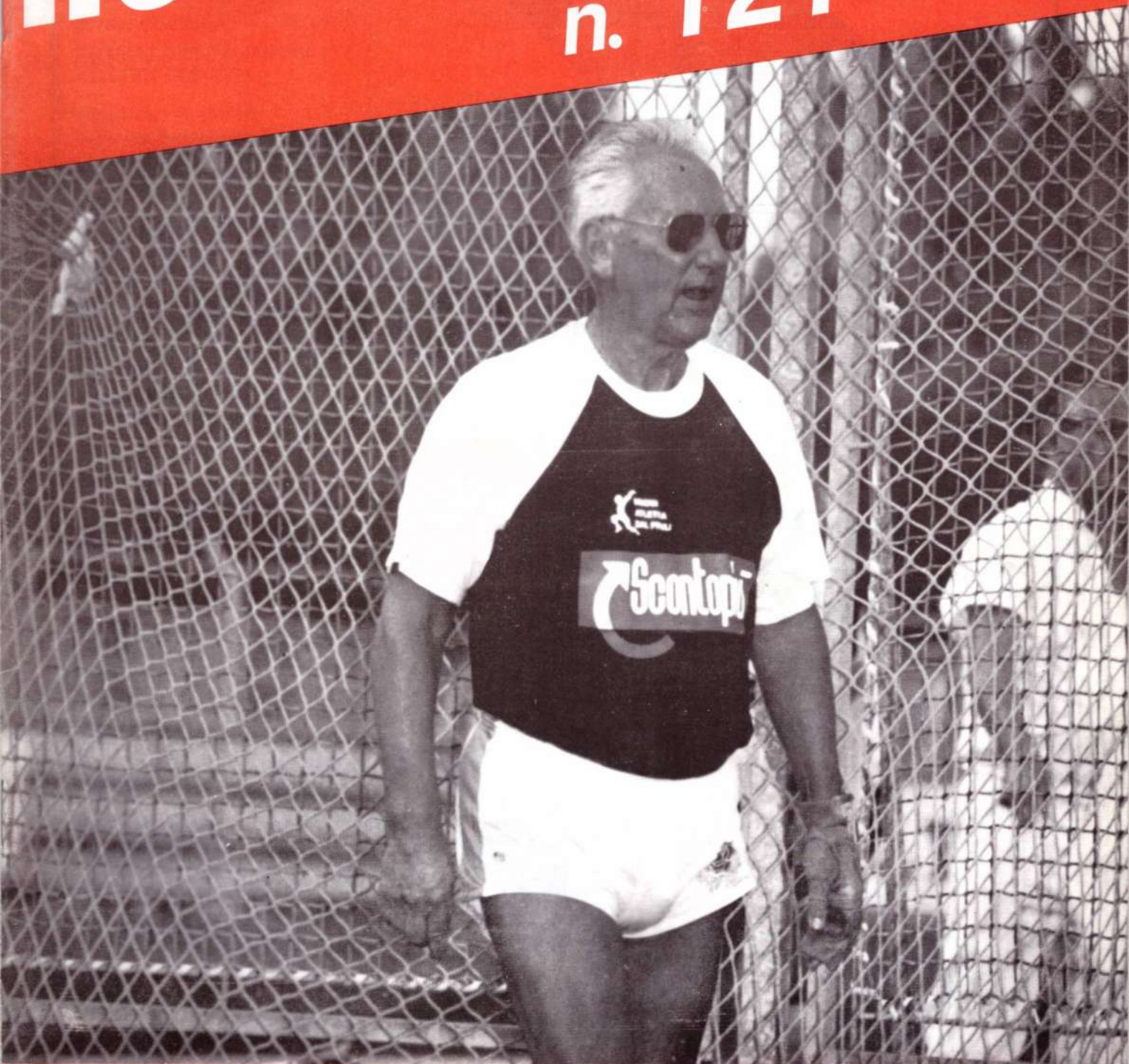


ANNO XXI

ANNO XXI - N° 121-122 Luglio-Agosto / Settembre-Ottobre 1993 - L. 6.500

nuova atletica

n. 121-122

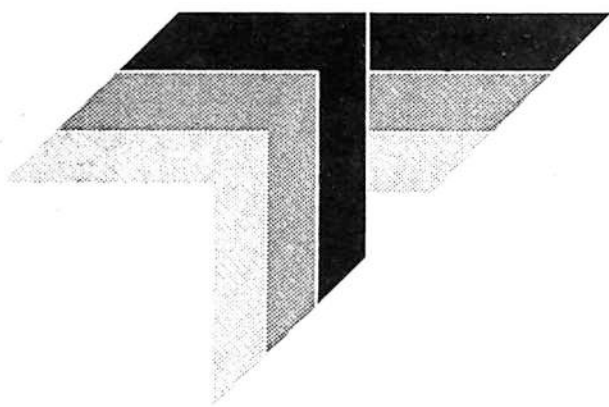


RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

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

DA PIU' DI 25 ANNI
GLI IMPIANTI SPORTIVI IN FRIULI HANNO UN NOME.

TAGLIAPIETRA



SUPER-TAN[®]

SINTEN- GRASS[®]

TAGLIAPIETRA s.r.l. - Costruzione Impianti Sportivi
33031 BASILIANO (UD) - Via Pontebbana 227 - Tel. 0432 / 830113 - 830121

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

RUB -TAN[®]

SINTEN- GRASS[®]

ESCLUSIVISTA



VACUDRAIN

DRAINGAZON[®]

ANNO XXI

nuova atletica

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

In collaborazione con le Associazioni
NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

SPORT-CULTURA

FEDERAZIONE ITALIANA DI
ATLETICA LEGGERA

ANNO XXI - N. 121-122

Luglio-Agosto/Settembre-Ottobre 1993

Direttore responsabile:
Giorgio Dannisi

Collaboratori:

Enrico Arcelli, Mauro Astrua, Agide
Cervi, Franco Cristofoli, Marco
Drabeni, Andrea Driussi, Maria Pia
Fachin, Massimo Fagnini, Luca
Gargiulo, Giuseppina Grassi, Elio
Locatelli, Eraldo Maccapani, Claudio
Mazzaufu, Mihaly Nemessuri,
Massimiliano Oleotto, Jimmy
Pedemonte, Giancarlo Pellis, Rober-
to Piuazzo, Carmelo Rado, Fabio
Schiavo, Mario Testi, Giovanni
Tracanelli.

Foto di copertina:

Alfio Surza, 72 anni, portacolori di
Nuova Atletica Scontopiù e da que-
st'anno primatista del mondo del
martello Veterani con 47.12 m.

Abbonamento 1993: 6 numeri an-
nuali L. 42.000 (estero L. 60.000)
da versare sul c/c postale n.
11646338 intestato a: Giorgio
Dannisi - Via Branco, 43 - 33010
Tavagnacco (UD)

Redazione: Via Cotonificio, 96 - 33100
Udine - Tel. 0432/481725 - Fax 545843

Tutti i diritti riservati. È vietata qualsia-
si riproduzione dei testi tradotti in
italiano, anche con fotocopie, senza
il preventivo permesso scritto dell'Edi-
tore.

Gli articoli firmati non coinvolgono ne-
cessariamente la linea della rivista.



Rivista associata all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana
Stampa:

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

sommario

137 Getto del peso
con tecnica rotatoria
di Art Venegas

159 Sport e Industria
di Michael R. Rayne

145 L'ipnosi nello sport
di Graham Winter

159 Conferenze - Convegni
Dibattiti - Recensioni

149 L'utilizzo dello skip
per l'apprendimento,
la correzione,
il perfezionamento
della tecnica di corsa
di Roberto Venerandi
e Massimiliano Ditroilo

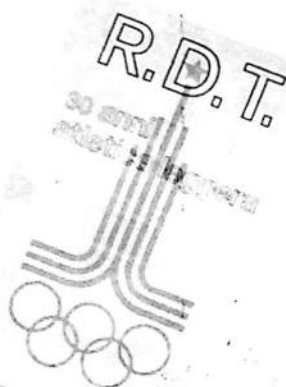
163 Nuova Atletica News

167 La didattica
dei salti multipli
di P. Seners

153 La fase della
preparazione finale
nel decathlon
di G. Maksimenko

175 Top: procedura
per l'allenamento
neuromuscolare
con la periodizzazione
computerizzata
di Giancarlo Pellis

ANNO XXI
ABBONAMENTO
a nuova atletica
1993 - L. 42.000
1994 - L. 44.000



ANNATE ARRETRATE:

dal 1976 al 1985: L. 60.000 cadauna

dal 1986 al 1992: L. 50.000 cadauna

FOTOCOPIE DI ARTICOLI: L. 300 a pagina (spedizione inclusa)

Versamenti su c/c postale n. 11646338 intestato a:

DANNISI GIORGIO - VIA BRANCO, 43

33010 TAVAGNACCO (UD)

Pubblicazioni disponibili presso la nostra redazione

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

202 pagine, 25 tabelle, 70 fotografie
(L. 12.000 + 4.000 di spedizione)

2. "ALLENAMENTO PER LA FORZA"
del Prof. Giancarlo Pellis

(L. 15.000 + 4.000 di spedizione)

3. "BIOMECCANICA DEI MOVIMENTI SPORTIVI"
di Gerhardt Hochmuth (in uso alla DHFL di Lipsia)

(fotocopia rilegata L. 35.000 + 4.000 di spedizione)

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

(fotocopia rilegata L. 25.000 + 4.000 di spedizione)

5. "GLI SPORT DI RESISTENZA"
del dott. Carlo Scaramuzza

(325 pagine - L. 29.000 + 4.000 di spedizione)

Getto del peso con la tecnica rotatoria

di Art Venegas - a cura di Carmelo Rado

Questo articolo benchè risalente al 1987 è molto interessante perchè è stato veramente profetico. Come tutti ricordano alle Olimpiadi di Barcellona ha vinto un pesista americano quasi sconosciuto il quale usando la tecnica rotatoria ha battuto "L'imbattibile Superman" lo svizzero Günthör il quale lancia con stile O'Brien.

Introduzione

La tecnica rotatoria del lancio del peso è diventata lo stile predominante negli U.S.A. Nel 1985/86 tra le prime dieci prestazioni del lancio del peso negli U.S.A. 7 furono ottenute con lo stile rotatorio.

Ai campionati N.C.A.A. del 1986 sia indoor che all'aperto, il numero di lanciatori con lo stile rotatorio superò per la prima volta il numero di lanciatori con lo stile convenzionale. Durante le gare all'aperto incontrai un giovane lanciatore Canadese, Mike Spiritoso, il quale lanciò il peso a metri 20.83 con lo stile rotatorio, nonostante avesse un'altezza di soli 176 cm per un peso corporeo di kg 103.

Nel 1984 uno dei miei atleti, Brian Muiralto 190 cm e 105 kg di peso, lanciò a 20.58 con lo stile rotatorio. Aveva un record di kg 210 per lo squat kg 145 sia di distensione su panca che di girata; nello stesso anno un altro dei miei lanciatori, John Brenner usando lo stile convenzionale lanciò a mt 21.92. John era alto 192 cm e pesava kg 132, il suo livello di forza era di 325 kg di squat kg 220 di distensione su panca e di kg 185 di girata.

Tutti gli allenatori che allenano con lo stile rotatorio sono concordi nel ritenere che con lo stile della tecnica rotatoria, *la sforzo è meglio utilizzata*. Cosa vi è nella Tecnica Rotatoria che permette ad atleti di modesta statura e forza di lanciare così lontano?

Molti articoli su questo stile hanno menzionato il vantaggio meccanico di un percorso di accelerazione mag-



giore; maggiore spinta verso l'alto nel finale quando si è di fronte alla pedana, ed ottime qualità ritmiche dello stile Rotatorio.

Miglioramenti delle prestazioni dipenderanno dalla esecuzione della tecnica, e dalla possibilità di permettere ai giovani lanciatori di sperimentare la tecnica Rotatoria così come lo scambio di esperienze tra allenatori.

La tecnica

1 - Fase di doppio appoggio

Durante questa fase di avvio la prevalenza dei lanciatori Notano il torso/tronco come fanno i lanciatori di disco.

Mantenete il centro di gravità tra le gambe (Fig. 1) evitando lo spostamento del tronco da sinistra a destra e quindi ritornare sulla sinistra, con il tronco.



Fig. 1.

Bisognerà effettuare una moderata torsione del tronco; una eccessiva torsione causerà molti problemi di equilibrio ai lanciatori novizi.

Greg Tafralis suggerisce di non ruotare per nulla il tronco in questa fase.

2 - Fase di avvio

Questa consiste nel passaggio dal doppio al singolo appoggio.

Quando si sposta il centro di gravità la gamba sinistra dovrà essere ben caricata. Mancare questa fase di *caricamento* causerà grande instabilità.

Per trasferire il peso sulla gamba sinistra in modo appropriato, il lanciatore dovrà spostare il suo peso bene sulla sinistra; assicurandosi di ruotare contemporaneamente sia la parte bassa che la parte alta del suo corpo come un'unica unità (Fig. 2).

Molti errori si manifestano perché il lanciatore anticipa in questa fase con la spalla sinistra o con la testa.

Quando lo spostamento è eseguito in modo scorretto, l'atleta apparirà come



Fig. 2.

seduto sulla gamba sinistra e si avrà l'impressione che si muova molto velocemente.

Se posizionate il peso del corpo in modo appropriato, e ruoterete sulla pianta del piede, anziché sulla parte esterna di esso, un caricamento evidente si otterrà man mano che la gamba sinistra si piega (Fig. 3).

A questo punto il lanciatore dovrà calciare la gamba destra ed estendere in fuori il braccio sinistro, questa leva extra darà al lanciatore più tempo per controllare il passaggio sul singolo appoggio.

Dovuto alla Forza Rotazionale prodotta dal lato destro, a questo punto, il piede sinistro dovrà condurre/spingere verso la linea del lato destro del settore. Se questo sarà eseguito adeguatamente il lanciatore si piazzerà al centro della pedana (Fig. 4).



Fig. 3.

3 - Fase di sospensione

Durante la fase di sospensione il lanciatore mantiene il controllo evitando alla parte alta del co di girare. Tenete lo sguardo e le spalle verso la direzione del lancio, questo è un punto assai critico poiché avviene prima della spinta in avanti della gamba sinistra (Fig. 5).

Dopo la spinta in avanti l'atleta dovrà concentrarsi nel raccorciamento delle leve, questo aumenterà la velocità di rotazione ed accelererà l'appoggio a terra delle gambe.

Sollevare il ginocchio destro durante questa fase darà al lanciatore un miglior passaggio alla fase successiva.

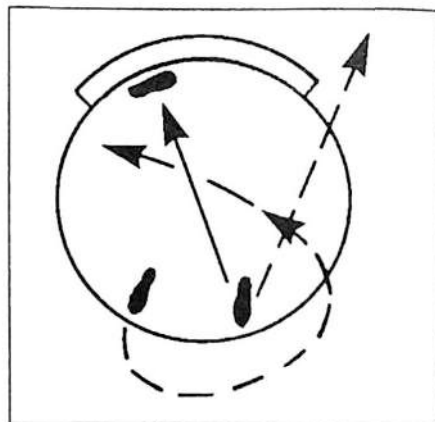


Fig. 4.



Fig. 5.

4 - Fase di rotazione

Questa fase fondamentale di rotazione inizia con il piazzamento del piede destro (Fig. 7); il lanciatore esperto piazzerà i piedi tra le ore 2 e 3 (Fig. 8) poiché vorrà eseguire un *fulcro* lungo ed attivo.

Il lanciatore inesperto, invece, piazzerà il suo piede destro tra ore 11 e 12 per minimizzare = la quantità di lavoro al suolo.

Durante questa fase attiva il fulcro (giro/spinta) il piede destro dovrà ri-



Fig. 6.



Fig. 7.

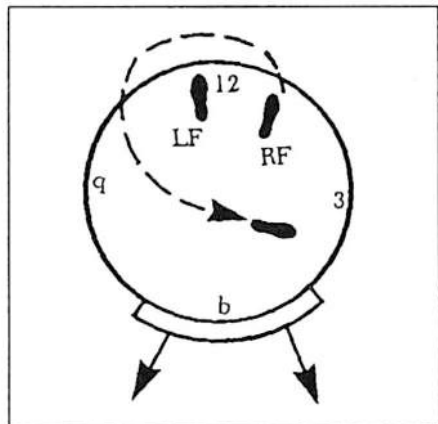


Fig. 8.

manere le ben flesso sino a che il piede sinistro non sia piazzato al suolo (Fig. 9).

L'allineamento corretto durante il piazzamento è quello di piazzare la punta del piede sinistro in linea con il tallone del piede destro.

Se l'azione di fulcro (pivottare/ruotare) sarà mantenuta sino a che il piede sinistro sarà piazzato, è facile "solle-



Fig. 9.

varsi" ben al di sopra del fermapièdi (Fig. 10).

Uno dei maggiori problemi che il lanciatore con Tecnica Rotatoria incontrerà se non farà un'azione di fulcro adeguata, sarà quella di lanciar il peso come nello stile convenzionale, cioè con un'azione più rettilinea, con una lunga azione di spinta da destra a sinistra.

Il lanciatore dovrà invece, cercare come mezzo di potenza di "Sollevare e Ruotare"; questa azione permetterà al lanciatore di restare in pedana. Quando la fase di rotazione è eseguita correttamente, la differenza tra le due tecniche è molto visibile.



Fig. 10.

5 - Fase di lancio

Ad eccezione di qualche lanciatore, come Barishnikov, la quasi totalità dei lanciatori che usano la tecnica Rotatoria lanciano con degli appoggi più stretti se comparati ai lanciatori che usano lo stile O'Brien.

Il fatto di dover girare su una pedana di soli 7 piedi (213 cm) limita di molto il lanciatore; ma una azione di fulcro/pivot ben eseguita con il peso del corpo sulla gamba destra, permette al lanciatore di esplodere e di estendersi verso l'alto e di lanciare con successo anche da una pedana così piccola. Nello stile O'Brien a causa di una forte accelerazione rettilinea nel finale del lancio è più difficile produrre una accelerazione verticale se comparata allo stile Rotatorio.

Vi è una eccezione a quanto detto

sopra; per quei lanciatori che lanciano in scivolata facendo un piccolo spostamento sulla punta dei piedi e rimanendo molto indietro con il piazzamento, come faceva Matson, i quali sviluppano meno accelerazione rettilinea.

Tra le due tecniche l'abilità di "sollevare" è basata su dei principi di meccanica e non già sulle capacità atletiche del lanciatore. Durante questa fase il lanciatore dovrà spingere indietro la testa e mantenerla così sino a che il peso non sia stato lanciato, in modo tale da impegnare i muscoli più grossi nell'azione di lancio.

Si dovrà vedere il braccio libero molto attivo in modo tale da sviluppare un forte riflesso di estensione.

Durante la fase del rilascio del peso entrambi i piedi dovranno essere staccati dal suolo, le ginocchia completamente estese ed il gomito del braccio di lancio dovrà essere il più lontano possibile dal tronco.

6 - Fase di cambio

Quando leggete degli articoli sui lanci, il cambio dopo il lancio viene sempre considerato come un movimento naturale. Questa fase invece, dovrebbe essere valorizzata poiché il cambio è altrettanto importante come tutte le altre fasi del lancio.

Nell'eseguire il cambio, l'atleta è nella fase di "Sollevare-Ruotare" con la testa ben arretrata e pronto a ritornare su di un solo appoggio. Dovreste atterrare con il piede a 90° sulla direzione di lancio, con tutto il piede al suolo e non più sulla punta del piede.

Questo aiuterà a mantenere l'equilibrio e la decelerazione.

Al momento dell'atterraggio, con il corpo ben esteso, ginocchio destro bloccato mantenere la spalla ed il braccio destro ben alti.

La gamba sinistra ed il braccio sinistro sono ben estesi verso il resto della pedana. Questo allungamento delle leve agisce come un fattore di stabilità per l'equilibrio alla fine del lancio. Oldfield usò questo tipo di cambio nel lancio che gli diede il record americano nel 1984 (22.19 mt); anche O'Brien ed altri lanciatori come



Brenner e Timmermann usarono questo tipo di cambio.

Molti lanciatori che usano la tecnica rotatoria falliscono lanci molto grandi perché nella fase di cambio abbassano il centro di gravità piazzandosi sulla punta del piede destro. In questo modo ruotano direttamente fuori della pedana. Questo confonde il lanciatore che nei lanci successivi non osa esplodere nella fase di lancio per paura di fare ulteriori lanci nulli.

Allenamento

Attualmente utilizzo il seguente programma di allenamento per un mio lanciatore Junior - Brian Blutreich che è alto 198 cm e pesa 118 kg. È detentore della miglior prestazione per un pesista Junior (19.33 metri).

1 - Lanci da fermo 20 lanci

- A - Doppio fulcro/pivot-testa indietro 60%
- B - Senza cambio - Fuori di pedana 20%
- C - Con il cambio 20%

2 - Esercizi in linea retta (stile sud-africano) 70 lanci

- A - Passo entra in pedana - doppio fulcro/pivot 60%
- B - Passo entra in pedana - senza cambio (fuori pedana) 20%
- C - Passo entra in pedana - con cambio 20%

3 - Esercizi con rotazione di 360° - 10 lanci

- A - Ritorno al punto di partenza 40%
- B - Movimento verso il lato destro della pedana 20%
- C - Movimento verso il centro della pedana 20%
- D - Movimento verso il lato sinistro della pedana 20%

4 - Lanci completi - 12 lanci

- A - Con arresto al centro - doppio fulcro/pivot 2 lanci
- B - Senza arresto - doppio fulcro/pivot 2 lanci
- C - Lanci come in gara 8 lanci

Osservazioni generali

I lanciatori che usano la Tecnica Rotatoria mi dicono che possono lanciare ed ottenere ottimi risultati anche con un peso corporeo più leggero di quando usavano lo stile O'Brien.

Mi affermano, inoltre, che amano allenarsi con questa tecnica rotatoria, poiché permette loro un volume ed una intensità di allenamento tale che non potrebbero sostenere con la tecnica O'Brien.

Sostengono che con questo stile il gesto atletico è meno traumatico per il loro corpo, che non è necessaria una forza superumana, e che l'abilità di entrare in forma in minor tempo è a loro assai evidente.

Un altro aspetto molto importante è quello che con lo stile Rotatorio si ha la possibilità di allenarsi da soli e con successo.

Lanciatori che usano lo stile O'Brien dicono che è assai difficile allenarsi da soli con successo e l'intensità dei lanci è molto povera; invece con la Rotazione i lanci sono sempre di alta intensità.

Personalmente ho una grande stima e convinzione dei vantaggi che la Tecnica Rotatoria può dare, in modo particolare a lanciatori piccoli; benché nel 1986 un lanciatore molto grosso, Randy Barnes - 194 cm per 132 kg sia passato in una sola stagione da 17.37 a 21.88.

NdT. Questo atleta ha poi fatto il record del mondo lanciando per primo al mondo il peso oltre a 23 metri (Los Angeles 27/5/1990 record di 23.12).

All'arena di Milano per la competizione delle Otto Nazioni (5-6 Giugno 1990) l'ho visto in riscaldamento lanciare oltre 24 metri. Purtroppo, dopo poche settimane fu squalificato per uso di Doping.

Questa statistica sullo Stile Rotatorio da sola diventa un elemento di riflessione per tutti gli allenatori.



B. Olfield.

I migliori lanciatori americani di tutti i tempi (sino a tutto il 1986)

	Misure	Stile in rotazione	Stile tradizionale
1) Brian Oldfield	1.92 m 127 kg	22.19 m	21 m
2) Dave Laut	1.90 m 117 kg	22.02 m	21 m
3) Randy Barnes	1.93 m 130 kg	21.88 m	17m
4) August Wolf	2.00 m 133 kg	21.73 m	19 m
5) Greg Trafalis	1.85 m 133 kg	21.44 m	17m
6) Jim Doebling	1.83 m 127 kg	21.30 m	-----
7) Dem Crouser	1.96 m 120 kg	21.07 m	18.50 m
8) Jesse Stuart	1.90 m 117 kg	21.02 i	20.80 m
9) Ron Backes	1.92 m 117 kg	21.02 i	17 m
10) Gary Willicky	1.89 m 130 kg	20.78 m	18.50 m
11) Rob Svehlohn	1.91 m 120 kg	20.73 m	18.30 m
12) Scott Lofquist	1.98 m 130 kg	20.70 i	19 m
13) Brian Muir	1.90 m 105 kg	20.58 m	-----
14) Hank Kraychir	1.83 m 132 kg	20.55 m	20 m
15) Marty Kobza	1.93 m 120 kg	20.36 m	18.50 m
16) Mike Weeks	1.92 m 120 kg	20.32 m	17.5 m
17) Zane Hubbard	1.90 m 116 kg	20.30 m	?
18) Dave Porath	1.94 m 116 kg	20.19 m	-----
19) Steve Cate	1.92 m 120 kg	20.15 m	18.70 m
20) Gary Frank	1.91 m 140 kg	20.15 m	?

Analisi dei cinefotogrammi di Barishnikov

- Visione dal retro (Mosca 1980)
- Visione laterale (Montreal 1976)

Questi fotogrammi di Barishnikov presentano una alternativa alla tecnica di lanciare il peso con lo stile Rotatorio; così come preconizzato da A. Vanegas.

L'osservazione di questi lanci, benché a quattro anni di distanza ci permette di analizzare le differenze che esistono tra la Tecnica Rotatoria del lanciatore sovietico comparata con quella dei lanciatori americani.

La differenza risiede essenzialmente sul fatto che in Barishnikov lo slancio prepara ad un finale di tipo classico con enfasi nella traslazione rettilinea (malgrado una leggera componente di rotazione nel finale); mentre per i lanciatori americani il finale del lancio è prevalentemente del tipo "fulcro/pivot - sollevato".

Useremo pertanto le seguenti abbreviazioni:

V.R. = Filmato con visione dal retro (Mosca 1980)

V.L. = Filmato con visione laterale (Montreal 1976)

Lo slancio

In ciascuna fase di appoggio/spinta del piede sinistro (V.R. 5/6/7/8) e del piede destro (V.R. 9/10/11) il peso del centro di gravità è quasi sullo stesso piano verticale del piede di appoggio/spinta.

Durante l'appoggio/spinta del sinistro (6/7/8) l'anca sinistra rimane esterna al piano verticale passante sul piede sinistro.

Dall'appoggio/spinta della partenza (V.R. 5) sino al piazzamento del piede Sinistro contro il fermapièdi (V.R. 11), la traiettoria del peso sull'asse di lancio è dato solamente dalle "anse" prodotto dal girare attorno a se stesso (V.R. 9/10).

La gamba sinistra (V.L. 3/4/5/6) viene calciata molto larga dopo un appoggio/spinta al suolo del piede sinistro molto lungo; il quale non si staccherà dal suolo che poco prima che il piede destro tocchi il centro della pedana.

Questo permetterà un ritorno rapido del piede sinistro contro il fermapièdi; e l'allineamento del piede destro: con l'asse di lancio (V.R. 11 e V.L. 9).

Il finale

Si può osservare:

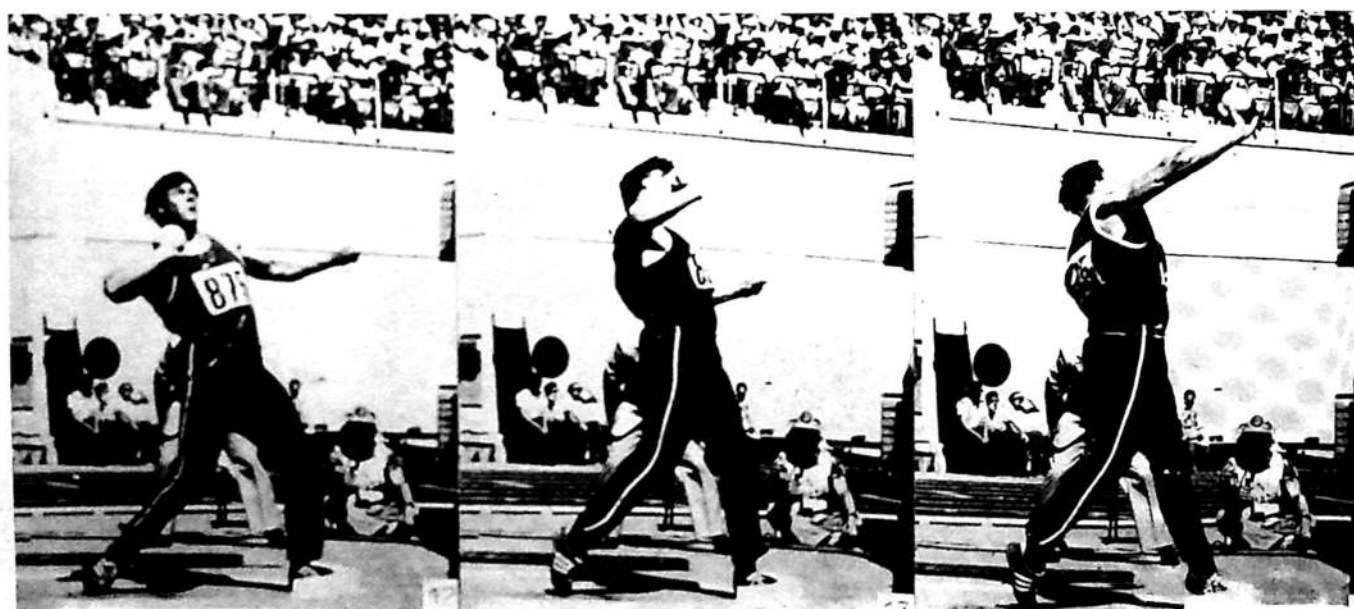
- Uno scarto (V.L. 9) ed un allineamento (V.R. 12) degli appoggi.
- Un allineamento relativo del piede sinistro / anca sinistra / peso del corpo (V.L. 9) e (V.R. 12).
- Un trasferimento del bacino dal piede destro verso il piede sinistro (V.L. dal 9 al 14).
- Un peso del corpo che devia solo leggermente dall'asse del lancio (V.R. 12/13/14).

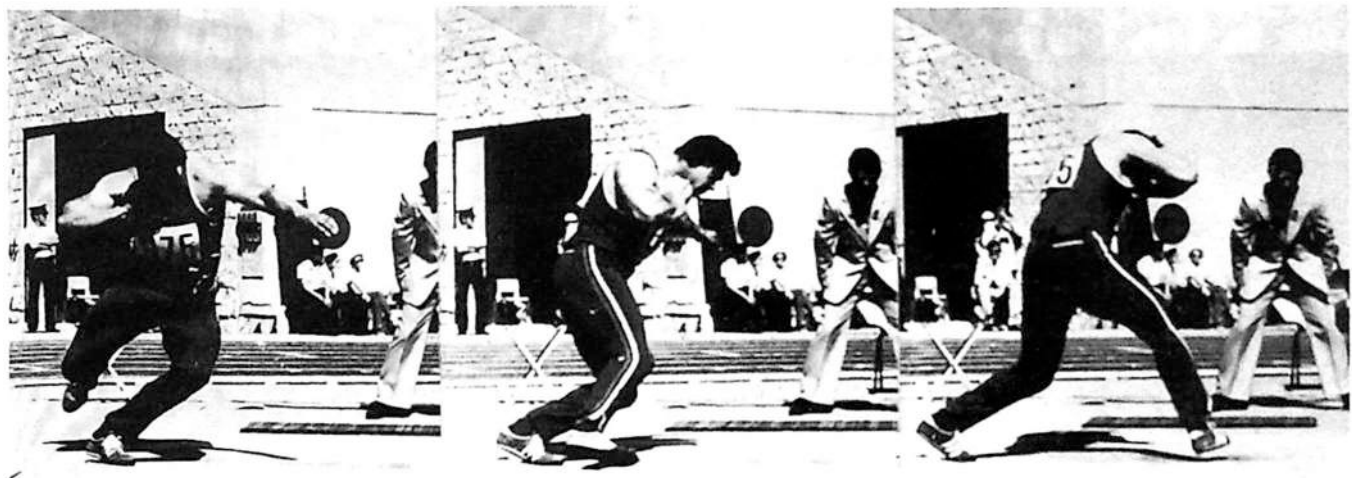
Tutto questo corrisponde ad un finale di lancio del tipo con la traslazione tradizionale. Y. Brouzet.



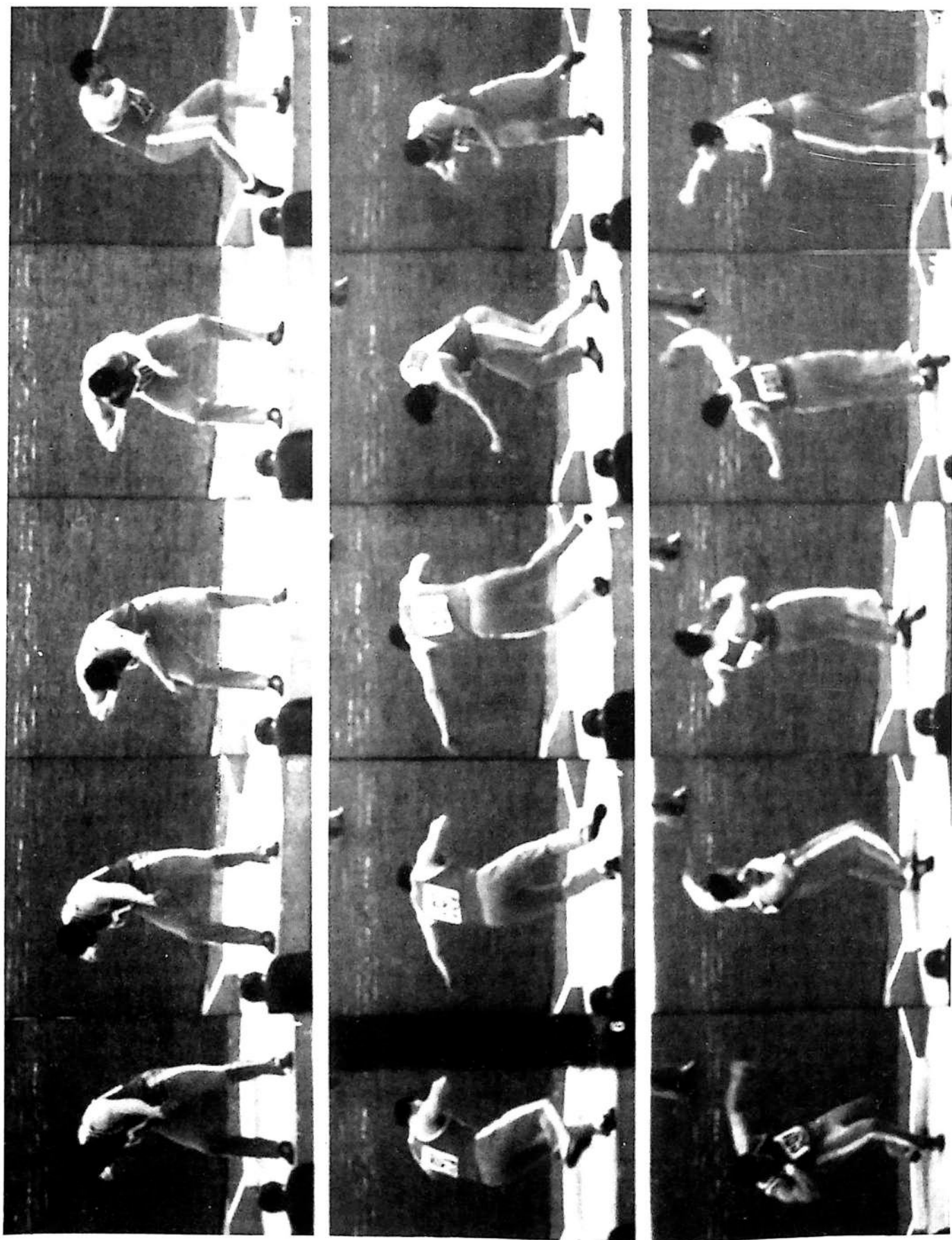
W. Günthör.

Visione laterale





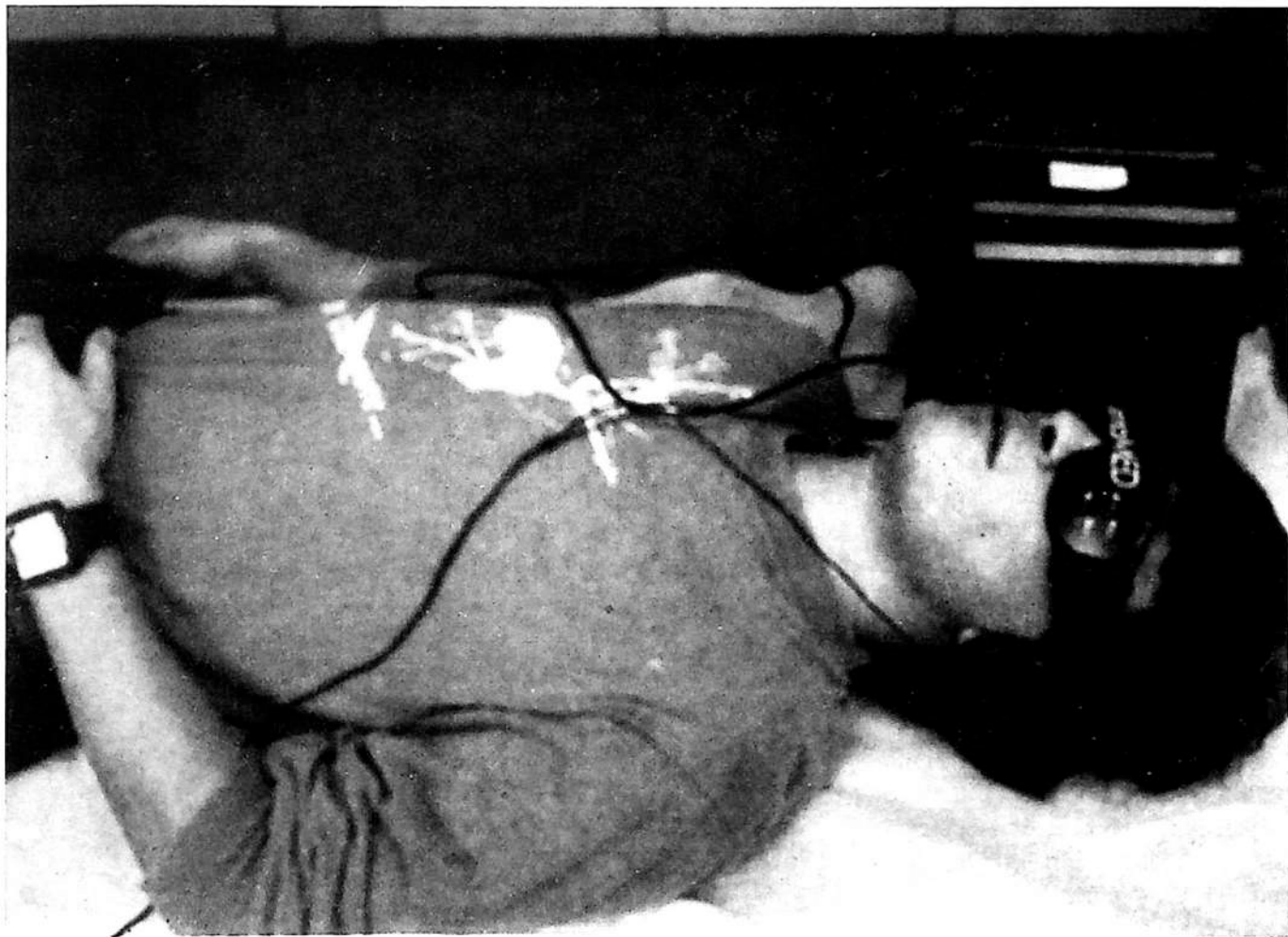
Visione dal retro



L'ipnosi nello sport

di Graham Winter - a cura di Andrea Driussi

Il team di psicologi australiani al seguito della squadra olimpica (Barcellona 92) trattano in questo articolo il ruolo dell'ipnosi nella psicologia dello sport considerando in dettaglio il suo ruolo ed i suoi benefici nei confronti degli atleti. L'articolo è ripreso da un lavoro apparso su Practical Guide to Sport Psychology pubblicato dal South Australian Sports Institute che ne ha consentito la pubblicazione.



Quando la gente viene a sapere che usiamo l'ipnosi nel nostro lavoro spesso ci troviamo a dover rispondere a domande del tipo "Potete ipnotizzarmi anche se io non voglio?" o "Mi ricorderò qualcosa dopo essere stato ipnotizzato?" o anche "Siete in grado di farmi fare cose che non voglio fare?". Tutte queste domande sottintendono una mancanza di conoscenza sulla vera natura e sulle possibilità dell'ipnosi e riflette il ruolo giocato dai cosiddetti "ipnotisti da palcosce-

nico". In qualità di psicologi sportivi, siamo convinti che l'ipnosi abbia molto da offrire agli atleti che sono interessati a sviluppare maggior controllo e consapevolezza di sé e dei propri mezzi.

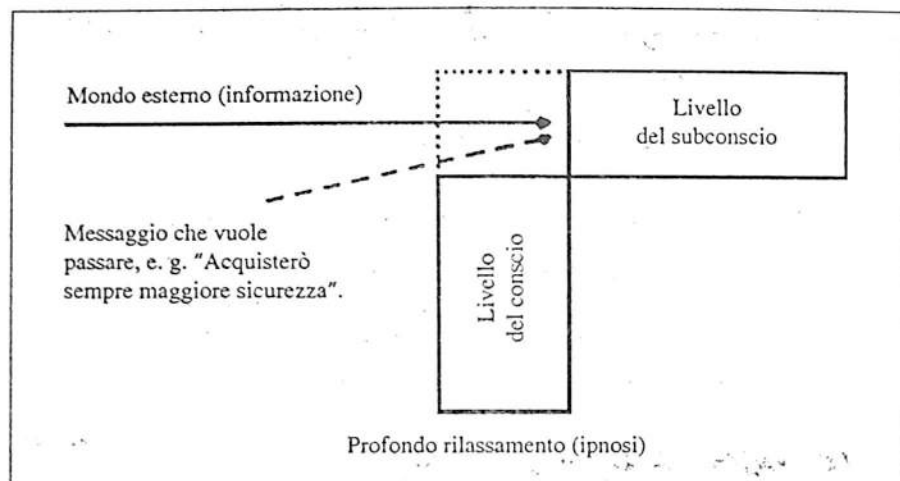
Venire ipnotizzati comporta poche connotazioni negative (per non dire nessuna); bisogna rendersi conto che il cervello non viene "disattivato" sotto ipnosi, che si è consapevoli di quello che si sta facendo, e soprattutto che chiunque può imparare ad usare l'ip-

nosi come strumento per gestire meglio le proprie prestazioni in molti, se non in tutti, gli sport.

Cos'è l'ipnosi.

Anzitutto chiariamo che l'ipnosi non è il sonno; è in effetti l'esatto opposto. Il sonno è fondamentalmente una condizione di ridotta consapevolezza, mentre in stato di ipnosi la consapevolezza è accresciuta.

L'ipnosi è una condizione mentale del tutto naturale che tutti abbiamo sperimentato. Vi è mai capitato di



avere guidato lungo una strada e di non ricordare gli ultimi chilometri percorsi? Siete mai stati tanto presi dalla lettura di un libro o di una rivista da non sentire bussare alla porta? In entrambi i casi eravate probabilmente in stato di ipnosi; in altre parole, la vostra attenzione era focalizzata così intensamente su una certa cosa, al punto di essere inconsapevoli dei suoni o dei rumori attorno a voi. Questa è una situazione molto simile a ciò che potreste aspettarvi di sentire quando venite ipnotizzati; molta gente ha associato questa sensazione a quella che si percepisce poco prima di addormentarsi. Una condizione mentale estremamente passiva e rilassata.

La maggior parte delle persone esprime sorpresa al termine della prima seduta ipnotica: perché non erano addormentati, erano ancora in grado di percepire rumori esterni e potevano aprire gli occhi in qualsiasi momento. Ciò è bene perché aiuta a capire come queste persone mantenevano il controllo delle loro azioni e il contatto con l'ambiente.

Praticando costantemente questa tecnica, molte persone scoprono di potere effettivamente entrare in uno stato "più profondo", pur conservando la consapevolezza dei rumori esterni. La sensazione più simile all'essere ipnotizzati è stata descritta da molti come quella che si prova prima di andare a riposare nel pomeriggio; si percepiscono suoni e rumori, ma non si sente il bisogno di reagirvi; ci si sente tranquilli e rilassati.

nuova atletica n. 121-122

Come agisce l'ipnosi.

Nel nostro consueto stato di veglia la mente a livello conscio si comporta come un "cane da guardia" per l'ingresso delle idee. In effetti "nasconde" messaggi che potrebbe far passare. Per esempio, avrete una particolare opinione di voi stessi che può variare dall'estremamente positivo all'estremamente negativo. Potreste decidere che quest'opinione va migliorata e stabilite (consciamente) di fare qualcosa a riguardo. Sfortunatamente, quello che succede di solito è che non sentite realmente (a livello inconscio)

guardia" in modo da far passare i vostri messaggi in quella parte della mente dove sono conservate immagini, attitudini e memorie. L'ipnosi aiuta a realizzare questo obiettivo attraverso una combinazione di rilassamento fisico e di concentrazione mentale. È una tecnica che si impara nel corso di un certo numero di sedute che possono essere praticate anche a casa. Il diagramma illustra semplicemente la questione.

Generalmente parlando, gli psicologi sportivi che intendono usare l'ipnosi seguono un approccio in quattro fasi (Nideffer 1981):

Fase di preparazione

Questa fase serve a preparare una persona cercando di capire l'atteggiamento di questa di fronte all'ipnosi ed in particolare ciò che la persona si aspetta.

Questo significa che la persona si troverà a rispondere a domande del tipo: "Cosa ritiene che sia ipnosi?", "Cosa si aspetta di sentire quando sarà ipnotizzato?". È anche importante scoprire se c'è qualche ansia particolare dovuta al dover essere ipnotizzati.



di migliorare la vostra immagine e di conseguenza continuate a preoccuparvi e siete nervosi quando non vorreste esserlo.

Quello di cui avete bisogno è una tecnica che allontani questo "cane da

Idee, preconcetti e paure riguardo all'ipnosi possono limitare i benefici che ne possono derivare ed è questo il motivo per cui è così importante che la persona in oggetto riconosca la vera natura dell'ipnosi.

Fase di induzione

In questa fase comincia l'induzione dell'ipnosi. Si può far ricorso a un gran numero di tecniche differenti. Il metodo più noto, per quel che riguarda il pubblico, consiste nella concentrazione su un pendolo. Sono molto pochi gli psicologi che ancora usano questa tecnica. Questo è dovuto probabilmente alla facile associazione che ne può derivare con gli ipnotisti da palcoscenico.

Fase di esecuzione

Nella fase di esecuzione le persone si trovano sufficientemente rilassate in uno stato di ipnosi. Mentre le persone sono ancora consapevoli dei suoni e dei rumori all'esterno della stanza, la loro concentrazione è già molto più focalizzata. Questo è uno stato mentale in cui le persone sono molto più disponibili a reagire a suggestioni come, ad esempio, "Riesci a vedere i tuoi obiettivi sempre più chiaramente

riodo di forma, può aiutare a ricattare le sensazioni e i pensieri associati ad un buon risultato. Similmente, l'ipnosi può aiutare a creare un vivido "montaggio" di una prestazione futura, cosa che può assumere un grande valore in termini di autocontrollo e quando si tratta di preparare una competizione.

Fase di risveglio

La fase di risveglio è anche detta fase postipnotica e consiste in effetti nel coinvolgere la persona che è stata ipnotizzata in un'operazione di autostima sul valore dell'esperienza. In particolare, viene discussa l'esperienza nei dettagli e si cerca una risposta per ogni eventuale dubbio.

L'autoipnosi.

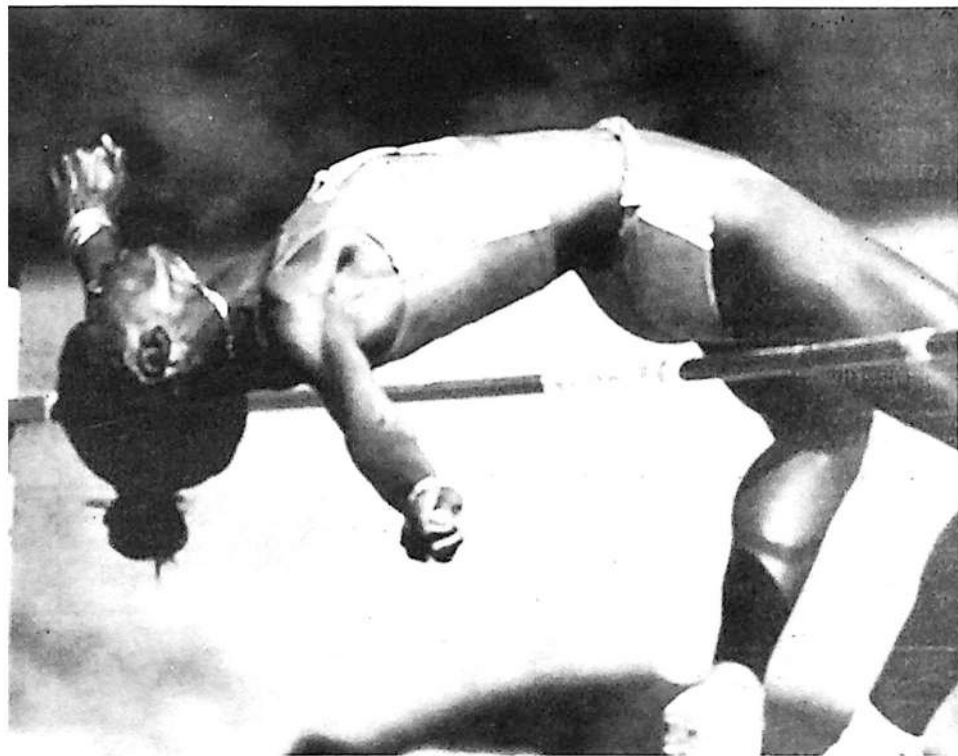
Molti esperti ritengono che l'ipnosi sia in ogni caso autoipnosi. Questo è certamente vero se pensiamo che una persona deve cooperare e rispondere agli stimoli che vengono dallo psicologo. Realisticamente, non è possibile tentare di indurre l'ipnosi a prescindere da questa cooperazione, cosicché possiamo dire che c'è un elemento di autoipnosi in ogni forma di ipnosi.

La parola "autoipnosi" di solito descrive la situazione in cui le persone effettivamente inducono in sé uno stato di ipnosi attraverso uno sforzo personale rinunciando alla presenza dello psicologo.

Queste sono tre comuni forme di autoipnosi:

1. Ipnosi indotta dall'ascolto di un nastro registrato nel corso di una precedente seduta con lo psicologo.
2. Ipnosi indotta dall'uso di certe parole-chiave o frasi particolari che sono state date durante la suggestione postipnotica in modo da creare uno stato di ipnosi nella persona.
3. Ipnosi indotta da una procedura standard, gestita dalla persona stessa. L'autoipnosi, in particolare nell'ultimo caso, richiede una buona dose di esperienza per la maggior parte delle persone se si vuole raggiungere lo stesso grado di rilassamento che può essere ottenuto attraverso l'induzione gestita da uno psicologo. Con la pratica, tuttavia, può diventare un utile

nuova atletica n. 121-122



Ioannet Quintero.

Una tecnica molto comune è quella detta di fissazione dello sguardo, in cui alla persona che viene ipnotizzata si richiede appunto di fissare intensamente lo sguardo su una particolare macchia del muro. Questo porta ad un'aumento della concentrazione e la persona viene così aiutata ad entrare in uno stato di concentrazione rilassata.

Un altro metodo porta la persona a concentrarsi su una sua mano, immaginando di percepire una luminescenza diffondersi dal palmo alle dita alla mano intera. Ancora una volta si mira ad accrescere e focalizzare la concentrazione del soggetto.

Le suggestioni tendono generalmente a far sperimentare alle persone qualche cambiamento nelle sue usuali sensazioni, atteggiamenti o pensieri. Spesso si usano suggestioni che comportano un'aumento di sicurezza di sé; in ogni caso la loro importanza va sempre valutata in relazione al singolo individuo e ai suoi bisogni.

L'ipnosi diviene particolarmente utile quando si tratta di aiutare una persona a richiamare un evento passato ed infatti forze di polizia in tutto il mondo utilizzano l'ipnosi per aiutare i testimoni a fornire informazioni. Per quel che riguarda lo sport, *richiamare un'evento passato, magari una prestazione che risale ad un pe-*

strumento in mano a quell'atleta che è alla ricerca di un valido metodo per gestire i propri stimoli.

L'atleta e l'ipnosi.

Il valore dell'ipnosi rispetto a molte altre tecniche è che può servire a *modificare idee, ricordi o sensazioni* "immagazzinati" nella nostra mente (ad esempio: errori persistenti nell'esecuzione di un gesto atletico) molto più velocemente ed efficacemente di come si potrebbe fare semplicemente parlando o riflettendoci sopra.

Inoltre, uno dei fondamentali benefici che derivano dall'ipnosi consiste nel suo valore come mezzo per *favorire il recupero* dell'atleta. Per atleti che si sottopongono ad allenamenti a livello massimale o che si trovano a sostenere un gran numero di competizioni in un ristretto periodo di tempo i benefici sono evidenti. Ricercatori dell'ex-Unione Sovietica hanno uti-

lizzato diverse risorse psicologiche per testare il recupero di atleti sottoposti ad una quantità di sforzi massimali e submassimali. I ricercatori hanno scoperto che i tempi di recupero erano da 2 a 3 volte maggiori rispetto al riposo normale, quando veniva suggerita (mediante suggestione) una sensazione di "calma durante lo sforzo", da combinarsi con un profondo rilassamento durante il periodo riposo.

Per gli atleti la capacità di utilizzare efficacemente l'autoipnosi significa poter disporre di un mezzo per *indurre il rilassamento* e per influenzare la prestazione attraverso pensieri e suggestioni positive.

Riassunto.

L'uso dell'ipnosi sarà, crediamo, sempre più diffuso tra gli sportivi man mano che gli atleti si renderanno conto che rappresenta una tecnica in grado di aiutarli ad ottenere un maggiore con-

trollo sulle proprie prestazioni atletiche. Fortunatamente i miti che si sono costruiti intorno all'argomento stanno pian piano scomparendo ed è auspicabile che questo articolo contribuisca a far sì che atleti ed allenatori si interessino un poco a questa tecnica ancora, per certi versi, misconosciuta. La domanda finale: "Siamo tutti in grado di imparare l'ipnosi?"

Numerose ricerche ci portano a concludere che circa il 90% delle persone sia in grado di raggiungere un grado di rilassamento sufficiente a lavorare con l'ipnosi. Per quel che riguarda il rimanente 10% un procedimento più lento che miri ad insegnare le basi del rilassamento, seguito da un'introduzione graduale alle tecniche che consentono di rendere il rilassamento sempre più profondo, porta generalmente queste persone ad unirsi all'altro 90%.

Modern Athlete and Coach, 7/1992

*È stata curata dalla nostra casa editrice «Nuova Atletica dal Friuli»
la traduzione di quello che gli esperti considerano come l'opera più
significativa nel campo della biomeccanica:*

"BIOMECCANICA DEI MOVIMENTI SPORTIVI"

del dott. GERHARD HOCHMUTH

Un'opera che non può mancare nella vostra biblioteca!

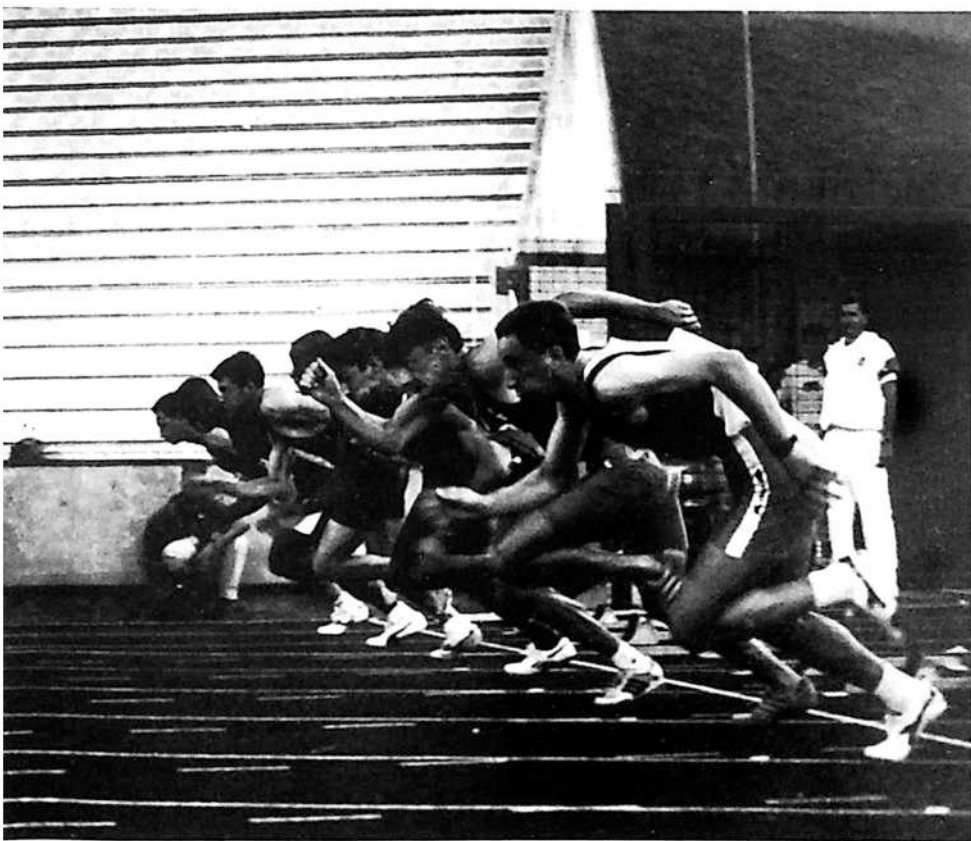
A disposizione il formato fotocopia a L. 35.000
(+ 4.000 spese spedizione)

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

L'utilizzo dello skip per l'apprendimento, la correzione, il perfezionamento della tecnica di corsa

di Roberto Venerandi, Massimiliano Ditroilo

Vengono proposte, partendo dall'andatura base "skip" con l'uso di ostacoletti, una serie di varianti con implicazioni di tipo condizionale e coordinativo già sperimentate dagli autori, col fine di portare un contributo per il miglioramento della tecnica di corsa



PREMESSA

La corsa è una situazione motoria complessa, che impegna non solo la catena cinetica degli arti inferiori e quella degli arti superiori, ma il corpo nella sua globalità. La facilità e la economicità di corsa, costituiscono un interagire di più componenti di tipo coordinativo e condizionale: si pensi ad esempio come una scarsa mobilità articolare e/o una carente estensibilità muscolare, possano ri-

durere l'ampiezza del movimento; come un disequilibrio della forza muscolare possa influire sulla postura nelle varie fasi della corsa (partenza - accelerazione - raggiungimento della max. velocità - mantenimento di questa); come un errato appoggio del piede possa deviare la linea ideale di spinta durante l'azione di corsa. Non è quindi possibile, secondo noi, proporre in modo analitico e segmentario situazioni che vogliano intervenire su

un aspetto alla volta della corsa stessa.

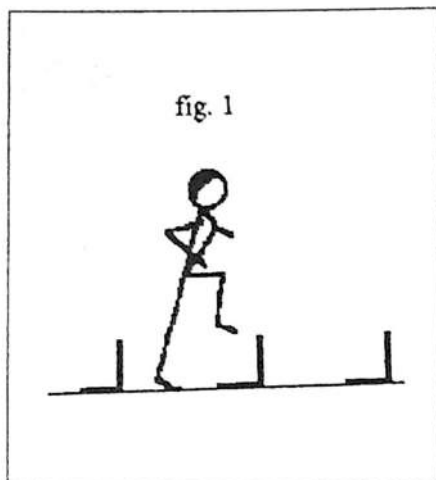
Scopo di questo lavoro è di presentare, partendo dall'andatura "skip" con l'uso di ostacoletti, una serie di proposte che pur concentrandosi di volta in volta su un aspetto tecnico della corsa, vengono effettuate mantenendo in ogni caso la globalità dell'azione, col risultato di intervenire contemporaneamente su tutti gli aspetti (condizionali e coordinativi), che sostengono l'azione stessa.

PROPOSTE OPERATIVE

Lo skip come andatura di tipo condizionale-coordinativa eseguita tra ostacoletti

(Nelle proposte che seguiranno si sono utilizzati, secondo le capacità e le possibilità dei soggetti con i quali si opera, da 5 a 10 ostacoletti di altezza e a una distanza variabile a seconda della qualificazione degli atleti). L'uso di ostacoletti offre più valenze che si possono individuare come segue:

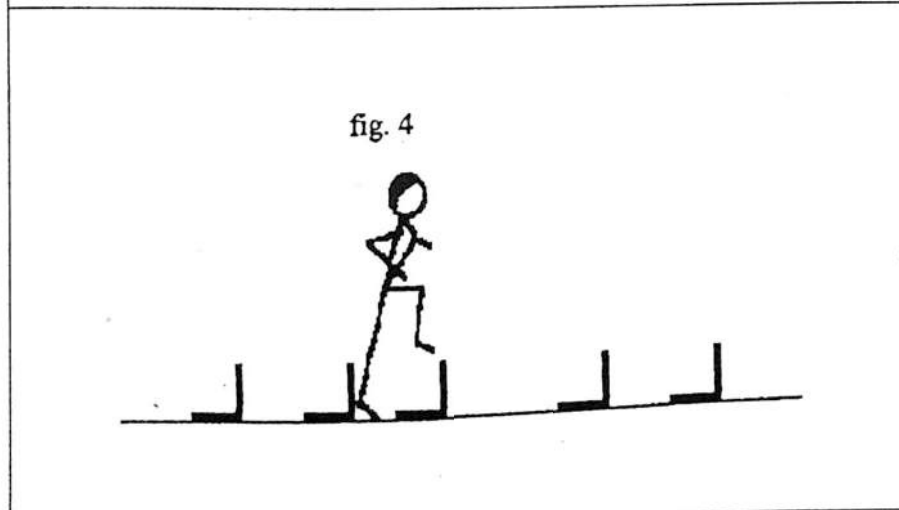
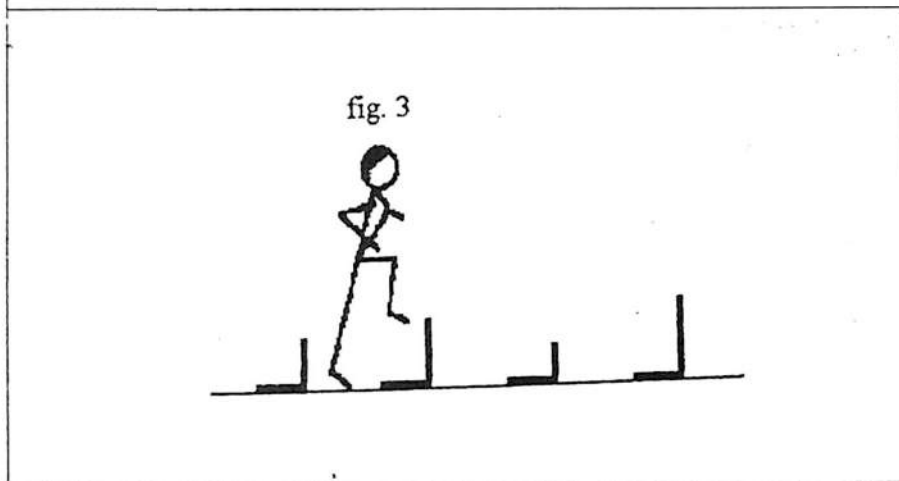
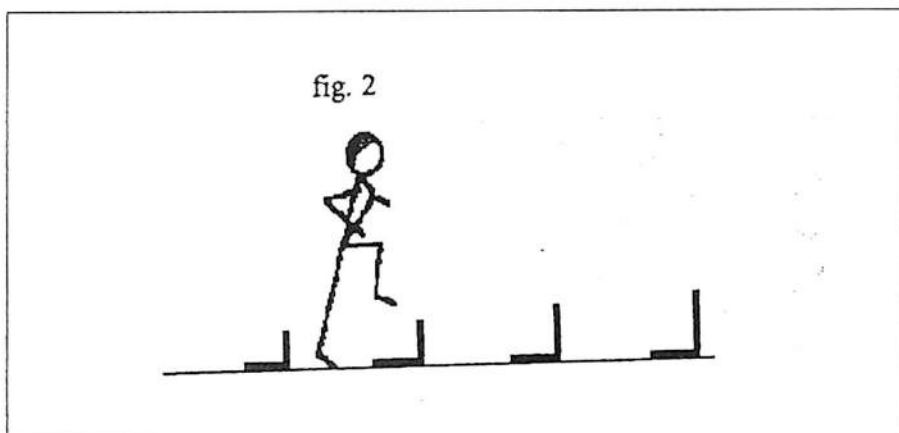
- a) offrire ai ragazzi dei punti di riferimento rendendo in tal modo più motivante la situazione (fig. 1);
- b) variando l'altezza degli ostacoletti in modo crescente, si richiede una esecuzione diversa per impegno condizionale e coordinativo (fig. 2);
- c) variando l'altezza degli ostacoletti nella stessa serie, in modo non omogeneo, si richiede una continua capacità di trasformazione-adatta-



mento delle spinte al suolo, accanto all'aspetto condizionale è perciò presente ancora una volta quello coordinativo (fig. 3);

d) variando le distanze fra gli ostacoli, in maniera non omogenea, si richiede una *capacità di differenziazione delle spinte al suolo*, con la conseguente *variazione dei parametri posturali* (azione delle braccia, posizione del tronco, variazione dell'ampiezza del passo durante l'andatura) (fig. 4);

e) sistemando gli ostacoli in più



gruppi: ogni gruppo (quattro ostacoli) una distanza diversa, è possibile favorire un ulteriore momento di *differenziazione delle spinte subordinate alle varianti spaziali* (fig. 5);

f) variando le distanze in maniera progressiva si può sfumare l'andatura in corsa; questo permette di interiorizzare l'azione rapida e breve, in un'altra (la corsa), dove la rapidità degli appoggi procede parallelamente all'ampiezza della falcata (fig. 6); g) porre, tra una serie e l'altra di ostacoli altrettanti spazi liberi da percorrere a velocità sub-massimale. La distanza varia a seconda delle capacità dei ragazzi ma tale da consentire un buon sviluppo della corsa (fig. 7). Quest'ultima proposta alterna, alla rapidità dell'azione dello skip, l'aspetto tecnico della corsa. La strutturazione spazio-temporale del percorso favorisce la *capacità di ritmizzazione, trasformazione e differenziazione* in funzione alla frequenza degli appoggi durante lo skip, e della falcata durante l'allungo. Interessante l'aspetto tecnico del progressivo:

- il correre tratti dell'esercizio, a velocità non massimale; permette di eliminare le contrazioni superflue che sorgono quando si ricerca la massima velocità di esecuzione;

- favorisce una maggior attenzione nei confronti della esecuzione del gesto, garantendo inoltre un feed-back di più facile "lettura-traduzione" da parte degli organi preposti alle afferenze;

h) variando l'altezza e la distanza (combinando cioè i punti precedenti), si inserisce un ulteriore elemento di difficoltà condizionale e coordinativa;

i) tutte le andature sopra descritte possono essere effettuate con cavaliere, cinture o giubbotti zavorrati, di peso sempre in funzione delle caratteristiche dei ragazzi e dell'obiettivo che ci si è proposto. Interessante è alternare prove eseguite con sovraccarico, ad altre a carico naturale; questo fa sì che le informazioni propriocettive e cinestesiche

vengano trasferite per aumentare la sensibilità e la facilità di corsa.

l) Fare girare la palla attorno al corpo durante l'esecuzione dello skip (fig. 8). In questa proposta, la *capacità di combinazione e accoppiamento*, richiede un adattamento alla situazione: l'uso degli arti superiori e la postura del tronco variano. Gli arti superiori, impegnati nel controllo della palla, perdono in parte l'azione "equilibratrice-compensatoria" che hanno in una normale azione di skip. Le informazioni afferenti impongono continue risposte e successivi accomodamenti degli arti inferiori che devono acquisire e mantenere una corretta azione dell'andatura (appoggio-spinta, avanzamento-successiva ricerca dell'appoggio);

m) skip con palla tenuta con entrambe le mani davanti al petto (fig. 9). Anche in questo caso viene a mancare l'aiuto degli arti superiori nel bilanciare l'azione di quelli inferiori, con maggior complessità a loro carico (sia a livello condizionale che coordinativo). Varianti:

- dopo l'ultimo ostacolo effettuare alcuni appoggi di corsa, di seguito lanciare (è possibile delimitare la zona di lancio e utilizzare palle di diversa forma e peso) (fig. 10). Interessante è la trasformazione dello skip in corsa e questa trasformata in stacco e lancio;
- gli ostacoli sono posti a distanza crescente: passaggio da skip breve, medio a lungo. Questa azione ha funzione di rincorsa; il ragazzo dopo l'ultimo ostacolo effettua un lancio in avanti-alto (circa 10-15 m.) e di seguito cerca di recuperare la palla

fig. 6

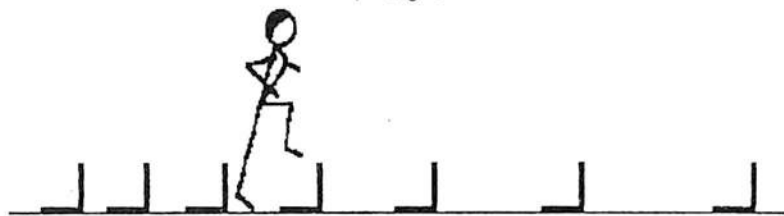


fig. 7



fig. 8

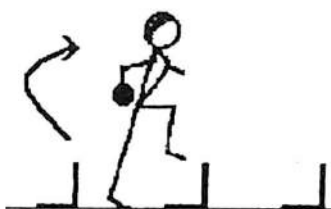


fig. 9



fig. 5



prima possibile (si può delimitare lo spazio di rimbalzo della palla e il numero massimo di rimbalzi prima del suo recupero). La combinazione skip-lancio-accelerazione la crediamo interessante, in particolare a proposito della capacità di accelerazione, dove l'azione degli arti inferiori (appoggio sull'avampiede-avanzamento a ginocchia alte) viene trasferita e mantenuta nella accelerazione per recuperare la palla; particolare da non

fig. 10

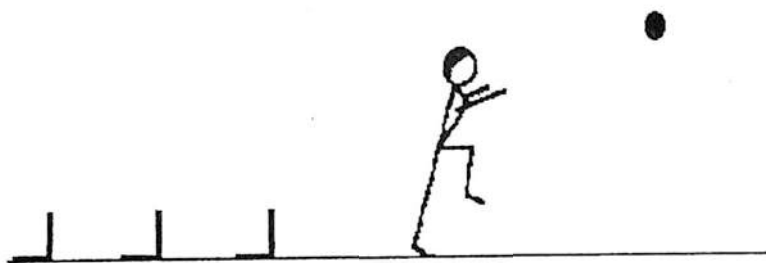


fig. 11



fig. 12

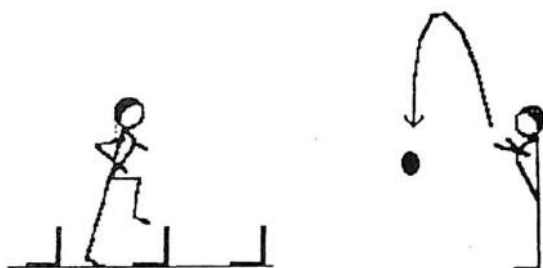
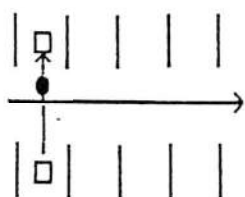


fig. 13



□ = ragazzi ● = palla | = ostacolo
 → = direz. passaggio → = direz. movimento

trascurare come momento motivante per mantenere o aumentare la rapidità, frequenza e ampiezza della falcata (fig. 11);

n) a coppie: un ragazzo di fronte agli ostacoli il compagno dalla parte opposta, a una distanza variabile, con palla in mano. Il lancio della palla verso l'alto è il segnale di partenza (*capacità di reazione semplice*), e quello senza palla, sempre eseguendo azione di skip, cercherà di recuperarla prima possibile (fig. 12);

o) a coppie: un ragazzo di fronte all'altro a distanza di circa 4-5 m. partenza di fianco agli ostacoli, skip laterale (di entrambi i ragazzi) passando di seguito una palla (fig. 13).

Richiedendo di effettuare 3-5 appoggi per ogni spazio fra gli ostacoli, si evita, attraverso un impegno maggiore degli adduttori, una apertura eccessiva delle cosce, mantenendo l'azione di spinta lungo l'asse longitudinale del corpo; crediamo che questo, trasferimento nell'azione di corsa, può essere tradotto in un gesto più economico, riducendo movimenti laterali superflui.

CONCLUSIONI

Tutte le andature sopra descritte possono essere proposte nelle varie fasce di età. Crediamo che nell'allenamento pluriennale il ragazzo, poi l'adulto, passando da proposte semplici ad altre più complesse, possa interiorizzare la finalità tecnica dell'andatura e quindi trasferirla meglio in un'azione di *corsa facile ed economica*. Le proposte didattiche presentate, non hanno la pretesa di risolvere il complesso problema dell'insegnare, del fare apprendere una corretta tecnica di corsa, gesto motorio peraltro molto personale; non vogliono neanche esaurire le possibilità inventive di ognuno, che rendono il numero di esercizi pressoché infinito. Abbiamo voluto solamente presentare quanto materialmente proposto da noi sperando che possa servire ad altri per trarre indicazioni e suggerimenti per l'attività da proporre e come momento di riflessione sul tema.

BIBLIOGRAFIA

- A.A.V.V. - Attività giovanile: Manuale per l'allenatore - Edizioni Fidal, Centro studi & Ricerche, 1983/84
- Drabeni M. - Le componenti delle corse di velocità nei giovani - Nuova Atletica, n° 113 - 1992
- Koltai J. - Didattica dell'atletica leggera - Ed. S.S.S. 1978
- Meinel K. - Teoria del movimento - S.S.S. Roma, 1984
- F. Ponzoni - Tecnica e didattica dell'atletica leggera - Ed. S.S.S. 1991
- Spagolla G., Bortoli L., Pozzer L. - L'avviamento all'atletica leggera (progressioni didattiche) - Atletica studi, set./ott. 1985
- Vallardi A. - Il nuovo libro dell'atletica leggera - Ed. Coni/Fidal 1988

La fase della preparazione finale nel decathlon

di G. Maksimenko

L'autore analizza i vari aspetti della fase finale della preparazione dei decatleti di alto livello, prima della stagione delle competizioni programmate. Vengono indicate tre variazioni di quattro, sei e otto settimane. L'articolo è un condensato dalla rivista Legkaya Atletika Russia n. 7/1991

Un'analisi della fase finale della preparazione prima della stagione competitiva, negli atleti di elevato livello, suggerisce tre varianti di quattro, sei e otto settimane.

L'articolo è tratto dalla rivista russa Legkaya Atletika n. 7 - 1991.

Le complesse richieste poste dalle diverse specialità, del decathlon, rendono difficile la pianificazione delle

varie fasi precompetitive. È noto che molti decatleti che sopportano alti livelli nei carichi di allenamento ed hanno elevati livelli di prestazione in quasi tutte le specialità, tuttavia stentano ad avvicinare tali prestazioni nel corso delle competizioni importanti. Questa è la ragione che ha indotto ad effettuare una analisi retrospettiva per studiare la preparazione adottata

dai decatleti di alto livello prima delle competizioni importanti.

L'analisi comprende 63 importanti appuntamenti e specialmente le Olimpiadi, i Campionati del Mondo, i Campionati Europei.

I risultati dell'analisi hanno indicato 13 differenti variazioni della preparazione per arrivare al principale obiettivo della stagione.



Bruce Jenner.



Daley Thompson.



Christian Plaziat.

Le differenze si notano nella durata dell'allenamento nella fase intermedia, come pure nella sua intensità. Fra tutte le variazioni sono state scelte quelle che hanno consentito agli atleti di raggiungere almeno il punteggio complessivo programmato per la stagione (vedi figure 1 e 3).

Le tabelle mostrano le dinamiche dei carichi di allenamento impiegati nelle fasi immediatamente precedenti il periodo delle competizioni, relativamente al periodo di competizione, il carico di allenamento presentato in percentuale, basato sulla media dei carichi di allenamento nei differenti cicli annuali nei quali gli atleti avevano raggiunto i loro massimi livelli di prestazione.

Le principali caratteristiche nelle variazioni della struttura del carico di allenamento nel ciclo di 4 settimane (fig. 1) si osservano con i valori di massimo carico nel terzo microciclo, seguito da una lineare riduzione del



Premiazione del Campionato Italiano di Società di Decathlon (Tarvisio 8/93).

carico di allenamento fino alla partenza. L'attenzione nel quarto (di recupero), microciclo è divisa fra lavoro di forza e di velocità. Il volume del carico di allenamento intermedio raggiunge il suo massimo

valore (da 65% a 75%) nel terzo microciclo. Esso è ridotto di circa il 20% nel 2° microciclo quando l'accento si sposta sul lavoro massimale (100 - 96%) e submassimale (95 - 91%). La struttura delle variazioni

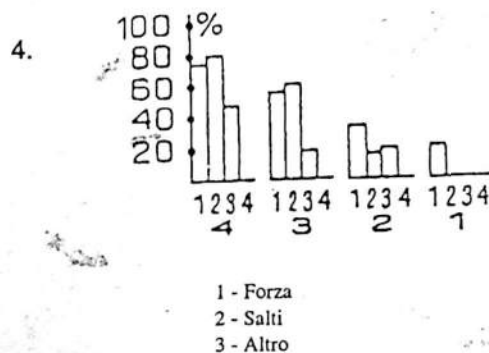
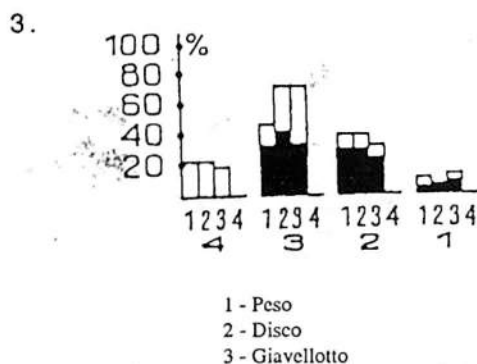
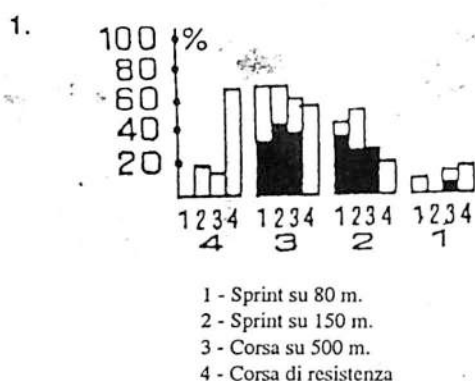


Fig. 1: La variazione di quattro settimane

Volume totale di allenamento
Volume di allenamento in zona di massima intensità

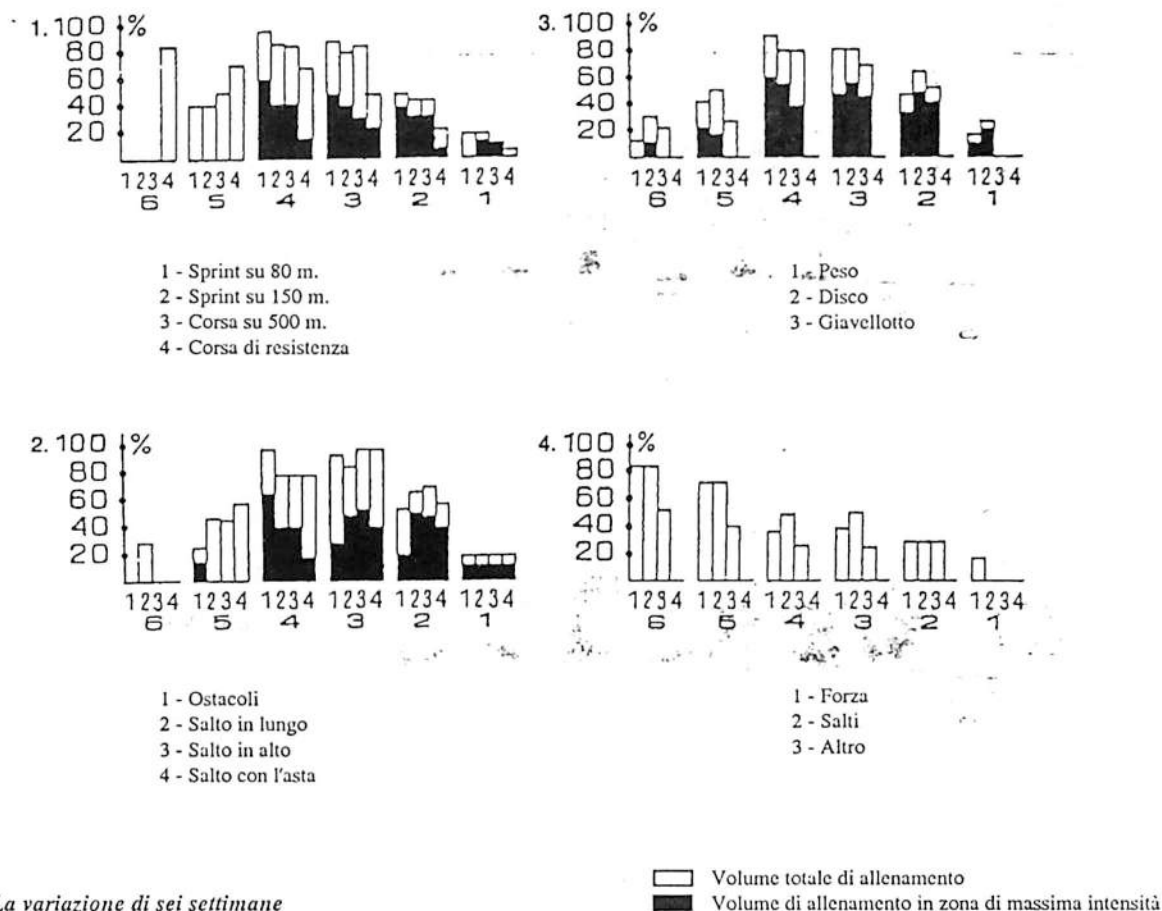


Fig. 2: La variazione di sei settimane

nella sesta settimana (fig. 2) è basata sul raggiungimento dei parametri di massimo carico (85 - 95%) durante il terzo e quarto microciclo. L'accento viene posto sullo sprint corto e sulla preparazione per i lanci nel quarto microciclo e sullo sprint lungo e sui salti nel terzo microciclo. Il sesto e il settimo microciclo hanno caratteristiche di rigenerazione, mentre il lavoro di rifinitura organica per il periodo delle competizioni si inserisce con una lieve riduzione del carico di allenamento.

Le principali caratteristiche delle variazioni nell'ottava settimana consistono nell'accentuazione dello sviluppo del lavoro per raggiungere un alto livello di adattamento nel sesto e nel terzo microciclo (fig. 3). Il massimo volume del carico è raggiunto nello sprint, ostacoli, e lanci durante il sesto microciclo (da 85% a 95% del volume totale).



I maggiori parametri nel lavoro delle prove di salto, come la velocità sugli 80 m, sono eseguite nel quinto microciclo. Questo è seguito da una riduzione del volume di allenamento nel quarto microciclo.

Durante il quarto microciclo i decatleti gareggiano in diverse specialità singole ed incrementano il carico di allenamento di base e l'allenamento medio attraverso un incremento dell'intensità nei microcicli successivi. Il recupero e la rigenerazione si collocano nell'ottavo o settimo microciclo, mentre il secondo e il primo microciclo sono cicli di introduzione alla fase di competizione.

Conclusioni

Le conclusioni che seguono si possono trarre dall'analisi dei decatleti di alta qualificazione durante la fase di preparazione finale prima della stagione delle competizioni importanti.

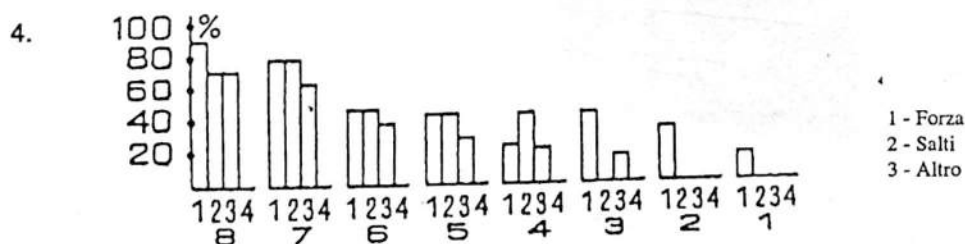
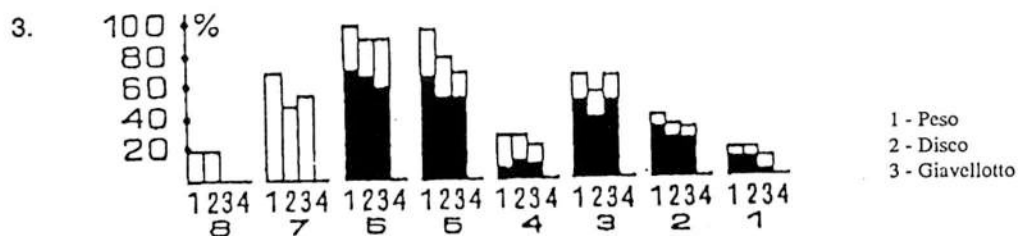
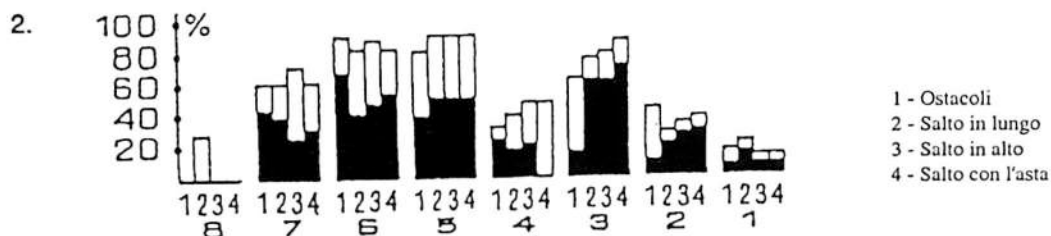
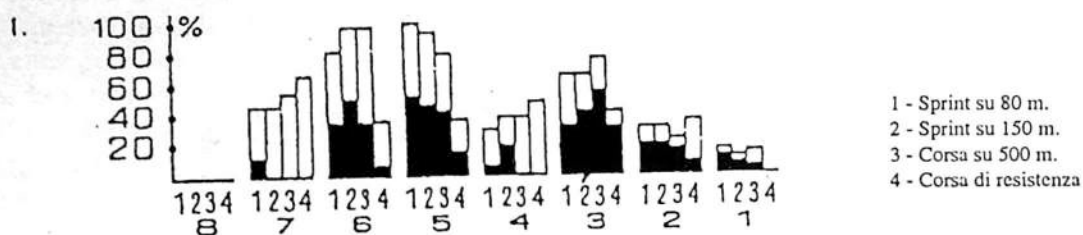


Fig. 3: La variazione di otto settimane

□ Volume totale di allenamento
■ Volume di allenamento in zona di massima intensità

1 - I decatleti impiegano, d'intesa con la disponibilità di tempo nell'ultima parte precedente il periodo delle competizioni, tre principali variazioni rispetto alla preparazione finale. Le

nuova atletica n. 121-122

tre variazioni avvengono su quattro, sei o otto microcicli.

2 - La variazione di quattro settimane consente di mantenere la capacità di lavoro raggiunta in precedenza. D'altro

canto, il ciclo di sei e otto settimane consente non solo di preparare le condizioni organiche per il clima di competizioni, ma consente anche di aggiungere ulteriore sviluppo di lavoro.

Sport e Industria

di Michael R. Payne - a cura di Ivana Genasci Pedrazzoli

Si tratta di un articolo che da utili indicazioni su come modernamente concepire e gestire managerialmente il rapporto fra una entità sportiva (Associazione, Federazione, Comitato Olimpico ecc.) nei confronti dell'industria. Una componente questa sempre più primaria per il sostentamento e la crescita dell'attività sportiva oggi e in futuro.

Nel campo della sponsorizzazione sportiva, esiste una regola molto semplice: "Più lo sport dà all'industria e maggiormente potrà trarne benefici". La sponsorizzazione sportiva deve essere intesa come un'associazione nella quale ambo le parti hanno qualcosa da guadagnare e non come una relazione a senso unico dove i generosi... fanno regali. Pensare in questo modo, ci impedisce di vedere il beneficio che lo sport può trarre da una collaborazione con il mondo dell'industria... I tempi, dove la decisione di sponsorizzare si basava sui gusti sportivi del direttore dell'azienda della società più che su un rigoroso studio di mercato, sono cambiati. Oggi giorno la sponsorizzazione sportiva rivalizza con le attività pubblicitarie e promozionali e deve quindi ottenere la sua parte di "budget" e mostrarsene degna.

La collaborazione con le imprese non deve essere, per lo sport, semplicemente una fonte di entrate liquide, ma bensì rivestire diverse forme, p. es., tradursi in aiuto tecnico, sostegno promozionale o essere un filo conduttore in vista dell'ottenimento di altre entrate.

Il primo "programma TOP", il programma commerciale del C I O (Comitato internazionale olimpico), ha fornito, negli anni 1984-1988, diversi esempi di collaborazione bilaterale profittevole.

Dal momento in cui le compagnie sponsorizzatrici cominciarono a capire meglio il movimento olimpico e il C O G O (Comitato Organizzazione

Giochi Olimpici) nonché il CNO (Comitato Nazionale Olimpico) presero l'abitudine di lavorare con le industrie, quest'ultime, si sentirono ancor più coinvolte e andarono così al di là dei loro obblighi contrattuali, dando più di quanto contrattualmente

sulla base di un programma commerciale legato al finanziamento di una causa o di una attività, ci viene mostrato da Visa.

In questo tipo di programma di natura incentiva, una società commerciale dà un sostegno per una causa ben



stabilito.

Le istanze olimpiche hanno capito che era anche nel loro interesse aiutare i partner economici per raggiungere i loro obiettivi commerciali e trarre profitto della loro associazione con il movimento olimpico.

Un buon esempio di collaborazione,

precisa; in questo caso a profitto di diverse squadre olimpiche, facendo un regalo ogni qualvolta un proprio prodotto fosse comperato o utilizzato.

I consumatori sono invitati a sostenere la squadra, acquistando il prodotto dello sponsor.

Il potenziale benefico finanziario di tale programma può essere immenso. Il programma Visa, in favore del Comitato Olimpico degli USA, ha apportato tre milioni di dollari alla squadra olimpica, somma di molto superiore alle tariffe base del partner economico.

Ulteriori analoghi programmi sono stati messi in pratica nel mondo intero, in particolare Australia e Irlanda. La società 3 M, ha ugualmente realizzato un programma di sostegno al CNO al di fuori dei suoi principali accordi contrattuali. Questi programmi andavano dall'organizzazione di cene a beneficio degli organi olimpici, a una collaborazione tecnica su un dato prodotto. In GB, 3 M organizzò una serata di gala al Royal Albert Hall, durante la quale, la presidentessa dell'associazione olimpica britannica, membro del CIO e la casa reale diedero dei premi e regali agli autori delle collette per i fondi.

Quella serata fruttò 100.000 dollari, che servirono a finanziare il viaggio della squadra nazionale ai Giochi olimpici.

Altre società, sulla base di questi esempi, diedero poi, in diverse occasioni, dei preziosi sostegni, in particolare con la fornitura di materiali. Naturalmente, nessuno di questi successi è arrivato da solo. Perché alcuni CNO, più di altri, hanno beneficiato di sostegni economici nel quadro del programma TOP? Perché alcuni sport riescono a mantenere delle fruttuose e fedeli relazioni con le loro società mentre altri sembra cambino annualmente i loro partner economici?

In effetti tutto dipende dall'atteggiamento delle istanze olimpiche nei riguardi delle società; quest'ultime sono lasciate alle loro pratiche abituali oppure esiste una comunicazione regolare fra i partners?

I CNO si sforzano di informare i loro partners economici, e indicare loro le possibilità d'azione locale? La firma del contratto di partner economico è troppo spesso la fine di una relazione anziché l'inizio. Il potenziale partner

economico è "corteggiato" fino al momento della conclusione del contratto dopo di che, una volta concretizzato il sostegno, viene abbandonato. In queste condizioni non ci si deve certo stupire che il contratto non venga rinnovato. La chiave di una fruttuosa reazione tra lo sport e il mondo degli affari, è la comunicazione, che permette alle due parti di capirsi

sentazione generale del mondo sportivo, e possa suggerire, all'impresa, qualche idea, il successo dipende dalla qualità della comunicazione tra CNO e la filiale nazionale.

Trascorso il periodo delle presentazioni, dei contatti regolari dovranno essere stabiliti. Questi possono comprendere per esempio l'invio da parte del CNO, delle proprie pubblicazioni



meglio. Così entrambi riescono a capire i loro obiettivi e possono trovare nuovi modi d'azione, sviluppare nuovi campi di collaborazione, e stabilire il modo per aiutarsi. Nel campo delle relazioni tra sport e società, troppo spesso si dimentica il principio che: "una buona collaborazione è il miglior modo per evitare malintesi".

Non bisogna dimenticare che gli industriali necessitano di tempo per capire il mondo dello sport e le sue necessità. Non ci si può certo aspettare che un partner economico capisca sin dall'inizio della relazione, la complessa natura del movimento olimpico. Benché il CIO riesca a fare una pre-

o l'invito di uno dei rappresentanti del partner economico alla cena annuale. Diversi CNO hanno organizzato dei seminari dando così la possibilità ai vari partner economici di incontrarsi ed essere informati sui programmi specifici messi a punto dal CNO e trovare poi il modo di condurre assieme delle azioni promozionali.

Alla fine delle competizioni è opportuno un semplice gesto di apprezzamento da parte degli atleti nei confronti degli sponsors. Questo gesto può andare dal semplice invio di una lettera di ringraziamento, all'invito dei partners economici a incontrare gli atleti, al loro rientro dai giochi. Nel

1984, il CNO australiano ebbe un' eccellente idea nel campo delle relazioni pubbliche: ogni membro della squadra olimpica aveva inviato dalla città olimpica, ai propri partners economici, una cartolina con i loro

autografi.

Sono dei piccoli gesti come questi che rafforzano la relazione tra sport e industria e che garantiscono un proseguimento della collaborazione a lungo termine.

I legami con un partner economico non dovrebbero essere puramente di ordine finanziario. Sia lo sport che le industrie hanno tutto da guadagnare se entrambi si impegnano ad allargare i propri orizzonti.

Conferenze - Convegni - Dibattiti - Recensioni - Conferenze - Convegni - Di

Il manuale del manager sportivo

di Franco Ascani

È una pubblicazione data recentemente alle stampe di indispensabile utilità per tutti i dirigenti sportivi a qualsiasi livello essi operino. L'autore ha una ricca e qualificata esperienza alle spalle in campo giornalistico ed editoriale, oltre ad aver ricoperto incarichi nel settore dello sport sia in enti pubblici che con aziende private. Vanta anche una nutrita esperienza organizzativa ad alto livello.

Dedicato a Gianni Brera che dell'autore è stato amico e maestro e che avrebbe dovuto scriverne la presentazione, è in libreria, edito dalla Sperling & Kupfer, il volume "IL MANUALE DEL MANAGER SPORTIVO" (pagg. 426), il "libro che interessa tutti gli sportivi" a cura del Prof. Franco Ascani, docente ISEF, uno dei più autorevoli esperti di sport, che vanta una lunga esperienza dirigenziale a livello nazionale nel mondo sportivo e che ha sintetizzato nella pubblicazione la sua trentennale esperienza di uomo di sport.

L'autore è partito dal presupposto che la formazione, l'aggiornamento e la tutela dei volontari (veri e propri managers sportivi) costituiscono la base indispensabile per lo svolgimento e per il conseguente ottimale esito di ogni manifestazione.

Lo sport oggi è business e i dirigenti delle piccole e grandi società sono diventati managers ... a rischio. Aggiornatissimo e di facile consultazione, il volume è un indispensabile strumento per la tutela di organizzatori, tecnici, dirigenti delle ottantamila associazioni sportive italiane e, naturalmente, di coloro che praticano un'attività.

Franco Ascani

Isef Lombardia
Università degli Studi di Milano

La Bibbia
dello
sportivo

Il manuale del manager sportivo

**Il management per dirigenti,
organizzatori, tecnici, praticanti
di ottantamila società sportive**

I "volontari", un esercito di circa mezzo milione di benemeriti, artefici di quell'inestimabile patrimonio su cui si regge tutto lo sport italiano, inteso come momento educativo e

formativo per i cittadini e come un "diritto" a cui lo Stato dovrebbe rispondere con maggiore competenza e puntualità, troveranno ne "IL MANUALE DEL MANAGER



SPORTIVO" la chiave di volta per la realizzazione delle loro attività.

Per la prima volta infatti vengono codificati e raccolti in un unico testo normative e direttive pratiche che abbracciano ogni aspetto dell'argomento: CONI, Federazioni, Enti; risvolti fiscali e finanziari; organizzazione delle manifestazioni; costruzione e gestione degli impianti; sponsorizzazioni e marketing; rapporti di lavoro; copertura sanitaria; responsabilità civile e penale; rapporti con i mass-media; la scuola e l'ISEF; Regioni e Comuni; finanziamenti; regolamenti e Statuti e le mille altre questioni che compongono un panorama quantomai variegato e, soprattutto, in costante evoluzione. Una guida chiara e pratica per "sapere di sport" a tutti i livelli, dal volontariato al professionismo.

In mezzo a leggi e suggerimenti pratici si scopre, tra l'altro:

- Quando le società sportive devono pagare l'IVA e quando scattano le manette per un dirigente o per un organizzatore sportivo;
- Quali sono i compiti del Procuratore sportivo di una squadra di calcio e quali gli sportivi che debbono sottoporsi a visita medica;
- Come si prepara lo Statuto per una società sportiva;

- Come avere in uso una palestra scolastica;

- Come si trova uno sponsor e come si fa un contratto di sponsorizzazione;

- Come un praticante sportivo diventa manager;

- Come avere i finanziamenti dall'Istituto per il Credito Sportivo;

- Dove trovare i facsimili della licenza per una manifestazione sportiva e gli indirizzi di 350 giornali sportivi;

- Cos'è un "girone all'italiana" e se occorre o no il certificato antimafia per una corsa su strada nonché a quale Ministero fa riferimento lo sport dopo il Referendum del 18 aprile 1993.

Dati, statistiche inedite, indirizzi utili e facsimili di domande e autorizzazioni danno il quadro della situazione.

Il volume evidenzia ad esempio che il Papa è stato sponsorizzato da un'azienda sportiva; che nel Mezzogiorno è situato il 20% degli impianti dislocati complessivamente sul territorio nazionale e che il 56% delle strutture non è mai stato omologato dalle Federazioni Sportive Nazionali mentre 2.000 Comuni non hanno alcun impianto sportivo, un Comune su due è sprovvisto di campi di calcio! Sembra impossibile nella "patria del pallone" ma è così ed è un dato che ci dà il senso della mancanza di programmazione dell'impiantistica sportiva e non solo.

Il capitolo dell'organizzazione sportiva evidenzia come lo sport italiano sia fondato su una Lotteria (il "Totocalcio"), un concorso in grado di raccogliere circa 2.400 miliardi l'anno e di versarne circa 700 allo Stato (!) A proposito di soldi e sponsorizzazioni emerge, nell'apposito capitolo, una cifra da capogiro: in Italia 1.700 miliardi l'anno vengono investiti dagli sponsors per lo sport che specialmente quello di base, vive oggi in ... apnea. Il libro, tra l'altro, contiene una singolare novità editoriale. Risponde concretamente a tutte le domande: all'interno è contenuta una scheda per avere una risposta scritta gratuita da parte del Prof. Ascani, ai quesiti di ciascun lettore.

3<

Vi prego di spedirmi n. copie del libro **IL MANUALE DEL MANAGER SPORTIVO** al prezzo unitario di Lire 39.500 + L. 6.000 fisse per spese di spedizione.

Nome Cognome

Azienda/Società/Ente sportivo

P. IVA/Cod. Fisc.

Via N.

CAP Città Prov.

Scelgo la seguente forma di pagamento:

☐ Allego assegno n. Banca

intestato a Sperling & Kupfer Libr. Internazionale s.r.l.

☐ Allego fotocopia versamento sul ccp n. 32586208 intestato a Sperling & Kupfer Libr. Internaz. s.r.l.

☐ Pagherò contrassegno

Per ordini superiori a 10 copie telefonare allo 02/290341

Compilare e spedire in busta chiusa a:

SPERLING & KUPFER Libreria Internazionale s.r.l., via Borgonuovo 24, 20121 MILANO

Podisti in partenza

**Piccolo prontuario poliglotta per partecipanti
in partenza per paesi podistici**

di Elizabeth Blades

48 pagine con fotografie in bianco/nero, prezzo L. 8.800.

Quarto appuntamento per chi colleziona i volumetti della collana Centopelli pubblicati dalla Borgobello Neri.

Dopo l'ultima fatica di Giulio Angelino, ecco un'altra pubblicazione che prende spunto dall'affascinante mondo della maratona. Si potrebbe dire che questa volta non si tratta di teoria ma di pratica: il volume «Podisti in partenza», più che essere un libro da leggere vuole essere infatti un vademecum da usare.

Il contenuto è presto detto: si tratta di un dizionario specifico, studiato e realizzato appositamente per chi va all'estero a correre, ed è una pubblicazione che riporta tutti quei termini podistici che solitamente mancano nei traduttori tascabili che uno si porta appresso. Si è voluto cominciare con un dizionario di termini in inglese proprio perché il fascino della maratona di New York o di Londra sono il primo stimolo che spinge un podista italiano a partecipare ad una maratona all'estero, ma in attesa delle edizioni in tedesco, francese e spagnolo, in preparazione, il dizionario sarà senz'altro utile anche in paesi dove l'inglese viene considerato seconda lingua.

L'autrice, Elizabeth Blades, nata a Chicago, abita a New York e pratica regolarmente la corsa a piedi (vivendo in prima persona quella magica festa metropolitana che è la «New York City marathon»), attività che ha continuato a portare avanti con passione ed impegno anche nei suoi frequenti viaggi e periodi di studio qui in Italia.

Oltre a pratiche tabelle di conversio-



ne per taglie di vestiti, numeri di scarpe, cappelli, magliette e distanze, il libro contiene la lista delle principali maratone del mondo nelle quali si parla inglese, mentre la parte che precede il dizionario vero e proprio riporta frasi podistiche di uso corrente che possono tornare utili prima, durante o dopo la corsa. Chiude invece il tutto una serie di quarantaquattro simboli, sempre podistici e di immediata comprensione, con i quali riuscire comunque a comunicare senza alcuna difficoltà di pronuncia.

Il volume non si trova in libreria ma va richiesto direttamente all'editore. Della stessa collana: «Il trenino di Vallombrosa», «Scrivi più basso perché così sciupi troppa carta» di Giors Oneto, «Maratona italiana - Uomini, donne, cifre & misteri» di Giulio Angelino.

Dieta attività fisica e benessere nella donna

È il titolo della giornata di studio programmata a Castagnaro (VR) Venerdì 22 Ottobre con il seguente programma: *Composizione corporea e benessere nella donna: valutazione antropometrica e ruolo di una corretta alimentazione* (relatore A. Bernardini); *Osteoporosi e stile di vita: aspetti pratico-dimostrativi di esercizi fisici utili per una razionale prevenzione* (relatore S. Ballestra); *Esercizio fisico e metabolismo lipidico nella donna* (relatore Ginetto Bovo); *Fitness profilo ormonico e longevità nella donna* (relatore A. Paoli). Informazioni Prof. Ginetto Bovo (tel. 0442/92436).

Ruolo del monitoraggio cardiofrequenzimetro nell'attività fisica

Il corso di studio è in programma in Novembre ad Abano (PD). Per informazioni rivolgersi al Prof. Antonio Paoli (tel. 049/812177).

Biochemistry of Exercise

Si tratta di un Convegno Internazionale in programma dal 21 al 26 Giugno 1994 presso l'Università di Aberdeen (Scozia). Per informazioni ci si può rivolgere al Prof. Ginetto Bovo tel. 0442/92436.

I quaderni tecnici di Aelle

Una pregevole iniziativa della rivista Aelle, prodotta dal Comitato Regionale Laziale con una serie di articoli prodotti da tecnici regionali che, come dice nella prefazione Andrea Milardi «non vuole essere solo una raccolta di articoli tecnici più o meno interessanti, ma un veicolo di comunicazione e di dialogo per il mondo dell'atletica

nuova atletica n. 121-122

laziare".

Su questo numero articoli sull'allenamento giovanile dei lanciatori di R. Quaresima; *I processi cerebrali nell'attività sportiva* di F. Amodio; *Tecnica e didattica della corsa atletica* di G. Brunetti; *Il tetrathlon* di M.

Tedeschi; *Società e agonismo in un gruppo di giovani atleti: approccio metodologico* di S. Cocozza; *I 100 metri ad ostacoli: brevi note tecniche* di D. Corona e *Le pagine gialle* con informazioni su convegni, conferenze e recensioni.

Atletica leggera



Anno XXXIV numero 401 di Luglio e Agosto 93. Continua l'impegno editoriale che fu per tanti anni di Dante Merlo e oggi degnamente gestito dal figlio Gianni, che ne ha raccolto l'eredità.

La rivista dall'ottima veste tipografica, presenta un nutrito sommario con 9 argomenti e 10 rubriche. Oltre all'attualità dell'atletica nazionale ed internazionale curata da Vanni Loriga, Daniele Perboni, Remo Musumeci,

Salvatore Massara, Massimo Rosina e lo stesso Gianni Merlo, un inserto di 20 pagine è dedicato all'atletica lombarda a cura del Comitato Regionale Fidal e quattro pagine dedicate alla Scienza e Tecnica che su questo numero parla di acido lattico e preparazione, a firma di Enrico Arcelli.

Per informazioni e abbonamenti: Cooperativa Dante - Redazione Via G. Silva 21 - 27029 Vigevano (PV).

Quando lo sport è donna

L'ISEF di Firenze in collaborazione con la Scuola dello Sport ha organizzato un seminario di studi sul tema: "Quando lo sport è donna". L'incontro è stato aperto da Laura Sturlese, neo assessore allo sport del comune di Firenze, e Carlo Gattai, assessore allo sport della regione Toscana, il Prof. Carlo Balbom, direttore dell'ISEF oltre ad inaugurare ufficialmente il convegno ha svolto anche una breve relazione sulle caratteristiche anatomo-fisiologiche della donna che si dedica allo sport, Mario Gulinalli nella sua relazione ha illustrato l'excursus storico della donna nello sport. È stata questa una lunga relazione che è servita a dimostrare quanto burrascosa e sofferta sia stata la strada percorsa dalla donna per farsi accettare in un mondo, in passato, decisamente maschilista. Piero Delfini, della Scuola dello Sport, ha esposto la prima delle due relazioni sul tema "Lo sport femminile, un falso problema?" Successivamente ha trattato la seconda parte dell'argomento il sociologo dell'Università la Sapienza di Roma Dott. Nicola Porro che è stato applauditissimo dai partecipanti al convegno. Pasquale Bellotti, direttore della Scuola dello Sport, uno dei massimi cultori del nostro paese, ha invece diretto in modo magistrale la tavola rotonda svoltasi al termine del seminario alla quale hanno partecipato grandi donne di sport di ieri e di oggi. Il passato è stato rappresentato da: la mitica Magali Vettorazzo olimpionica ex detentricessa del record italiano negli 80 ostacoli, nei 100 ostacoli, nel pentathlon e nel salto in lungo oltre ad essere stata per ben 18 volte campionessa italiana. Insieme a lei Barbara Ridi fiorentina vincitrice di tre campionati italiani ex detentricessa del record italiano di pentathlon. Maria Luisa Fancello

anch'essa fiorentina con 22 presenze in nazionale di lancio del disco fra il 1959 ed il 1974, più volte campionessa italiana nel lancio del disco ha partecipato alla Coppa Europea ed alle Universiadi. La scherma è stata rappresentata da Paola Garvin che ha vestito più volte la maglia della nazionale ed oggi è presidentessa dell'accademia schermistica fiorentina. Per l'oggi sono intervenute invece: Sabrina Cocchi esponente della nazionale di nuoto nella specialità del dorso, Barbara Fissi giovane

ostacolista fiorentina che ha vestito più volte la maglia della nazionale; Antonella Bellutti altoatesina ex pentathleta ed ostacolista di livello nazionale, oggi campionessa di ciclismo dove ha conquistato il quarto posto nei mondiali a squadre; Stefania Piccoli specialista nel nuoto di fondo, una ragazza che nuota con tranquillità per 25 chilometri mettendo dietro tutte le avversari, chiaramente. È stato questo un bel confronto, da dove sono emersi moltissimi interessanti dati sul modo di

fare sport della donna di ieri e quella di oggi. Il seminario è stato preceduto dalla mostra, svoltasi sempre nei locali dell'ISEF di Firenze intitolata al medesimo argomento del seminario. La mostra è stata curata dal Dott. Vito Maggio di Palermo; ideatore ed organizzatore di tutta l'iniziativa è stato il direttore tecnico dell'ISEF di Firenze Prof. Marcello Marchioni che si è avvalso della collaborazione della Banca Toscana.

Fulvio Massini

Finale Nazionale del Campionato di Società di Prove Multiple a Tarvisio



La premiazione del Campionato a Palazzo Belgrado sede della provincia di Udine.

Un successo organizzativo per il club della Tosi Tarvisio del Presidente Maurizio Siega, noto campione del lungo di recente memoria. Sotto la regia del DS Renzo Bertolissi (tra l'altro campione italiano in pectore di 100 e 400 ostacoli nella categoria veterani con i colori della Nuova Atletica dal Friuli), tutto è stato ineccepibile con una sola temuta variabile, il tempo. Un fine Agosto così era un po' che non si ricordava; pioggia e freddo (si sono toccati i 10°) non ha certo favorito i riscontri tecnici nel corso delle due giornate di chermesse per le 12 squadre (maschili e femminili) finaliste di questo campionato Italiano per società di decathlon ed eptathlon.

Nel settore maschile l'ha spuntata la formazione dei Carabinieri Bologna, peraltro già favoriti dal pronostico con Luciano Asta, anche vincitore in assoluto con un punteggio complessivo di 6995 punti; con lui i compagni di squadra Fabio Pacori e Paolo

Bertolissi, specialista degli ostacoli (buono il suo 14"61 sui 110h). A pochissimi punti dal trio dei Carabinieri (13.150) la compagine del LAC Vinschgau Raiffeisen (13.142) con la buona prova di Franz Kiem (6992 punti) a ridosso di Asta. Dignitoso il comportamento della formazione di casa la Nuova Atletica Scontopiù con l'ottavo posto. In campo femminile ha vinto il titolo per la società la Nuova Atletica Varese con 24.754 punti che ha piazzato al primo posto la sua numero uno Elena Milan (p. 5107). A ridosso le friulane della Chimica del Friuli (p. 24.000) che hanno guadagnato una posizione rispetto alle fasi eliminatorie grazie in particolare all'ottima prestazione di Stefania Frisiero risorta quest'anno dopo un serio infortunio che ha concluso le sette prove con un totale di p. 4907.



Un momento della premiazione delle squadre.

8 Ori, 5 Argenti e 4 Bronzi ai Mondiali di Stoccarda per i protagonisti della grande Atletica ai Meetings di Udine organizzati da Nuova Atletica

di M. Oleotto



Nouredine Morceli primatista del mondo di 1500 e miglio (protagonista a Udine nel '90).

La quarta edizione dei campionati mondiali di atletica leggera di Stoccarda, le emozioni vissute grazie alle tante imprese registratesi sembrano aver solleticato la nostra curio-

sità di 'addetti ai lavori'. Durante le ultime quattro estati infatti, il capoluogo friulano è stato in grado di ospitare proprio parte di quell'atletica, nel corso di tre spettacolari edizio-

ni del Despar e della coinvolgente edizione del meeting 'Sport-Solidarietà'.

Consultando attentamente le tabelle dei protagonisti e dei risultati delle quattro manifestazioni, abbiamo potuto trarre, in termini di medaglie presenti, un bilancio complessivo davvero sorprendente. Sulla pista e sulle pedane del Friuli hanno gareggiato ben 8 ori, 5 argenti e 4 bronzi, un manipolo di atleti che più di qualcuno, dagli spalti dello Stadio alla comoda poltrona di casa, avrà sicuramente riconosciuto.

La 'stella' in terra teutonica è stata certamente Michael Johnson. Giunse al Friuli correndo i 200, ma a Stoccarda ha impressionato tutti sui 400. Devastante nella gara individuale, è stato trascinato, assieme all'altro americano Andrew Valmon, nell'incredibile record del mondo della 4x400. Dennis Mitchell si è dovuto accontentare invece di un bronzo sui 100 e



La grande Evelyn Ashford regina a Udine nel '90.



La bestia nera di Lewis, Dennis Mitchell vincitore a Udine (Meeting edizione '91).



Andrew Valmon e Michael Johnson, campioni olimpici e primatisti del mondo della 4x400 USA nella hall del Hotel Friuli (Meeting edizione '91).

di un oro, con record del mondo uguagliato, nella 4x100, ma alle spalle aveva un tipino niente male, un certo Carl Lewis. È stata però la bella Natasha Kaiser a sorprenderci, conquistando l'argento sui 400 e l'oro nella 4x400, altro successo americano.

Negli ostacoli buon bronzo ancora per un americano, Jack Pierce. Un tempo da favola il suo, in una gara da record del mondo. E anche il possente zambiano Samuel Matete è arrivato a un importante argento che in parte

mitiga la delusione patita lo scorso anno a Barcellona.

Negli 800 oro e argento sono stati raccolti dal keniano Paul Ruto e dal nostro Giuseppe D'Urso, in una delle più emozionanti finali degli ultimi anni, con un azzurro finalmente protagonista. Sempre nel mezzofondo ricordiamo il bronzo di Alessandro Lambruschini nei 3000 siepi, ma soprattutto l'oro di Nouradine Morceli, il riottoso algerino ormai autentica stella dell'atletica mondiale, non solo sui 1500. A Udine lo incontrammo



Maria Giovanna Elmi, madrina del meeting "Sport-Solidarietà" edizione 93 premia l'ostacolista cubana Lopez.

appena ventenne.

Nel lungo abbiamo potuto ammirare nuovamente Larisa Berezhnaya, russa che ha agguantato l'argento, e Niurka Montalvo, cubana terza nel triplo, specialità per la prima volta affrontata in una grande manifestazione di atletica.

Infine ecco riapparire dopo una stagione in sordina il kazako Andrey Abduvaliev, oro con una bordata incredibile nel martello, e Ileana Salvador, finalmente argento sui 10 di marcia dopo la squalifica delle passate olimpiadi.

Ma a ridosso di un podio che avrebbero meritato per volontà di compe-



Il campione olimpico di Barcellona Abduvaliyev (Meeting edizione '92).

tizione e sacrificio, non dobbiamo dimenticare gente del tipo di Troy Kemp nell'alto, Francesco Panetta sui 10000, Bruny Surin sui 100, Antonella Capriotti nel triplo, Robson Da Silva sui 200, Gennaro di Napoli sui 1500, ma soprattutto Aliuska Lopez, la cubana protagonista del meeting Sport Solidarietà dello scorso Luglio, quarta sui 100 hs.

Insomma, Udine da decenni è nel giro che conta di sport quali il calcio, la pallacanestro, la pallavolo. Da qualche anno, e i risultati sono lì a dimostrarlo, lo è anche nell'atletica, facendosi anche portavoce di importanti messaggi di solidarietà. Dopo quanto detto, la speranza è che il grande appuntamento estivo di Udine con la grande atletica non debba venir meno.

nuova atletica n. 121-122

Alfio Surza un primato del mondo che vale



Alfio Surza sul podio in Giappone.

Miglior prestazione del mondo per Alfio Surza, classe 1921, portacolori della Nuova Atletica Scontopiù di Udine. L'ha ottenuta lanciando il martello da 4 Kg., previsto per la sua categoria a 47,12 metri durante i Campionati Nazionali per società disputati a Santhia nel Luglio scorso. Surza, uomo simbolo dell'atletica Veterani del Friuli Venezia Giulia, è da una vita nell'atletica, ovvero da oltre 50 anni! Un altro record di longevità e vitalità (già nel 1942 correva i 400 metri in 50"6 oltre ad essere valente decathleta) per questo personaggio che continua a raccogliere soddisfazioni dal "suo sport" come

ama definirlo, in barba all'età e offrendo l'occasione, lui come tanti altri Veterani italiani che gareggiano in zona di eccellenza, interessanti spunti per approfondire la materia della pratica dello sport di livello nella 2ª e 3ª età e dei suoi limiti, certamente da riconsiderare sotto l'aspetto tecnico e medico rispetto alle concezioni attualmente imperanti (decisamente riduttive in materia) soprattutto in Ita-

lia e assai rivalutate all'estero dove il movimento Veterani è da tempo ben più affermato e considerato.

Un dato significativo a conferma di quanto detto è costituito dai dati di partecipazione ai prossimi Campionati del Mondo per Veterani su pista in programma ad Ottobre in Giappone; ben 12.120 gli iscritti in rappresentanza di 77 nazioni per questa 10ª rassegna iridata.



Maria Surza, 3ª nel martello ai mondiali giapponesi.

Ultima ora - Ultima ora - Ultima ora - Ultima o

Oro, argento e bronzo per 3 portacolori di Nuova Atletica Scontopiù ai Campionati Mondiali Veterani di Atletica Leggera

Luciano Baraldo, Alfio Surza e Maria Surza hanno conquistato per i colori di Nuova Atletica Dal Friuli Scontopiù rispettivamente un oro, un argento e un bronzo ai Campionati del Mondo Veterani, in programma in questi giorni a Miyazaki in Giappone. Con una botta da 47,36 (disco da 2 kg.) Baraldo ha sbaragliato il campo nel disco della sua categoria (m. 45) ad un metro esatto dal suo eccellente top del 93. Alfio Surza ha sofferto un po' il peso della responsabilità che gli veniva dal suo recente primato del

mondo della categoria m. 70; è stato comunque buon secondo con 43,62 m a pochi centimetri dal vincitore. Infine la moglie Maria Surza (categoria W 65) è giunta 3ª nel martello femminile dove non era certamente fra le favorite. 26,60 m per lei, medaglia di bronzo e primato italiano in questa nuova specialità.

Da segnalare anche gli ottimi piazzamenti ancora di Baraldo (6º nel peso) e di Anna Flaibani (5ª nel giavellotto W 65).

□

Luciano Baraldo ha centrato l'oro nel disco in Giappone.

La didattica dei salti multipli

di P. Seners

I salti multipli costituiscono una importante componente della preparazione non solo come propedeutici al salto triplo ma come strumento indispensabile per il condizionamento generale dei giovani, oltre a stimolarne le qualità di ritmo e coordinazione. L'articolo dà delle utili indicazioni per l'applicazione sui giovani principianti.



Il saltare è condizionato dalla capacità di un individuo di produrre un impulso. L'atletica è l'attività dove la nozione di salto è più rappresentativa. La performance tradotta in cifre concretizza l'ampiezza della traiettoria. Tuttavia numerose altre attività fisiche e sportive fanno appello a questa capacità. Se affrontare l'apprendimento dei "salti multipli" nell'ambiente scolastico è collegato all'atletica, questo non ci deve far

dimenticare che questi esercizi sono utili in numerosi altri settori ed è proprio questo fattore che li rende particolarmente importanti. Il loro utilizzo nel quadro dell'insegnamento è decisamente indispensabile. Per un programma di educazione fisica completo si può sottolineare che i salti multipli permettono:

1 - di sollecitare i fattori di esecuzione (muscolazione, scioltezza) spesso trascurati e molto importanti per gli

alunni;

2 - di affinare la coordinazione dell'alunno, grazie soprattutto alle varie combinazioni possibili;

3 - di acquisire certe capacità che possono essere applicate in altre pratiche.

Gli impulsi presentati nei salti multipli (o balzi) sono realizzati dal richiamo di un piede, ciò significa che si effettuano in funzione di una certa velocità di spostamento.

Se la nozione di "salti multipli" fa rapidamente pensare alla futura pratica del "salto triplo" non è questo l'obiettivo principale ricercato.

In effetti, gli insegnanti devono tener conto dei rischi che si corrono se non si rispettano certe regole:

- un numero troppo grande di ripetizioni può provocare dei traumi, soprattutto con ragazzi giovani, gli adolescenti, quelli con sovraccarico ponderale, quelli che presentano dei problemi legati alla crescita;

- i terreni proposti non devono essere troppo duri, evitare asfalto o cemento perché i rischi sono reali al livello delle cartilagini delle articolazioni e degli inserimenti tendinei e legamentosi. Dobbiamo preferire dei suoli più morbidi, ma anche qui i rischi esistono: attenzione ai scivolamenti sui prati e agli appoggi instabili sui tappeti. È la ragione per la quale preferiamo utilizzarli durante il riscaldamento, o nel caso di un lavoro specifico e non.

Il "balzo triplo" proposto in un ss per le categorie giovanili, evita il traumatismo legato all'arrivo su un solo piede. Basta osservare al rallen-

tatore una ripresa d'appoggio di fronte eseguita da campioni affermati, per convincersi delle sollecitazioni che corrono i giovani in piena crescita. Il "salto triplo" può essere applicato con precauzione alla fine del secondo ciclo con alunni giudicati adatti dall'insegnante, riducendo però la velocità della rincorsa, quindi la sua lunghezza.

Obiettivi operativi

1 - CONSERVARE durante i vari balzi una velocità ottimale, è necessario a questo scopo eliminare i blocchi all'arrivo.

2 - UTILIZZO DEGLI ARTI LIBERI ("gamba libera" braccio)

- Il loro ruolo primario nel principiante, è mantenere l'equilibrio.

Ricerca un'opposizione dei movimenti braccia-gambe seguendo la tecnica "Polacca" del salto triplo.

- Rapidamente, bisogna sollecitare il loro ruolo "motore".

È preferibile privilegiare l'azione di alleggerimento invece di caricare l'appoggio al suolo con un movimento ampio e "appoggiato" del braccio all'indietro. L'alleggerimento deve effettuarsi nella direzione del salto.



L'arto libero deve essere proiettato in avanti poi bloccato al fine di trasmettere al resto del corpo l'energia immagazzinata durante il suo movimento. Se l'arto libero non è bloccato, mani verticali, ginocchio che supera la linea orizzontale, non c'è nessun effetto di alleggerimento.

Per convincersene e fare sentire quest'azione basta lanciare simul-

nuova atletica n. 121-122



taneamente le due braccia in alto senza bloccare i due piedi non si staccano mai (fig. 1).

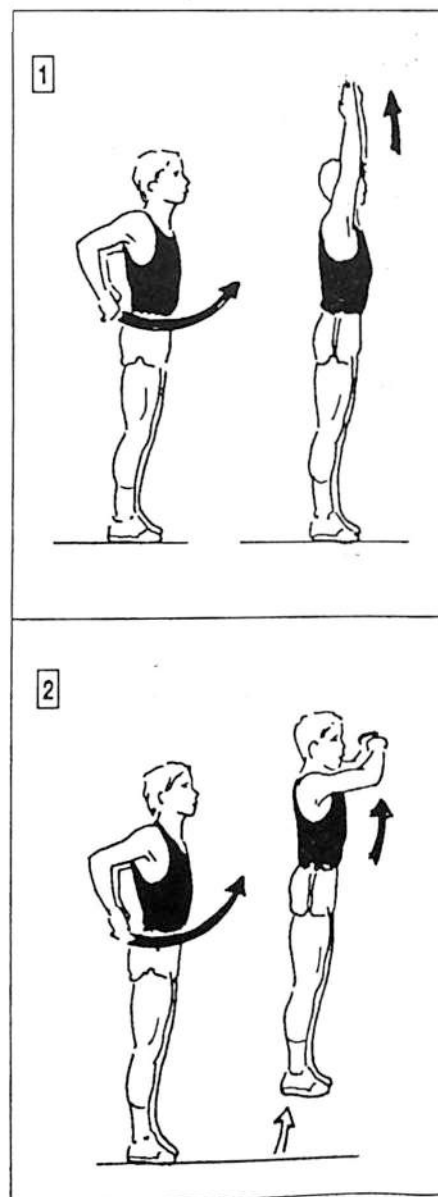
Pertanto le braccia proiettate e bloccate, mani al livello degli occhi, implicano un distacco dei due piedi dal suolo (fig. 2).

L'efficacia degli arti liberi dipende anche dalla loro vicinanza all'asse di spostamento.

Il loro movimento si deve effettuare il più vicino possibile al corpo, con preponderanza motrice rispetto ad una



utilizzazione con scopi equilibratori. Per quanto concerne gli arti superiori, il loro movimento è articolato a partire dalla spalla (fig. 3) gomito bloccato,



angolo braccio - avambraccio di circa 90°.

I criteri di realizzazione sono:

- braccia flesse con chiusura a 90°, braccio vicino al corpo;
- mano avanti bloccata all'altezza degli occhi;
- mano dietro bloccata all'altezza dell'anca;
- ginocchio in avanti, "salita di scalino".

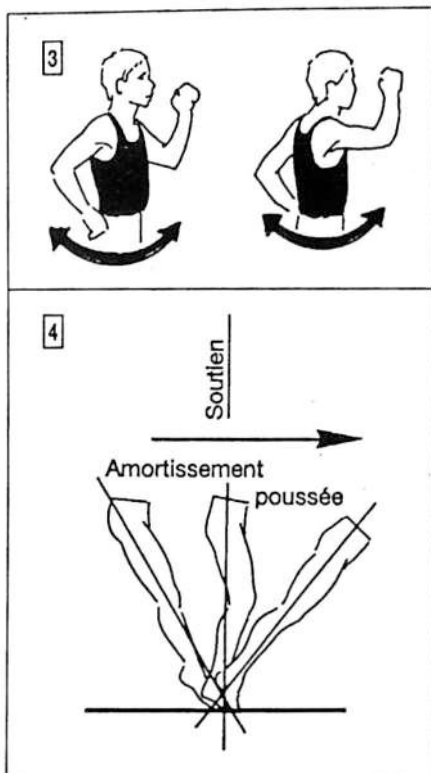
3 - UTILIZZO DEL PIEDE E DELLA "GAMBA" DI RICHIAMO

- Il piede deve appoggiare sull'asse di spostamento;
- deve essere orientato nell'asse della corsa non "aprirlo".

La fase di appoggio al suolo viene generalmente divisa in 3 fasi: (fig. 4). La spinta: quando CG supera la verticale del punto d'appoggio, è la fase motrice.

Il primo obiettivo è di dare alle due prime fasi un ruolo motore:

- *L'ammortizzamento*: ricercando un'azione "graffiata" caratterizzata da una trazione della gamba da avanti indietro quando tocca il suolo.
- Se quest'azione è ricercata, è difficilmente ottenibile dagli alunni, è preferibile, in un primo tempo, evitare che l'alunno cerchi il suolo con la gamba tesa in avanti, creando un "bloccaggio" o "battendo" al suolo

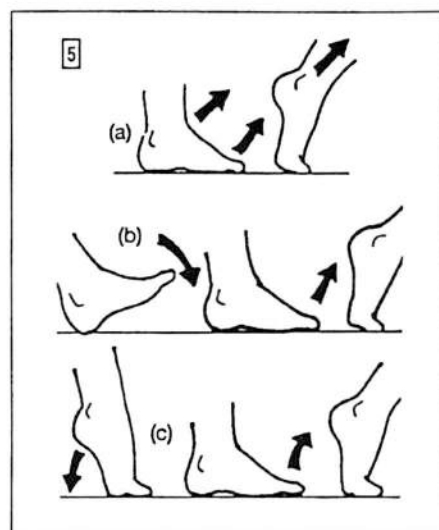


dall'alto in basso.

- *Il Sostegno*: effettuando un "appoggio attivo" per evitare l'abbassamento del C.G. (centro di gravità) questo appoggio attivo crea inoltre una tensione muscolare che favorisce la spinta ulteriore.

- *L'appoggio del piede al suolo si effettua con la pianta*, piede praticamente piatto, il tallone sfiora il suolo (schema 5a).

- L'attacco di tallone provoca un bloccaggio all'arrivo (schema 5b)
- l'attacco sulla punta provoca uno schiacciamento su tutta la pianta del piede (schema 5c). È necessario chiedere all'alunno di alzare la punta del piede in sospensione e provare la sensazione di prendere contatto con il suolo con un piede arrotondato sotto (piede convesso).



I CRITERI DI REALIZZAZIONE SONO:

- appoggio del piede sull'asse
 - appoggio del piede piatto
 - il ginocchio della gamba libera nasconde il piede durante la fase di sospensione fino al contatto con il suolo
 - il piede appoggia al suolo verticalmente rispetto al bacino, o leggermente in avanti quando avviene la "graffiata"
 - gamba compatta, nessuna flessione della gamba d'appoggio
 - gamba tesa al termine della spinta.
- ### 4 - ATTITUDINE GENERALE
- Il saltatore deve rimanere in equilibrio, busto eretto (eliminazione delle rotazioni in avanti, posteriori o laterali)
 - il corpo deve essere compatto per permettere la trasmissione delle forze, testa eretta, sguardo avanti.

Le situazioni d'apprendimento proposte

La loro presentazione permette di identificare:



- gli obiettivi perseguiti;
- le operazioni da effettuare dagli alunni;
- gli accorgimenti necessari alla loro realizzazione;



- i criteri di valutazione corrispondenti.

L'accento è posto qui principalmente sui criteri di realizzazione che si osservano durante l'azione. Se il numero di questi criteri è qualche volta importante, è necessario tuttavia centrare l'attenzione degli alunni su un numero ridotto (uno o due). È inutile sovraccargarli con un gran numero di osservazioni che non riuscirebbero a ricordare.

Alcuni di questi criteri possono essere osservati dall'esecutore stesso che potrà così auto-valutarsi. Per altri questo è impossibile, o comunque difficile da realizzare. Proponiamo dunque dei criteri osservabili da un altro alunno che, difatti, diventa un co-valutatore durante gli apprendimenti.

La valutazione che ne consegue così definita, è utile ai fini dell'apprendimento.

SITUAZIONE N.1

Obiettivo: differenziazione

- falcata (di corsa)
- falcata (balzata)

Operazioni:

- sui 40 m. corsa lenta all'inizio, poi sempre più rapida
- scatto con impulso in avanti per effettuare una falcata balzata, caduta su gamba libera e ripresa della corsa

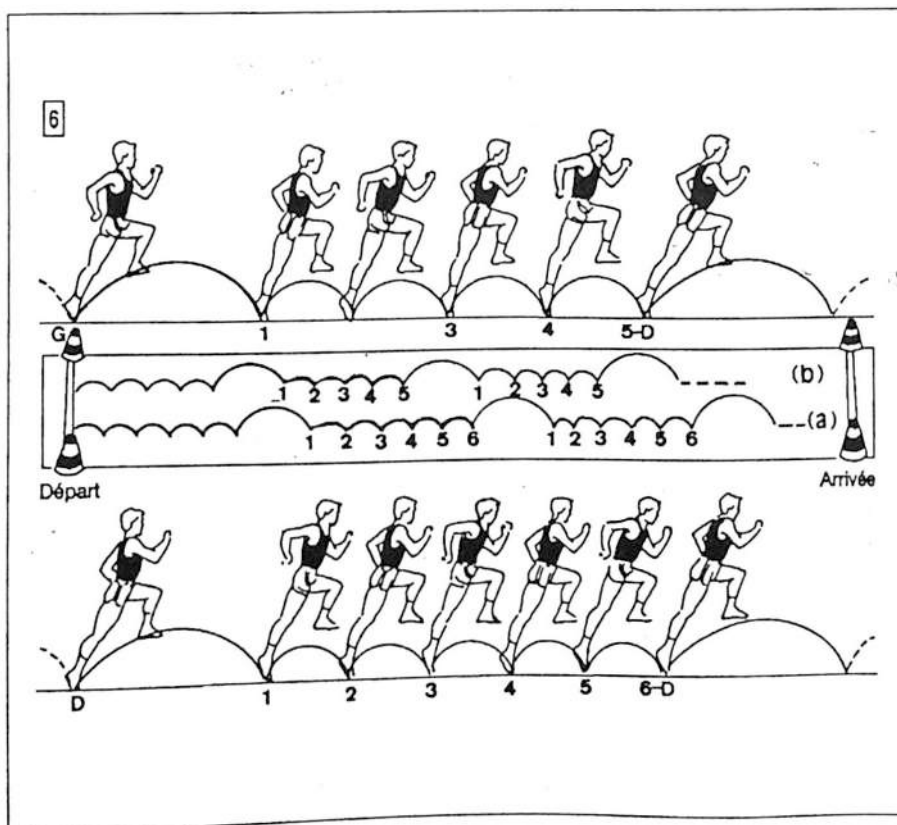
Sistemazione materiale: materializzare la partenza, l'arrivo (con ritti o altro), due possibilità

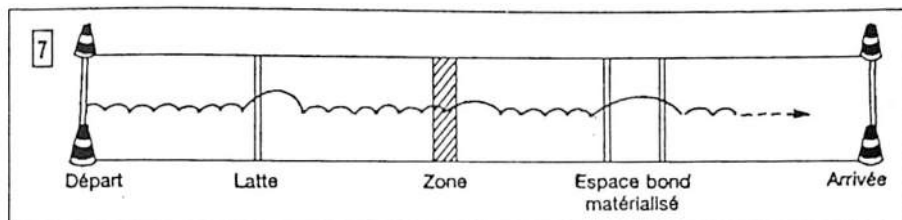
- la falcata balzata è scandita da un riferimento ritmico temporale:

- ogni 4 o 6 appoggi: dunque sempre con la stessa gamba (schema 6)
- ogni 3,5 o 7 appoggi, con cambiamento della gamba (schema 6b);
- la falcata balzata è scandita durante

il passaggio di un appoggio su uno spazio delimitato (aspetto spaziale):

- zona d'impulso tracciata (50 cm. di larghezza)
- davanti una tavola o un tracciato, con necessità di adattare la falcata all'inizio del richiamo, essendo le zone di richiamo sistemate in modo non regolare (variare il loro piazzamento). Possibilità di:





- materializzare al suolo (tavola - tracciato) la distanza da superare durante la falcata balzata
- cronometrare il tempo effettivo dalla partenza all'arrivo per privilegiare la velocità
- misurare la lunghezza dei balzi piazzando dei punti di riferimento al suolo ogni 10 cm.
- aumentare progressivamente la distanza da superare durante i balzi dalla partenza all'arrivo (1,80 m, 2 m, 2,20 m...) per favorire una ripresa di velocità.

Criteri di valutazione:

Auto - valutazione:

- percezione del tempo di sospensione superiore durante il balzo
- braccio opposto alla gamba libera, mano all'altezza degli occhi

Co - valutazione:

- attitudine "plastica"
- "piccole braccia" flesse, vicino al corpo (motore)
- spinta completa, gamba di richiamo
- "tirata" del ginocchio libero.

Criteri di riuscita:

- richiamo effettuato al momento giusto o nel luogo giusto
- corsa rapida (cronometro)
- ampiezza dei balzi (misure aggiunte)

SITUAZIONE N. 2

Obiettivo: lavoro del piede, ruolo



motore e equilibratore delle braccia durante un'impulso.

Operazioni:

- balzo alternato dei piedi
- gambe tese (non rigide)
- movimento d'impulso limitato al livello della caviglia
- punta del piede sollevata in alto, arrivo al suolo con tutto il piede, rullamento completo del piede al suolo
- angolo avambraccio/braccio 90°.

Sistemazione materiale:

- distanza materializzata di circa 20 metri

- l'alunno tiene in ogni mano un testimone che serve da riferimento.

Criteri di valutazione:

auto-valutazione:

- vedere il testimone davanti agli occhi

- differenziazione e percezione dei tempi rapido e dinamico d'appoggio al suolo e lungo in sospensione

- impressione di allungamento in sospensione (la testa si innalza)

co-valutazione:

- gambe tese
- punta del piede, gamba libera alzata
- mani correttamente ferme: mano AV altezza degli occhi, mano AR livello delle anche.

Varianti: stessa situazione, stesso obiettivo con in più l'utilizzo della gamba libera richiamando il ginocchio della gamba in alto.

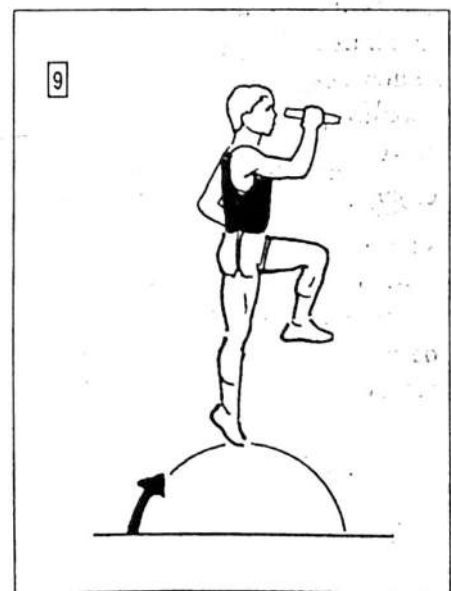
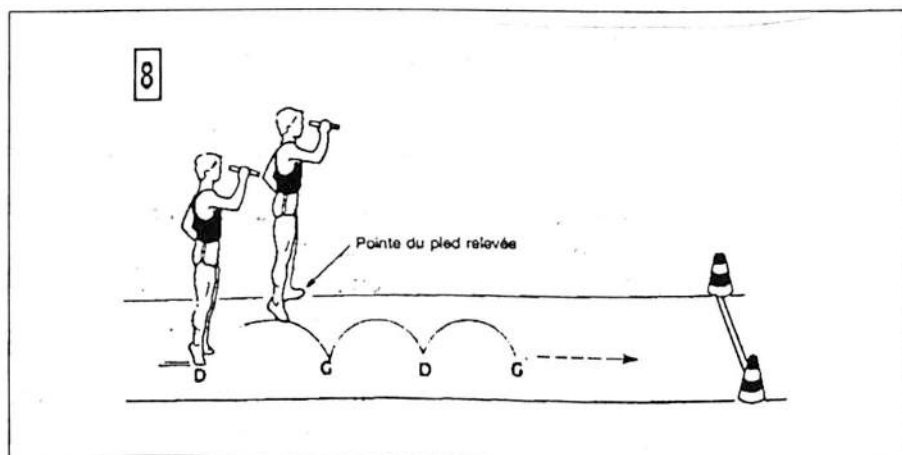
Criteri di valutazione: idem, in più bloccare la coscia della gamba libera orizzontalmente, l'elevazione verticale del salto diventa più importante. Stessa situazione, ma orientare progressivamente il richiamo del ginocchio della gamba libera in avanti, la traiettoria dei balzi guadagna in lunghezza, la velocità di spostamento diventa sempre più importante.

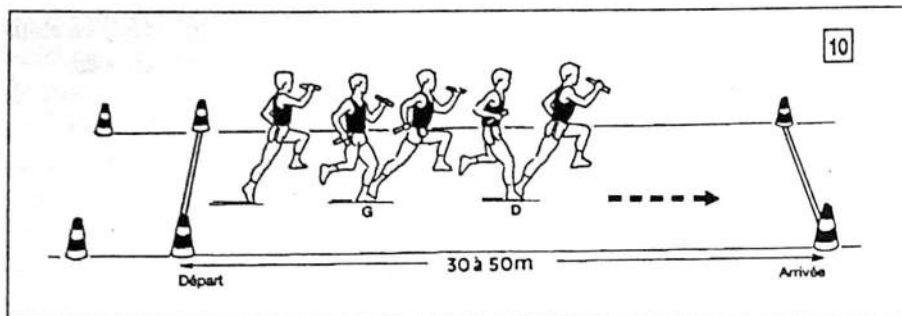
SITUAZIONE N.3

Obiettivo: miglioramento degli impulsi concatenati in avanti.

Operazioni:

- falcate balzate concatenate su una data distanza





- spinta completa della gamba di richiamo
- richiamo del ginocchio libero in avanti, punta del piede rialzata
- sincronismo braccia-gambe
- atteggiamento in equilibrio, busto eretto (foto n.2).

Sistemazione materiale:

- materializzare la distanza da percorrere (da 30 a 50 metri)
- partenza da fermo 2 piedi uniti o divaricati
- l'alunno tiene un testimone in ogni mano

Criteri di valutazione:

auto - valutazione:

- non sentire il rumore dell'arrivo del piede al suolo
- il piede non batte contro la punta della scarpa
- vedere il testimone fermo davanti agli occhi
- il ginocchio della gamba libera nasconde il piede;

co - valutazione

- "piccole braccia" flesse sincronizzate con le gambe
- appoggio di tutto il piede
- atteggiamento in equilibrio.

Criteri di riuscita:

- diminuzione del numero delle falcate su una stessa distanza
- possibilità di messa in relazione con la velocità di spostamento: tempo cronometrato per percorrere la distanza.

Varianti:

- determinare il numero delle falcate da effettuare da un punto preciso e cercare di aumentare la distanza percorsa
- passaggio progressivo dalle falcate balzate a delle falcate di corsa
- effettuare delle falcate balzate sulla pedana del salto in lungo attraversare

nuova atletica n. 121-122

2,50 m. a 4 m. in base agli alunni (schema 11) con un appoggio intermedio, cambiamento del piede di richiamo.

Idem, con 2 appoggi intermedi, richiamo sempre con lo stesso piede (schema 12). Appoggi su piccoli banchi sopraelevati. Il rumore di caduta permette di differenziare il tempo



la fossa di arrivo con falcate balzate, effettuare una corsa da 10 a 20 m. dopo la fossa di sabbia.

- materializzare al suolo delle aree di arrivo che necessitano un adattamento in base alla lunghezza dei balzi; necessità di differenziazione in funzione delle distanze superate; Per esempio: tappeto al suolo fisso (attenzione ai tappeti troppo morbidi)

breve di richiamo da quello lungo della sospensione.

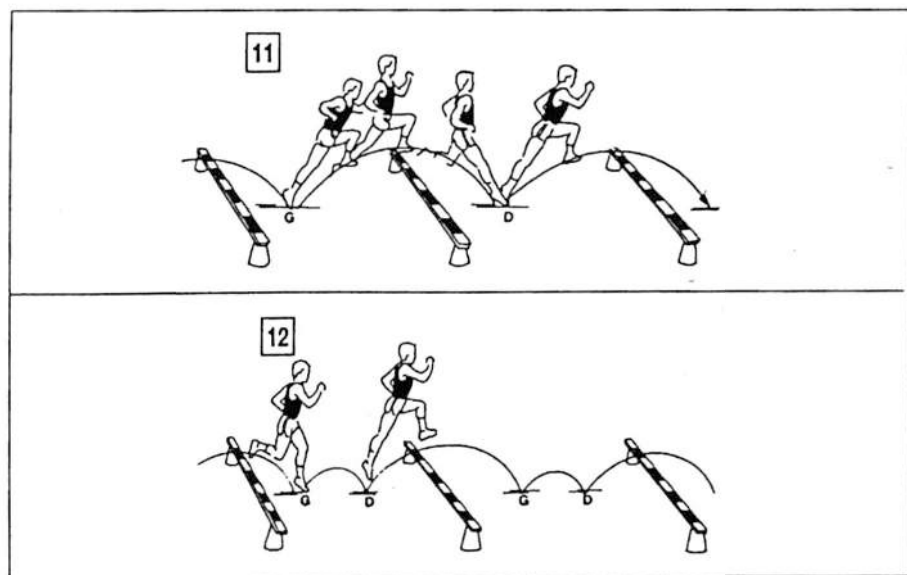
Possibilità di terminare con un salto in lungo, con caduta sulla sabbia.

SITUAZIONE N.4

Obiettivo: organizzarsi differenziate per effettuare:

- dei salti verticali
- dei balzi in avanti.

Operazioni:



o aree tracciate con gesso n.b. attenzione all'utilizzo di cerchi o travi posti al suolo che possono provocare scivolamenti e cadute durante gli arrivi.

- Piazzare delle assi rialzate al di sopra di supporti, con intervalli da

- partenza piede di richiamo indietro, effettuare tre falcate

- alternare:

- 1 impulso verticale un ostacolo basso, gamba di richiamo tesa
- ricaduta sul piede della gamba libera, 2 appoggi intermedi

- 1 impulso orizzontale (falcata balzata)
- 2 appoggi intermedi
- ecc.

Sistemazione materiale:

- ostacolo verticale da 20 a 30 cm., assi su due supporti
- ostacolo orizzontale da 1,50 m. a 2,50 m.
- distanza tra gli ostacoli circa 2 m. (schema 14)
- possibilità di tenere i testimoni.

Criteri di valutazione:

autovalutazione:

- mano avanti bloccata all'altezza degli occhi
- differenziazione:
- due appoggi brevi tra i salti
- tempo di sospensione prolungato.

covalutazione:

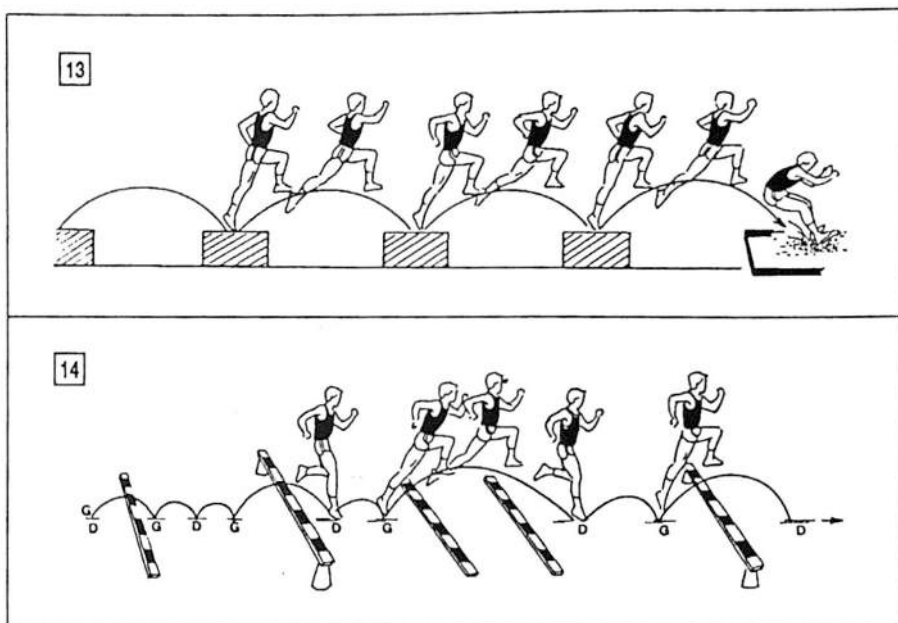
- spinta completa della gamba di richiamo
- richiamo del ginocchio della gamba libera
- verso l'alto (in alto)
- in avanti (falcata balzata).

SITUAZIONE N.5

Obiettivo: effettuare dei balzi successivi su una stessa gamba evitando uno schiacciamento all'arrivo e producendo un tempo di sospensione.

Operazioni:

- balzi continui su una determinata distanza
 - appoggio piatto del piede, rullamento del piede all'impulso
 - ritorno della gamba di richiamo in flessione, tallone sotto il gluteo
 - ritorno indietro della gamba libera rilassata
 - braccia sincronizzate con le gambe, preferibilmente con un movimento simultaneo delle due braccia
 - mantenere il busto eretto (nessuna flessione laterale, né in avanti né indietro).
- Sistemazione materiale:
- essere attenti nella scelta del suolo
 - distanza delimitata (da 20 a 40 m.) all'interno della quale l'alunno deve effettuare una serie di balzi
 - 0: numero di balzi fissato in anticipo (da 8 a 15). L'alunno dovrà effettuare la massima
 - possibilità di proporre dei piccoli ostacoli verticali (da 20 a 40 cm.) assi su



supporti, intervallate da 1,50 a 2,50 m.

Criteri di valutazione:

autovalutazione:

- il piede della gamba di richiamo batte sotto il gluteo durante il richiamo
- sensazione di equilibrio durante la fase di appoggio
- mano avanti bloccata all'altezza degli occhi
- valutazione:
- gamba di richiamo flessa al ritorno (nessuna "gamba di legno" con una

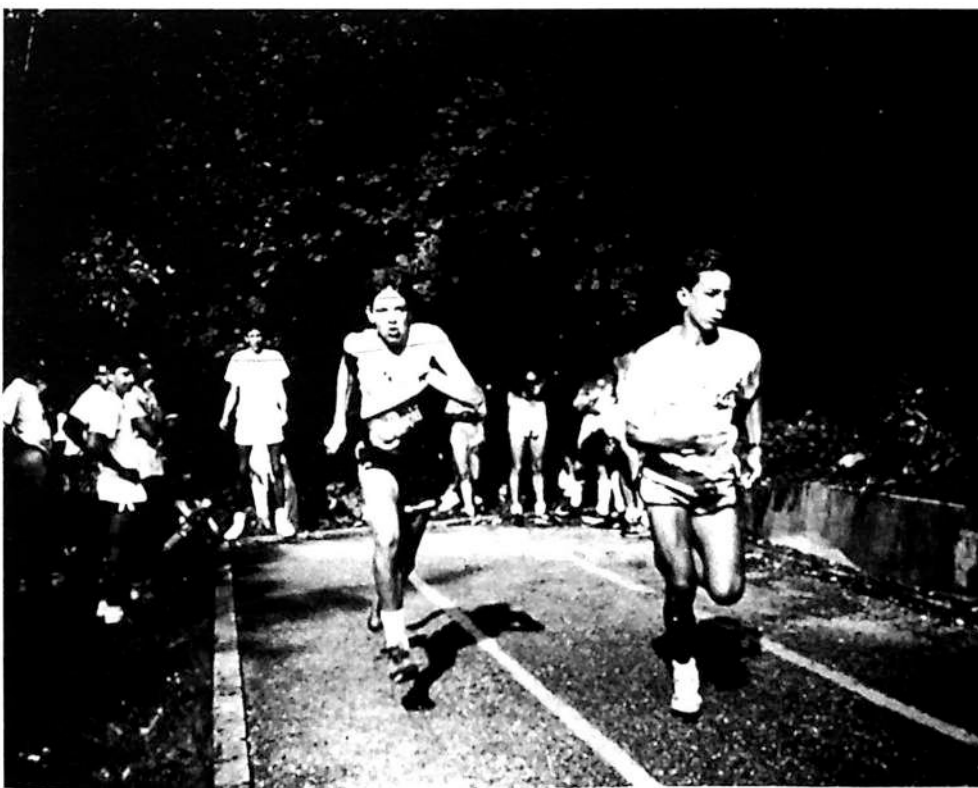
gamba rigida)

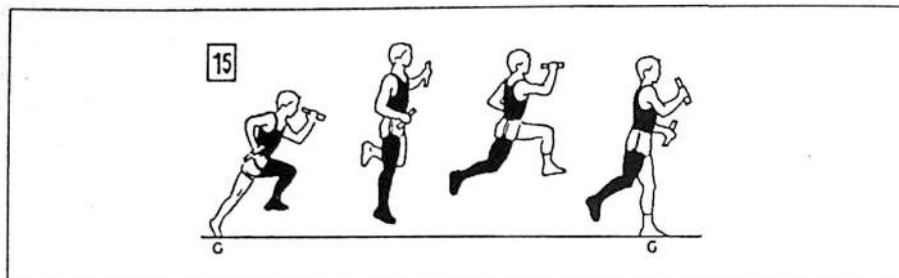
- ritorno all'indietro della gamba libera rilassata
- tronco eretto equilibrato (schema 15).

Criteri di riuscita:

su una distanza data: 20 m. nel 1° ciclo, 30 m. nel 2° ciclo, realizzare un numero di balzi uguale al numero di falcate balzate effettuate sulla stessa distanza.

Tollerare un supplemento di 2 balzi in fase di avvio.





SITUAZIONE N.6

Obiettivi:

- coordinazione motoria nel concatenamento di salti vari
- rimbalzare in avanti.

Operazioni: queste operazioni possono essere moltiplicate nel ricercare una più grande adattabilità dell'alunno. Citeremo qui solo alcuni esempi:

- su 30 metri sui piedi

S. S. D. D. S. S.

- su 30 metri

S. S. S. D. D. S. S. S. D. D.

- su 30 metri

S. S. S. D. S. S. S. D.

Sistemazione materiale:

- delimitare bene la partenza e l'arrivo della distanza da percorrere
- realizzare questi concatenamenti variando i materiali
- al suolo senza riferimenti
- con gli ostacoli bassi (20 a 40 cm.)
- con appoggi su panche in legno sopraelevate

Criteri di valutazione:

- rispettare il concatenamento richiesto
- percorrere la distanza proposta con un minimo di salti.

SITUAZIONE N.7

Obiettivo: assimilazione di una codificazione gestuale, coordinazione motoria, rimbalzare in avanti.

Operazioni:

- ricercare un uguale distanza tra i vari

salti.

Sistemazione materiale:

- distanza da percorrere ben delimitata

- da un punto preciso di partenza, collegare 3 o 4 salti - tripli completi.

Malgrado l'obiettivo sia di realizzare



dei salti di uguale distanza, constatiamo, soprattutto all'inizio dell'apprendimento, delle notevoli differenze per uno stesso alunno difatti, è difficile sistemare degli ostacoli o 20 zone di

caduta per una situazione di questo tipo.

Criteri di valutazione:

- gli stessi di quelli precedenti.

SITUAZIONE N.8

Obiettivo:

- coordinazione motoria
- potenziamento muscolare
- equilibrarsi per balzare in avanti.

Operazioni: a partire dalle sistemazioni proposte con l'utilizzo di materiale, è richiesto agli alunni di effettuare dei balzi a piè-zoppo o delle falcate balzate.

Sistemazione materiale:

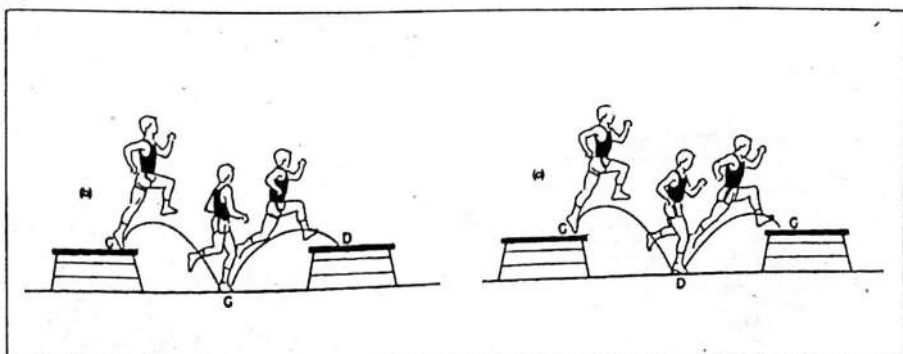
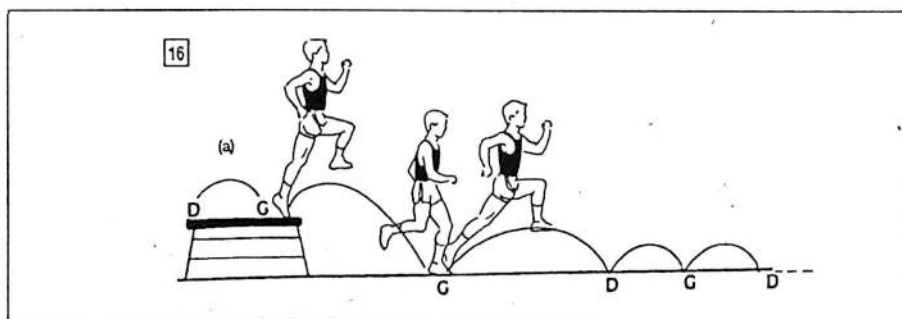
- utilizzo di ricaduta sopraelevate (10 a 40 cm.) o assi in legno su supporti
- le variazioni possono essere multiple:

- partenza su un'asse bassa, 1 passo, piè-zoppo ricaduta al suolo, concatenare delle falcate balzate (schema 16).

Criteri di valutazione:

- gli stessi criteri di quelli proposti nelle situazioni riguardanti le falcate balzate e i "piè-zoppo". Il criterio di riuscita è di arrivare a concatenare salti successivi malgrado la costrizione legata alle differenze di altezza delle aree di ricaduta.

Conclusione: da queste situazioni è possibile e augurabile costruirne tante altre.



L'insegnante deve variarle al massimo così l'alunno è costretto a dover adattarsi sempre a nuove situazioni.

Le situazioni comportano l'utilizzo di molto materiale che non deve fare comunque scoraggiare l'insegnante in effetti, il materiale utilizzato facilita gli apprendimenti e suscita un interesse particolare da parte degli alunni.

eps 92

TOP

Procedura per l'allenamento neuromuscolare con la periodizzazione computerizzata

di Giancarlo Pellis

L'autore, che già ha pubblicato su Nuova Atletica diversi lavori di indagine e ricerca effettuate a vari livelli e su vari campioni di popolazione sportiva e non, propone un metodo finalizzato alla preparazione neuromuscolare, servendosi di un programma di periodizzazione computerizzata, presentato appunto in questo articolo



Greg Foster.

Nel numero 101 del 1990 è apparso, su questa rivista, l'articolo "una proposta per un programma di allenamento con il sovraccarico computerizzato" che illustrava come tale procedura era nata con l'intento di AIUTARE l'allenatore nella preparazione con il sovraccarico.

In tale procedura sono state applicate le principali leggi della teoria dell'allenamento.

Sono state parametrizzate le seguenti variabili: esercitazioni (tipo e nume-

ro), carico, qualità atletica (percentuale di carico, numero di ripetizioni, di serie e tempo di recupero), periodizzazione (scelta della lunghezza del programma in base al numero di sedute che si vogliono programmare), ecc., che, in base a specifiche esigenze dell'allenatore, danno la possibilità di costruire dei piani di lavoro personalizzati sia secondo il metodo delle serie (il carico resta costante tra le serie), sia secondo il metodo piramidale (il carico varia

ad ogni serie).

Ogni piano di allenamento, che in funzione alla periodizzazione scelta è composto da una serie più o meno lunga di sedute (da 12 a 36), può venir stampato su carta e dato in mano all'atleta, in modo che quest'ultimo possa effettuare ogni allenamento anche senza il controllo costante del tecnico. Il sistema così concepito risulta molto utile nella preparazione con il sovraccarico, sia per giovani, sia per atleti di alta performance, in quanto dà l'opportunità di modulare perfettamente i carichi di lavoro e di incrementarli, in modo proporzionale alla maturazione del soggetto.

Tale procedura è stata aggiornata ed ampliata approfondendo il concetto di periodizzazione, offrendo la possibilità di stabilire la percentuale del calo di lavoro nelle sedute di sfogo, la determinazione del carico di partenza (carico della prima seduta) e di quello di arrivo (carico dell'ultima seduta), lasciando al computer la definizione della ciclicità del carico nelle sedute intermedie (fig. 1).

Sono stati anche predisposti degli archivi liberi (esercizi, percentuali di carico, numero di ripetizioni, di serie, ecc.), per poter adattare il lavoro alle esigenze di ogni singola specialità, in modo che ogni allenatore possa personalizzare secondo le esigenze la procedura, in base alle proprie esperienze, conoscenze, abitudini e convinzioni.

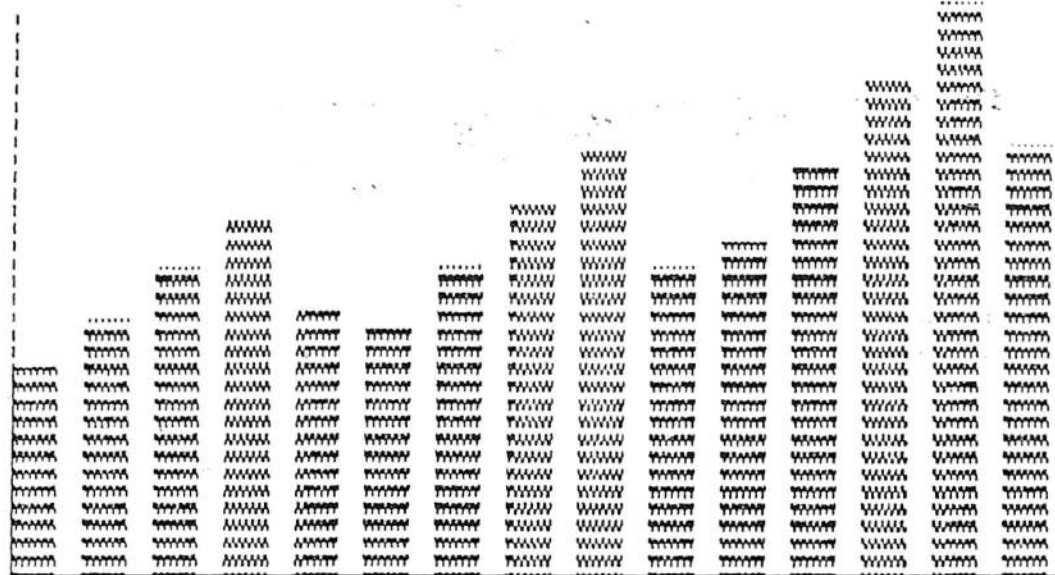
CARICO

15000

10000

5000

0



Allenamenti

Fig. 1: mesociclo (15 sedute - 3 microcicli 4:1) con carico decrescente del 25% nella seduta di sfogo ogni 4 sedute. Carico minimo 700 kg. Carico massimo 19000 kg.

Ciò permette, altresì, di creare dei piani di lavoro specifici per la rieducazione muscolare, attività che sta assumendo sempre più rilevanza nella riabilitazione post-traumatica. Ma l'innovazione più importante introdotta con questa nuova versione è senz'altro la possibilità di evidenziare la QUANTITÀ e l'INTENSITÀ del contenuto di ogni singola seduta di lavoro con studio grafico del concatenamento tra tutte le sedute proposte nell'arco annuale.

Per capire l'importanza di questa funzione, dobbiamo ricorrere alle conoscenze che regolano la teoria dell'allenamento ed in particolare dobbiamo riferirci a quel processo fisiologico che in seguito ad uno stress, nel caso specifico un'azione muscolare protratta, determina una serie di risposte organiche definite da Selye come "sindrome generale di adattamento".

Già nel 1950, infatti, Selye aveva proposto il concetto di adattamento difensivo dell'organismo agli stimoli aggressivi, sia estrinseci che intrinseci descrivendo tutti i meccanismi di difesa con cui l'organismo mantiene integra, entro lievi oscillazioni, la



propria struttura e funzione in risposta agli stimoli (stress) dell'ambiente in cui vive (temperatura, malattie, traumi, attività muscolare, ecc.)

Egli definì così la "sindrome generale di adattamento" come quel complesso di tutte le reazioni sistemiche "non specifiche" che si verificano per l'esposizione dell'organismo ad uno stress prolungato per mantenere il suo equilibrio interiore, secondo una risposta che si articola SEMPRE nella successione di tre fasi:

1. - **reazione di allarme:** fase di shock (nella quale l'organismo subisce passivamente l'azione dell'agente alterativo) seguita da una di controshock, (nella quale l'organismo mobilita le sue difese); in questa fase le reazioni dell'organismo sorpassano il reale bisogno di compensazione
2. - **fase di resistenza:** nella quale l'organismo aumenta la sua resistenza verso il fattore dannoso; rappresenta in pratica tutto l'insieme delle reazioni sistemiche aspecifiche, determinate

da stimoli protratti, che consentono all'organismo di resistere alle azioni nocive che lo colpiscono.

3. - fase di esaurimento: nella quale l'organismo soccombe agli agenti dannosi; essa può comparire più o meno tardivamente in rapporto alle capacità di risposta dell'organismo stesso e all'intensità dello stress, come può anche mancare qualora lo stress si esaurisca in tempo utile.

L'attività muscolare è dunque, secondo Selye, è uno degli "stressor" (stimolo abnorme che aggredisce l'organismo) più importanti ed è caratterizzato dal fatto di provocare un periodo di shock molto breve e debole, seguito da fenomeni molto pronunciati di contro-shock.

Le cause di stress durante l'esercizio fisico sono varie e naturalmente si potenziano reciprocamente con effetto di sommazione.

La ripetizione dello stress fisico (esercizio fisico o STIMOLO) determina un effetto variabile secondo l'intensità della precedente esposizione allo stress stesso, e la durata del periodo di riposo fra le due esposizioni (fase di ADATTAMENTO).

Se la prima esposizione non è stata troppo severa e la durata della fase di adattamento (riposo) è stato sufficiente, la seconda esposizione trova l'organismo già predisposto e con un grado di adattamento superiore in partenza (SUPERCOMPENSAZIONE) a quello che aveva la prima volta, purché il tempo intercorso tra le due esposizioni non sia eccessivo e l'organismo ne conservi il ricordo.

In questo Top Atletica caso, una nuova esposizione ben dosata anche se più intensa della precedente, farà aumentare ancora la capacità di adattamento e di resistenza; si costituirà così per ripiani di allenamento, un aumento della resistenza predisponendo il sistema ad impegni sempre più gravosi.

Inversamente se le esposizioni allo stress fisico sono troppo severe per intensità e durata o intervallate da periodi troppo brevi di riposo, il risultato è inverso al precedente: la



FUNZIONE BIOLOGICA	TEMPO SUPERCOMPENSAZIONE	AUMENTI SIGNIFICATIVI
fosfofreatina	circa 30 min.	
glicogeno	2-3 ore	7-10 gg
metabolismo proteine	36-48 ore	20-30 gg
enzimi ciclo krebs		20-40 gg

resistenza si installa ad un ripiano più basso in modo da prevalicare tale fase e favorire l'insorgere della fatica acuta (fase di esaurimento), corrispondente alla sindrome da sovrallenamento.

Una corretta organizzazione del lavoro muscolare, quindi, deve prevedere una razionale distribuzione del rapporto "stimolo-adattamento" affinché si possa esaltare al massimo l'effetto della "supercompensazione".

Il collocamento dello stimolo (carico della seduta di lavoro) dedicato allo sviluppo della supercompensazione, deve essere perciò accuratamente studiato; in linea generale esso va inserito quando la supercompensazione precedente può essere considerata completamente avvenuta.

Alcune funzioni hanno tempi di supercompensazione significativa abbastanza brevi, altre invece si manifestano in forma significativa anche in molti giorni.

Tale dinamica viene definita ETEROCRONISMO delle funzioni e la sua conoscenza è fondamentale per la programmazione dell'allenamento in quanto la dinamica dei carichi di allenamento è fondata sui tempi di ristabilimento parziale o totale delle varie funzioni.

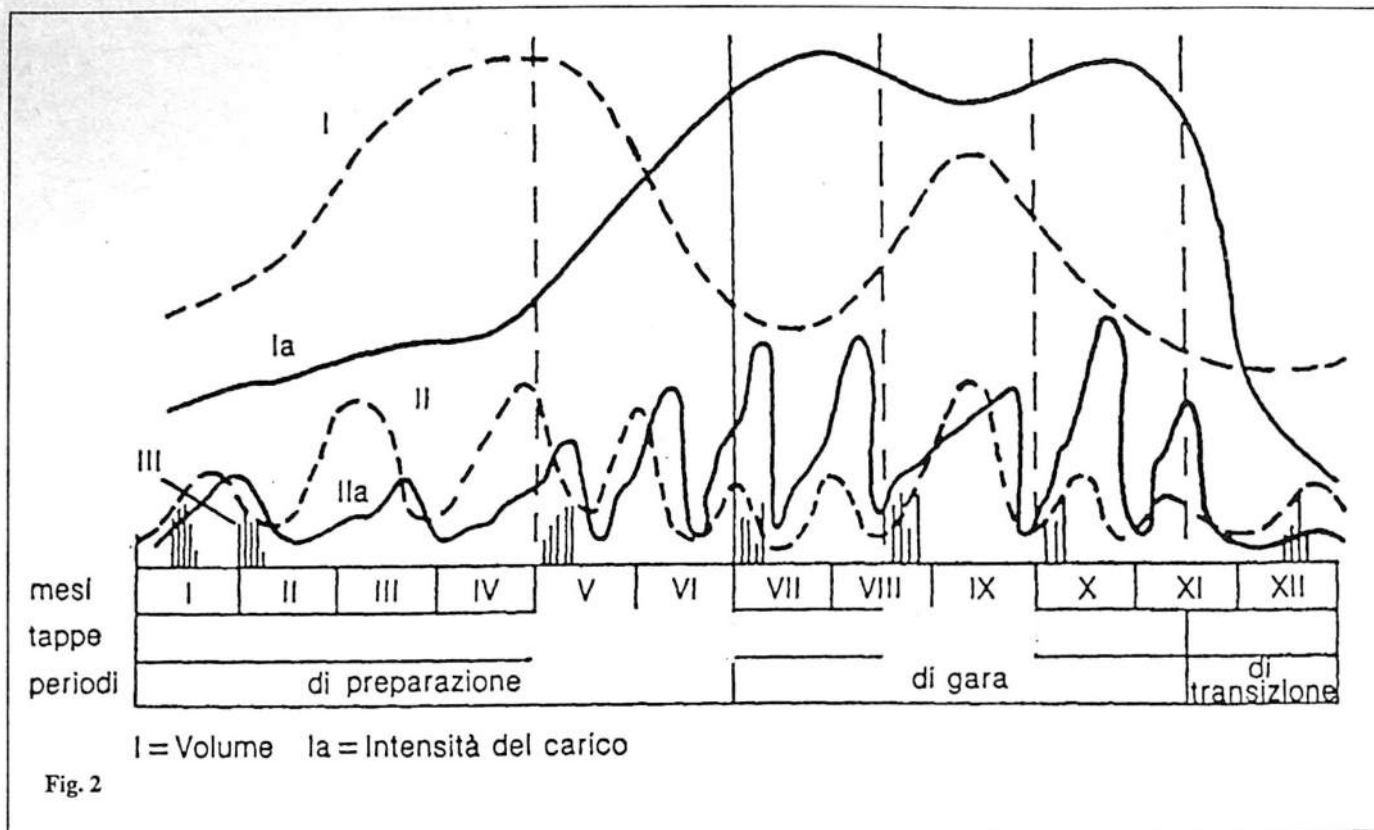
In tale contesto lo "stimolo" è dato dal carico di lavoro svolto, con periodicità, nelle varie sedute di allenamento,

mentre l'"adattamento" avviene nei periodi di sfogo o di recupero tra una seduta e la successiva durante i quali si insediano quei meccanismi che ripagano il lavoro effettuato, accrescendo così le riserve funzionali e predisponendo il sistema biologico ad un impegno più gravoso.

Lo "stimolo" deve essere determinato individuando le esercitazioni più appropriate (TIPO DI ESERCIZIO - NUMERO DI ESERCIZI), delle quali è fondamentale determinare il MASSIMALE (ad esempio in kg. per le esercitazioni con il sovraccarico o in secondi per il lavoro puramente atletico) in quanto parametro strettamente personale e dipendente dalle caratteristiche (biologiche, scheletriche, muscolari, ecc.) intrinseche del singolo.



Pegoraro.



La valutazione del massimale, infatti, è il solo modo per stabilire correttamente il carico di lavoro, che riproposto in una certa percentuale, rispetto ad esso, per un preciso numero di ripetizioni e di serie, intervallate da un corretto tempo di recupero, determina l'indirizzo specifico che si vuole ottenere dall'allenamento (forza, velocità, resistenza), definito come "qualità atletica".

Il carico allenante (carico esterno) di una singola seduta di allenamento, è il risultato della somma degli stimoli determinati da tutti gli esercizi programmati che si riflettono sull'organismo (carico interno) e possono venir riassunti in due parametri denominati QUANTITÀ (totale del carico della seduta di allenamento) ed INTENSITÀ (rapporto tra carico e tempo nel quale il carico programmato viene svolto).

Stabilito quindi il contenuto di ogni singola seduta di lavoro, è indispensabile pianificarlo in tutte quelle che compongono il piano di allenamento settimanale, mensile ed annuale, con puntigliosa articolazione in modo che la QUANTITÀ e l'INTENSITÀ vari-

no ciclicamente ed a seconda degli obiettivi da raggiungere.

Vari Autori (esempio VOROBJEV fig. 2 - TSCHIENE fig. 3, ed altri), propongono diversi schemi di pianificazione annuale nei quali mettono in relazione, nelle varie fasi dell'anno, un preciso andamento della qualità e dell'intensità.

Prendiamo lo schema proposto da Matwejev. (fig. 4):

- periodo di preparazione:

la QUANTITÀ sale repentinamente - l'INTENSITÀ sale moderatamente

- periodo di precompetizione:

la QUANTITÀ cala bruscamente - l'INTENSITÀ aumenta repentinamente (incrocio tra le due curve)

- I periodo di competizione:

la QUANTITÀ resta bassa - l'INTENSITÀ rimane alta

- II periodo di competizione:

la QUANTITÀ si alza e poi si riabbassa - l'INTENSITÀ tende a scendere e poi ritorna verso i valori massimali (le due curve tendono ad avvicinarsi ma senza incrociarsi; hanno un andamento simmetrico)

- III periodo di competizione:

la QUANTITÀ continua a scendere

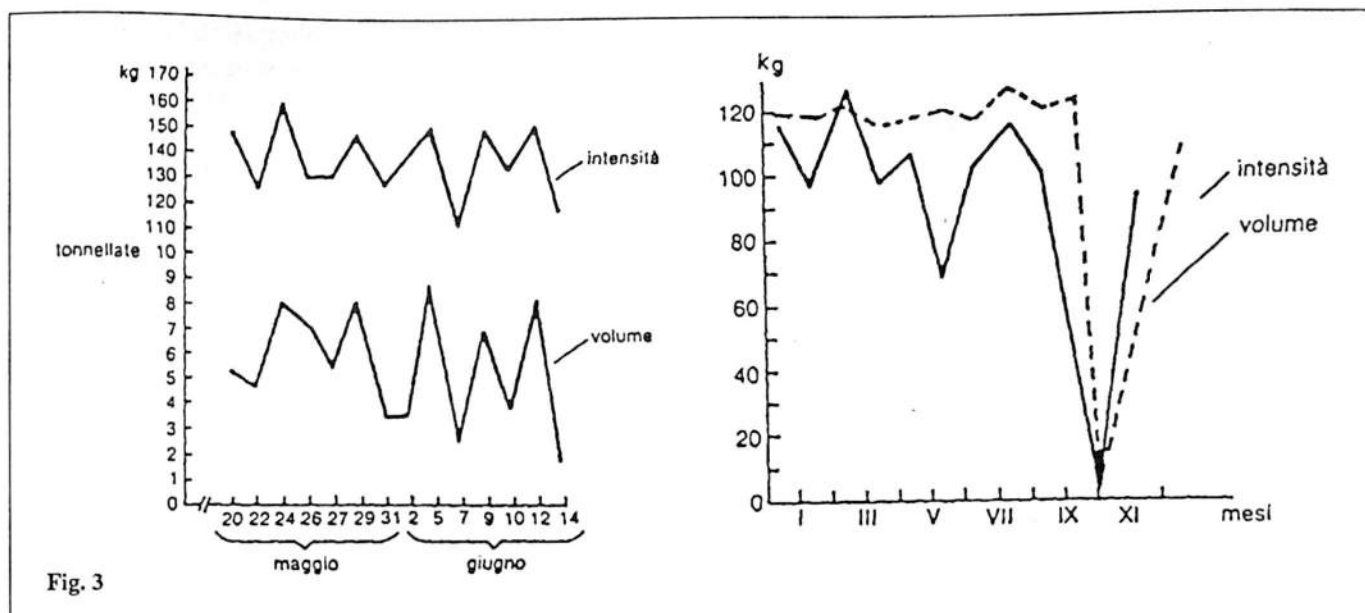
tendendo al livello minimo - l'INTENSITÀ resta ai livelli massimi

- periodo di transizione:

la QUANTITÀ raggiunge il livello minimo - l'INTENSITÀ cala bruscamente fino al livello minimo.

Quantificare quindi la QUANTITÀ e l'INTENSITÀ di ogni seduta di allenamento, permette di controllare se il lavoro fatto rispecchia gli obiettivi stabiliti in fase di strutturazione del piano di allenamento annuale; tale

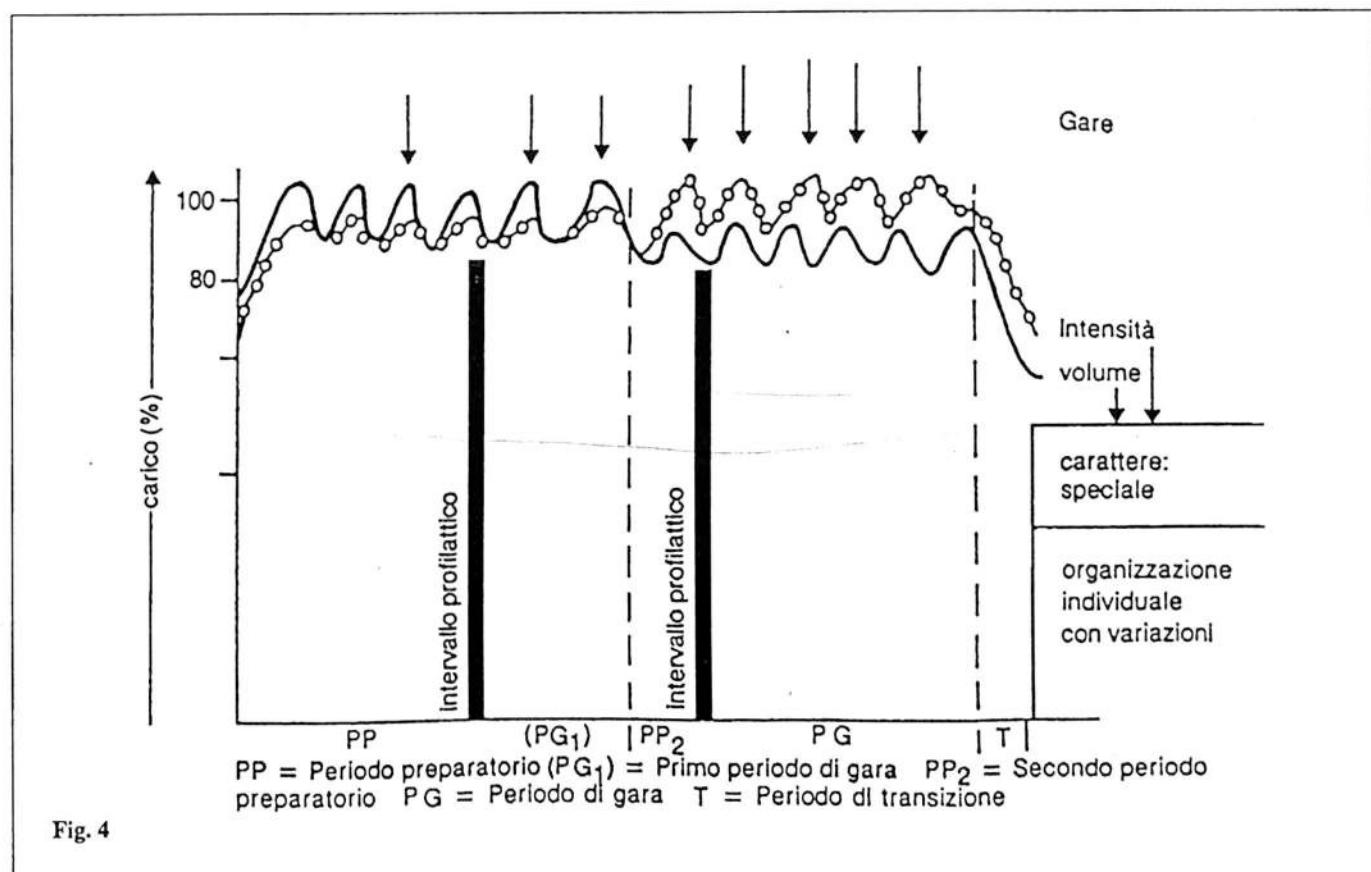




quantificazione, per ogni seduta di lavoro si ottiene con un calcolo percentuale su carico di lavoro, numero ripetizioni, tempo di svolgimento, tempo di recupero, ecc., per ogni esercizio programmato. Riportando poi i risultati su un piano cartesiano si possono evidenziare le due relative curve (QUANTITÀ e INTENSITÀ) che permettono di valutare la pianifica-

zione svolta (fig. 5). Questo è indubbiamente il problema fondamentale della programmazione sportiva ma anche il più impegnativo in quanto la massa di calcoli da effettuare per tale controllo è enorme. Ricercare quindi tutti i valori di QUANTITÀ ed INTENSITÀ e riproporli su grafico è cosa che deve essere supportata da un personal

computer che, con la sua velocità di calcolo, permette di ottenere i risultati in pochi secondi. L'esempio di fig. 6 evidenzia come possono essere impostate la QUANTITÀ e l'INTENSITÀ quando l'intero anno agonistico è diviso in fase invernale ed estiva e quest'ultima è caratterizzata da un impegno particolarmente importante (campionato del



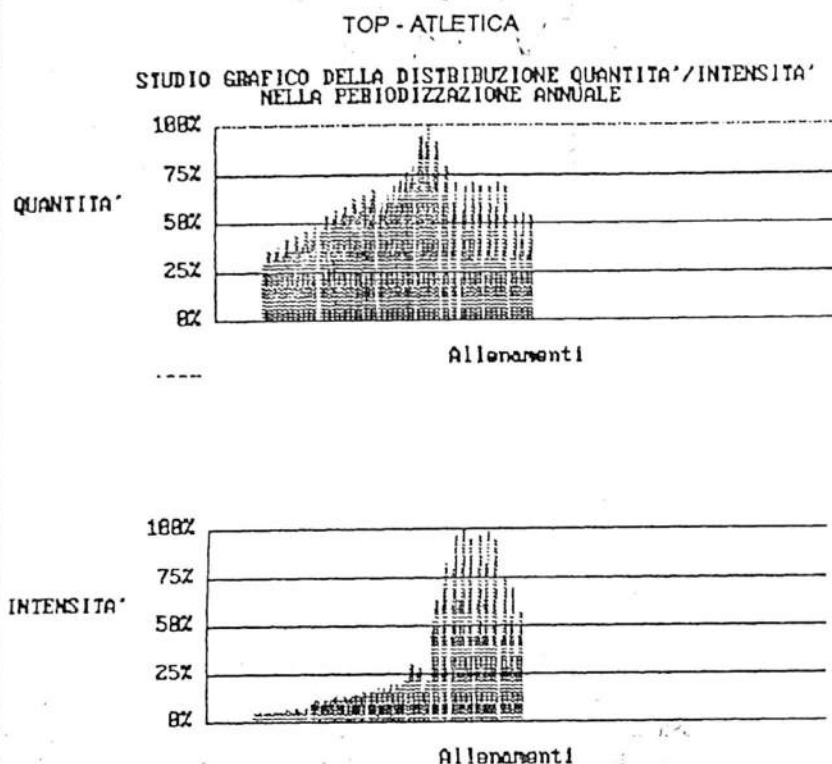


Fig. 5: esempio di periodizzazione strutturata in un'unica fase.

mondo o olimpiadi). Nell'esempio le due fasi sono state costruite in maniera che la prima abbia degli obiettivi "quantitativi", mentre la seconda "qualitativi". L'andamento delle curve viene ricavato da tutti gli allenamenti impostati e può essere corretto dall'allenatore modificando le variabili: esercizio, qualità atletica, periodizzazione, ecc. (fig. 6).

Da quanto descritto si può capire che questa versione della procedura è stata "liberalizzata" in modo da permettere ad ogni allenatore di poter agire e decidere in piena autonomia, accettando o cambiando a proprio discrezione, ciò che il sistema offre. I vantaggi che il tecnico ne ricava rendono la procedura stessa uno strumento di supporto, completo ed indispensabile per l'allenatore nell'economia del tempo, in quanto quest'ultimo delega alla macchina soltanto il calcolo, l'archiviazione e la stampa, mentre egli può occuparsi esclusivamente dell'organizzazione e controllo dell'allenamento stesso con la garanzia più ampia per la sua riuscita eliminando così il più possibile quell'empiricità che ha regnato fino ad oggi nel mondo dello sport.

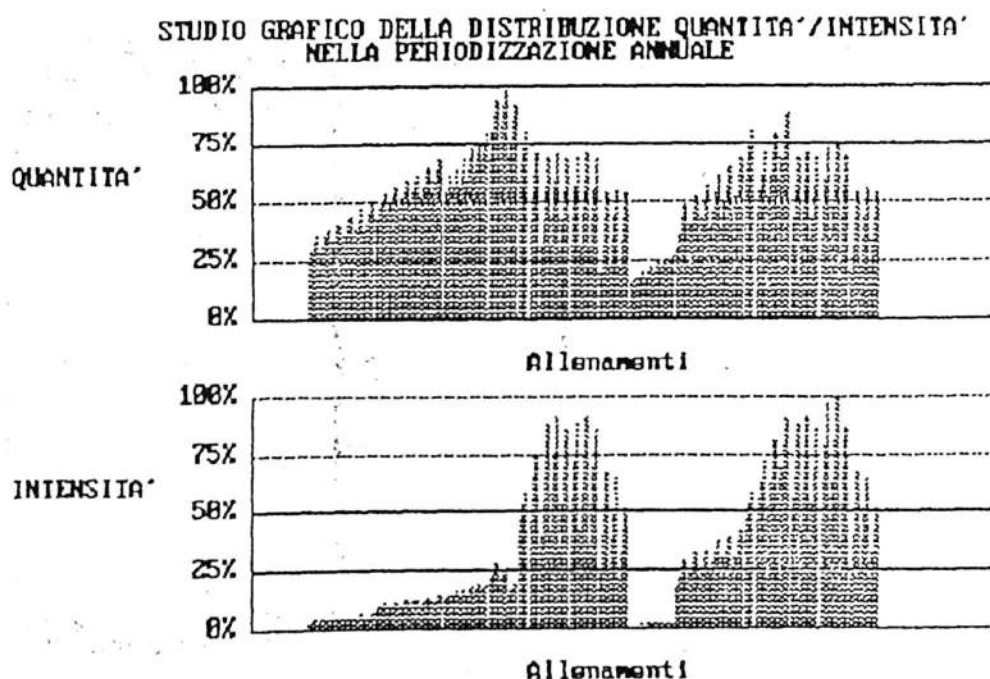


Fig. 6: esempio di periodizzazione in due fasi: invernale ed estiva.

TOP#

Training & Testing OnLine Performance

TOP 2

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER IL LAVORO DI CONDIZIONAMENTO NEURO-MUSCOLARE CON STUDIO GRAFICO SULLA DISTRIBUZIONE QUALITÀ/INTENSITÀ NELLA PERIODIZZAZIONE ANNUALE

TOP2 aiuta a programmare ed a periodizzare l'allenamento. L'elasticità del sistema impostato, ne permette l'applicazione sia nel campo agonistico, anche in quello rieducativo e/o scolastico, come piano di lezione. E' un completo mezzo didattico già utilizzato negli ISEF per corsi di aggiornamento per insegnanti e studenti e da alcune federazioni sportive. Da l'opportunità all'operatore di poter definire ogni funzione in modo da rendere la procedura stessa idonea ad altre forme di allenamento e di studiare graficamente, per ogni singola seduta programmata, l'andamento della QUANTITÀ e dell'INTENSITÀ in modo da poter concatenare perfettamente tutti gli allenamenti impostati. Ciò è particolarmente indispensabile per le discipline a carattere ciclico, dove la programmazione e l'fondamentale per il raggiungimento della condizione in particolari momenti. Utilizzando TOP2, l'allenatore NON VIENE SOSTITUITO, ma affiancato nel suo lavoro con il vantaggio di avere sempre sotto controllo ogni passo della programmazione prestabilita, con un confronto, anche grafico, della distribuzione dei carichi di lavoro, delegando al computer tutto ciò che rappresenta perdita di tempo come i calcoli dei carichi e la trascrizione dei piani di lavoro.

PER INSEGNANTI EDUCAZIONE FISICA, ALLENATORI, PREPARATORI ATLETICI

TOP2.rbt

PROGRAMMA DI LAVORO PER LA RIEDUCAZIONE MUSCOLARE POST-TRAUMATICA

TOP2.rbt permette di costruire dei protocolli di lavoro orientati alla rieducazione post-traumatica di un gruppo muscolare, seguendo i criteri fondamentali della teoria dell'adattamento (inteso anche come riadattamento). Il sistema impostato favorisce anche una precisa "traduzione" delle indicazioni del medico (sportivo, riabilitatore, ortopedico) per coloro che devono operare in palestra (fisioterapisti, insegnanti di educazione fisica), uniformando i criteri di costruzione dei piani di lavoro da far svolgere all'fortunato.

PER MEDICI, FISIOTERAPISTI, INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA, ALLENATORI, PREPARATORI ATLETICI,

TOP 3

SISTEMA HARDWARE E SOFTWARE PER LA VALUTAZIONE DELLE CARATTERISTICHE MECCANICHE MUSCOLARI E PER LA COSTRUZIONE E CONTROLLO DEI PIANI DI LAVORO NELLA RIEDUCAZIONE POST-TRAUMATICA E NELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

TOP 3 permette di valutare, programmare e controllare il processo di allenamento sportivo o di rieducazione di un gruppo muscolare, seguendo scrupolosamente quelle leggi fisiologiche che regolano l'adattamento organico inteso anche come riadattamento funzionale. Il sistema hardware viene montato su specifici attrezzi sportivi (macchine da muscolazione) per poterli interfacciare con un Personal Computer in modo da misurare direttamente parametri fisici quali tempo, spazio e direzione, utilizzabili per una approfondita valutazione delle caratteristiche meccaniche muscolari. Il sistema software organizza un razionale sistema per la valutazione, elaborando i segnali ricevuti dall'hardware e calcolando da questi quelle caratteristiche meccaniche muscolari fondamentali, per una corretta pianificazione dei protocolli di lavoro, sia per il campo medico-riabilitativo sia per quello dell'allenamento sportivo, e per il controllo costante, anche direttamente da parte del soggetto che si sottopone a tale metodica (feedback), del training al quale si sottopone, affinché quest'ultimo sia perfettamente corrispondente alle potenzialità personali.

PER MEDICI, FISIOTERAPISTI, INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA, ALLENATORI, PREPARATORI ATLETICI

TOP 4

PROGRAMMA DI ARCHIVIAZIONE ED ORDINAMENTO DATI INERENTI LA VALUTAZIONE MOTORIA

TOP 4 è la versione semplificata (e propedeutica) di TOP5. Permette di introdurre dei dati ricevuti da semplici test motori o da gare sportive e di elaborarli in modo da poter ricavare delle classifiche o l'elenco delle migliori prestazioni del singolo. I test motori da introdurre nell'archivio sono a libera discrezione dell'operatore che può anche impostare delle semplici funzioni di calcolo per estrapolare dalla misura introdotta, un risultato come indice di una grandezza bio-meccanica.

PER INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA, ALLENATORI, PREPARATORI ATLETICI

TOP 5

SISTEMA HARDWARE E SOFTWARE PER LA RILEVAZIONE E L'ELABORAZIONE DATI INERENTI LA VALUTAZIONE NELLO SPORT

TOP 5 è indirizzato a coloro che operano nel campo della ricerca scientifico-sportiva e/o a quei tecnici che considerano la valutazione motoria un mezzo indispensabile ed insostituibile per lo studio dell'atleta e la pianificazione dell'allenamento. L'hardware permette di creare un sistema automatico di acquisizione dati, evitando che questi possano venir inficiati da una scorretta manipolazione dell'operatore, collegando un Personal Computer ad alcuni strumenti di rilevazione: cellule fotoelettriche, encoder, ecc. La valutazione avviene tramite TEST che possono essere liberamente impostati tramite apposite funzioni di parametrizzazione sia nella definizione dell'esecuzione, sia nelle funzioni di calcolo per estrarre dai risultati ricevuti, qualsiasi grandezza che interessa. Sono state impostate anche delle funzioni di calcolo statistico (media, correlazioni, percentili, ecc.), e la possibilità della "Selezione del Talento" seguendo i criteri descritti nel testo "Indirizzo all'Attività Sportiva" che riporta i risultati di una ricerca condotta su più di 10.000 soggetti degli 11 ai 14 anni.

PER MEDICI, FISIOTERAPISTI, INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA, ALLENATORI, PREPARATORI ATLETICI.

"LA PREPARAZIONE DELLA FORZA"

di V. V. KUSNEZOV

Ai lettori non ancora in possesso dell'opera da noi edita ricordiamo che la nostra Casa Editrice ha curato la raccolta dei fascicoli rilegandoli in uno splendido volume di 138 pagine. Chi volesse riceverlo è pregato di inviare l'importo di L. 25.000 + 4.000 di spese di spedizione a:

c/c postale n. 11646338 intestato a

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

È uscito a cura del Centro Studi dell'Ass. "Sport-Cultura" con la collaborazione 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

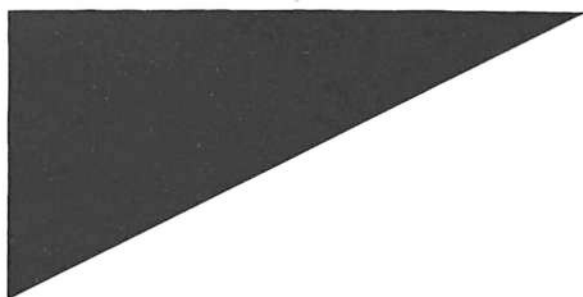
Tutti gli interessati a ricevere l'opera dovranno inviare la quota contributiva di L. 15.000 (+ 4.000 spese di spedizione) attraverso il

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
GALLERIA
B A R D E L L I



LAVORATORE
fiera



LAVORATORE
supermercati

Bevete

Coca-Cola
Coke

MARCHI REGISTRATI

**Dove c'è sport
c'è Coca-Cola.**

Scontopiù

**PIU' FORZA
ALLA CONVENIENZA**

IN TUTTI I PUNTI VENDITA DELLA REGIONE