente anche la prestazione dello junior Cristian Ponton, che dopo aver vinto il titolo italiano di categoria, conquistato il primato regionale tolto al grande Simeon e aver partecipato alla finale dei campionati europei juniores, ha contribuito, insieme con i suoi

compagni di squadra, a questa importante vittoria lanciando ancora vicino ai 52 metri (51,90 metri). Un bravo anche a Fabrizio Boaro, che pur a corto di preparazione per un infortunio, lanciando a 45,42 (51 m il suo stagionale) ha completato il successo della formazione udinese che ha totalizzato nelle due fasi un totale di 348,92 metri. Alle spalle dei friulani i Carabinieri Bologna (329, 80) e le Fiamme Gialle (329,80).



Da sinistra: Cristian Ponton, Fabrizio Boaro, Adriano Coos.

Titolo italiano a squadre per Nuova Atletica dal Friuli

Dopo il tricolore conquistato alla grande con i discoboli del settore assoluto, un secondo tricolore, per la Nuova Atletica dal Friuli Scontopiù Aics, non meno significativo, è stato conquistato dalla formazione della categoria Veterane che a Foligno ha stravinto la finale nazionale del Campionato per Società. 8.075 punti per la formazione friulana, davanti all'Amighini Club Verona (7.655) e ai Veterani Masters Padova (7655). La finale era riservata alle migliori 8 società scaturite dalla selezione regionale. Nella finale a 16 riservata ai maschi, ancora una buona presenza di Nuova Atletica dal Friuli giunta nona.

nuova atletica n.109/110



Da sinistra il D.S. G. Dannisi, E. Gacs, M. Surza, E. Colavizza, A. Flaibani, B. Del Giudice.

Le protagoniste di questa importante vittoria sono state: Maria Surza (W60), Anna Flaibani (W60), Elvina Collavizza, Burnella Del Giudice (W45) ed Eva Gacs (W40). Da ri-

cordare che questo eccezionale quintetto di "terribili" signore ha conquistato anche ben 10 titoli italiani individuali nell'edizione 91 disputata a Settembre a Cesenatico.

Scontopiù



**PIU' FORZA
ALLA CONVENIENZA**

IN TUTTI I PUNTI VENDITA DELLA REGIONE

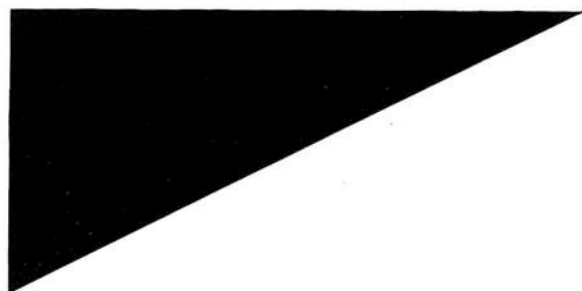


*Dove c'è sport
c'è Coca-Cola.*

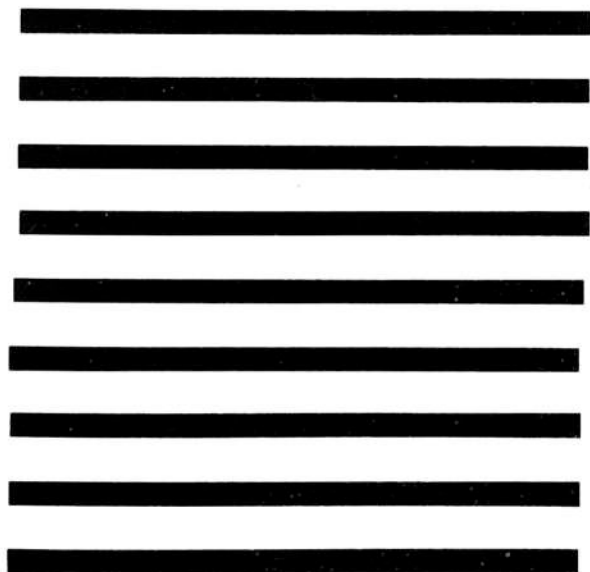
SO.FI.B. S.p.A.

IMBOTTIGLIATORE AUTORIZZATO PER LE
PROVINCE DI:
UDINE e PORDENONE

LA
GALLERIA
B A R D E L L I



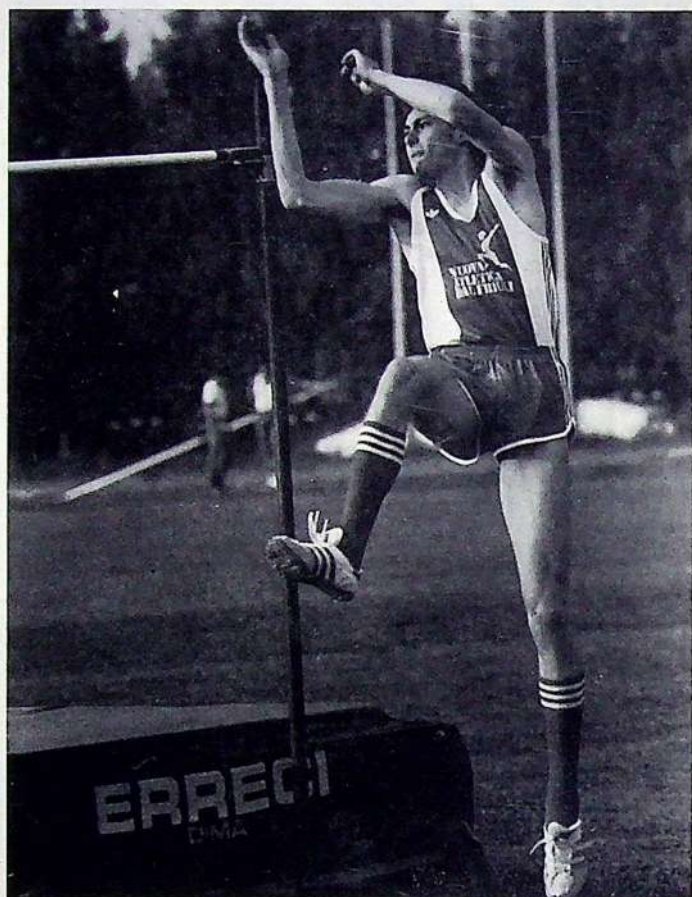
LAVORATORE
fiera



LAVORATORE
supermercati

MADE IN FRIULI

UNO STILE ANCHE NELLO SPORT



Luca Toso in azione

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

*Serietà di uomini
Qualità di prodotti*



CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO AGRICOLTURA

Via Morpurgo n. 4 - Tel. 0432/206541 - 208851 - Telex 450021 CCAUDI33100 UDINE

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



EVERGREEN



RUB-TAN