

NUOVA ATLETICA

21

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO IV - N. 21 - OTTOBRE 1976 - L. 700

Dir. resp. Gianni Makol - Reg. Trib. Udine N. 527 del 26.1.1974 - Sped. abb. post. Gr. IV - Post. del. 70 - Redazione: via Aquileia 22/3 - UDINE





troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

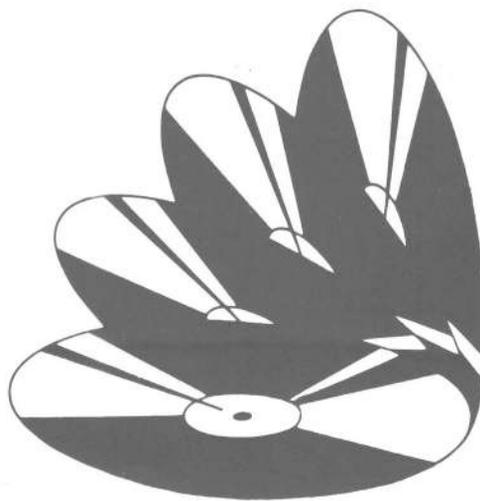
WAX Levi's
Wrangler **LOLA**
20

**TUTTO JEANS NEL
REPARTO GIOVANE**



troverai un assortimento
completo e aggiornato
sulla musica
classica
leggera
folk soul
pop
jazz

**NUOVISSIMO
REPARTO DISCHI**



**GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE**

Rivista specializzata bimestrale

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

ANNO IV - N. 21
OTTOBRE 1976

DIRETTORE RESPONSABILE:
TULLIO MIKOL

HANNO COLLABORATO

BALBONT LUC
CAUZ UGO
COROSU FURIO
DANNISI GIORGIO
GORCZ KARL
GEFFROY CHRISTIAN
GREMIGNI LORENZO
MARCOWSKI BOGDAN
NADORI LASZLO
COSTA ERARDO
PAPAGEORGIU JANIS
SAMBUCCO MARIO
UISP ROMA
VALENT ENNIO

In copertina:

La staffetta 4 x 100 ragazzi
cat. A, campione regionale 1976
con 46"7 (Nuova Atletica)

ABBONAMENTI:

6 NUMERI ANNUALI L. 4.000
DA VERSARSI
SUL C/C POSTALE N. 24/2648
INTESTATO A:
GIORGIO DANNISI
Via T. Vecellio 3 - 33100 UDINE

REDAZIONE

VIA AQUILEIA 22/3
33100 UDINE
TEL. 46314;40915;53915

STAMPA:

CENTRO STAMPA UNION "S.r.l."
Via Martignacco, 103 - Tel. 480593

sommario

- 4 Lettera aperta
- 5 Caratteristiche fisiologiche del campione di mezzo fondo.
di Michael Pollock
- 8 Corri per la salute
- 11 Studi concernenti alcune caratteristiche dello sviluppo della resi-
stenza nell'età scolare - seconda parte -
di Hermann Köhler
- 14 Il metodo di insegnamento del salto triplo
di Bernard Trabert
- 16 Piste e pedane
Notiziario regionale
- 18 Nuova atletica dal Friuli
- 20 Campionato inglese per veterani
- 20 Sul metodo di insegnamento della tecnica rotatoria
di Rolf Geese
- 23 La pagina dei giovani
A cura di Ugo Cauz
- 25 Tuttomarzia - risultati
- 26 Conversazione con Regis Prost allenatore della nazionale france-
se di salto triplo e lungo.
A cura di Luc Balbont.
- 29 Criteri d'iniziazione al salto con l'asta - seconda parte -
di Alfred Sgonine
- 30 Montreal dal 15 al 22 luglio
di Erardo Costa
- 32 Montreal: questi i protagonisti



Clocchiati Renato, Zuccolo Walter (Campione Provinciale '76 nel lancio del disco ragazzi cat. A), Pittis Mauro.

LETTERA APERTA

Per il secondo anno consecutivo, la nostra rivista ha organizzato una conferenza a carattere scientifico, alla quale ha partecipato il Dr. Lazlo Nadori docente in Scienze Motorie e Direttore del Dipartimento di Ricerca presso l'Istituto Superiore di Ed. Fisica di Budapest. Come il Dr. Mihali Nemessuri titolare della cattedra di Biologia del Movimento presso lo stesso Istituto di Budapest, aderì lo scorso anno al nostro invito per trattare sul tema: "Biologia del Movimento e sua funzione nell'ambito dello Sport Agonistico", così il collega Nadori è venuto a Udine dopo aver tenuto una serie di conferenze a Torino, Milano, e Bologna sempre per interessamento della nostra rivista. Il tema che è stato trattato: "Avviamento alle specialità sportive: criteri di indirizzo e programmazione della attività ottimale per i ragazzi in età scolare", ha voluto abbracciare una problematica molto ampia e sentita che non poteva essere meglio trattata se non da un ricercatore della fama di Nadori nel campo della teoria dell'allenamento. Ricordiamo che egli è anche autore di numerose pubblicazioni dalle quali molti altri ricercatori hanno tratto spunto per confrontare le loro esigenze. Non ultimo Hermann Kohler che su un articolo apparso sul numero 2 (febbraio 76) della rivista della DDR: "Theorie und Praxis der Körperkultur" dal titolo "Studio concernente alcune linee caratteristiche dello sviluppo della resistenza in età scolare" e pubblicato sui numeri 19-20-21 della nostra rivista, ha messo a confronto le risultanze del suo lavoro con quelle ottenute dal ricercatore ungherese.

Pubblichiamo gli atti della conferenza tenuta dal dr. Nadori a Udine il 7 giugno di quest'anno, la realizzazione della quale ci soddisfa in modo particolare perché è stata voluta malgrado la situazione di emergenza organizzativa e non solo, venutasi a creare dopo il sisma che ci ha colpiti il 6 maggio.

E' stato il nostro piccolo contributo al desiderio di rinascere che accomuna tutti, per continuare a vivere e progredire dopo quei terribili catastrofici momenti.

ATTI DEL CONVEGNO SUL TEMA :AVVIAMENTO ALLE SPECIALITA' SPORTIVE IN RAGAZZI DI ETA' SCOLARE. Relatore Prof. Lazlo Nadori (Prima parte)

Udine, 7 giugno 1976

Da noi, in Ungheria, ci si da molto da fare per poter sviluppare la scienza motoria e tutto lo studio che riguarda l'atletica leggera.

Se noi possiamo aiutarvi in questo campo lo facciamo molto volentieri. I nostri contatti, la nostra amicizia sono talmente stretti che io mi compiaccio veramente di vedere qui tante facce note, non nuove e sconosciute, poiché molti di voi sono stati a Budapest ed ora desidero tenere questa conferenza su un tema che ho trattato in un'analoga circostanza anche a Budapest.

Per quello che riguarda il mio tema, se si prende in considerazione tutto quello che è stato scritto si può cogliere una selezione del 5 per cento su ciò che interessa il talento, l'adattamento e la selezione dei ragazzi di talento. Anche le ricerche in questo campo non sono molto approfondite, sappiamo pochissimo sulla selezione, sull'adattamento e sui talenti e sullo sport dei giovani in genere. Questo fatto è spiegato da diversi motivi: perché è un problema molto complesso, perché i risultati dati dalla pratica, da esperienze pratiche, e naturalmente i risultati delle nostre ricerche in Ungheria.

Naturalmente l'esperienza è una cosa molto importante. Io con questa mia conferenza voglio dimostrarvi scientificamente che quello che è stato fatto da 60 anni a questa parte è esatto.

Cos'è il talento, quale il suo significato base, come possiamo immaginarcelo e poterlo capire?

Il talento è nient'altro che un'integrazione di una caratteristica fisica e psichica che dá la possibilità di raggiungere una grande resa.

Pertanto per poter raggiungere un grande risultato bisogna ricercare ed avere il talento oltre che naturalmente un allenamento di base molto spiccato. Il talento può essere scoperto solo durante l'allenamento.

E come si svolge questa ricerca e selezione del talento?

Si devono radunare moltissimi ragazzi, selezionarli e allenarli insieme in modo che il talento possa rivelarsi.

Ci sono delle misure per poter valorizzare e selezionare il talento. La prima cosa che dobbiamo prefissare sono le caratteristiche dei talenti:

- il giovane deve sentirsi attratto dall'allenamento e mostrare in questo campo un certo sviluppo, certo ed assicurato;

- il talento porta con sé un'attitudine positiva e può essere velocemente caricato, cioè può sopportare trainings molto pesanti: per esempio nel 1952 le nuotatrici ungheresi hanno vinto alle olimpiadi quattro medaglie d'oro su cinque e molti si sono chiesti il perché di questo exploit, un finlandese mi ha chiesto se le nostre nuotatrici mangiavano paprika, tutti insomma si chiedevano i motivi alla base di queste rese. Un allenatore olandese rispose il problema dicendo: finora noi abbiamo fatto solo il bagno mentre le ragazze ungheresi nuotavano; il che vuol dire che le olandesi facevano 3 km al giorno mentre le nostre ne facevano 8 km, ed è per questo che noi abbiamo vinto. Abbiamo riconosciuto che il talento può essere caricato molto più presto cioè può essere sottoposto a sforzi senza alcun problema. E lo posso dire perché queste ragazze vivono con noi, nuotano con noi e non hanno nessun problema fisiologia e fisico. Ed oggi ragazzi di talento nuotano per 15-20 km al giorno.

1 - Continua

Caratteristiche fisiologiche del campione di mezzofondo

Di Michael Pollock (Dal "Texas Aerobics Research Institute" di Dallas).

Da Track & Field Quarterly Review N. 4 Dicembre 1974. Traduzione di Ugo Cauz.

Lo scopo principale di questa trattazione è quello di presentare le caratteristiche di base del fondista e di confrontare i dati a questo relativi, con quelli di atleti di altre discipline e con una rappresentanza di normale popolazione sedentaria. Queste informazioni ci aiuteranno nel lavoro e nel meglio capire le richieste dello sportivo d' alte prestazioni nel campo del fondo. La conoscenza delle caratteristiche fisiologiche potrà guidare l'allenatore nel determinare il livello di capacità e di potenzialità degli atleti di alte prestazioni.

Sottoporre a test i campioni delle discipline di fondo è stata sempre una cosa che ha interessato diversi fisiologi. In quest'ultimo secolo il primo lavoro di Dill (12) su un anziano maratoneta: Clarence de Mar e di Curenton (10) su molti campioni olimpionici, mostrano chiaramente la superiorità cardio-circolatoria di questi individui. Questi atleti possiedono inoltre caratteristiche fisiche e tipologiche particolari che sono correlate con la loro capacità di prestazioni nelle discipline del fondo.

Caratteristiche della prestazione

Quali sono le caratteristiche fisiologiche che distinguono i campioni della corsa da un normale rappresentante della popolazione? La tab. 1 presenta i fattori basilari che devono essere considerati per una buona prestazione di fondo.

La produzione energetica si riferisce al processo di utilizzazione delle riserve energetiche e del loro susseguente ripristino. In questo processo l'ATP è uno dei componenti di base utilizzato come energia per il lavoro muscolare. Se l'intensità dello stimolo di un esercizio è molto elevata, come nel caso della corsa di sprint, l'ATP è usato molto rapidamente e non può essere ripristinato tanto velocemente da poter continuare il lavoro a questo livello (1). A causa di ciò, è necessario diminuire l'intensità della esercitazione o fermarsi. L'ossigeno è una delle principali fonti di ripristino dell'ATP, consumato durante l'esercitazione, cioè attraverso un sistema aerobico di ripristino. Il processo aerobico è considerato più efficiente rispetto a quello non ossidativo o anaerobico, ma è più lento nella sua azione. Quindi gli stimoli di

corsa di alta intensità sono indicati come processi anaerobici; mentre quelli di corsa lunga ad intensità relativamente bassa, aerobici.

Un esercizio della durata approssimativa di 2 minuti è considerato per il 50 per cento a carico dei processi anaerobici e l'altro 50 per cento di quelli aerobici (1). Entrambi questi processi sono molto importanti per le prestazioni di corsa di livello mondiale, mentre la distanza di corsa determinerà la maggiore o minore importanza di un processo rispetto all'altro (1,5).

Endurance cardio-polmonare

La capacità aerobica, spesso riferita come massima capacità di assunzione di ossigeno ($\dot{V}O_2 \text{ max}$), è considerata come una delle più importanti misure della capacità cardiopolmonare. Più specificamente, la capacità aerobica è una indiretta misura del sistema di trasporto dell' O_2 e della capacità metabolica (1). I fattori di distinzione tra campioni e persone sedentarie sono principalmente di natura circolatoria; prestazione cardiaca a differenze artero venose

in O_2 . La potenza cardiaca si riferisce all'ammontare di sangue che il cuore riesce a pompare al minuto. I fondisti possiedono un cuore di gran lunga piú grande per Kg. di peso e quindi possiedono una maggiore potenza cardiaca di atleti di altre discipline o persone sedentarie (1,20). La piú grande differenza arterio venosa in O_2 significa una maggiore capacitá delle cellule di utilizzare l' O_2 (1,17). Per questa ragione, il VO_2 max riflette la capacitá del cuore di pompare il sangue ai tessuti e la capacitá di questi ultimi di utilizzare l' O_2 e di eliminare i prodotti di rifiuto.

La fig. 1 illustra le differenze in VO_2 max per vari gruppi di atleti e non atleti (4,7, 11, 15, 19, 21, 22). Questa illustrazione mostra chiaramente le differenze in VO_2 max, in relazione alla disciplina ed all'età. Il tipo fisico e la struttura determinano ed influenzano notevolmente la prestazione, ma di questo parleremo piú avanti.

Etá e prestazione

Vari studi sono stati iniziati allo scopo di determinare il grado e la velocitá di deterioramento della prestazione del VO_2 max negli atleti.

I dati concernenti anziani corridori sono chiaramente piú elevati rispetto ai coetanei non corridori, anche se di gran lunga inferiori a quelli dei giovani (15, 19, 21). Skinner (23) ha suggerito come percentuale di diminuzione del valore del VO_2 max all'incirca il 16 per cento sia per gli atleti che per i non atleti.

In recenti studi concernenti la determinazione della età di massima prestazione nelle diverse discipline, si poté constatare come l'età media per gli sprinter di classe mondiale fosse di 23 anni, mentre per i fondisti di 29 e per i mezzofondisti di 25 (3,16). Le migliori prestazioni negli USA furono significativamente ottenute da atleti piú giovani di queste medie e particolarmente nelle corse lunghe esse apparirono con una media di tre anni di anticipo. Come visto, le migliori prestazioni nelle discipline di sprint si ottengono ad un'età significativamente minore rispetto a quella della corsa prolungata. Perché i fondisti hanno bisogno di un piú lungo periodo di

maturazione non é ancora ben chiaro, in quanto tutte o quasi le capacità funzionali e strutturali del fisico umano sono sviluppate al massimo all'età di circa 24 anni. Probabilmente certe funzioni cellulari e di tampone, correlazione al processo aerobico, sono migliorate con l'aumento degli anni di allenamento (1,23). I fattori direttamente influenzabili dall'aumento dell'esperienza; certe funzioni neuro-muscolari e variabili fisiologiche poste nella tab. 1, possono ulteriormente essere incrementate con l'età.

In accordo con le risposte del questionario, molti degli anziani sottoposti a dei test e che erano stati giovani atleti, non avevano continuato il loro allenamento. Inoltre il loro allenamento valutato in distanza metrica é considerevolmente meno ampio dei giovani corridori attuali (19). Appare evidente come con l'età il sistema neuro-muscolare non tolleri la medesima quantitá e qualità di lavoro. Con la popolarizzazione delle corse "Mastèr", molti corridori hanno continuato il loro allenamento dandoci la possibilità di studiare con maggiore chiarezza il processo di invecchiamento e di diminuzione della prestazione sportiva. ::

Campioni della maratona

Il VO_2 max caratterizza significativamente il campione di endurance, anche se tra questi ultimi ben poca differenza si riscontra. Daniels (11) esaminando alcuni campioni delle Olimpiadi e Costill (7,8) tra i partecipanti alla maratona di Boston, trovarono



Van Damme vince a Parigi gli 800 di Francia-Belgio (Foto Chr. Geffroy)

che i primi classificati delle gare presentavano valori del VO_2 max simili. Nei susseguenti test di laboratorio, Costill riscontró una elevata correlazione tra abilità di utilizzazione di una piú ampia frazione del VO_2 max e l'efficienza dell'allenamento di corsa con la prestazione nella maratona (8).

Egli trovó che i maratoneti potevano sostenere e sfruttare all'incirca il 75 per cento del VO_2 max da loro posseduto. Comunque il valore del VO_2 max era in questi atleti per lo piú simile, e la frazione di utilizzazione del VO_2 max era all'incirca compresa tra il 64-90 per cento. Derek Clayton possedeva un VO_2 max medio di 70 ml/kg. min., ma poté tollerare per una lunga durata di corsa un valore all'incirca dell'80 per cento del VO_2 max. Tuttavia, un alto valore del VO_2 max é un requisito di base per buone prestazioni di endurance, ma molti dei fattori ricordati nella tab. 1 devono essere presenti per poter diventare corridore di classe mondiale.

Ereditá

Le caratteristiche fisiche riscontrate nei corridori di classe mondiale sono trasmesse ereditariamente, oppure possono venir sviluppate attraverso allenamento?

Astrand (1) spesso ha ricordato come le caratteristiche ereditarie sono davvero fondamentali. Attualmente si considera che entrambe le ipotesi siano valide. Gemelli unizigoti presentano valori simili; mentre il VO_2 max mostra un valore di variazione di circa il 20 per cento attraverso l'allenamento. Comunque, un uomo sedentario con un valore medio di 45 ml/kg. min. non riuscirá mai a migliorare il suo VO_2 max sino al livello dei valori dei campioni.

La suddivisione tra fibre muscolari lente e veloci é molto importante per l'allenamento. Le fibre contrattili lente contengono una maggior quantitá di mioglobina (sangue) e si contraggono in maniera piú lenta. La caratteristica dominante di queste fibre é quella di lavorare prevalentemente in modo aerobico, mentre quelle veloci sono correlate prevalentemente a prestazioni di sprint (13). Comunque la proporzione tra fibre lente e veloci é differente da muscolo a muscolo

e da persona a persona. I fondisti presentano una maggiore quantità di fibre muscolari lente. Chiaramente appare che questa caratteristica è data ereditariamente e non può essere variata attraverso l'allenamento (9, 14). Per maggiori dettagli su questo argomento e sugli adattamenti biochimici sarà utile rifarsi alle pubblicazioni di Gollnick e Hermansen (13) e di Holloszy (17).

Pulsazioni cardiache a riposo

La fig. 3 mostra le differenze nel numero delle pulsazioni a riposo tra gruppi di persone allenate e non (20). Questi dati evidenziano come la persona allenata abbia a riposo un numero minore di pulsazioni, un cuore e un apparato circolatorio di gran lunga più efficienti (1). Queste tendenze sono realmente riscontrabili attraverso la sperimentazione, anche se eccezioni si possono riscontrare. Per esempio, Jim Ryan aveva un battito cardiaco a riposo dell'ordine di 60 batt./min. Per questa ragione deve questo dato essere preso con precauzione, allo scopo di ritenere il fattore pulsazioni a riposo come misura della capacità fisica.

Tipo corporeo e struttura

Quali differenze nella struttura fisica e nel tipo fisico sono state riscontrate nei corridori di fondo? Cureton (10) sottopose a dei test molti campioni e trovò che certi tipi corporei caratterizzano varie discipline sportive. Egli suddivise genericamente gli atleti in corridori di agilità e di distanza. L'atleta di agilità è solitamente più alto, più pesante rispetto al corridore di distanza,

La fig. 3 e 4 illustrano le differenze di peso corporeo e di grasso negli sprinter, fondisti e uomini sedentari (2,6,11,15,19,21,22). Molto significativamente i fondisti presentano valori di peso corporeo e di grasso di gran lunga inferiori rispetto agli altri atleti. Il peso corporeo più basso consente loro prestazioni nelle discipline di corsa lunga di più elevato valore. Una distinzione importante riscontrata tra corridori di mezzofondo e di fondo è il peso corporeo: generalmente quanto più lunga è la distanza di corsa tanto minore è il peso corporeo. Entrambi i gruppi sono simili nella percentuale di grasso riscontrata; quindi l'ecce-

denza di peso dei corridori di mezzofondo rispetto a quelli di fondo è da ritenersi dovuta al peso delle ossa e dei tessuti muscolari.

Il mezzofondista abbisogna di una più alta capacità anaerobica rispetto al fondista, con aggiunta di una buona muscolatura adatta per la velocità e sviluppo di una buona potenza. Anche gli sprinter sono bassi nella percentuale di grasso, ma risultano più pesanti dei mezzofondisti per la loro corporatura più massiccia, dovuta alle loro masse muscolari ipertrofiche. La muscolatura ipertrofica consente loro di sviluppare la necessaria alta potenza di spinta. Sarebbe dunque relativamente facile

suddividere secondo le caratteristiche fisiche gli atleti, ma non sempre lo è. L'allenatore comune deve tener presenti le caratteristiche ricordate nella tab. 1, cioè le importanti considerazioni fatte sulla costruzione del campione.

Un allenatore capace saprà guidare nella giusta maniera il suo atleta verso la giusta gara. Inoltre, l'allenatore stesso nella sua abilità di predisporre l'allenamento, incoraggerà e svilupperà le caratteristiche e le attitudini del suo atleta, insegnando strategie e tecniche di gara, che certamente potranno aiutare il suo atleta verso il raggiungimento della più alta prestazione.

Segue bibliografia a pag. 15

Tabella 1:

Considerazioni importanti sulla determinazione della prestazione fisica (1)

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| a) Potenziale energetico: | 1) processi aerobici |
| | 2) processi anaerobici |
| b) Funzione neuromuscolare: | 1) forza |
| | 2) tecnica |
| c) Fattori psicologici: | 1) motivazione |
| | 2) tattica |

Fig. 1: Confronto del V_{O_2} max tra giovani ed anziani di vari livelli di capacità fisiche

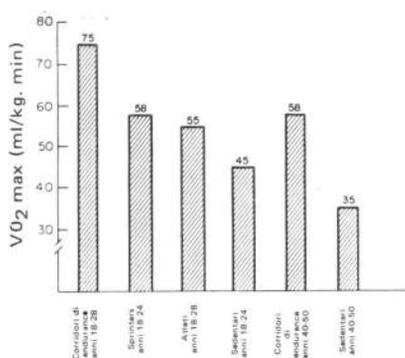


Fig. 3: Confronto della percentuale di grasso corporeo tra giovani ed anziani di vari livelli di capacità fisica

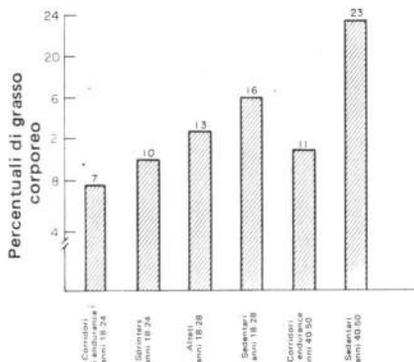


Fig. 2: Confronto delle pulsazioni cardiache a riposo tra giovani ed anziani di vari livelli di capacità fisiche

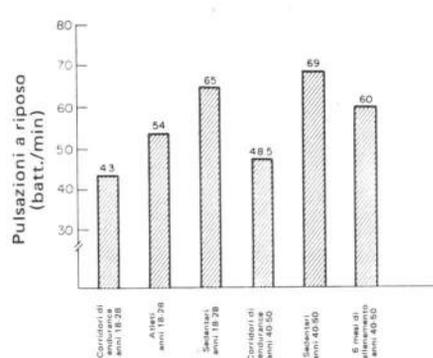
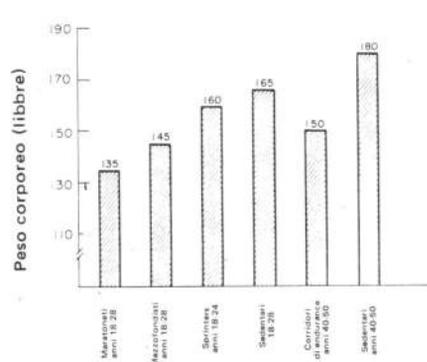
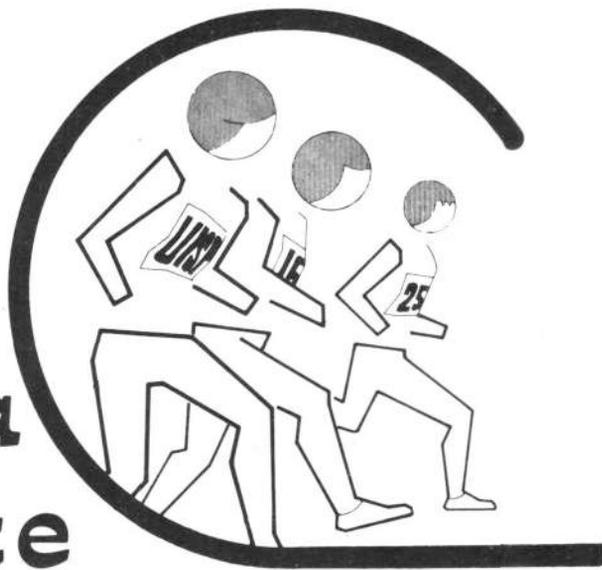


Fig. 4: Confronto del peso corporeo tra giovani atleti ed anziani di vari livelli di capacità fisica.



corri per la salute



NOTA SULLE CAMMinate E LE COSIDDETTE "NON COMPETITIVE"

Da qualche anno in Italia si svolgono un po' dappertutto le cosiddette corse "non competitive". Ora dobbiamo distinguere bene perché vi sono in questo campo alcune contraddizioni. Un aspetto positivo è rappresentato dalla partecipazione di massa, talvolta migliaia di persone, a questo genere di manifestazioni sportive. Ma su questa partecipazione di massa si è spesso gettata la speculazione, con la pubblicità e l'utilizzazione dello "sport per tutti" ai fini commerciali che tendono a riproporre anche qui le forme di consumo acritico proprio dello sport ufficiale. Vedi il tentativo della sedicente FIASP (Federazione Italiana Amatori Sport Popolari) di monopolizzare per legge tutte le "non competitive". Inoltre si è visto come, attraverso l'ampia distribuzione di premi per i migliori anche nelle cosiddette "non competitive", si è creata una specie di élite che si allena più o meno intensamente nel corso della settimana allo scopo di raziare più premi possibili la domenica. Di fatto quasi sempre queste corse diventano delle vere e proprie prove agonistiche in cui l'unica differenza con le corse della Federazione Italiana d'Atletica Leggera è rappresentata dalla massa di veri dilettanti che si spommano ed arrancano dietro l'élite.

In questo modo il concorrente, fermo tutta la settimana o addirittura tutto il mese, sopporta sforzi

proibitivi con gravi rischi per la salute.

Al contrario, vi sono le vere e proprie camminate senza premi per i migliori, senza classifiche, e senza agonismo esasperato, e sono queste le manifestazioni che più si adattano al nostro concetto di sport-salute.

Occorre però tener sempre presente che è bene affrontare queste prove con un allenamento continuato come quello qui descritto, altrimenti l'attività motoria non provoca nessun effetto positivo sullo stato di salute dell'individuo.

L'ESIGENZA DEL MOVIMENTO

La struttura e la conformazione dell'organismo della maggior parte degli animali è dominata dall'esigenza di movimento. La medesima cosa si verifica per l'uomo: i suoi muscoli rappresentano circa il 40 per cento del peso totale, e lo scheletro circa il 15 per cento.

Importanti organi e funzioni, come l'apparato respiratorio e cardio-circolatorio, sono organizzati in maniera tale da alimentare i muscoli durante la loro attività. In condizioni di riposo, il cuore pompa 5 litri circa di sangue al minuto (portata cardiaca) ed i polmoni ventilano quasi 8 litri di aria al minuto. La portata cardiaca può raggiungere 15/20 e anche più litri di sangue al minuto ed analogamente la ventilazione polmonare può superare i 100 litri di aria al minuto durante l'esercizio fisico; questi valori sono influenzabili da fattori

come l'età, le dimensioni corporee, lo stato di allenamento, ecc.

Il sistema nervoso centrale riceve impulsi dall'esterno, ma anche da ricettori situati all'interno del corpo. Molti di questi impulsi interessano l'attività muscolare: il parlare, lo scrivere, il muovere gli occhi, e la testa, compiere gesti, camminare, correre e così via, secondo le esigenze.

Il cervello sarebbe molto più piccolo e meno complicato nella sua anatomia e funzionalità se non gli fosse affidato l'importante compito di coordinare i movimenti muscolari.

Queste semplici considerazioni permettono di concludere che l'essere umano è costruito per l'attività muscolare, ed è adatto a questa e non al riposo ed alla inattività. Storicamente si è trattato di una necessità e, del resto, nel processo della evoluzione, la lotta per la vita ha presupposto una facoltà di movimento altamente sviluppata.

L'uomo, perciò, si adatta con difficoltà all'attuale organizzazione del lavoro e della società borghese; il suo organismo ha conservato una struttura che per il suo pieno sviluppo, efficienza e salute, necessita di movimento.

ADATTAMENTO ALL'ATTIVITA' E ALL'INATTIVITA'

Quando detto sopra però non significa che l'uomo non si possa "adattare" all'inattività: un'abitudine a posizioni innaturali, o una vita sedentaria o statica modifica i processi dell'organismo, provoca lente alterazioni, come la diminuzione della massa muscolare, la decalcificazione dello scheletro, la riduzione delle funzioni cardio-circolatorie e respiratorie (con conseguenti danni organici), l'alterazione dei tempi di reazione nervosa. Sangue, ossa, muscoli si possono cioè adattare sia alla inattività che allo sforzo.

Ma nel primo caso le capacità fisiche complessive si riducono progressivamente fino a determinare vere e proprie malattie, in particolare quelle cardio-vascolari. Inoltre diminuirà la capacità di resistenza alla fatica e quindi la stessa capacità lavorativa, verrà incentivata la tendenza all'obesità ed ai disturbi del metabolismo. Nel se-

condo, a mezzo di sforzi graduali superiori alla possibilità ed al corretto alternarsi tra sforzo e pause di recupero, l'organismo si adatta raggiungendo migliori capacità funzionali.

Un regolare allenamento fisico può, in parte, controbilanciare il deterioramento progressivo provocato dalla mancanza di movimento. L'esercizio regolare all'aria aperta, oltre a funzionare come "manutenzione" del proprio organismo, è distensivo anche dal punto di vista psichico.

Dal punto di vista fisiologico l'allenamento del cuore e del circolo sanguigno è il più importante. Qualsiasi attività muscolare che aumenti il consumo di ossigeno esercitata in una certa misura anche il cuore ed il circolo.

TABELLA N. 1

Questa prima tappa è elaborata per coloro che non abbiano mai praticato la corsa di resistenza, e siano privi anche di un minimo di allenamento. I numeri posti sotto la colonna a/b si riferiscono a: tempo totale dell'allenamento che è sempre, in questa fase, di 15' e tempo effettivo di corsa (aumenta progressivamente: per esempio 15/5, come è mostrato nel disegno, vuol dire che si fanno in totale 5' di corsa e 10' di passo; 15/12 significa 12 di corsa e 3 di passo, e così via).

Ala fine tutto l'allenamento si svolgerà di corsa (15/15).

giorno	1° giorno	2° giorno	3° giorno	4° giorno	5° giorno	6° giorno	7° giorno	8° giorno	9° giorno	10° giorno	11° giorno	12° giorno
1	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
2	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
3	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
4	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
6	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
7	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
8	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
9	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
10	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
11	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5
12	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5	15/5

Si avrà un aumento della massa muscolare, del volume del sangue, della forza contrattile del muscolo cardiaco (miocardio) e del numero dei vasi sanguigni. Una persona non allenata, dopo alcune settimane di esercizio regolare, vedrà scendere notevolmente la sua frequenza cardiaca; il cuore che lavora ad una frequenza più bassa compie un lavoro più efficiente e più calmo, cioè in economia. L'allenamento sistematico può controbilanciare in parte anche la riduzione della capacità di trasporto di ossigeno che si verifica con l'avanzare degli anni. Di conseguenza contrasterà anche la diminuzione della massa muscolare e della forza.

Elemento determinante dell'allenamento è il totale del lavoro effettuato che si misura in distanza compiuta ed intensità di lavoro.

Una corsa dal posto A al posto B richiede praticamente un numero di calorie maggiore di una passeggiata compiuta sullo stesso percorso.

Sarebbe quindi consigliabile correre, ma anche camminare per qualche chilometro tutti i giorni, è un sistema efficace per mantenere il peso entro limiti ragionevoli ed eseguire una preparazione all'allenamento, qualora si abbia alle spalle un lungo periodo di inattività.

LA CORSA LENTA DI RESISTENZA

I risultati delle ricerche scientifiche hanno dimostrato che gli effetti più positivi sull'organismo sono dati da quegli sport che richiedono sforzi di resistenza, cioè un movimento non intenso, ma continuato e controllato, e di una durata relativamente lunga.

Quindi la corsa lenta di resistenza può diventare un ottimo mezzo di prevenzione e promozione della salute, fornendo all'organismo un tipo di movimento che la parcellizzazione e divisione del lavoro, la motorizzazione e la mancanza di verde stanno eliminando completamente.

E' chiaro che la corsa non può guarire malattie congenite né tanto meno sostituire il medico. Ma può essere utile complemento di molte terapie e soprattutto un ottimo mezzo di prevenzione delle malattie degenerative, specie cardiovascolari e osteo-articolari.

PERCHE' LA CORSA

Nuotare, andare in bicicletta, fare passeggiate sugli sci, sono attività senz'altro adatte allo stesso scopo, svolgendo la stessa funzione sull'organismo.

Abbiamo scelto la corsa perché a tutti è possibile, senza bisogno di particolari impianti sportivi, uscire di casa, indossare una maglietta, un paio di calzoncini ed una tuta, correre e tornare a casa, senza una eccessiva spesa di tempo e di denaro; e ciò si può fare più volte alla settimana, senza particolari difficoltà.

La corsa lenta di resistenza è quindi veramente il mezzo più adatto ad ovviare alla mancanza di movimento.

La corsa inoltre è il più efficace

e semplice esercizio fisico e la forma più sana e naturale di movimento.

Può correre chiunque: i bambini, gli adolescenti, gli uomini e le donne di ogni età.

QUANDO CORRERE

Coloro che non praticano sport da molto tempo dovranno affrontare un periodo di assuefazione. In linea generale questo periodo dovrebbe durare tre mesi, al ritmo di un quarto d'ora per tre volte la settimana. Se si aumenta gradualmente la quantità di corsa l'organismo si adatta agli sforzi ed è in grado di sopportarli meglio.

Qui diamo una tabella indicativa per tutti coloro che iniziano l'attività. I tempi che indichiamo sono da considerare come regola per un individuo medio. Le differenze di età contano fino ad un certo punto, perché è importante soprattutto lo stato di salute individuale. Perciò ognuno deve imparare a conoscere le proprie possibilità, correndo a quel ritmo che riconosce adeguato al suo livello di prestazioni, un ritmo che impegni l'organismo senza però provocare troppo presto il senso di fatica.

PRIMA TAPPA DELL'ALLENAMENTO

I minuti sono punti di riferimento in questo esercizio di assuefazione. Il cronometro è superfluo, basta un colpo d'occhio sul proprio orologio. L'importante è sviluppare in se stessi il senso "del tempo" e "del ritmo".

La precedente tabella è concepita per coloro che non sono assolutamente abituati alla corsa a piedi. Chi ne possiede già certe nozioni, troverà questo inizio veramente facile. Per noi l'importante è che un principiante riesca, nello spazio di dodici settimane, a correre al ritmo adeguato, per la durata di un quarto d'ora senza interruzione.

Un pericolo è quello di lasciarsi prendere dal troppo entusiasmo e forzare il ritmo. Col rischio di stancarsi, di non recuperare la fatica, e farsi passare la voglia fin dalle prime volte. Per verificare il ritmo si può usare questo metodo: si corre per un tempo determinato (per esempio tre minuti, se si vuole correre sei minuti in totale); si tenta

poi di tornare al punto di partenza nei tre minuti restanti. Se siete sovraccaricati significa che siete partiti troppo forte e che dovrete diminuire la velocità.

C'è anche un altro sistema con cui potrete controllare da soli se correrete ad un ritmo adatto alle vostre condizioni fisiche. In una corsa regolare di resistenza le pulsazioni cardiache dovrebbero essere sui valori da 120 a 140 al minuto.

Prendere le proprie pulsazioni non è difficile; tastate con quattro dita il vostro polso od una tempia; troverete un punto dove potrete individuare chiaramente la pulsazione di un'arteria. Esercitatevi più volte, vi sarà facile trovarla subito.

Quindi per sapere se il ritmo a cui state correndo è quello più adatto, fermatevi un attimo e controllate le pulsazioni. Su 10 secondi non dovrebbero essere meno di 20 e non più di 23.

Se sono meno di 20 potrete aumentare il vostro ritmo senza risentire di un maggiore affaticamento: se sono più di 23 state chiedendo troppo a voi stessi; rallentate l'andatura.

Vi raccomandiamo di consultare un medico all'inizio di ogni attività dopo una lunga stasi. E' assolutamente necessaria la visita se:

- non avete fatto sport da più di dieci anni;
- avete più di 40 anni;
- non siete in buona salute'

COME SI CORRE

In ogni passo di corsa si distinguono la fase di spinta, la fase di volo e la fase di appoggio, che si ripetono costantemente attraverso la successione dei passi. Sulla tecnica della corsa ci sarebbe molto da dire, ma limitiamoci agli elementi fondamentali: appoggiare tutta la pianta del piede e per quanto possibile non correre solo sui talloni o sulle punte. Per facilitare la corsa cercate di mantenere costanti la lunghezza e la frequenza dei passi.

Per un movimento di corsa armonico ed economico è necessario un buon movimento delle braccia. Le spalle devono essere sciolte, le braccia devono oscillare lateralmente e non obliquamente davanti al corpo; durante la corsa si possono eseguire ogni tanto esercizi di scioltezza delle braccia.

Come si respira

Fondamentalmente si deve respirare con il naso, in modo che l'aria si purifichi, e si riscaldi prima di arrivare ai polmoni. Se aumenta l'intensità del respiro aumenta anche il bisogno di ossigeno. La respirazione con il naso non basta più ed il corridore è costretto a respirare anche con la bocca.

La respirazione va adattata alla corsa. Per una corsa di resistenza a ritmo lento raccomandiamo questo esercizio di respirazione: inspirare per la durata di quattro passi ed espirare per altri quattro. E' bene mantenere lo stesso numero di passi per ogni inspirazione ed espirazione.

La mancanza di fiato

Vi consigliamo di non interrompere la corsa ai primi segni di mancanza di fiato. Significa che il metabolismo è stimolato in misura maggiore delle sue normali capacità di lavoro. Poiché molti dei nostri sistemi di organi si adattano con la corsa alla richiesta di un lavoro maggiore, vedrete che quanto più correte tanto più si sposta il momento in cui si rimane senza fiato.

La mancanza di fiato può essere un fenomeno passeggero, che si può superare durante la corsa. L'azione più spontanea sarebbe quella di inspirare; provate invece ad espirare fino in fondo, per poter emettere l'aria che avete nei polmoni ed inspirarne dell'altra.

CONSOLIDAMENTO DEL QUARTO D'ORA DI CORSA

Obiettivo: riuscire a correre al ritmo per tutti i 15 o 20 minuti tre volte la settimana, senza difficoltà. Durata: 12 settimane.

Nella prima settimana si dedichino le prime due sedute alla cura dell'inspirazione e dell'espirazione secondo le modalità sopra descritte.

Distensione e scioltezza

La distensione concerne soprattutto le parti superiori del corpo: braccia, spalle, collo, mentre la scioltezza è benefica alle gambe. Una buona respirazione bene equilibrata favorisce notevolmente il rilassamento e l'elasticità.

La distensione delle parti superiori del corpo è raramente naturale, essa si ottiene coscientemente.

Quindi solo dopo un certo numero di sedute (dopo la corsa) durante le quali si presterà particolare attenzione a questo elemento, si manifesterà un risultato sensibile.

Le contrazioni sono nella maggior parte dei casi il risultato di apprensioni, paure, fastidi, preoccupazioni. Per realizzare una distensione efficace occorrerà imparare in primo luogo a "vuotare" se stessi durante la corsa.

Rilassamento

Non appena iniziato l'allenamento ci si distenda psichicamente cercando al massimo il contatto con l'ambiente esterno.

Sentir vivere il proprio corpo è una sensazione assai tranquillizzante. E' il mezzo che ci fa superare il timore di soffrire, di non resistere allo sforzo, di stancarsi eccessivamente.

La fiducia nel proprio corpo elimina le "durezze" muscolari e le inibizioni psichiche.

Dopo essersi sciolti completamente e avere trovato nell'allenamento una fonte di piacere e conforto, sarà possibile concentrarsi interamente sui gruppi muscolari particolarmente esposti a contrazioni: le braccia, le spalle ed il collo.

Elasticità delle anche

La scioltezza è un prodotto della decontrazione. Essa è di vitale importanza per le funzioni delle anche e delle gambe.

Le anche racchiudono il bacino al centro del quale si trova il centro di gravità del corpo. Il bacino deve essere spostato in avanti, in direzione di corsa, leggermente e senza scatti.

Scioltezza delle ginocchia

L'allenamento è essenzialmente orientato verso la resistenza e perciò esige l'economia dei movimenti delle braccia e delle gambe.

Il ginocchio viene sollevato leggermente fino a che formi un angolo di 45 gradi. Seguendo il movimento della gamba, esso si ripiegherà automaticamente durante la fase di appoggio. Anche i piedi lavorano in economia, poiché i talloni si sollevano solo leggermente.

(1 - Continua)

studi concernenti alcune linee caratteristiche dello sviluppo della resistenza nell'età scolare

Seconda parte

di Hermann Köhler

da "Theorie und Praxis der Körperkultur", n. 2, febbraio 1976 (99 - 107)

Traduzione di Ugo Cauz

RIPETIZIONE DEI CONTROLLI SUI 15 MINUTI DI CORSA

Diversi autori hanno dimostrato come le prestazioni si modificano attraverso sistematiche ripetizioni delle esercitazioni, regolari controlli delle prestazioni e positive motivazioni. Durante il 1973 con l'aiuto di numerosi studiosi noi seguimmo durante un esperimento l'evolversi della prestazione, ripetendo le corse di R di lunga durata sui 15 minuti.

Durante i mesi di marzo, aprile maggio noi esaminammo ragazzi e ragazze della 1^a - 10^a classe nella corsa dei 15' con misurazione della distanza percorsa. Con ciò noi ci prefiggevamo di predisporre sia l'uso di una forma di gara, che di un controllo durante la normale ora di lezione. (Ci siamo resi conto che le prove se svolte in altri mesi conducevano a risultati diversi).

Gli scolari vennero informati sulla prova che dovevano sostenere solo una settimana prima della prova stessa. Le condizioni atmosferiche in primavera sono discretamente buone, mentre nel contempo in questo periodo nella maggior parte delle scuole è in corso un notevole lavoro di preparazione e di svolgimento di gare e di campionati di corsa campestre. Gli scolari inoltre non vennero preparati in modo particolare. Il motto che fu applicato in vista della prima prova fu: "Prova a resistere per 15', correndo ad un ritmo costante e quanto velocemente puoi. Se non arrivi a correre, devi inserire una pausa camminando, per poi riprendere a correre".

I risultati della 1^a corsa vennero insieme ai ragazzi elaborati e venne tracciato il profilo della prestazione. In questo quadro vennero lodati non solamente i ragazzi che avevano ottenuto i risultati migliori, ma anche coloro che avevano ottenuto risultati meno appariscenti dimostrando di impegnarsi in modo particolare.

Venne poi applicata la distribuzione pedagogica-psicologica degli esercitanti secondo le vedute di Ilg

(14). Gli scolari vennero informati con l'introduzione di particolari conoscenze sul significato della corsa R per il mantenimento della salute, progresso della prestazione, e miglioramento di alcune qualità del carattere. Gli allora imminenti X Giochi mondiali di Berlino e il successo riportato dai nostri atleti ai Giochi Olimpici da solo pochi mesi terminati offrirono una ulteriore preziosa fonte di motivazione per gli scolari in esercizio. Tutte queste disposizioni condussero al fatto che in numerose scuole si formò un movimento di gruppi di corridori che singolarmente o in gruppo durante il tempo libero si esercitavano allora alla corsa di resistenza.

Nelle susseguenti due gare di 15' gli scolari vennero invitati "A seguire l'esempio di G. Hoffmeister (ragazze) e J. Haase (ragazzi), ed a provare ad aggiungere una porzione di percorso in più, rispetto al metraggio ottenuto durante la prima prova".

Le prestazioni delle ragazze migliorarono in tutte tre le corse dalla 1^a alla 8^a C, mentre peggiorarono notevolmente nella 9^a e 10^a (fig. 6).

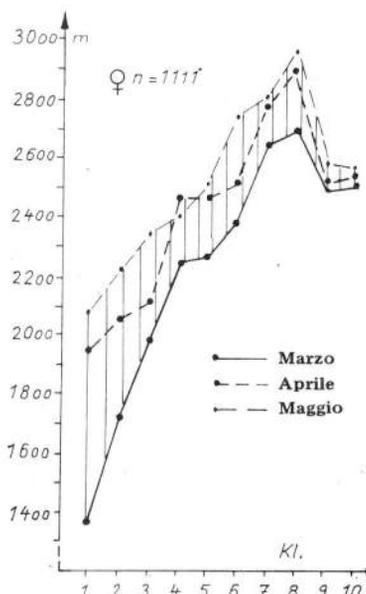


Fig. 6: Sviluppo della prestazione in 3 test di corsa di durata di 15 minuti (ragazze)

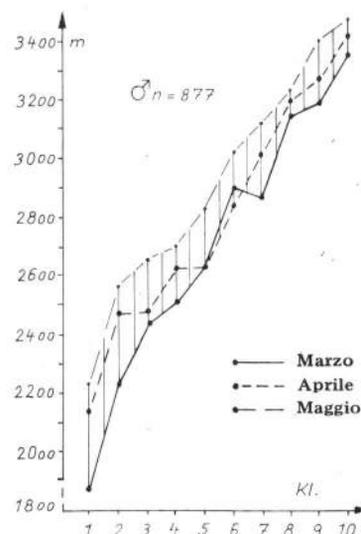


Fig. 7: Sviluppo della prestazione in 3 test di corsa di durata di 15 minuti (ragazzi)

Un progresso della prestazione dalla 1^a alla terza corsa è comunque riscontrato in ogni classe. Il maggior indice di miglioramento è stato verificato nei gradi inferiori e nella 6^a C. Con l'eccezione delle classi 4^a, 9^a e 10^a lo sviluppo delle prestazioni dalla 1^a alla terza corsa ha un'alta significanza (tav. V). A questo proposito è comunque da notarsi che nella 4^a C durante la prima ricerca si ottennero risultanze di dati davvero elevate, lasciando quindi ben poco spazio all'ulteriore miglioramento.

Anche da questi esami risultò come le ragazze presentassero nell'8^a C risultati migliori. La caduta delle prestazioni di 200 e 400 metri nella 9^a e 10^a C è da ricollegare ai fenomeni fisiologici precedentemente accennati.

In tutte e tre le corse le prestazioni dei ragazzi salirono dalla 1^a alla 10^a C con una sola eccezione: 1^a corsa, 7^a C (fig. 7). Le prestazioni si migliorarono nella 1^a alla terza corsa in tutte le classi. Esse sono consolidate statisticamente salvo l'8^a e 10^a C (tab. 6). Il gradiente di innalzamento della prestazione è particolarmente evidente nelle C 1, 2, 7 e 9.

Tabella V: Sviluppo della prestazione nelle ragazze nella corsa di 15 minuti.

Classe	n	1° Corsa (marzo)		2° Corsa (aprile)		3° Corsa (maggio)		Differenza 3°-1° Corsa m	Significanza
		\bar{x} (m)	s (s)	\bar{x} (m)	s (s)	\bar{x} (m)	s (s)		
1	9	1389	262	1956	260	2089	220	700	+++
2	12	1733	317	2467	246	2225	290	492	+++
3	44	1995	346	2118	310	2348	324	353	+++
4	36	2259	360	2469	292	2414	485	155	++
5	131	2270	451	2477	579	2513	609	243	+++
6	224	2389	480	2510	433	2750	489	361	+++
7	205	2663	408	2795	395	2810	455	147	+++
8	110	2706	421	2904	369	2988	407	282	+++
9	178	2506	419	2507	425	2587	358	81	++
10	56	2516	336	2536	327	2568	311	52	-

Tabella VI: Sviluppo della prestazione dei ragazzi nelle tre corse di durata di 15 minuti

Classe	n	1° Corsa (marzo)		2° Corsa (aprile)		3° Corsa (maggio)		Differenza 3°-1° Corsa m	Significanza
		\bar{x} (m)	s (s)	\bar{x} (m)	s (s)	\bar{x} (m)	s (s)		
1	17	1865	308	2141	310	2235	268	370	+++
2	18	2225	470	2467	296	2578	199	353	+++
3	48	2444	385	2473	467	2663	468	219	+++
4	62	2513	444	2627	397	2703	483	190	+++
5	127	2643	597	2635	547	2835	590	192	+++
6	181	2903	539	2855	431	3034	441	131	+++
7	149	2869	356	3027	422	3131	430	262	+++
8	124	3157	406	3297	388	3222	392	65	++
9	93	3183	420	3267	433	3420	441	237	+++
10	37	3374	425	3433	415	3489	431	115	-

Le ragazze mostrarono nell'arco di tre mesi un miglioramento medio di 287 metri, più dei giovani che presentarono un miglioramento di 313 metri.

Ciò lascia presumere un'ottima possibilità di allenamento del maggior numero delle ragazze d'età scolastica.

Secondo il nostro punto di vista la corsa sui 15' con determinazione della distanza media è un adatto metodo di valutazione della R di lunga durata (15). In tutte le classi di età esaminate, presenta diversi vantaggi:

1) rispecchia la capacità di R di lunga durata presso lavoro con prevalente produzione di energia aerobica;

2) tramite questa analisi è possibile valutare per tutte le categorie di età le possibili ed esplicite linee di sviluppo, come pure le differenze dovute al sesso tra ragazzi e ragazze;

3) facilita il lavoro di pianificazione dell'insegnante, perché consente di delimitare esattamente il carico di lavoro cronologico per ognuno;

4) attraverso la ripetizione dello stimolo conduce in breve tempo al miglioramento della prestazione e 5) è adatta per l'esercizio autonomo durante il tempo libero.

AUMENTO DELLA PRESTAZIONE E CONFRONTO TRA MASCHI E FEMMINE

Lo sviluppo della prestazione tra i ragazzi e le ragazze durante gli anni scolastici è diverso. Peters richiamò l'attenzione sull'ammontare dell'incremento della prestazione nei giovani d'età scolastica in differenti discipline sportive (16). Per quanto riguarda la

resistenza, noi confermiamo completamente i suoi risultati (tab. VII). I più elevati aumenti delle prestazioni in tutte e tre le discipline per le ragazze nelle classi più basse ci permette di formulare una organica ipotesi sulla buona capacità di adattamento di questa età alle prestazioni di resistenza. Nonostante le elevate pretese dei già in vigore piani di allenamento, la relativamente più alta capacità di prestazione di R nei giovani non è completamente ancora sfruttata.

Tabella VII: Accrescimento assoluto e relativo della prestazione delle ragazze nelle corse di resistenza (17)

Classe	600-m		800-m		15 minuti di corsa	
	s	%	s	%	m	%
1-3	25,8	13,8	31,0	11,7	231	10,3
4-6	10,5	6,7	18,2	8,0	212	8,4
7-10	-1,4	-0,9	-3,6	-1,7	-157	-5,7

Anche nel gradino intermedio l'aumento della prestazione è considerevole. I buoni presupposti organici e moti e la più alta capacità fisica di carico del maggior numero delle ragazze di questa età, a nostro avviso non vengono completamente usati per portare a termine prestazioni nelle classi più alte, deve venir creata qui la necessaria base fondamentale.

Per spiegare la stagnazione ed il regresso delle prestazioni di R in ragazze non allenate regolarmente dopo i 12/13 anni si danno varie interpretazioni. Nello sport di prestazione questo fenomeno comunque non appare. Ragazze regolarmente allenate ottengono in età giovanile ed adulta costantemente prestazioni sempre più elevate. La difficoltà del problema richiede ulteriori complessi esami. Siamo d'accordo con Marschnar,

che osservò il basso tasso di incremento in ragazze non allenate di 12/13 anni definendo il fenomeno non come "grandezza statica", bensì in primo luogo come "mancanza di attività sportiva" e la ricondusse ad "un differente grado di attività sportiva". (18)

Presso i giovani è l'aumento relativo della prestazione nel gradino più basso, il più elevato sugli 800 e sui 15', mentre le differenze globali negli 800 sono insignificanti (tab. VIII).

Tabella VIII: Accrescimento assoluto e relativo della prestazione dei ragazzi nelle corse di resistenza.

Classe	800-m		15 minuti di corsa	
	s	%	m	%
1-3	29,8	12,3	627	29,8
4-6	22,2	10,5	330	11,9
7-10	21,6	11,5	240	7,7

Poniamo l'attenzione su questo: che l'aumento sugli 800 avvenne attraverso il 1967/68. Nel frattempo venne mutata la pianificazione della lezioni nei gradi inferiori di insegnamento e in connessione con una maggior qualificazione della classe insegnante, pose le premesse per una maggior estrazione delle risorse fisiche degli scolari. Ciò si rispecchia nell'aumento della prestazione sui 15' dal 1973/74 chiaramente nelle classi 1° e 3°.

I nostri esami confermano le asserzioni di Knappe, Zwinger, Gürtler che dimostrano la più elevata capacità di prestazione delle ragazze e dei ragazzi nei primi anni della loro carriera scolastica (19).

Tra ragazzi e ragazze ci sono differenze nelle capacità di prestazione per l'area R dovute al sesso.

Esse sono prima di tutto dipendenti dall'età e dal grado di preparazione.

Recenti esami dei ricercatori sovietici hanno dimostrato come già dal 4° anno di vita si possano rilevare tra ragazzi e ragazze chiare differenze nello sviluppo della resistenza (20). Così nelle scuole innanzitutto nei gradi inferiori e medi, ragazzi e ragazze vengono sottoposti alle lezioni in modo comune, devono gli insegnanti di sport conoscere le differenze nelle capacità di prestazione, se vogliono dosare giustamente il carico.

Durante i nostri esami potremmo accertare nella corsa degli 800 metri in tutte le età scolastiche, chiare differenze di prestazione tra maschi e femmine (fig. 8). Nelle C 1° e 6° le ragazze raggiunsero il 90,1 per cento e 93,3 per cento della prestazione media dei ragazzi. La più bassa differenza la pos-

siamo riscontrare nella 5^a C. Dalla 7^a (86,8 per cento) il gradiente di viene sempre più elevato. Le ragazze della 10^a C raggiunsero solo il 75,5 per cento della prestazione dei ragazzi.

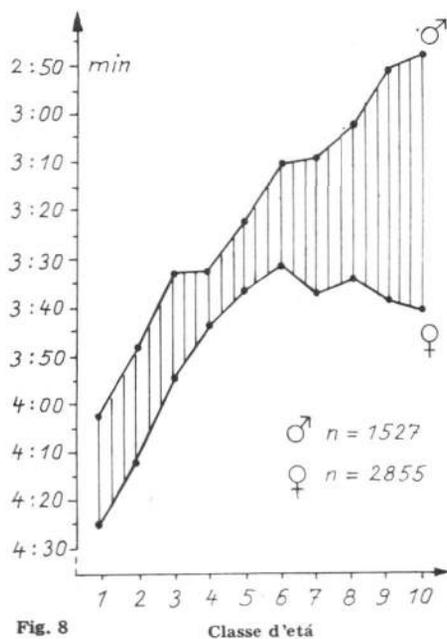


Fig. 8

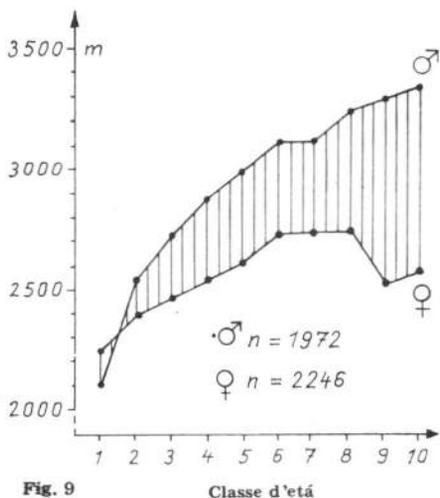


Fig. 9

Differenze molto simili potremmo riscontrarle nell'esame della corsa dei 15' (fig. 9). Mentre in tutte le altre discipline di R i maschi presentarono rispetto alle coetanee migliori prestazioni, ciò non si verificò per: i 15' nella 1^a C. Nella classe seguente le differenze divennero sempre più grandi. Le ragazze della 9^a e 10^a C raggiunsero il 77 per cento della prestazione dei loro coetanei. Per la corsa dei 15' noi potremmo accertare che le ragazze presenti nelle singole categorie di classe, circa le seguenti percentuali rispetto alla pre-

stazione dei maschi raggiunsero: gradi bassi: 90-95 per cento; gradi medi: 85-90 per cento; gradi alti: 75-85 per cento.

CONCLUSIONI

- 1) Le linee di conoscenza dello sviluppo della resistenza di lunga e media durata permettono di conoscere meglio le tendenze di dipendenza dall'età e dal sesso e l'ampiezza della prestazione. Esse costituiscono una base per la pianificazione del carico, formazione didattica-metodica della lezione ed il controllo della capacità di prestazione di R ed avere influenza sulla stesura del piano.
- 2) In base ai nostri studi sperimentali, anche in relazione con altri studi fatti, è evidente come gli scolari della RDT sono provvisti di un buon livello di capacità di prestazione di R.
- 3) Le attuali riserve nell'area della R sono ancora meglio eliminate. Una più alta capacità di prestazione di R favorisce la salute, la gioia di vivere e di imparare ed assume una fondamentale importanza nella formazione delle giovani generazioni per il lavoro e per lo sviluppo della società socialista.
- 4) In questo quadro comprendiamo come la funzione cardiaca dei

giovani sia più adatta a prestazioni di lunga durata, con preminente sviluppo di energia secondo il ciclo aerobico. Per cui nelle lezioni i carichi regolarmente devono essere inseriti nel quadro della R di lunga durata, con bassa intensità ed a ritmo regolare.

5) Nelle lezioni di tutte le classi sono state provate corse di 800 metri per l'esame delle prestazioni nella resistenza di mezzofondo. Il test di corsa di 15' con misurazione della distanza percorsa è adatto a tutte le classi di età e serve ad accertare la capacità di prestazione nell'area della R di lunga durata.

6) Esercizi giustamente finalizzati con conformi motivazioni psicologiche, e regolari test di controllo conducono velocemente ad un aumento della prestazione. Queste multilaterali precauzioni possono positivamente influenzare l'impegno dei carichi di resistenza.

7) Tra ragazzi e ragazze, col crescere dell'età il gradiente di sviluppo costantemente decresce. Il maggior gradiente della prestazione lo si dimostra nello stadio basso e medio, per il buoni organici e motori presupposti alle prestazioni di resistenza di questi scolari. La caduta delle prestazioni delle ragazze della 7^a - 8^a C è ancora non chiara ed è abbisognavole di ulteriori esami. (2 - Fine)

Bibliografia

- 1 Vgl. Peters, H., u. a.: Zur Entwicklung der Ausdauer im Sportunterricht. Theorie und Praxis der Körperkultur 23 (1974) Beih. 1, S. 57 ff.
- 2 Vgl. Honecker, M.: Inhaltliche Ausgestaltung der sozialistischen Oberschule - Programm unserer weiteren Arbeit. Deutsche Lehrerzeitung 20 (1973) 20, DLZ-Information, S. 14.
- 3 Vgl. Weiß, S.: Landesverteidigung und Körperkultur in der DDR. Theorie und Praxis der Körperkultur 17 (1968) Beih. „Sozialismus und Körperkultur“, Teil I, S. 46 ff. - Jodl, H.: Die Anforderungen der Landesverteidigung verlangen eine geeignete körperliche Grundausbildung. Körpererziehung 24 (1974) 6, S. 273 ff.
- 4 Vgl. Gärtner, H., u. a.: Entwicklungsprobleme des Schulsports in der DDR. Theorie und Praxis der Körperkultur 23 (1974) Beih. 1, S. 3. - Gropler, H., und G. Thieß: Zu Beziehungen zwischen der Ausdauer und anderen physischen Fähigkeiten. Theorie und Praxis der Körperkultur 23 (1974) Beih. 1, S. 68. - Marschner, P.: Reichliche Erkenntnisse und neue Impulse für die Praxis. Körpererziehung 24 (1974) 12, S. 545 ff.
- 5 Vgl. Gürtler, H., u. a.: Ergebnisse einer betonten Laufausdauererschulung bei Kindern im frühen Schulalter. Medizin und Sport 12 (1972) 10, S. 297.
- 6 Vgl. Empfehlungen für die Bewertung und Zensurierung der Schülerleistungen im Sportunterricht. Hrg.: Ministerium für Volksbildung, Berlin 1973.
- 7 Vgl. Peters, H., u. a.: a. a. O., S. 57 ff.
- 8 Vgl. ebenda.
- 9 Vgl. Köhler, H., und H. Wurster: Zur Ausdauererschulung im Sportunterricht. Körpererziehung 25 (1975) 8/9, S. 404 ff.
- 10 Vgl. Nadori, L.: Probleme zur Ausdauerentwicklung bei Schülern. Theorie und Praxis der Körperkultur 23 (1974) Beih. 1, S. 67.
- 11 Vgl. Knappe, W., u. a.: Untersuchungen zur Entwicklung der sportlichen Leistung im Schulalter (II). Theorie und Praxis der Körperkultur 17 (1968) 7, S. 633 ff. - Marschner, P.: a. a. O., S. 548.
- 12 Vgl. Peters, H., u. a.: a. a. O., S. 63.
- 13 Vgl. Beiblatt T - 27 Ausdauerlauf (Grundlagen-

- ausdauer). Anleitung für die Kreisturnräte, Kreisbeauftragten und Lehrer zu den Untersuchungen „Physische Entwicklung der jungen Generation“, Ausgabe 1971, Querschnittuntersuchungen.
- 14 Vgl. Knappe, W.: Verbesserung der Laufleistungen durch regelmäßige Leistungskontrollen. Körpererziehung 16 (1966) 3, S. 127 ff. - Ilg, H.: Der Einfluß pädagogischer Bedingungen und Maßnahmen auf die Leistungsbereitschaft der Schüler in der Unterstufe. Körpererziehung 17 (1967) 1, S. 11 ff. - Ilg, H.: Pädagogisch-psychologische Aspekte der Gestaltung des Erziehungsprozesses im Sportunterricht. Körpererziehung 23 (1973) 4, S. 174 ff. - Maronde, H.-D.: Der Einfluß regelmäßiger Kontrollläufe auf die 800-m-Laufleistung der Schüler. Vortrag auf der VI. Wissenschaftlichen Konferenz der Sektion Sportwissenschaft Greifswald 1973 (unveröffentlicht).
- 15 Vgl. Ilg, H.: a. a. O., S. 174 ff.
- 16 Vgl. Tumanjan, G. S., und J. K. Koblev: Die Ausdauer: Wie kann man sie messen? Teorija i praktika fizičeskoj kul'tury, Moskau 36 (1973) 6, S. 59 ff.
- 17 Vgl. Peters, H.: Veränderungen der sportlichen Leistungsfähigkeit im Schulalter. Körpererziehung 15 (1965) 5, S. 237 ff.
- 18 Als relativen Leistungszuwachs (in %) verstehen wir die Leistungszunahme innerhalb der dargestellten Gruppen auf der Grundlage der Leistung in der niedrigsten Klassenstufe. Die Tabelle gibt an, wieviel Prozent der absoluten Leistung der Zuwachs beträgt.
- 19 Vgl. Marschner, P.: a. a. O., S. 548.
- 20 Vgl. Knappe, W., u. a.: Laufgewandtheit und Laufausdauer im 1. und 2. Schuljahr. Körpererziehung 16 (1966) 2, S. 64 ff. - Zwinger, H., u. a.: Ergebnisse einer betonten Laufausdauererschulung bei Kindern im frühen Schulalter, 2. Mitteilung. Medizin und Sport 13 (1973) 2, S. 56 ff.
- 21 Vgl. Frolov, V. G., u. a.: Experimentelle Erforschung der Methodik der Erziehung der allgemeinen Ausdauer bei Vorschulern. Teorija i praktika fizičeskoj kul'tury, Moskau 37 (1974) 11, S. 36 ff.

Il metodo di insegnamento del salto triplo

di Bernard Trabert (Allenatore presso il DLV - Salto triplo)
da "Die Lehre der Leichtathletik" n. 32 - 8 - 74
a cura del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera

Anche nell'ambito del DLV é molto diffusa l'opinione che, nel caso del salto triplo, il pericolo di infortuni sia particolarmente grande. Da molti anni gli allenatori responsabili cercano di rimuovere questo pregiudizio presso i funzionari della Società e presso i tecnici preposti all'allenamento di questa specialità. E' questa la ragione per cui intendo sottolineare qui, con la massima decisione, quanto dice Starzynski nella parte introduttiva del suo lavoro. Le esperienze fatte dai Polacchi coincidono perfettamente con quelle fatte da noi. Solo colui che da assoluto principiante, privo di qualsiasi allenamento, tenti di partecipare a delle gare di salto triplo, si espone al grande pericolo di incorrere in seri infortuni.

I salti multipli, raccomandati da Starzynski per i principianti ed i progrediti, costituiscono anche per gli atleti tedeschi, la forma principale di allenamento. C'è purtroppo da dire che, nella pratica di allenamento delle nostre Società, a questa forma di allenamento non viene ancora data l'importanza che si ritrova invece nell'allenamento degli atleti in età scolare o negli juniores. Data la molteplicità delle possibili combinazioni di salti - dalla configurazione di gioco di salto di emulazione fino alla esecuzione del salto quintuplo con le caratteristiche di gara - i salti multipli costituiscono, proprio per questa particolare età, una forma di allenamento eccellente per lo sviluppo delle proprietà motorie fondamentali quali la forza, la vo-



James Butts

lontà ed anche l'abilità di salto.

In occasione di un seminario sull'allenamento tenuto a Mosca nel gennaio del 1974, ho potuto constatare che in Unione Sovietica, come sicuramente anche in tutti gli altri paesi socialisti, i bambini e le bambine ancora in età scolare effettuano salti multipli in tutte le possibili variazioni, con alta intensità e con elementi della tecnica che, da noi, vengono effettuati quasi esclusivamente dai saltatori di triplo, data la specificità di tali elementi (adduzione della gamba di slancio, cambio di passo, atterraggio attivo, estensione delle gambe).

Questo addestramento elementare del salto viene compiuto da tutti gli scolari e da tutte le scolare e quali appaiono dotati per una disciplina di forza rapida. I ragazzi di categoria juniores, i quali, dopo

una preparazione preceduta da questo tipo, prendono parte a gare di salto triplo, raggiungono subito dei buoni risultati e non corrono nessun particolare rischio di infortuni.

Per stimolare un allenamento ed un esercizio sistematico sulla base dei salti multipli relativamente alla pratica di allenamento, proponiamo qui di effettuare delle gare di salto multiplo per scolari e scolare. Queste gare vengono organizzate in Inghilterra ed in Scandinavia, anche per gli uomini e godono di molta popolarità.

Gara quintupla di salti multipli

1^ - Salto triplo da fermi

Esecuzione del salto: saltare con tutte e due le gambe dalla posizione di base, sequela di salti sinistro (destra), destra (sinistra), atterraggio nella buca del salto.

2^ - 5 balzi di sinistro con 5 passi di rincorsa (AS)

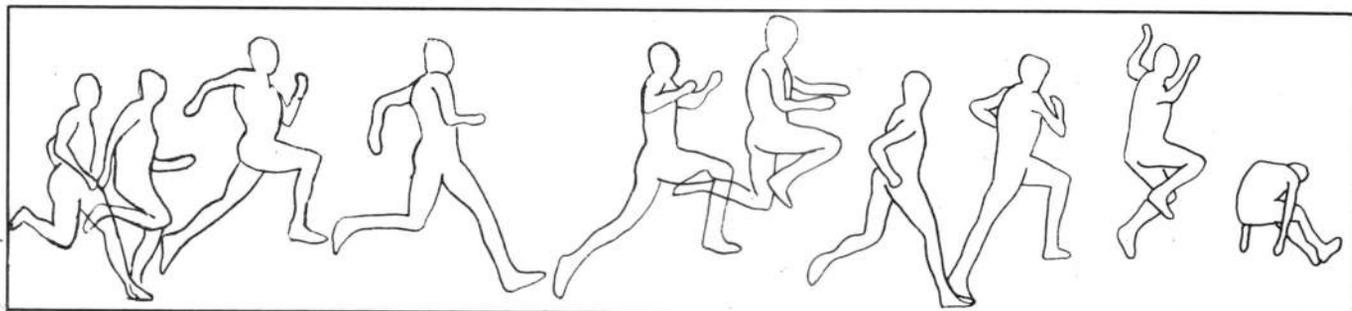
Esecuzione del salto: 5 balzi, uno di seguito all'altro, sulla gamba sinistra con atterraggio nella buca del salto.

3^ - 5 balzi di destro con 5 passi di rincorsa.

Esecuzione: come al nr. 2^, tutti i balzi devono però essere effettuati sulla gamba destra.

4^ - Salto quintuplo con 5 passi di rincorsa.

Esecuzione del salto: con alter-
Jorg Drehmel ▶



Gruppo	Record lungo o triplo (m)	Triplo da fermi (m)	5 balzi sinis. 5 AS (m)	5 balzi destra 5 AS (m)	Salto quintuplo 5 AS (m)	Salto decuplo 3 AS (m)	Somma (m)
Scolari (9a)	3,50	5,30	8,90	8,80	8,50	17,40	48,90
Scolari (11a)	4,20	5,70	11,00	10,20	11,10	21,30	59,30
Scolari (12a)	4,20	5,80	12,10	11,00	12,10	23,40	64,40
Scolari (14a)	4,80	6,20	12,80	12,30	12,50	24,60	68,40
Triplisti	13,00	7,30	16,50	16,70	16,50	31,00	88,00
Triplisti	14,50	8,10	18,60	19,00	18,60	34,50	98,80
Triplisti	16,00	9,10	20,50	21,00	20,90	37,50	109,00

nanza delle gambe, destro, sinistro, destro...

5[^] - Salto decuplo con 3 passi di rincorsa

Esecuzione del salto: come per il salto quintuplo.

Prove: Per ogni salto multiplo si possono effettuare due tentativi.

Valutazione dei piazzamenti: si sommano le lunghezze delle prove migliori nei cinque salti multipli. Se si hanno più somme uguali, è decisiva, per il risultato, la migliore misura nel salto triplo da fermi.

Per fare un esempio di possibili somme totali, riportiamo qui di seguito (vedi tabella) i risultati di saltatori di diversa età e di diversa classe di rendimento. Si deve tenere presente che gli scolari (in età tra i 9 ed i 14 anni) potevano effettuare la gara quintupla senza preparazione speciale dopo aver avuto solo delle brevi indicazioni circa la tecnica del salto.

CLASSIFICHE MONDIALI DI SEMPRE DEL SALTO TRIPLO

17.89	De Oliveira (Brasile)	1975
17.44	Sanejew (Urss)	1972
17.40	Perez (Cuba)	1971
17.31	Drehmel (Rdt)	1972
17.27	Prudencio (Brasile)	1968
17.22	Gentile (Italia)	1968
17.20	Bariban (Urss)	1973
17.20	Haynes (Usa)	1975
17.18	Butts (Usa)	1976
17.12	Corbu (Romania)	1971

Segue da pag. 7

BIBLIOGRAFIA

1. Astrand, P.O., and Rodahl, K. Textbook of Work Physiology. New York: McGraw-Hill, 1970.
2. Behnke, A. R., and Wilmore, J.H. Evaluation and Regulation of Body Build and Composition. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc, 1974.
3. Bottinger, L.E. Regular decline in physical working capability with age. Brit. Med. J. 3:270-271, 1973.
4. Carter, L. J. E., Kasch, F. W., Boyer, J. L.H., Ross, W. D., and Suced, A. Structural and functional assessments on Champion runner - Peter Snell. Res. Quart. 38: 355-365, 1967.
5. Costill, D., and Fox, E. Energetics of marathon running. Med. Sci. Sports 1:81-86, 1969.
6. Costill, D. L., Bowers, R., and Kammer, W. F. Skinfold estimates of body fat among marathon runners. Med. Sci. Sports 2:93-95, 1970.
7. Costill, D.L., and Winrow, E. Maximal oxygen intake among marathon runners. Arch. Phys. Med. Rehabil. 51:317-320, 1970.
8. Costill, D. L., Branam, G., Edfy, D., and Sparks, K. Determinants of marathon running success. Int. Z. Angew. Physiol. 29:249-254, 1971.
9. Costill, D. L. Championship material. Runner's World Magazine 9:26-27, 1974.
10. Cureton, T. K. Physical Fitness of Champion Athletes. Urbana: University of Illinois Press, 1951.
11. Daniels, J., and Oldridge, N. The effects of alternate exposure to altitude and sea level on world class middle-distance runners. Med. Sci. Sports 2:107-112, 1970.
12. Dill, D. B. Marathoner de Mar: physiological studies. J. Nat. Cancer Inst. 35:185-191, 1965.
13. Gollnick, P. D., and Hermansen, L. Biochemical adaptations to exercise: anaerobic metabolism. In Exercise and Sport Sciences Review, (J. Wilmore, ed.). New York: Academic Press, pp. 1-43, 1973.
14. Gollnick, P. D., Armstrong, R. B., Saltin, B., Saubert, C. W., Sembrowich, W. L., and Shephard, R. E.. Effect of training on enzyme activity and fiber composition of human skeletal muscle. J. Appl. Physiol. 34:107-111, 1973.
15. Grimby, G., and Saltin, B. Physiological analysis of physically well-trained middle-aged and old athletes. Acta Med. Scand. 179:513-526, 1966.
16. Henderson, J. Age and the athlete. Runner's World Magazine 9:14-16, 1974.
17. Holloszy, J. O. Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism. In Exercise and Sport Sciences Review, (J. Wilmore, ed.). New York: Academic Press, pp. 46-71, 1973.
18. Klissouras, V. Heritability of adaptive variation. J. Appl. Physiol. 31:338-334, 1971
19. Pollock, M. L., Miller, H. S., and Wilmore, Jr. Physiological characteristics of champion American track athletes 40 to 75 years of age. Proceedings Scientific Congress held in conjunction with the 7th Olympiad, Munich, Germany, 1972.
20. Pollock, M. L. The quantification of endurance training. In Exercise and Sport Sciences Reviews, (J. Wilmore, ed.). New York: Academic Press, pp. 155-188, 1973
21. Pollock, M. L., Miller, H. S., Jr., Linnerud, A. C., Royster, C., Smith, W., and Sonner, W. Physiological findings in well-trained middle-aged American men. Brit. J. Sports Med. 7:222-229, 1973.
22. Saltin, B., and Astrand, P.O. Maximal oxygen uptake in athletes. J. Appl. Physiol. 23:353-358, 1967.
23. Skinner, J. S. Age and performance. In Limiting Factors of Physical Performance, (J. Keul, ed.). Stuttgart: Georg Thieme, Pub. pp. 271-282.

PISCE E PEDANE

Trieste 29 agosto

100 allieve: Contento 12"6
800 allieve: Toffolo 2'17";
Staffetta 4x100 allieve: S.G.T. 50"2
100 allievi: Miani 11"2
100 js: Seghi 10"9
Peso: Zecchi 17,37

Udine, 2 settembre

Martello: Budai j n. 57,24 (p.p.), Zaninotto a. n. 52,88
Asta: Pontonutti 4,40

Trieste 5 settembre

Campionato staffette

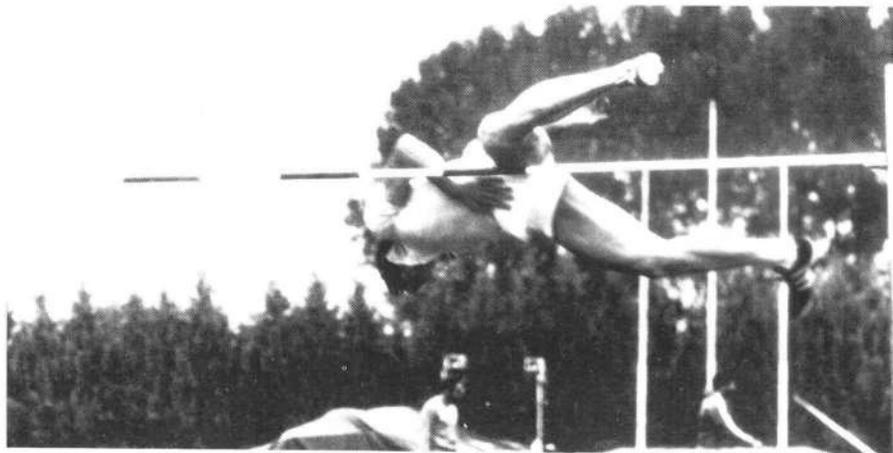
Questi i risultati. Staffetta: 4x1500 juniores: 1) Libertas Udine (Sacchi, Medeossi, Chionchio, Miani) 17'03"6; 2) Italcantieri (De France, Falco, Fedel, Spagnul) 17'33"2; 3) Cus Trieste (Sinigoi, Arban, Cescon, Bruni) 17'52"6. Staffetta 4x800 allieve: 1) Csi (Gabbiano, Medveschelk, Bracchetti, Coretti) 9'35"2

Staffetta 4x400 allive: 1) Gualf (Tosaratto, Gascio, Chiarandini, Toffolo). Staf

fetta 4x400 juniores femminile: 1) Ugg (Cibei, Prezioso, Missio, Vettorelli) 4'29"4. Staffetta 4x100 allieve: 1) Sgt (Pierbon, Zorn, Semec, Contento) 49"7; 2) Snia Friuli (Danielis, Cipoletti, Perapriole) 53"5; 3) Ugg (Grossi, Garlati, Luppi, Suligoi) 54"1.

Staffetta 4x100 juniores femminile: 1) Sgt (Bubnic, Paoletti, Cerniz, Pieri) 51"1; 2) Gualf (Furlano, Morassi, Chersevanich, De Cesco) 52"2. Staffetta 4x100 juniores maschile: 1) Cus Trieste (Capodiacci, Paoli, Marion, Belladonna) 43"08; 2) Asu (Grandis, Luri, Zonta, Cecchetti) 44"5; 3) Snia Friuli (Frattolin, Zaniglia, Gazzola, Pers) 45"7.

Classifica per società: 1) Csi punti 1289; 2) Acli Gorizia 1240; 3) Libertas Udine 1217; 4) Libertas Sacile 733; 5) Cus Trieste 505; 6) Libertas Trieste 436. Categoria juniores: 1) Libertas Udine punti 3378; 2) Italcantieri 2551; 3) Cus Trieste 2168; 4) Snia Friuli 2009; 5) Sci 1318; 6) Vv-Ff 1109; 7) As Udinese 775; 8) Valnatisone 544. Categoria allieve: 1) Sgt punti 783; 2) Csi 743; 3) Gualf Udine 734; 4) Snia Friuli 607; 5) Ug Goriziana 501. Categoria juniores: 1) Sgt punti 1334; 2) Ug Goriziana 1096; 3) Gualf Udine 709.



Bruno Bruni.

COSI' NEL '76 L' ALTO NEL MONDO

2,32	Stones (Usa)	2,22	Bianchi (Italia)
2,29	Wszola (Polonia)	2,22	Raise (Italia)
2,28	Jankunis (Usa)	2,22	Kotinek (Usa)
2,26	Winsor (Usa)	2,22	Almen (Svezia)
2,26	Senyukov (Urss)	2,22	Yaschhyenko (Urss)
2,26	Woods (Usa)	2,21	Frazier (Usa)
2,26	Joy (Canada)	2,21	Kiba (Urss)
2,25	Barrineau (Usa)	2,21	Brown (Usa)
2,25	Budalov (Urss)	2,21	Perevesentesev (Urss)
2,245	Forget (Canada)	2,21	Arney (Usa)
2,245	Ferragne (Canada)	2,21	Killing (Germania Ov.)
2,23	Lauterbach (Ddr)	2,21	Boller (Germania Ov.)
2,23	Beilschmidt (Ddr)	2,21	Moreau (Belgio)
2,23	Fortini (Italia)	2,21	Branch (Usa)
2,23	Embree (Usa)	2,21	Bonnet (Francia)
2,23	Keleman (Ungheria)	2,20	Wielart (Olanda)
2,23	E. Kirst (Ddr)	2,20	Lumi (Urss)
2,23	Kalek (Polonia)	2,20	Beers (Canada)
2,22	Zimmer (Germ Occ.)	2,20	Bruni (Italia)
2,22	Bergamo (Italia)	2,20	Habegger (Svizzera)

Udine 9 settembre

Alto: Di Giorgio 2,15; Tomasin 2,11; Del Zotto, Del Forno, Pividori 2,05.
Disco: Manzo 51,80.
Asta: Rossi 4,10
Peso: Zecchi 17,98 (r.r.a.)
Asta allievi: Pascoletti 4,30
Alto f.: Bulfoni 1,75

I Coppa Citta di Lignano Sabbiadoro

Lignano, 22 settembre

Giav. all.: Del Torre 51,08
400 js: Zaninotto 49"
Alto js: Del Forno 2,05
Giavellotto js: Casarsa 66,78

Coppa Città di Udine

Udine, 26 settembre

Metri 800: 1) Cornelio Giavedoni (Fiamme Oro) 1'59"5;
Metri 5.000: 1) Giuseppe Sacchi (Libertas Ud) 15'02"2.
Metri 100 hs: 1) Stefano Grandis (Asu) 14"8; 2) Davide Marion (Cus) 15"2.

Metri 400 hs: 1) Cornelio Giavedoni (Fiamme Oro) 54"1; 2) Andrea Montanari (Coin) 54"8; 3) Paolo Rinaldo (id) 55"6.

Staffetta 4x400: 1) Coin Mestre (Piccoli, Poletto, Rinaldo, Danieli) 3'25"4; 2) Libertas Udine (Frisano, Buttazzoni, Durli, Basaldella) 3'28"9.

Martello: 1) Gino Nonino (Libertas Ud) 57,84; 2) Romeo Budai (id) 56,72; 3) Flavio Tonetto (Fiamme Oro) 53,60.

Disco: 1) Fernando Mauro (Libertas Ud) 49,26; 2) Enrico David (id) 49,16; 3) Romeo Budai (id) 43,28.

Alto: 1) Flavio Tomasin (Libertas Ud) 2,11; 2) Andrea Basso (Libertas Sacile) 2,05; 3) Stefano Pividori (Fiamme Oro) 2,05.

Asta: 1) Gianvittore Pontonutti (Libertas Ud) 4,60; 2) Luigi Rossi (Fiamme Oro) 4,10.

Peso: (fuori classifica) 1) Bruno Zecchi (Cus Ts) 18,01; 2) Luigi Ghiotto (Goriziana) 13,03; 3) Enrico David (Libertas Ud) 13,01.

La classifica per società: 1) Libertas Udine punti 85; 2) Coin Mestre 46; 3) Fiamme oro Padova 27; 4) Cus Trieste 26; 5) Torriana Gradisca 13; 6) Libertas Sacile 9.

Mantova 26 settembre

Campionati italiani allieve

Mantova 26 - **Campionati italiani individuali allieve.** Cronometraggio elettrico.

100: 1) Peron (Mediolani) 12"32; 2) Mandrini 12"49; 3) Tuminello 12"51; 4) Lusenti 12"54; 5) Gueli 12"63; 6) Zardini 12"94. **200:** 1) Cernari (Coin Mestre) 25"40; 2) Guarnieri 25"49; 3) Massarenti 25"60; 4) Bordignon 25"94; 5) Puricelli 26"24; 6) Sacchetti 26"28. **400:** 1) Rossi (Alt. Faenza) 57"40; 2) Favaro 57"53; 3) Strobl 58"32; 4) Bargioni 59"18; 5) Bassignana 59"30; 6) Ricciardini 59"59. **800:** 1) Zappoli (Fiat To) 4) 35"83; 2) Mattavelli 4'38"36; 3) Garbella 4'40"43. 4) De Franceschi 4'43"18; 5) Salani 4'43"62; 6) Mandis 4'44"94. **100 ost.:** 1) Cardetti (Atl. Livorno) 15'63"; 2) Tonelli 15"65; 3) Baldessari 15"67; 4) Rosati 15"69; 5) La Vergata 16"08; 6) Bonotto 16"35. **Alto:** 1) Cressoni (Valeggio) 1,70; 2) Magnani 1,68; 3) Papais 1,68; 4) Rammalmaier 1,65; 5) Besci 1,63; 6) Coghi 1,63. **Lungo:** 1) Bianchi (Nuova Atletica Duina) 5,53; 2) Bertolin 5,45; 3) Minardi 5,42; 4) Toccafondo 5,27; 5) Lupi 5,23; 6) Sorbello 5,21. **Peso:** 1) Rosetto (Lib. Livorno) 12,79; 2) Bramati 11,39; 3) Taucar 11,34; 4) Scacciati 11,02; 5) Dusizza 10,76; 6) Rosselli 10,44. **Disco:** 1) Marelli (Lib. To) 40,50; 2) Neri 38,82; 3) Milin 38,38; 4) Valenza 36,32; 5) Saltarelli 34,56; 6) Corazza 33,68. **Giavellotto:** 1)

Pizzali (Gulf Udine) 40,12; 2) Sperati 34,58; 3) Ragnoli 34,20; 4) Cavallero 31,84; 5) Miliani 31,40; 6) Rossi 30,02.

Brescia 26 settembre Campionati italiani allievi

100: (v. fav, 1,8); 1) Clementoni 10"8; 2) Germani 10"9; 3) Mosconi 10"9; 4) Nodari 11" (10"9 batt.) 5) Peroni 11"; 6) Coccato 11". **110 hs:** 1) Prast 14"3; 2) Putetto 14"7; 3) Fontecchio 14"9; 4) Pozzi 15" (14"8 batt.) 5) Rozza 15"1 (14"9 batt.) 6) Alfano 15"1. **Lungo:** 1) Munich 7,20; 2) Barberis 7,06; 3) Scaramuzza 6,92; 4) Melogli 6,74; 5) Celani 6"74; 6) Di Canosa 6,72. **2000 siepi:** 1) Erba 5'52"6; 2) Sanna 5'53"8; 3) Varani 6'01"6; 4) Podavini 4; 5) Geretto 6'08; a.s.: Bongiovanni 6'09"2. **Disco:** 1) Martino 49,14; 2) Zerbini 48,88; 3) Specchi 46,16; 4) Lunardi 43,28; 5) Bucci 42,92; 6) Ponzoni 42,68. **Martello:** 1) Soldati 54,76; 2) Rudi 54,12; 3) Zaninotto 51,12; 4) Marcomini 50,68; 5) Lena 50,52; 6) Micaroni 49,14. **1500:** 1) Patrignani 3'54"6; 2) De Angelis 3'57"2; 4) De Lellis 3'57"5; 5) Riboldi 4'03"9; 6) Cestari 4'04". **400:** 1) Malinverni 49"5; 2) Bassignana 49"5; 4) Zucchini 50"7; 5) Maramai 51"6; 6) Bisceglie 51"8. a.s.: Meneghini 50"4.

Asta: 1) Cavan 4,30; 2) Casciami 4,25; 3) Anzidei 4,20; 4) Ceccarelli 4,10; 5) Poppi 4,10; 6) Calatafimi 4,10. **Risultati - 200:** 1) Zuliani (Snia) 24"7; 2) Rinaldi 22"1; 3) Tamburini 22"1; 4) Fiorentini 22"4 (22"3 in batt.) 5) Cirelli 22"5 (22"3 in batt.) 6) Cevnini 22"5. **800:** 1) Andreucci (U. S. L'Amico TA) 1'55"; 2) Spignoli 1'55"4; 3) Sestini 1'55"6; 4) Arisi 1'56"; 5) Marchi 1'56"; 6) Bertolini 1'56"4. **3.000:** Costa (Fiamm VI) 8'32"2; 2) Di Martino 8'36"2; 3) Iavarone 8'37"; 4) Principi 8'39"8; 5) Tremazzi 8'41"4; 6) Grieco 8'44"4. **Alto:** 1) Mares (Atl. Feltre) 2,05; 2) Podrecca 2,03; 3) Gianni 2; 4) Laudani 2; seguono class con 1,95: Perusi, Contarini, Pirisi, Biondo, Caio, Manfredini e Uicich. **Giavellotto:** 1) Michelacci (Edera FO) 52,38; (52,04, 46,90, 47,32, 50,70, 51, 52,38); 2) D' Adamo 50,94; 3) Cavagna 50,42; 4) Del Torre 49,84; 5) Corticelli 49,70; 6) Zanella 49,62. **Triplo:** 1) Di Tuccio (U.S. FG) 14,92, 14,56, Nullo, 14,61); 2) Raffaelli 14,62; 3) Ussi 14,19; 4) Casella 14,09; 5) Cavazzi 14'07; 6) Tenti 14. **Maratonina km 12:** 1) Bordin (Fiamm VI) 39'51"2; 2) Paiaro 40'36"4 3) Cortinovis 40'51"; 4) Iacobucci 40'55"4; 5) Graziola 40'57"2; 6) Franchi 41'03"6. **Peso:** 1) Giacomini (Fiat TO) 16,57 (15,38, 15,58, 15,88, 16,52, 16,57) 2) Colella 16,46; 3) Botti 16,08; 4) Andrei 16,04; 5) Cambianica 15,02; 6) Lanziner 14,95. **Marcia Km. 10:** 1) Gandossi (Assi Industria BS) 45'54" (miglior prestazione nazionale) 2) Altemura 47'08"2; 3) Scognamigno 47'45"; 4) Poggi 48'31"; 5) Turi 49'06"; 6) Bucchini 49'13"8.

Classifica di società Trofeo G. Poli: 1) Fiat Torino p. 67,5; 2) Fiamme Vicenza 56; 3) Norditalia 48; 4) Fiamme Gialle 42; 5) Assi Firenze 42; 6) Fiat OM Brescia 40.

Padova 2 ottobre

Campionati italiani Libertas

400: Frisano 50"1.

Martello: Nonino 55,96.

Alto Del Forno 2,10; Di Giorgio 2,10.

10.000: Sacchi 30'51"8.

Mart. allievi: Zaninotto 52,78

400 hs: Buttazzoni 53"8

1500: Chionchio 4'00"9



Dario Castellani.

Udine, 3 ottobre

Meeting dei friulani

Disco: 1) Botti (Carabinieri Bologna) metri 55,80; 2) Simeon (Snia Milano) 55,70. **Peso:** Zecchi (Cus Trieste) metri 17,50. **Giavellotto:** Spila (Nuovo Mesto) metri 63,78. **Salto in alto:** Bruni (Fiamme Oro) metri 2,16. **Salto in lungo:** Siega (Fiamme Oro) metri 7,13. **110 Ostacoli:** Grandis (Asu) 14"4. **100 piani:** Grandis (Asu) 11". **400 piani:** Giavedoni (Fiamme Oro) 50". **800 piani:** Bucar (Novo Metso) 1'56"5. **5000:** De Vita (Atletico Spicconi) 15'7".

Gorizia 10 ottobre

Allievi alto: Pino m. 2.00
Martello: Zaninotto 53,68
100: Milani 11"
Femminili
Disco: Toncar 38,68
Giav: Pizzali 39.00

Bolzano 10 ottobre

Allievi
Asta: Pascoletti 4,40 (m.p.p.)
800 femm: 1) Toffolo 2'17"

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

UNA GIORNATA DI SPORT
IN CECOSLOVACCHIA

di Guido Casarsa

Da qualche anno ormai trascorro buona parte del periodo feriale in un paese dell'Est europeo, quest'anno è stata la volta della Cecoslovacchia.



Guido Casarsa

Partito da Venezia con un viaggio organizzato dall'ETLI (Ente Turistico Lavoratori Italiani), dopo una breve visita a Vienna sono giunto assieme ad altri quaranta compagni a Mevianske Lazne una cittadina della Boemia (nota per le sue fonti termali) di 15 mila abitanti che nel periodo estivo raddoppiano poiché la località è meta di cura, riposo e svago per gli operai e soprattutto per coloro che svolgono mansioni stressanti e tossiche: minatori, chimici addetti ai forni.

Siamo ospiti di un albergo sindacale tutto immerso nel verde, assieme a jugoslavi, sovietici e Cechi, giusto il tempo di conoscere gli accompagnatori e l'interprete professore di educazione fisica ex pallavolista di serie A e vengo a cono-

scenza che ogni anno verso la metà di agosto si svolgono delle manifestazioni ricreative e sportive a cui partecipano tutti coloro che soggiornano nella città.

Edotto da precedenti esperienze mi sono portato scarpette, pantaloncini e un pezzo di tuta. Così il giorno seguente al torneo di pallavolo, nel piccolo ma curatissimo stadio della città hanno luogo le gare di atletica, loro le chiamano le piccole olimpiadi.

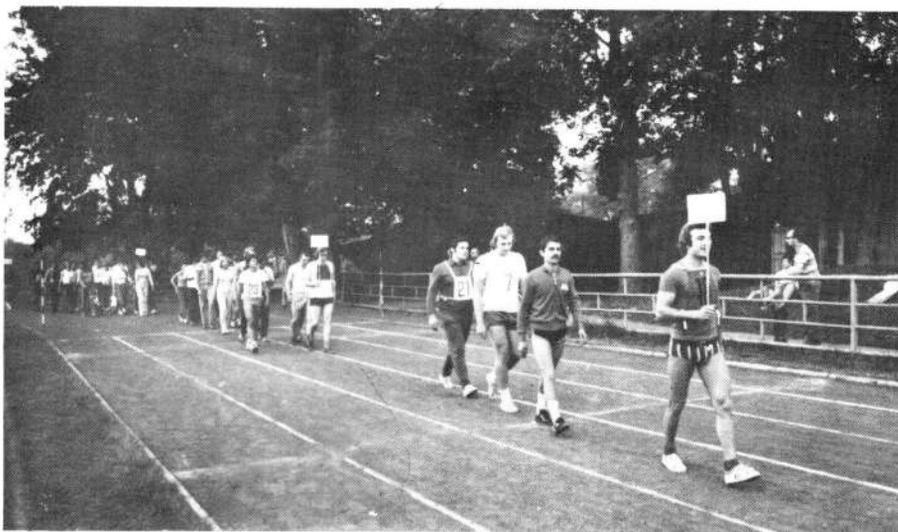
Al mattino, dopo un'abbondante colazione sono ancora indeciso se andare o meno al campo perché il mio gruppo parte per un'escursione alla città di Pilsen, mi convince il fatto che nessun italiano ha vinto una di queste prove, chissà dico che non sia la volta buona? Dipende dagli avversari.

Deciso per il sì vado al campo assieme alla responsabile culturale e sportiva dell'hotel, le gradinate si affollano e inizia la coreografia con sfilata dei concorrenti dietro al cartello con il nome del proprio albergo, schieramento, giuramento, alza bandiera e subito dopo iniziano le gare mt. 100 e 800, alto, lungo e getto del peso.

I partecipanti vengono divisi in due gruppi e due sono le classifiche, la prima fino a 35 anni, l'altra per quelli che superano tale età. Come si vede più che a stimolare la competitività questa giornata ha come fine quello di dare la possibilità a tutti di fare dello sport attivo, di conoscersi e perché no di cercare un pizzico di gloria, c'è il podio per i primi tre classificati con diploma e medaglia del rispettivo colore più il bacio di una bella ragazza e l'applauso caloroso del pubblico.

Siccome sono un "atleta" da marcialonghe, scelgo gli 800 mt. Arrivo primo senza troppe difficoltà ma non è il risultato tecnico che conta ma il clima di amicizia e solidarietà che anima ogni partecipante a superare ogni confine e ogni barriera.

Ancora adesso ricordo sovente quelle ore, le tante strette di mano, e sorrido pensando a quale organizzazione era stata predisposta. È stato un giorno bellissimo non solo per lo sport inteso come servizio sociale ma anche come punto di incontro e di rafforzamento del legame di untiá tra tutti i lavoratori.



La sfilata dei concorrenti.

ABBONATEVI A

**NUOVA ATLETICA
DAL FRIULI**

UTILE *per i tecnici*
INTERESSANTE
per gli atleti
e per tutti gli appassionati
di atletica leggera

**CAMPAGNA
ABBONAMENTI**

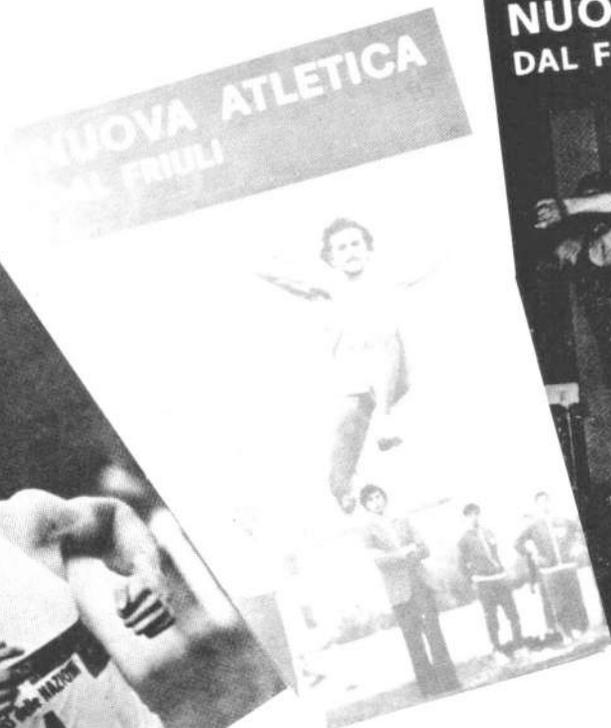
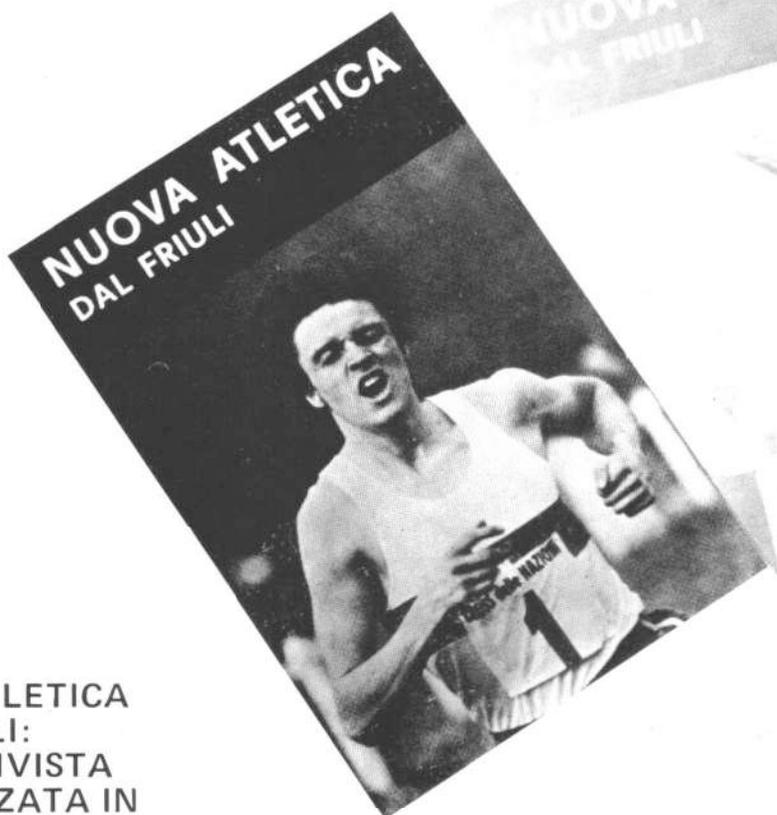
tutti coloro che si **ABBONERANNO**
entro il 31 gennaio avranno diritto ad
1 NUMERO GRATIS

77

SPORTIVI!

Leggete e divulgate

**NUOVA ATLETICA
DAL FRIULI**



**NUOVA ATLETICA
 DAL FRIULI:**
 L'UNICA RIVISTA
 SPECIALIZZATA IN
 ITALIA A CARATTERE
 PRETTAMENTE TECNICO
 L'ALTISSIMO LIVELLO
 TECNICO DEI
 CONTENUTI E'
 ASSICURATO DA
 UN ASSIDUO CONTATTO
 CON I PAESI STRANIERI
 PIU' EVOLUTI
 NEL SETTORE
 DELL'ATLETICA
 LEGGERA:
 GERMANIA EST,
 GERMANIA OVEST,
 UNGHERIA,
 RUSSIA,
 FRANCIA,
 STATI UNITI,
 CON CORRISPONDENTI
 DALLA GRECIA,
 JUGOSLAVIA,
 AUSTRIA,
 BELGIO,
 CECOSLOVACCHIA,
 POLONIA.



NEL CUORE
 DI UDINE
 IL VOSTRO
 GIOIELLIERE
 DI FIDUCIA



VIA CANCIANI
 (ang. via Rialto)
UDINE
 TEL. 57016

SERVIZIO DEI CONTI CORRENTI POSTALI

Certificato di allibramento

Versamento di L. **4000**
(in cifre)

eseguito da

residente in

via

sul c/c N. **24-2648**

intestato a: **DANNISI, Giorgio,**

Via T. Vecellio 3

33100 UDINE

Boillo a data

Boillo lineare dell'Ufficio accentrante

N. del bollierario ch 9

Indicare a tergo la causale del versamento

SERVIZIO DEI CONTI CORRENTI POSTALI

Bollettino per un versamento di L.

Lire
(in lettere)

eseguito da

residente in

via

sul c/c N. **24-2648**

intestato a: **DANNISI, Giorgio,**

Via T. Vecellio 3

33100 UDINE

Boillo a data

Boillo lineare dell'Ufficio accentrante

Tassa di L.

Cartellino

L'Ufficiale di Posta

MGO, ch 8 (1973)
Cod. 145705

(1) La data deve essere quella del giorno in cui si effettua il versamento.

SERVIZIO DEI CONTI CORRENTI POSTALI

Ricevuta di un versamento di L.

Lire
(in lettere)

eseguito da

residente in

via

sul c/c N. **24-2648**

intestato a: **DANNISI, Giorgio,**

Via T. Vecellio 3

33100 UDINE

Boillo a data

Boillo lineare dell'Ufficio accentrante

Tassa di L.

numero

L'Ufficiale di Posta

(*) Sbarcare con un tratto di penna gli spazi riservati prima e dopo l'indicazione dell'importo



fratelli
LONGO
sartoria civile e militare

33100 UDINE
PIAZZA LIBERTA 8 - TEL. 0432/58813

una moderna industria tessile
al servizio dell'atletica
richiedete il catalogo



CONFEZIONI SPORTIVE
calzoncini maglie tute borse
forniture rapide a società sportive e scuole
22046 MONGUZZO (co) TEL. 031-650171

PANZERI LUIGI

AVVERTENZE

Il versamento in conto corrente è il mezzo più semplice e più economico per effettuare rimesse di denaro a favore di chi abbia un C/C postale.

Per eseguire il versamento il versante deve compilare in tutte le sue parti, a macchina o a mano, purché con inchiostro nero o nero bluastro, il presente bollettino, indicando con chiarezza il numero e la intestazione del conto ricevente qualora già non vi siano impressi a stampa).

Per l'esatta indicazione del numero di C/C si consulti l'Elenco generale dei correntisti a disposizione del pubblico in ogni ufficio postale.

Non sono ammessi bollettini recanti cancellature, abrasioni o correzioni.

A tergo dei certificati di allibramento, i versanti possono scrivere brevi comunicazioni all'indirizzo dei correntisti destinatari, cui i certificati anzidetti sono spediti a cura dell'Ufficio conti correnti rispettivo.

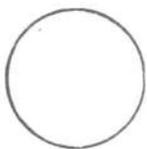
Il correntista ha facoltà di stampare per propria conto i bollettini di versamento, previa autorizzazione da parte dei rispettivi Uffici dei conti correnti postali.

FATEVI CORRENTISTI POSTALI!

Potrete così usare per i Vostri pagamenti e le Vostre riscossioni il **POSTAGIRO** esente da qualsiasi tassa, evitando perdite di tempo agli sportelli degli uffici postali.

Spazio per la causale del versamento
(La causale è obbligatoria per i versamenti
a favore di enti e uffici pubblici).

Parte riservata all'Ufficio dei conti correnti



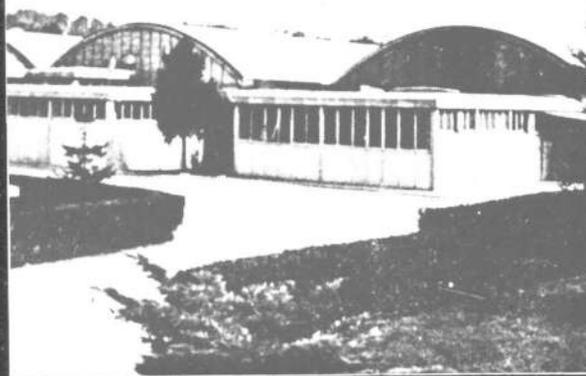
Fidella

Friulana Industria Dolciaria Alimentare

S.p.A. - Cap. Soc. 300.000.000

33034 FAGAGNA (UDINE)

TEL. (0432) 80231-80321



La ricevuta non è valida se non porta il cartellino o il bollo rettangolare numerati.

La ricevuta del versamento in C/C postale, in tutti i casi in cui tale sistema di pagamento è ammesso, ha valore liberatorio per la somma pagata, con effetto dalla data in cui il versamento è stato eseguito (art. 105 Reg. Esec. Codice P. T.).

Classifiche sociali 1976 categoria ragazzi

La Società "Nuova Atletica dal Friuli", omonima della rivista é nata lo scorso anno per nostra iniziativa, con lo stesso spirito innovatore che quattro anni fa ci permise di realizzare questo periodico di atletica leggera. Come la rivista, anche la società, sta progredendo a grandi passi grazie al lavoro organico e sistematico dei suoi fautori i prof. Cauz, Dannisi e Valent. Il volume di attività per dare vita a questa società, portata avanti in parallelo con la rivista e le iniziative culturali ad essa connesse, sta costando molta fatica, ma é ampiamente ripagata dal riscontro che si può definire ampiamente positivo.

Esso si traduce in un attivo di oltre trecento atleti tesserati per l'attività 1976, concentrati in gran parte nella categoria ragazzi. Da essa si é infatti inteso partire per creare un solido movimento atletico di base che scaturisce da numerosi poli periferici nei quali si sono creati altrettanti centri di attività sportiva dove l'opera di reclutamento viene effettuata con grande successo di partecipazione.

Un calcolo ufficioso, del resto già previsto a inizio stagione, vede la società inserita tra le migliori 10 d'Italia in questo settore. Un risultato che soddisfa tutti non solo per il successo collettivo ma anche per la buona qualità delle punte, come si può osservare dalle graduatorie sociali, con il massimo risultato nella 2ª miglior prestazione stagionale nazionale di Zuccolo Walter discobolo da 45,54.

Questa moderna e dinamica struttura, che affonda i suoi cardini sulla completa autogestione, sembra aver avviato il suo programma di attività nel migliore dei modi e questo é un incoraggiamento ed un invito per tutti i ragazzi, dirigenti tecnici redattori della rivista ad intensificare e diffondere questo spirito di collaborazione, che tanti frutti sta dando.

Categoria A

Disco

45,54 Zuccolo Walter (61); 37,58 Clocchiatti Renato (62); 36,50 Lauzana

Vanni (61); 33,72 Schierano Enrico (61); 34,66 Pittis Mauro (61); 33,34 Sabbadini Italo (62); 33,26 Ragnogna Roberto (61); 28,06 Ortis Guerrino (61); 27,18 Codutti Mario (62); 26,66 Molinaro Mauro (62).

Peso:

14,58 Lizzi Pietro (61); 14,16 Lauzana Vanni (61); 14,02 Zuccolo Walter (61); 12,99 Sabbadini Italo (62); 12,44 Clocchiatti Renato (62); 11,96 Pittis Mauro (61); 11,86 Feresin Carlo (61); 10,60 Bertoli Paolo (61); 9,91 Foschia Vittorino (62); 9,11 Lai Ubaldo (61).

Alto:

1,60 D'Ascoli Lucio (61); 1,60 Di Fant Ivano (61); 1,60 Adami Fabio (62); 1,55 Ragazzoni Renzo (62); 1,55 Appi Andrea (61); 1,55 Pigani Denis (62); 1,50 Molinaro Mauro (62); 1,50 Pividori Paolo (61); 1,45 Lizzi Pietro (61); 1,40 Abramo Stefano (62).

Lungo:

5,83 Mussoni Marcello (61); 5,59 Codutti Marco (62); 5,56 Florida Ezio (61); 5,30 Livio Walter (61); 5,25 Macor Sandro (61); 5,08 D'Ascoli Lucio (61); 4,75 Gasparini Giacomo (61); 4,55 Ponte Maurizio (62); 4,54 Pascoletti Ennio (61); 4,40 Appi Andrea (61).

80 piani:

9'5" Buccino Luigi (61); 9'6" Gasparini Giacomo (61); 9'8" Toneatto Marco (62); 10'1" Florida Ezio (61); 10'3" Boltin Maurizio 10'3" (62); 10'3" Mattaloni Claudio (61); 10'4" Tosolini Mirco (62); 10'5" Bassi Antonello (61); 10'6" Liani Edi (61); 10'6" Livio Walter (61).

Marcia Km. 4:

21'25"4 Nadalutti Claudio (61); 24'17"7 Zuliani Alessandro (62); 24'32" Valeri Luigi (61).

2.000:

6'37"3 Maddalozzo Franco (62); 6'44"3 Minisini Glauco (61); 6'50"4 Zucchiatti Leonardo (62); 6'55"8 Blasigh Graziano (62).

Asta:

2,70 Centa Adriano (61); 2,40 Comuzzo Alessandro (64); 2,30 Nadalutti Claudio (61).

80 Hs:

13'5" Mattaloni Claudio (61); 13'9" Furlano Renato (61); 14'2" Florida Ezio (61).

Categoria B

Marcia Km. 4:

24'40"6 Bertolo Michele (64); 25'24"8 Tosoratto Giorgio (64); 25'52" Zanuttini Marco (64); 26'08"5 Tassi Diego (64); 26'34"4 Manzano Fabrizio (64); 26'54"5 Zanderigo Walter (63); 28'28" Zuliani Mario (64).

2.000 piani:

6'47"4 Galliussi Damiano (63); 6'49" Cozzi Roberto (63); 6'49" Sequalini Flavio (63); 7'06"2 Dini Fabrizio (63); 7'30"6 Zuliani Fabio (64).

80 piani:

10'6" Turco Ermes (63); 10'6" Ellero Andrea (64); 10'9" Clocchiatti Francesco (63); 10'9" Miani Mauro (63); 11'1" Schiffo Roberto (63); 11'1" Moroso Daniele (63); 11'1" Buttazzoni Andrea (64).

Alto:

1,63 Toso Luca (64); 1,50 Picotti Stefano (63); 1,45 Fabbro G. Franco (63); 1,40 Tosoratto Giorgio (64); 1,40 Ellero Andrea (64); 1,40 Rosignoli Roberto; 1,40 Del Torre Giuseppe (63); 1,40 Turco Ermes (63); 1,40 Cornacchini Maurizio (63); 1,35 Miani Massimo (63).

Lungo:

4,99 Petri Ivan (63); 4,80 Cornacchini Maurizio (63); 4,67 Moroso Daniele (63); 4,40 Feletig Roberto (63); 4,40 Faibani Daniele (64); 4,35 Galliussi Damiano (63); 4,31 Conchin Antonio (63); 4,31 Fabro G. Franco (63); 4,17 Burelli Stefano (63); 4,17 Toso Luca (64).

Peso:

11,14 Ragnogna Roberto (63); 9,70 Lizzi Luciano (63); 9,36 Mondini Valentino; 6,88 Comuzzo Giorgio (64); 6,62 Comuzzo Andrea (64); 4,90 Collorica G. Carlo (64).

Campionati nazionali inglesi

a cura di Bogdan Markowski

Da "Athletics weekly" 18 settembre 1976

per veterani

I tradizionali campionati nazionali per veterani si sono svolti quest'anno a Stretford il 7/8 agosto. Protagonista principale Roy Fowler vincitore dei 5.000 (14'54" 2) e dei 10.000 (30'55"), mentre la settimana seguente ha trionfato nella 10 km. della corsa mondiale dei veterani. A queste gare hanno partecipato atleti provenienti dalla Spagna, Australia, Canada, Usa, Jugoslavia e naturalmente Gran Bretagna. Ron Taylor, triplice vincitore l'anno scorso, quest'anno ha puntato le sue carte sui 100 m. vincendoli con largo margine.

Per comprendere meglio i risultati si ricordi che le classi d'età sono state così indicate:

Gruppo 1A: 40-44 anni; gruppo 1B: 45-49 anni; gruppo 2A: 50-54 anni; gruppo 2B: 55-59 anni; gruppo 3A: 60-64 anni; gruppo 3B: 65-69 anni; gruppo 4: 70-79 anni; gruppo 5: 80-89 anni.

100: (1A) 1, R. Taylor (Mid V) 11.4; 2, D. Herman (M&D) 11.8; 3, F. Smith (WG) 11.8 (1B) 1, x. Anton Bofil (Spain) 11.9; 2, K. Whitaker (ASV) 12.1; 3, D. Howarth (Leigh) 12.1. (2A) 1, P. Whittaker (Ilf) 12.0; 2, T. McNeil (NI) 12.8; 3, H. Smith (N. Vets) 13.0. (2B) 1, S. Stein (H'gate) 12.7; 2, A. Huggins (Nor) 13.4. (3A) C. Fairey (Kett) 13.1. (3B) J. Williams (Vets) 14.5. (4) N. Martin (Vets) 15.8. (5) I. MacIver (ASV) 24.2.

200: (1A) 1, Smith 23.5; 2, W. Morgan (Loz) 23.6; 3, D. Burton (Hallam) 23.7. (1B) 1, Whitaker 24.5; 2, Bofill 24.7; 3, Howarth 25.1. (2A) 1, Wittaker 24.3; 2, MaNeil 26.1 (26.0 ht) (2B) Stein 27.1. (3A) Faery 30.2. (3B) Williams 30.3 (5) MacIver 62.1

400: (1A) 1, Smith 51.5; 2, Morgan 51.9; 3, B. Grundy (M&C) 52.3; 4, W. Lane (Ver) 52.7 (1B) 1, Witaker 53.5; 2, T. Clowry (Notts) 55.6; 3, Howarth 55.6 (2A) R. Archbold (norf) 58.3. (2B) A. Huggins (Nor) 60.3. (3) N. Cole (N Vets) 77.9.

800: (1A) 1, W. Watson (A'deen) 2:01.5; 2, E. Hamer (B&F) 2:01.8; 3, R. Allen (Harro) 2:02.2; 4, B. Bullen (Stret) 2:02.9 (1B) 1, R. Bowman (Canada) 2:04.8; 2, Clowry 2:04.8; 3, J. Hayward (WG) 2:09.3; 4, T. Colson (Stret) 2:09.3. (2A) 1, B. Beckerton (Shett) 2:14.4; 2, N. Neilson (B&F) 2:15.0. (2B) L. Burnett (WG) 2:28.5. (3) A. Else (Vets) 2:37.9.

1500: (1A) 1, E. Williams (Shrew)

4:06.5; 2, Bullen 4:07.3; 3, B. Parkes (H'gate) 4:07.3; 4, Allen 4:15.8. (1B) 1, Bowman 4:22.8 2, Hayward 4:26.8. (2A) 1, G. Phiš (Leam) 4:31.7; 2, T. Wood (Newp) 4:32.3; 3, Bickerton 4:33.4. (2B) Burnett 5:10.2. (3) Else 5:27.0.

5000: (1 A) 1, R. Fowler (Stoke) 14:54.2; 2, K. Harland (Camb H) 14:56.2; 3, M. Morrell (Wirr) 15:33.5. (1B) 1, W. Stoddart (Scots Vets) 15:37.0; 2, R. Franklin (TVH) 16:05.2; 3, Bowam 16:10.8. (2A) 1, Wood 16:18.2; 2, Phipps 16'33.0; 3, E. Joynson (Gates) 16:39.4. (2B) N. Ashcroft (Sutt); 18:51.0. (3A) a. Locke (E. Ches) 20:45.0. (3B) J. Burn (Roth) 20:15.6.

10.000: (1A) 1, Fowler 30:55.0; 2, E. Austin (Tip) 31:05.6; 3, Gerry North (Bel) 31:17.2; 4, W. Allen (Can) 32:59.2; 5, T. Miles (Wrex) 33:48.2. (1B) 1, A. Walsham (Salf) 32:23.2; 2, Stoddart 32:42.2; 3, Franklin 34:07.6. (2A) 1, K. Hall (Wirr) 34:25.6; 2, Phipps 35:40.2; 3, J. Fitzgerald (Mit) 36:42.2. (2B) Ashcroft 38:31.8. (3) S. Lee (HRMI) 43:04.0. (4) W. Leach (Bolt) 43:29.4.

3.000 Siepi: (1A) 1, Morrell 9:49.6; 2, A. Shrimpon (S'ton) 10:03.4; 3, P. Knott (B&F) 10:21.6.

110 H: (1A) 1, C. Shafto (Rown) 16.2, J. Howell (HHH) 16.4; 3, J. Philips (Trow) 16.9 (1B) C. Knowless (VoA) 19.2 (2A) P. Munn (Mit) 21.3. (3) I. Hume (Canada) 22.2.

400 H: (1A) 1, J. Dixon (Bris) 57.5; 2, W. Lane (Ver) 58.0; 3, Shafto 58.3 (1B) 1, K. Witaker (ASV) 62.9; 2, I. Steedman (Loth) 65.9 (2A) Munn 73.3.

5.000 Marcia: (1A) 1, R. Thorper (Sheff) 23:25.2; 2, J. Dowling (Sheff) 26:10.2. (2A) 1, R. McMullen (Bell) 26:23.6; 2, L. Allen (Sheff) 26:57.4. (3A) 1, A. Poole (Worc) 27:12.2; 2, S. Smith (Steck) 29:44.4.

Alto: (1A) 1, J. Busquets Thomasa (Spain) 1.60; 2, Philips 1.53 (2A) J. Tapias Ventura (Spa) 1.33 (3A) 1, I. Hume (Can) 1.53; 2, J. Searle (Vets) 1.24.

Asta: (1A) 1, R. Ball (R&R) 3.30; 2, J. Day (B'hth) 3.12 (3A) Hume 2.44.

Lungo: (1 A) D. Gale (B'hth) 5.92 (1B) D. Howarth (Leigh) 5.33 (2A) T. McNeil (NI) 5.01 (3A) 1, Hume 4.37; 2, T. Hines (Vets) 3.05.

Triplo: (1A) Philips 12.17. (2A) H. Trafford (Newc) (3A) Hume 10.14.

Peso: (1A) W. Mann (Seft) 10.51. (2A) Trafford 11.67 (3A) 1, K. Maksimczyk (West) 13.42; 2, G. Smith (C7C) 12.24 (4) M. Cullen (Swan) 8.00

Disco: (1A) 1, Ball 41.04; 2, E. Johnston (Linc) 39.88; 3, F. Hobson (Sheff)

36.44 (1B) J. Watson (Cov.) 36.96 (2A) F. Laudobelis (Mid V) 34.48 (3A) 1, Maksimczyk 48.08; 2, Smith 39.20 (4) Cullen 28.40.

Martello: (1A) 1, Johnston 52.32; 2, J. M. Elorriaga Weibel (Spagna) 49.10; 3, B. Summer 39.34. (4) Cullen 21.12.

Giavelotto: (1A) 1, Ball 56.60; 2, Philips 50.54; 3, Morrell 46.24 (3A) Hume 39.98. (4) Cullen 21.00.

Donne: 200: 1, J. M. Hamer (Unat) 32.7; 2, M. Whitaker (ASV) 34.3 1500: 1, H. Rider (Camb) 5:10.4; 2, R. Anderson (USA) 5:20.2. 3, N. Campbell (Blay) 5:28.1. **Disco:** M. Tipping (Sutt) 32.64.

Sul metodo di insegnamento della tecnica rotatoria

Di Rolf Geese da "Die Lehre der Leichtathletik" n. 46, 16 novembre 1975

a cura di Karl Gorcz

Nel quadro dello studio sulla preparazione alla costruzione atletica dell'Istituto di Gottingen, ci si è posti la domanda se accettare la nuova tecnica rotatoria tra i canoni di insegnamento delle discipline atletiche come nuova tecnica del getto del peso. Ciò presuppone delle considerazioni sulla metodica di questa tecnica. Sulla base delle conoscenze di insegnamento teorico e delle sino ad ora possedute conoscenze biomeccaniche abbiamo raggruppato i nostri punti di vista validi per gli alunni di età compresa tra i 10-14 anni. Dopo una prima determinazione degli esercizi preparatori e delle singole sezioni di insegnamento, noi sperimentammo questo con un gruppo di scolari e di principianti.

Di grosso interesse era tuttavia fissare e stabilire la differenza del grado di difficoltà di apprendimento tra questa nuova tecnica e l'usuale tecnica dorsale. Questo

particolare ci parve davvero interessante in quanto molto probabilmente all'insegnante si presenta la domanda: "Quale tra le due tecniche e la piú facile da apprendere?"

Naturalmente egli successivamente proporrá la piú facile ai suoi allievi.

Egli ha ben chiaro di fronte a lui il principio dell'effettivitá cioé quello del piú basso dispendio nella fase di apprendimento, che lo porta evidentemente alla scelta della tecnica col minor grado di difficoltá; egli inoltre deve tener bene in considerazione il principio della costruzione multilaterale dell'allievo, per cui verrá indotto a scegliere la tecnica in cui é possibile cogliere la piú elevata richiesta psicomotoria.

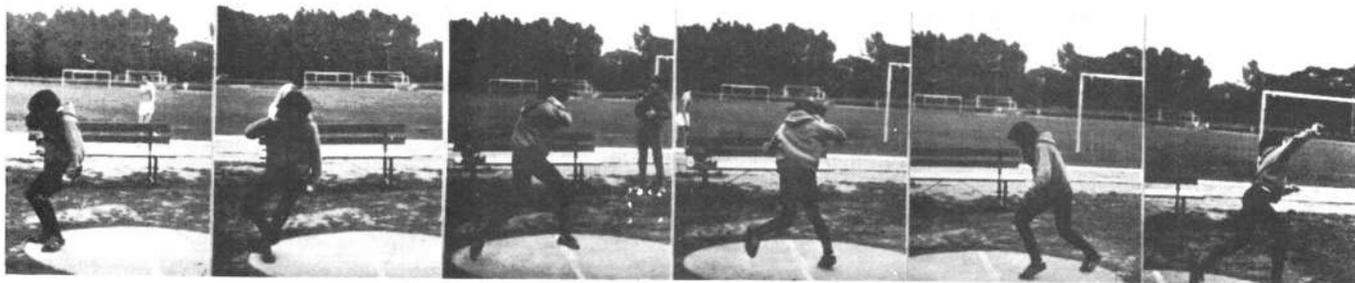
Successivamente verranno presentate le esperienze del metodo e i risultati del nostro esperimento.

Metodo

La struttura del movimento ad eccezione della simile fase finale di rilascio deve venir confrontata tra le tecniche: rotatoria e quella del lancio del disco. Ogni insegnante ben conosce il grosso grado di difficoltá presente nell'apprendimento della tecnica del lancio del disco. Le stesse difficoltá incontrate nell'insegnamento di questa tecnica saranno presenti nell'apprendimento della tecnica rotatoria. Le difficoltá che l'insegnante incontrerá e che dovrá superare stanno fondamentalmente nella piú alta richiesta tecnico-motoria. Questo si configura principalmente nella padronanza del movimento. Qui si deve intendere:

- a) il problema di arrivare dopo un volo rotatorio in una bilanciata ed equilibrata posizione per eseguire la fase finale del lancio;
- b) la difficoltá, di superare, di indirizzare una massa rotatoria nella diversa lineare direzione del movimento;

Fig. 2



c) dominare la massa rotante, regolando giustamente la forza prodotta.

Considerando l'intrinseca difficoltá della tecnica rotatoria e quindi quella della difficoltá di apprendimento della medesima, noi fermamente siamo dell'opinione di adoperare il metodo analitico, che consiste nell'apprendimento delle singole parti, per poi dopo la loro perfetta acquisizione, passare al coordinamento delle diverse sezioni.

La predilezione del metodo analitico si basa fondamentalmente sulle conoscenze dell'insegnamento teorico dell'intervento informativo. Naturalmente deve venir, a questo punto, presa in considerazione la capacitá di elaborazione dell'informazione e di assimilazione della stessa da parte dell'allievo. Ció significa, che sia le singole sezioni di insegnamento, che la scelta delle medie e dei mezzi di ausilio, devono essere subordinati a questa visuale.

Come esercizi preparatori vennero introdotti svariati movimenti in rotazione sotto forma di gioco, durante molte ore nel lavoro di riscaldamento o nella ginnastica sugli ostacoli, senza tuttavia che gli scolari potessero pensare che la meta dovesse essere la "tecnica rotatoria". Ci pare importante ricordare, che per un movimento richiedente una cosí complessa esecuzione tecnica, una gran mole di lavoro deve essere svolta e che l'esatta etá di insegnamento, attraverso esercizi a carattere multilaterale, é compresa tra i 10 e i 13 anni.

Rotazioni dalla marcia o dalla corsa, su una linea e con un ostacolo intermedio, con e senza attrezzo in mano, ecc. Contemporaneamente vengono proposte esercitazioni col pallone medicinale, forme di preparazione al getto del peso, ed altre esercitazioni che hanno di mira la preparazione specifica degli appropriati gruppi

muscolari.

In dettaglio essi si esercitarono alla "palla sopra una linea". Questi esercizi vennero ulteriormente sviluppati sino al lancio da fermo dalla posizione di lancio (tecnica rotatoria).

Serie degli esercizi

Insegnamento del lancio da fermo

1^ sezione: lancio frontale: sottolineare particolarmente l'azione delle gambe e l'estensione dell'intero corpo.

2^ sezione: lancio da fermo -1/4 di rotazione

3^ sezione: lancio da fermo -1/2 rotazione, dorso alla direzione di lancio;

4^ sezione: insegnamento del movimento di rotazione senza il peso.

Il movimento di rotazione viene eseguito sino alla posizione di lancio dalla marcia su una linea. Si deve qui sottolineare, che all'inizio della rotazione il bacino viene abbassato e durante la rotazione possibilmente deve essere mantenuto alla medesima altezza. Il movimento di rotazione deve essere eseguito ritmicamente, cioé, sino al contatto del piede destro (lanciatore destrimano) lungo la stessa linea e verso fuori. Quindi ruota lentamente e nella seconda fase della rotazione sino ad andare nella posizione di lancio il piede sinistro tocca terra velocemente leggermente in fuori rispetto alla linea (fig. 1).

Col crescere della sicurezza bisogna sottolineare che giunti nella posizione finale di lancio il peso del corpo deve gravare sulla gamba posteriore.

5^ sezione: come la precedente, eseguendo il movimento col peso;

6^ sezione: coordinazione del movimento della rotazione con il raggiungimento della posizione finale di lancio.

te omogenei e l'un l'altro paragonabili.

A questo riguardo si deve eseguire in primo luogo il movimento di rotazione sino ad una controllata posizione finale di lancio, per passare quindi al collegamento del rilascio. Col crescere della destrezza si dovranno ridurre le pause tra le

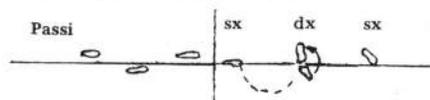


Fig. 1: Posizionamento dei piedi nella 4ª sezione di insegnamento

fasi, sino ad eseguire il tutto in una successione "fluida" e ben coordinata.

Errori

Durante il procedimento di insegnamento furono riscontrati i seguenti errori principali:

1. il baricentro durante la rotazione non veniva abbassato a sufficienza, cioè veniva mantenuto il corpo troppo eretto. Ciò rende innanzi tutto più difficile il mantenimento dell'equilibrio, ed inoltre accorcia il tragitto di accelerazione del peso.

2. La messa in azione dell'atleta avviene in modo troppo brusco ed affrettato, che spesso provoca una messa "fuori giri" dell'atleta.

3. La rotazione avviene sull'intera pianta del piede e non solo sull'avampiede. Si ha quindi una maggior resistenza allo sfregamento, una esagerata torsione dei piedi, una inesatta posizione finale di lancio con presentazione finale dei piedi in una direzione contraria a quella di lancio.

4. Mancava un ritmo di rotazione (rotazione monotona). Risultato: raggiungimento di una insicura posizione finale di lancio, frequente "andar fuori giri" (esagerata rotazione), non sufficiente riestendimento della gamba sinistra veloce.

5. Durante la messa in azione dell'atleta il tronco da una bassa posizione iniziale veniva troppo bruscamente sollevato, dando come risultato un troppo marcato salto durante la rotazione, con difficoltà di controllo dell'equilibrio all'arrivo al suolo.

6. Durante la messa in azione iniziale il tronco non veniva abbastanza abbassato e piegato verso l'avanti. Risultato: riserve sulla posizione finale di lancio.

La sperimentazione venne con-

dotta con l'impiego di due gruppi di alunni dell'età compresa tra gli 11-13 anni. Le informazioni di insegnamento vennero date sia verbalmente (spiegazioni dell'insegnante) che visivamente (attraverso dimostrazioni, diagrammi e sequenze). Durante le lezioni poté venir raggiunta una alta intensità degli esercizi attraverso la messa a disposizione per ciascun gruppo di allievi di un peso (un peso ogni due allievi).

Noi in questo modo tendemmo ad intensificare il processo di insegnamento, ed invitammo gli allievi a scambievolmente controllarsi e correggersi, controllandosi anche attraverso le sequenze presentate.

Ciò venne compiuto dagli allievi in maniera davvero esemplare, anche se ripetutamente si dovette provvedere al rinforzo dello stimolo di allenamento.

Gli esercizi preparatori (non qui presentati) impegnarono mediamente gli allievi in 90 prove (fig. 2), sino alla esecuzione grossolana della tecnica rotatoria. Un uguale numero di prove venne usato per l'insegnamento della tecnica dorsale.

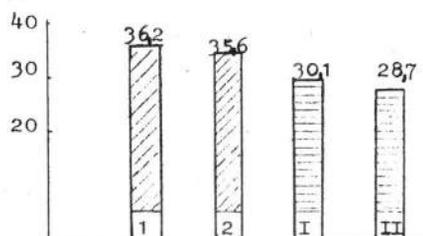


Fig. 3: Confronto del grado di difficoltà presso l'insegnamento della tecnica dorsale e rotatoria (valori medi)

1 Grp. N - Tecnica dorsale.
2 Grp. G - Tecnica dorsale
I Grp. N - Tecnica rotatoria
II Grp. G - Tecnica rotatoria

Prima dell'inizio della sperimentazione gli alunni vennero sottoposti ad un test, per determinare la capacità motoria di apprendimento (1), le capacità condizionali, la destrezza, la capacità di orientamento e di progressione (corsa di destrezza secondo Thiess) (2).

I gruppi si dimostrarono dai risultati dei test (tab. 1) sostanzialmente simili.

Confronto del grado di difficoltà di entrambe le tecniche

A questo proposito le due tecni-

Tabella 1: Dati dei test

	Numero dei partecipanti	età \bar{x}	S	Test di Herzberg	S	Corsa di destrezza secondo Thiess	S
Gruppo N	17	11:8	0:7	$\bar{x} = 75,3$	7,1	$\bar{x} = 46,72$	9,55
Gruppo G	20	11:4	0:9	$\bar{x} = 74,7$	7,7	$\bar{x} = 43,86$	8,87

\bar{x} = Valore medio

S = Deviazione

che vennero messe a confronto attraverso la determinazione delle caratteristiche di movimento (otto), valutate attraverso la ripresa filmica e quantizzate attraverso una serie di punteggi. Le singole caratteristiche di movimento ebbero differenti valenze di punteggio. Per l'interpretazione decisiva venne considerata la migliore tra tre prove.

Inizì il gruppo N con la tecnica dorsale e poi il gruppo G con quella rotatoria. Prima dell'esperimento nessun partecipante possedeva una precedente padronanza del gesto tecnico del getto di peso.

I metodi si differenziano sostanzialmente solo nella parte iniziale di messa in moto in rotazione.

Il metodo per l'assimilazione del lancio da fermo restò per più simile. Nelle singole sezioni di insegnamento vennero eseguite per entrambe le tecniche il medesimo numero di prove totali.

I valori medi sono riportati graficamente nella fig. 3.

I risultati apparsi dalla nostra analisi filmica, dimostrarono chiaramente come presso la tecnica rotatoria comparissero molte più difficoltà nella fase di apprendimento, che si manifestarono nei più bassi valori d'espressione. Per mostrare nella figura il più elevato grado di difficoltà presentato dalla tecnica rotatoria, completammo quantificando i valori di valutazione. Tutti i partecipanti vennero interrogati separatamente ed indipendentemente l'uno dall'altro. Da tutti la tecnica rotatoria venne considerata come più difficile, ciò che venne confermato dall'analisi filmica.

Dai risultati apparsi noi siamo del parere che la tecnica non debba essere insegnata anche se:

1. Promuove un arricchimento delle capacità motorie generali e fornisce nuove esperienze di movimento;

2. sino ad ora non è provato che questa tecnica fornisca un nuovo cospicuo incremento della prestazione di lancio nel getto del peso.

LA PAGINA DEI GIOVANI

PREPARAZIONE PSICOLOGICA

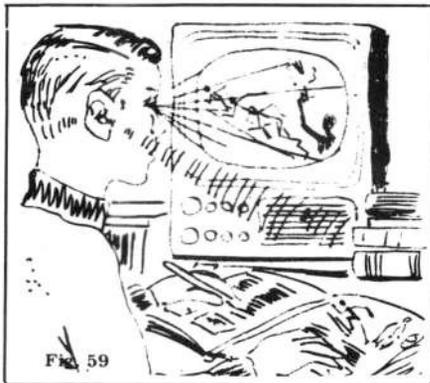
Tratto da "Kleine Trainingslehre" di K. Jäger e G. Oelschlägel, Sportverlag Berlin 1974

A cura di Ugo Cauz

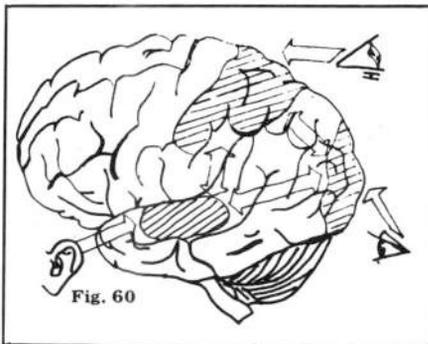
Di quali qualità mentali ha bisogno lo sportivo? Numerose persone sono tuttora dell'opinione che lo sportivo sia solo una massa di muscoli. Essi non considerano, che qualsivoglia impulso per i muscoli proviene dal cervello e che ogni movimento sportivo complesso viene mediato dalle connessioni nervose del cervello. Queste persone inoltre ben difficilmente si impegnano in un regolare allenamento, oppure partecipano a delle competizioni, altrimenti comprenderebbero l'influenza delle qualità intellettuali sulla prestazione sportiva d'alto livello. Anche se qui darò alcuni consigli per la preparazione psicologica, le maggiori opportunità per il tuo "allenamento" mentale le potrai trovare a scuola nelle materie di insegnamento. L'allenamento viene eseguito come materia di insegnamento. Senza nessuna buona conoscenza non c'è possibilità di più elevate capacità intellettuali.

Impara da solo ad osservarti ed ad osservare gli altri.

L'esatta osservazione di ciò che ti circonda non è semplicemente volgare lo sguardo o l'ascolto, bensì percezione organizzata e preparata. Si deve in precedenza fissare esattamente ciò che si deve osservare ed ascoltare. Si deve stabilire ciò che già si conosce, e ciò che si vuole scoprire. Inoltre è necessario predisporre una giusta denominazione linguistica di ciò che osservi, in quanto solo ciò che puoi denominare giustamente potrà venir conosciuto esattamente e potrai scambiarne le impressioni con i tuoi compagni. Per esempio nell'osservazione della partenza della corsa veloce è necessaria una precedente ricerca e studio della tec-



nica sul tuo libro sportivo (fig. 59). Per l'osservazione dei fenomeni esterni noi abbiamo bisogno degli organi di senso, mentre i segnali ricevuti vengono trasmessi ed elaborati dalla corteccia cerebrale. Per lo sportivo assumono una rilevante importanza il centro ottico, il centro acustico e quello recettore delle sensibilità del movimento (fig. 60). L'osservazione è più precisa se questi tre centri lavorano contemporaneamente.

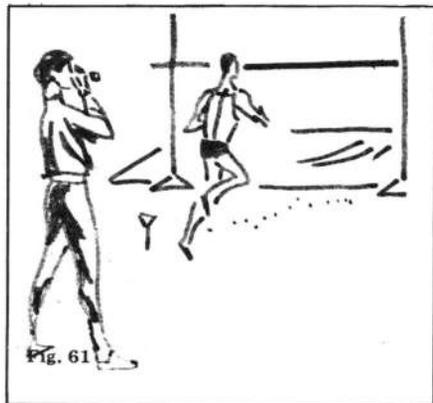


L'orecchio è sensibile alle onde sonore. In questo modo noi possiamo ascoltare i rumori, i toni e l'accento della voce. Il pattinatore giudica lo stato del ghiaccio ascoltando lo scricchiolamento sotto i pattini. Da questo rumore puoi stabilire il distacco inflitto al suo inseguitore. Questi fenomeni come si manifestano nella tua disciplina? Le musiche registrate su un nastro magnetico ci possono aiuta-

re durante l'allenamento, la frequenza ed il numero dei passi possono venir più facilmente mantenuti o variati. Ad esempio la ginnastica ritmica non è immaginabile senza l'accompagnamento musicale.

Sforzati di collegare le sensazioni acustiche con quelle di movimento. Attraverso gli stimoli muscolari, articolari, degli organi di equilibrio e delle percezioni epidermiche si costruiscono nel centro cerebrale di moto le giuste percezioni del movimento. Queste rappresentazioni motorie vengono quindi collegate alle sensazioni acustiche ed ottiche. Impara a percepire il decorso del tuo movimento tecnico sportivo. Immaginati ad occhi chiusi il decorso del movimento mentalmente, senza muoverti. Accompanya poi ciò lentamente con piccoli suoni della voce. Con ciò rendi i tuoi movimenti consapevolmente più chiari. La tecnica sportiva ha bisogno di chiare rappresentazioni motorie.

Le sensazioni visive hanno, per la loro proprietà di riflettere il mondo circostante, la massima importanza. Noi possiamo raccogliere con questo organo sia le sensazioni grossolane che le più minute particolarità. Prova a pensare quale importanza le sensazioni ottiche hanno sulla tua disciplina sportiva. Os-



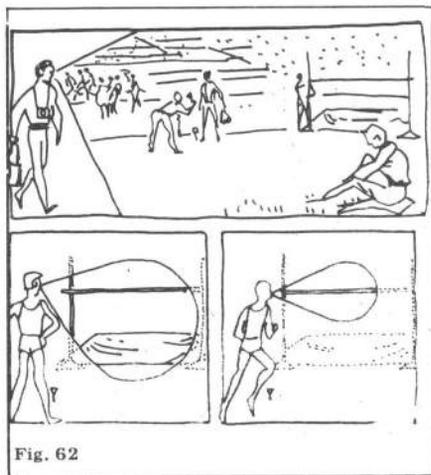
serva i campioni! Esercitati nell'osservazione dei movimenti! Cogli gli errori principali compiuti dai tuoi compagni ed aiutali a correggerli! Osserva gli altri uomini e prova a capire perché si comportano a quel modo!

Impara a fotografare

Sforzati di cogliere con i tuoi occhi le fasi principali e tipiche di un movimento. La macchina fotografica ti può aiutare molto a cogliere i movimenti dei campioni e dei tuoi avversari (fig. 61).

Impara a concentrarti

Uno sportivo non deve lasciarsi influenzare dai rumori esterni e dai problemi interiori. Man mano che si avvicina ad una gara dovrà riuscire a concentrarsi sempre meglio. Il clamore degli spettatori e i propri dispiaceri non devono influenzarlo o distoglierlo. Man mano che la gara entra nel vivo devi saper focalizzare la tua attenzione sempre su una più piccola ed in quel momento più importante zona. (fig. 62). Sforzati di indirizzare il tuo pensiero nel momento importante solo sul particolare che devi eseguire. Soprattutto nei giochi sportivi è necessario che tu faccia attenzione a più particolari nel medesimo tempo. Devi perciò esercitare questa particolare capacità, che in definitiva richiede un pensiero tattico.



Impara a rilassarti

Concentrazione e rilassamento vanno in stretta connessione. Solo chi riesce giustamente a rilassarsi prima di una gara può alla parten-

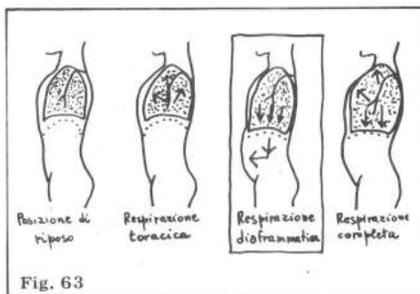
za, allo stacco, nell'esercizio completamente concentrare lo sforzo e nel corso della gara evitare errori. Il lungo e snervante allenamento spesso resta senza il desiderato e sperato successo in gara. Quali esempi negativi hai già potuto osservare nella tua disciplina sportiva? Ogni sportivo deve esercitare ripetutamente ed imparare a sfruttare tutte le proprie possibilità di rilassamento, non solo nella vita sportiva, ma in qualsiasi situazione della vita.

Il nostro metodo

Il nostro "metodo" di rilassamento prevede una esercitazione condotta attraverso appropriati movimenti respiratori.

Come viene eseguito?

- 1) Si inizia da sdraiati e ben avvolti in indumenti caldi e soffici, per poi, dopo un periodo di apprendistato, imparare a rilassarsi seduti o in piedi.
- 2) Con gli occhi chiusi, si ispira attraverso il naso, in modo tale che gli organi della respirazione vengano trascinati verso il basso sotto l'azione del diaframma. Tutto ciò deve essere eseguito molto lentamente. (fig. 63).



Fare attenzione a che il petto non si sollevi, perché questo movimento non consente un perfetto rilassamento.

3) Mentre si espira l'aria attraverso la bocca, ci si deve sforzare, ad occhi chiusi, di "guardare" e percepire il rilassamento muscolare generale. Il movimento lento degli organi interni genera nella corteccia cerebrale una esercitazione che mitiga le sensazioni esterne inducendo il rilassamento.

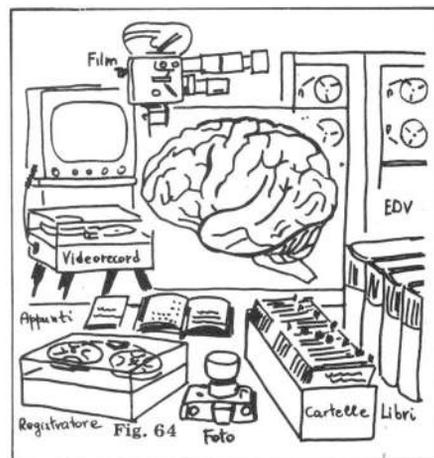
4) Ripetere più volte quanto sopra e ricordarsi, dopo svariati eccitamenti, di eseguire sempre ristoratrici pause di rilassamento.

Impara a giudicare in fretta la situazione esterna

Ogni gara presenta situazioni inaspettate. Da questo fatto risulta evidente come sia indispensabile per uno sportivo saper in fretta valutare la situazione contingente e prendere la giusta e più adatta decisione di risposta motoria. Ciò naturalmente deve essere fatto senza l'aiuto dell'allenatore che in questo momento non può più aiutare. Molte volte l'avversario conta proprio sulla sorpresa. Coraggio nella reazione ed esatta valutazione della situazione per lo più portano al successo. In questo modo puoi sconfiggere l'avversario più pericoloso con l'esperienza di gara.

Osserva collettivamente l'organizzazione sportiva e discuti collegialmente le decisioni da prendere. Fai uso di ogni ora di allenamento e di gara per sviluppare la tua capacità di pensiero. Adopera a questo riguardo anche i compiti e le esercitazioni scolastiche. Cerca di impegnarti in diversi giochi di pensiero nel tuo tempo libero dalla scuola e dall'allenamento.

Scopri l'essenziale e cogliilo da solo. Il nostro cervello è il serbatoio più universale che ci sia. La sua vivacità ed il suo funzionamento influenzano grandemente la prestazione sportiva. Attraverso un adeguato riposo notturno ed una sana condotta di vita possiamo difenderlo e coltivarlo. Devi inoltre esercitare costantemente la tua memoria. Sappi che il nostro cervello si appropria in maniera migliore di una parola se questa idea è correlata ad una attività di base.



Tuttavia senza stabili ripetizioni non possiamo memorizzare alcunché. Sportivi intelligenti alleggeriscono il lavoro del loro cervello. Essi si predispongono magazzini esterni di conoscenze: libri, album fotografici, casellari con ritagli di giornali ecc. (fig. 64).

Utilizza il tuo libro sportivo scolastico come magazzino di notizie e di conoscenze.

(12 - Fine)

tuttomarcia

risultati

Ilyungin (URSS) 4.04'36"; 7) Gregucci (Italia) 4.04'59"; 8) Knuetter (G.E.) 4.05'41"; 9) Weider (G.O.) 4.06'30"; 10) Eugin (URSS) 4.07'14"; 17) Vecchio 4.12'14". Ritirato Visini. Partiti 43, arrivati 33.

Andria, 11 ottobre

C.D.S.

Risultati - Allievi Km. 12: 1) Giancarlo Gandossi (Assi Industrie Brescia) 58'17" 8; 2) Scognamiglio (Javenilia Napoli); 58'46" 2-3) Altemura (Sport C. Camiore) 59'41" 6; 4) Panza (Assi Ind. Brescia) 1 ora 00'57" 4; 5) Grosselle (At. Cassino) 1h.01'15" 4; 6) Martina (Assi Ind. Brescia) 1h.01'17" 4; 7) Caldarelli (Assi C.R. Firenze) 1 ora 01'22" 6; 8) Di Julio (N. Napoli) 1h.01'30" 4; 9) Cantone (Cus Catania) 1h.01'44" 8; 10) Poggi (Assi Firenze) 1h.02'08" 2; 19) Casiello (Faimma Bitonto) 1h.60'13" 4; 20) Anglani (A.A.A. Cosida Barletta) 1h.06'31" 4; 22) Maffione (Avis Barletta) 1h.06'50; Ligi (Cosida Barletta), squalificato.

Classifica per società: 1) Assindustria Brescia p. 237; 2) Assi Firenze 213; 3) Sport Club Camaiore 153; 4) Cus Catania 143; 5) FF.GG. Ostia 125; 12) Fiamma Bitonto 42; 13) A.A.A. Cosida Barletta 41; 14) Avis Cosida Barletta 39.

Categoria juniores - Km. 30: 1) Cannone (Avis Cosida Barletta) 2h.32'21" 4; 2) Adamo (Fiamme Reggio Calabria) 2h.37'10" 2; 3) Rao (FF.GG. Ostia) 2h.40'09" 8; 4) Cascio (id) 2h.40'33" 2; 5) Martina (Assi Ind. Brescia) 2h.42'43" 2; 6) Cini (At. Livorno) 2h.43'23" 6; 9) Bloisa (id) 2h.50'09" 6; 10) Pezzatini (Assi Firenze) 2h.50'59" 8; 11) Lenardi (Lib. Catania) 2h.52'47" 8; 12) ex aequo Matteucci e Lacerenza (Avis Cosida Barletta) 2h.53'27" 6.

Classifica per società: 1) FF.GG. Ostia p. 322, campione d'Italia 1976; 2) Avis Cosida Barletta 159; 3) Atletica Duina Milano 127; 4) Cam Napoli 125; 5) Assi Ind. Brescia 101; 6) Fiamma Reggio Calabria 59; 11) Fiamma Persia Bitonto 39.

Blackpoole 3 ottobre

Juniores: Da Milano Maurizio (It) 42'33" 0; 2) Da Milano Giorgio (It) 44'03" 0; 3) Lopetuso (It) 44'42" 0; 4) Dunnon (G.B.); 5) Cannone (It).

Seniores: 1) Flynn (G.B. 1 ora 27'36" 5; 2) Visini (It) 1 ora 29'03" 3; 3) Zambaldo (It) 1 ora 29'53" 3; 4) Mills (G.B.); 5) Canini (It); squalificato Buccione (It).

Classifica:

Juiores: Italia 6; Gran Bretagna 15. Seniores: Italia 10; Gran Bretagna 11. Classifica assoluta: Italia 16; Gran Bretagna 26.



Roger Mills (sinistra) e Amos Seddon

Roma-Castelgandolfo
Roma, 5 settembre

Roma-Castelgandolfo km 32, marcia partenza ore 6,05 da S. Pietro: 1) Cerpentieri (FFGG) 2.21'49" (nuovo record della gara, precedente Pamich nel '73, 2.23"10); 2) Gregucci (FFGG) 2.22'37"; 3) Bellucci (FFGG) 2.24'28"; 4) Boccone (Foce SR) 2.24'35"; 5) Zambaldo (FFGG) 2.25'53"; 6) Mills (Inghilterra) a 4'38"; 7) Battistini (FFOO) a 5'24"; 8) Di Nicola (FFOO) a 7'39"; 9) Di Chio (Carab) a 8'38"; 10) Mancini (FFOO) a 9'47"; 11) De Masis; 12) Michalski (Germania Fed.) 13) Müller (Ger. Fed.); 14) Drosles (Germ. Fed.); 15) Scussel; 16) Cappellari; 17) Lisi; 18) Taddeo; 19) Morotti; 20) Gabrini. Seguono altri 11 in tempo massimo. Partiti 32, arrivati 31.

Malmoe 18 settembre

1° Campionato mondiale di marcia
km. 50

Classifica: 1) Soldatyenko (URSS) 3.54'40"; 2) Vera (Mex) 3.58'14"; 3) Salonen (Fin) 3.58'55"; 4) Colin (Mex) 4.0'34"; 5) Kroel (Ger. E.) 4.05'58"; 6)

S. Marino 22 settembre

10 km:

Fabrizi 43'09" 8; Canini 44'00" 2.

Targa Lombarda
22 settembre

Ordine d'arrivo: 1) Di Nicola 1.42'20"; 2) Fortunati 1.44'18" 4; 3) Battistin 1.46'01" 6; 4) Mancini 1.46'19" 4; 5) Casales 1.48'09" 4.

Seguono: Cappellari, Morotti, Martina Bordoli, Luigi Zambaldo. Rit. Boccone, Scopel.

Milano 27 settembre

10 km:

Vecchio 45'46"; Fortunati 47'30" 0; Castelli 47'49.

Spoletto 11 ottobre

all: Olivori 48'23" 5

Conversazione con Regis Prost allenatore della nazionale francese di salto triplo e lungo

A cura di Luc Balbont
Tradotto da Giuseppina Galasso

L.B. - Vorrei che lei si presentasse ai lettori di "Nuova Atletica".

R.P. - Mi chiamo Regis Prost, ho 38 anni, sono stato atleta negli anni 60, 61, 62, in seguito a un grave infortunio a una gamba, ho dovuto interrompere prematuramente la mia carriera di atleta, e siccome ero un appassionato dell'atletica mi sono riciclato allenatore. Di formazione sono professore di educazione fisica; sono sempre stato attirato dai salti, ho esordito nell'atletica con il salto in lungo, ma siccome non avevo grosse possibilità in questa disciplina, mi sono orientato verso il salto triplo dove pensavo di esprimermi meglio, in realtà ho fatto solo due anni di triplo, e sinceramente penso che avrei potuto andare più lontano se avessi potuto continuare.

L.B. - Quali sono state le vostre migliori prestazioni?

R.P. - 15 metri 36 nel salto triplo, e 7 metri 40 nel lungo.

L.B. - Lei è uno dei rari consiglieri tecnici nazionali ad aver portato la maglia tricolore, questo rappresenta un vantaggio quando si ha il compito di allenare i migliori specialisti del lungo e del triplo francese?

R.P. - L'allenamento viene concepito in maniera differente e soprattutto all'inizio di carriera ne risente di più l'allenatore che non ha mai partecipato a riunioni di alto livello.

L.B. - Io suppongo che Lei non abbia cominciato la sua carriera per un posto di allenatore nazionale, quali sono i gradini successivi che l'hanno portata fino a questa funzione?

R.P. - Quando sono ritornato a Bourg en Bresse, nella mia provincia, per essere nominato professore di educazione fisica, ho scoperto degli atleti molto validi per i salti, io li ho allenati indubbiamente, e dopo tre anni avevo una delle migliori squadre francesi di salto, due o tre dei miei atleti furono internazionali questi successi ebbe-

ro come conseguenza di farmi conoscere come un buon allenatore specialista di salti.

L.B. - Quando è stato nominato realmente allenatore nazionale?

R.P. - Alla fine del 1964.

L.B. - Quale era allora la situazione del triplo e del lungo in Francia?

R.P. - Quella del lungo buona, perché avevamo due buoni saltatori, Cochard (7,88) e Lefevre (7,83). Quella del triplo molto bassa: era la fine dell'epoca battista (16,89) e dietro non esisteva nessuno, c'erano allora 10 soli saltatori a 14 metri, oggi ce ne sono 140.

L.B. - Regis Prost come concepisce la sua mansione? Che cosa ricerca? Quali sono i suoi fini?

R.P. - Il mio primo fine è stato certamente quello di selezionare atleti di valore sia a Parigi che in provincia, ma soprattutto di formare gli allenatori che erano con loro. Secondo me l'allenatore nazionale non dovrebbe necessariamente allenare solo gli atleti di alto livello. L'ideale sarebbe avere allenatori di buon valore in tutta la Francia che potessero prendere in mano gli atleti e li formassero dalla base fino al vertice.

L'allenatore nazionale sarebbe l'uomo che consiglia, che indirizza e che dirige gli stages nazionali.

L.B. - Dunque Lei è dell'avviso che un allenatore deve, prima di tutto, cercare di formare allenatori di valore, piuttosto che allenare i cinque o sei migliori atleti della sua specialità?

R.P. - Questo è il mio parere, e mi sono sempre sforzato di lavorare in questo senso.

L.B. - Lei è circondato da una équipe ripartita in tutte le province francesi?

R.P. - Sì, ho una équipe di allenatori che effettua un buon lavoro in tutte le province, io cerco di incontrarmi con loro ogni anno per metterli al corrente delle ultime novità della specialità e mettere a punto con loro gli allenamenti degli atleti.



L.B. - Il lungo e soprattutto il triplo in Francia sono progrediti da quando ne ha preso le sorti in mano, mi parli dell'élite francese nelle due specialità, delle conferme e delle speranze.

R.P. - Nel lungo abbiamo un buon potenziale con Rousseau (8,07 nel '75), Bonhème (campione europeo indoor con un salto di 8,17 (7,84 nel '75) Zante (7,74 nel '75) Deroche (7,84 nel '75) Tourret (7,81 nel '75, (8,08 nel '72). Ma io conto molto anche sul mordente dei giovani "lupi", sulla giovane generazione dei saltatori francesi in particolare Philippe Prudent (7,87 negli ultimi campionati universitari e un salto non omologato di 8,15) Charles (7,56 l'anno scorso); nel '75 questi due atleti erano ancora juniores e rappresentarono la Francia ai campionati europei juniores ad Atene.

Nel salto triplo le classifiche del '75 davano Lamitie (16,72), Valetudie (16,70), Le Goupil (16,33), lo stesso Le Goupil ha fatto 16,54 quest'anno ai campionati universitari francesi a Parigi.

L.B. - Lei mi ha appena parlato delle speranze che ripone in Charles e Prudent, tuttavia non sono stati molti brillanti rispetto ai giovani saltatori delle altre nazioni.

R.P. - Il problema di Charles (12mo ad Atene con 7,54) e di Prudent (16mo con 7,39) è essenzialmente l'isolamento, questi due atleti appartengono a dei clubs di provincia e sono praticamente senza un allenatore che si occupi di loro in questa specialità, non potevano dunque sopportare il paragone soprattutto con gli atleti dei paesi dell'est che sono seguiti regolarmente sul piano tecnico.

Prudent si é rivelato quest'anno, Charles non tarderá molto.

L.B. - Come situate il salto in lungo ed il salto triplo francese nella scala dei valori europei e mondiali?

R.P. - Nel lungo, il '75 aveva visto Rousseau arrivare a 8,07, 8ª prestazione mondiale.

Nel triplo riferendomi alle cinque migliori prestazioni nazionali e tenendo conto dei risultati internazionali dell'anno '75 e dell'inverno '76, noi occupiamo la 3ª posizione sul piano europeo dietro la Russia e la Polonia, sul piano mondiale non posso dire niente gli americani si migliorano sempre, poi c'è il Brasile con la rivelazione De Oliveira e il vecchio Prudencio che sarà sempre lá.

L.B. - Parliamo ora della situazione mondiale del triplo, le classifiche del '75 dei sei migliori al mondo dava: 1) De Oliveira (Brasile) 17,89; 2) Saneyev (URSS) 17,33; 3) Haynes (USA) 17,20; 4) Drehmel (R.D.A.); 5) Rahman (USA) 16,98 per tutti e due; 6) Sontag (Polonia) 16,96.

Lei conosce questi atleti e può descrivere le loro tecniche, mi parli della loro personalità, delle loro qualità, dei loro difetti.

R.P. - De Oliveira l'ho visto saltare l'anno scorso a Rio ed era la prima volta che faceva una prestazione di alto livello con un salto di 16,72; questo atleta mi ha veramente sbalordito, dotato di un piede straordinario, é un saltatore naturale dal balzo felino, rilassato, sciolto e molto rapido, ed ancora, quando io l'ho visto, aveva saltato male, ed il suo allenatore me l'aveva confermato; cosí egli aveva realizzato i suoi 16,72 con i due primi salti a 10,20, quando i migliori mondiali fanno fra i 10,80 e gli 11,40, il suo ultimo salto era stato misurato 6,50 e questo mi aveva letteralmente stupito, ma ciò che mi ha stupito di piú é stato vederlo saltare il giorno dopo 8,20 nel lungo. Egli dovrebbe nel futuro confermare il suo record del mondo.

Saneyev é una vecchia volpe del triplo, é un ragazzo sicuro e ancora da battere e da cercare al di lá dei 17,20, 17,30 anche se ha 33 anni.

Haynes, io non l'ho visto saltare ma da quanto ho sentito e ho letto di lui é un ragazzo che possiede delle grosse qualità.

Drehmel, egli invece é una mia vecchia conoscenza; campione europeo e 2ª a Monaco.

Rahman, non lo conosco.

alla sua forma migliore in poco tempo.

Rahman, non lo conosco.

Sontag, é un atleta incostante con risultati alterni, un giorno bene, un giorno male, ha certamente delle qualità ma io l'ho visto piú spesso saltare male che bene.

L.B. - Secondo lei quali sono i criteri di selezione che indirizzano un giovane verso il salto triplo?

R.P. - Innanzi tutto, il giovane atleta deve possedere delle qualità di velocità e di scatto e anche capacità di distensione, morfologicamente gli atleti grandi con una grande biforcazione di gambe sono dei privilegiati per questa specialità.

Per questo credo in De Oliveira, é alto (anche di gambe) ha velocità, scatto, e distensione.

L.B. - Molti allenatori di clubs in Francia sono contro la specializzazione nel triplo dei giovani argomentando a buon diritto disturbi e lesioni articolari e muscolari, cosa ne pensa?

R.P. - Hanno insieme torto e ragione, specialmente se l'atleta non é stato preparato al triplo. Questa specialità infatti richiede un lavoro di preparazione specifico, e il giovane atleta che non sa saltare può farsi molto male. Invece colui che ha imparato a saltare, e non fa sbagli tecnici non deve avere alcuna paura. A condizione di rispettare certe regole, io penso che giovani di 12,13 anni possono cominciare la specialità senza pericolo.

Recentemente ho iniziato in Belgio dei giovani neofiti, che dopo mezz'ora saltavano impeccabilmente bene, bisogna assolutamente dare ai giovani triplisti sufficienti basi tecniche per evitare ogni rischio di farsi male. Il pericolo maggiore lo corrono gli atleti forti e già formati fisicamente che saltano senza tecnica; é stato il caso di Le Goupil quando era junior, infatti possedeva una tecnica che non era in rapporto con le sue qualità di velocità e di forza.

Nel salto triplo bisogna ricercare l'equilibrio fra la velocità la forza e la tecnica, e se una delle tre cose viene dimenticata c'è automaticamente l'incidente.

L.B. - Regis Prost io ho l'impressione che se il triplo in Francia progredisce a grandi passi, e non saranno a contraddirmi i successi internazionali ai quali i triplisti non ci avevano abituati, il lungo sembra segnare il passo dopo il ritiro di Pani, e il suo record nazionale (8,16) é imbattuto dal 69, mi può dare una spiegazione?

R.P. - Perché una disciplina in Francia vada avanti bisogna che ci sia un "motore"; a quell'epoca il motore era Pani, egli ha trascinato dietro a lui giovani salta-

tori di valore come Ugolini (7,96 negli juniores nel '68) e Tourret (8,08 nel '72)

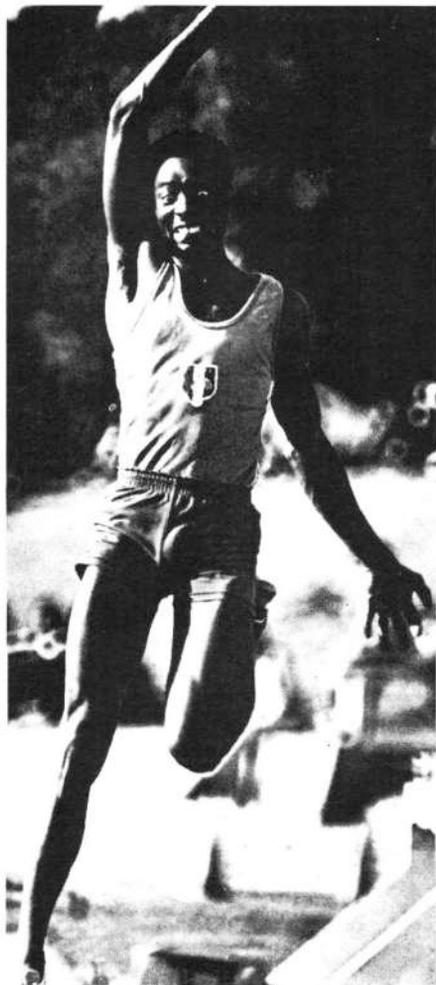
L.B. - Tuttavia erano elementi che non hanno mai brillato sul piano internazionale.

R.P. - Tourret avrebbe potuto andare molto lontano, nel '72 era accreditato della migliore prestazione francese con un salto di 8,08, ma a un certo momento della sua vita ha dovuto scegliere tra il lungo e la professione e ha scelto quest'ultima, questo purtroppo, non é un caso unico in Francia.

L.B. - Io prendo il caso del nostro leader Rousseau (8,07 nel '75, 8,04 quindici giorni fa) e gli possiede un potenziale da grande campione ma non si trova mai nelle grandi occasioni.

R.P. - E' André Daniel ad occuparsi di Rousseau, ma io mi sono occupato di lui quando era junior.

L.B. - E Bonhème: campione europeo indoor a sorpresa a Göteborg davanti a tenori come Baumgartner, Klauss, Podluzny e Cybulski non ha piú confermato niente, perché?



Arnie Robinson, a Prost piacerebbe averlo nella sua nazionale.

R.P. - Il problema Bonheme é un problema molto delicato, é un ragazzo che non ha mai sentito il lungo, ha fatto delle prestazioni di alto livello ma senza aver mai avvertito ciò che faceva, al contrario di un Pani che poteva anche fuori forma saltare molto lontano, perché sentiva meccanicamente esattamente quello che faceva, controllava i suoi salti.

Bonheme può da un giorno all'altro saltare 8,10 senza sapere perché e poi la settimana dopo infossarsi su un salto di 7,30. Io l'ho visto a S. Maur la settimana scorsa, non occorre molto perché facesse 8 m., ma ha fatto d'impulso degli errori tecnici, e la connessione corsa di slancio-impulso fu cattivo. Tuttavia é veloce, ha piedi, e in questo momento molto bene fisicamente, non avrebbe bisogno di molte cose per poter saltare bene.

L.B. - Come per il triplo, mi parli dei primi cinque mondiali del lungo del '75.

R.P. - Stekic (8,45) lo conosco bene, é dello stesso tipo di saltatore in lungo di Pani, molto veloce, dotato in piú di un piede eccellente. Robinson (8,28, 8,32 ai recenti campionati degli Stati Uniti) praticamente non lo conosco e non l'ho mai visto saltare.

Cybulski (8,27) lui, invece lo conosco bene per averlo visto saltare l'anno scorso a Varsavia, dove aveva d'altronde realizzato una serie eccellente, é un saltatore che possiede potenza e una buona tecnica.

De Oliveira (8,20) ne abbiamo parlato precedentemente, se la sua tecnica non é perfetta ed é lontana dal valore di quella di Stekic o di Cybulski, ripongo in lui molte speranze per la specialità perché, come ho già detto, un saltatore naturale con naturali doti di velocità, scatto e scioltezza.

Ehizuñenen (8,20) non conosco bene questo nigeriano, l'anno scorso l'ho visto a Nizza, ma totalmente fuori forma, non mi aveva impressionato, sono rimasto sorpreso che avesse fatto una tale prestazione.

L.B. - Dunque, riassumendo, in Francia abbiamo nel triplo: Lami-tié, Le Goupil e forse Valetudie se riacquista la forma del '75. Nel lungo Rousseau, Bonheme, e la giovane speranza della specialità Philippe Prudent, questi atleti sono le migliori chances della Francia contro i mondiali di cui abbiamo parlato?

R.P. - Sì, riassumendo, c'è poco di piú di questo.

L.B. - Regis Prost, ho letto un

giorno in una rivista specializzata che l'influenza dell'allenatore Tadeusz Starzinski ("il mio maestro" come lei diceva) é stato capitale nella sua carriera, cosa ha imparato d'essenziale da lui?

R.P. - Starzinski l'ho conosciuto dieci anni fa e mi ha insegnato cos'era l'allenamento, da lui non ho solamente imparato molte cose sul piano tecnico, egli é alla base del metodo moderno del salto triplo, e le sue concezioni d'allenamento hanno fatto scuola nell'Europa intera tanto nel triplo che nel lungo.

L.B. - E ora una domanda trabocchetto, la Francia é secondo lei un paese dove é facile essere allenatori nazionali?

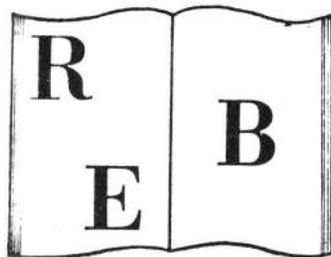
R.P. - Non ci lamentiamo, perché un miglioramento rispetto agli anni passati; cosí, attualmente gli atleti che formano l'élite hanno buone condizioni di lavoro che permettono loro di condurre insieme vita professionale e sport, bisognerebbe fin d'ora estendere questo aiuto ai giovani che potrebbero diventare l'élite di doma-

ni, insomma preparare Mosca '80.

L.B. - Quest'anno, in un collegio parigino ho seguito dei giovani beniamini (12-13 anni) che saltavano 4,20, 4,30, recentemente hanno firmato una licenza allo stadio francese, e fatto 2 o 3 sedute tecniche con lei e domenica ai campionati di Parigi dei giovani ho ritrovato questi giovani a 4,90 e anche a 5 m., sono rimasto stupito, come ha fatto lavorare questi giovani neofiti?

R.P. - Prima di tutto devo dire che erano già stati molto ben formati a scuola dal loro insegnante di educazione fisica, essi non avevano dei grossi difetti, ho orientato il lavoro unicamente sul ritmo della corsa di slancio e il piazzamento, che sono due cose fondamentali nel lungo, poiché il punto chiave dei salti é correre veloce, correre piazzato, correre ritmato, il prossimo anno forse, passeremo ad altri punti tecnici.

L.B. - Regie Prost, la ringrazio a nome di tutti i lettori di "Nuova Atletica del Friuli".



RAPPRESENTANZE EDITORIALI
BELMONDO

C.C.P.N. 24/4370 - C.C.I.A.A. N. 67679 - C.F. PGR LIO 28B59 L157D

SUSSIDI DIDATTICI
ATTREZZATURE GINNICHE PER PALESTRE E CAMPI DA GIOCO

Magazzino:

Via A. Angeli 12 - Tel. 44052

Abitazione:

ore pasti Via L. Da Vinci 51 - Tel. 44052
33100 UDINE

criteri d'iniziazione al salto con l'asta

di Alfred Sgonina

da "Der Leichtathlet" n. 2, 8 gennaio 1976.

(Seconda parte)

Realizzazione del movimento

- 6-8 passi di rincorsa;
- altezza dell'impugnatura superiore nel punto di raggiungimento della mano destra con braccio destro sollevato verticale. Poi innalzarle gradatamente;
- imbucata nella zona di imbucata;
- stacco energico col piede sinistro; piede all'incirca sotto la verticale passante per il punto di presa superiore;
- energica azione di entrata del ginocchio della gamba libera (flesso);
- susseguente veloce oscillazione verso l'alto della gamba destra. Portare i piedi sino all'altezza dell'impugnatura superiore;
- mezza rotazione;
- asta sulla spalla destra;
- dopo aver effettuato la rotazione, spinta dall'asta nella successione mano sinistra-mano destra;
- sicuro atterraggio.

Cenni metodologici

Allo scolaro venne richiesto troppo per il suo stato condizionale attuale.

Inoltre si dovette esercitare l'alievo sotto condizioni tipiche di gara: asticella sui ritti, cassetta di imbucata regolare. Per questa ragione si dovettero inserire significative condizioni facilitate. Ciò è ottenibile attraverso i seguenti provvedimenti:

- imbucata in una zona delle dimensioni di 50x10 cm.

Essa deve inoltre essere disposta all'incirca da 30 a 40 cm al di sotto del livello della pedana;

-l'asticella viene sorretta da due allievi all'altezza desiderata (al petto o più in alto). Se l'allievo effettua prove chiaramente errate i compagni abbassano volutamente o lasciano cadere l'asticella. In questo modo il "panico" per salti errati viene eliminato, risparmiando tempo e materiale.

La progressione di salto avviene più rapidamente. Per ogni seduta di allenamento mediamente ciascuno sportivo eseguirà all'incirca 20 salti.

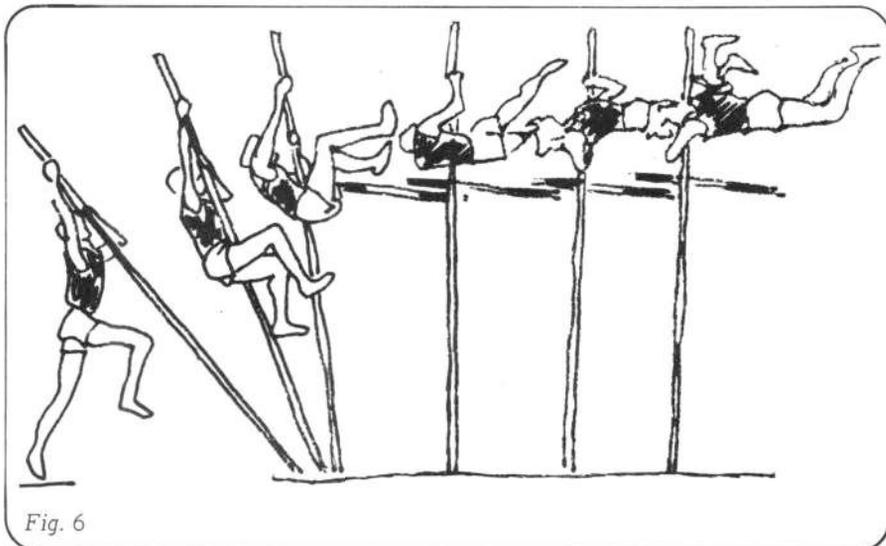


Fig. 6

-Col progressivo incremento della sicurezza di salto l'altezza dell'asticella verrà gradatamente aumentata. Verrà infine posta sopra i ritti. Questi ultimi devono essere posti ad una distanza di circa 50-70 cm. dietro il piano della cassetta di imbucata.

Attenzione! E' bene che in questa fase dell'allenamento far eseguire agli allievi possibilmente parecchi salti ben riusciti. Forme di gara per incrementare la volon-

tà di riuscita in questa specialità sono:

- 1) Chi ha il maggior numero di salti riusciti su 10 tentativi eseguiti tutti sulla medesima altezza?
- 2) Chi con sei passi di rincorsa salta più in alto?
- 3) Chi ottiene un più elevato punteggio in una valutazione globale tecnica?
- 4) Quale gruppo ottiene la più elevata "media di prestazione"?
- 5) Di qui è necessario inserire pe-



SALTO CON L'ASTA ALL'APERTO

5.70	Roberts (Usa)	1976
5.67	Bell (Usa)	1976
5.63	Seagren (Usa)	1972
5.62	Kozakiewicz (Polonia)	1976
5.62	Slusarski (Polonia)	1976
5.59	Isaksson (Svezia)	1972
5.59	Ripley (Usa)	1976
5.57	Trofimenko (Urss)	1976
5.53	Prochorenko (Urss)	1976
5.52	Rogers (Usa)	1976

AL COPERTO

5.58	Ripley (Usa)	1976
5.56	Slusarski (Polonia)	1976
5.50	Carter (Usa)	1976
5.45	Prochorenko (Urss)	1976
5.43	Boiko (Urss)	1975
5.42	Baird (Australia)	1975
5.40	Lagerquist (Svezia)	1972
5.40	Murawski (Polonia)	1976

riodici controlli della prestazione e nel procedere é consigliabile seguire questa sequenza: 3 tentativi riusciti ad una latezza iniziale consentono di elevare l'asticella che dovrà essere valicata proficuamente per due volte. Il numero totale di tentativi per ogni altezza da superare sono 4-5.

IV. Salto con l'asta in condizioni di gara.

Dopo una rincorsa di 8-12 appoggi avviene l'imbucata nella cassetta. Ciò rende indispensabile una esatta programmazione della lunghezza della rincorsa e di un giusto tempismo di inizio dell'azione finale. La rincorsa e l'imbucata sono due fondamentali elementi tecnici da addestrare durante la preparazione. L'imbucata determina da sola il successo o meno della prova.

Sequenza degli esercizi

-Susseguenti imbucate sulla pista di atletica con la frequenza di una imbucata ogni due passi, per 10-15 metri. Il movimento di avanzamento del braccio destro (fig. 6) ha inizio allorché la gamba destra si porta verso l'avanti.

Richiedere sempre che durante questa azione sia la gamba destra che il braccio destro eseguano un'azione verso l'avanti-alto.

-Imbucata nella cassetta come esercizio isolato. L'atleta si allontana di 3-4 metri dalla cassetta, con la gamba sinistra in avanti esegue il movimento di anticipo. Dopo aver esercitato l'anticipo si dovrà curare la fase di stacco.

-Determinazione della lunghezza della rincorsa. Sulla pista vengono eseguite diverse corse in progressivo con l'asta. Durante questa operazione viene segnato sul terreno sia il segno di riferimento per la partenza come quello raggiunto dall'atleta dopo il numero di passi desiderato e prefissato. Ciò viene quindi riportato sulla pedana.

-Imbucata, stacco e cavalcata delle streghe dopo l'effettuazione della rincorsa completa. Questa é la forma principale per gli esercizi di imbucata, e allo stesso tempo ancora da migliorare con l'uso della cassetta piú profonda.

Particolare attenzione deve essere qui riposta durante l'abbassamento dell'asta prima della fase di imbucata.

-Salti con ricerca della migliore esecuzione tecnica con 10-12 appoggi di rincorsa. Con il miglio-

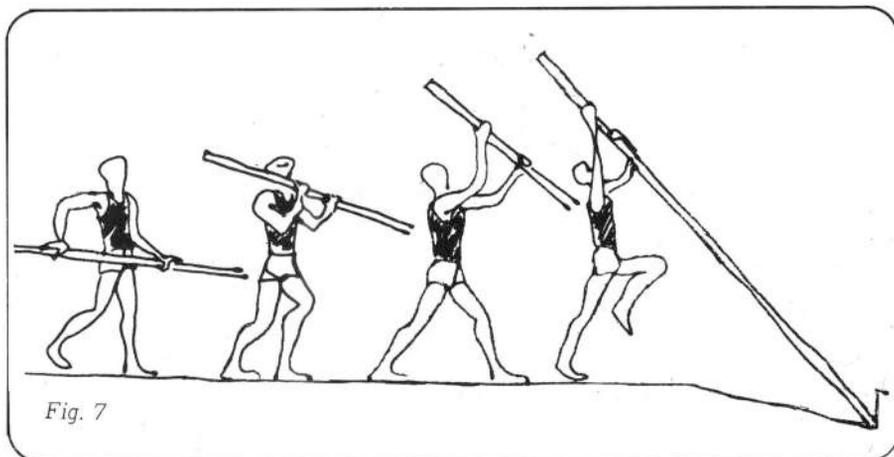


Fig. 7

ramento dell'abilità dell'atleta l'asticella potrà venir elevata sensatamente. Vale comunque sempre la legge fondamentale: é meglio "sperimentare" salti su basse al-

tezze in massima coordinazione che troppo precipitosamente collocare l'asticella a misure elevate!

(2 - Fine)

Montreal dal 15 al 22 luglio

di Erardo Costa

Una delle ultime a cadere nella formazione italiana per il Canada é Pietro Farina: oltre che a rivelazione dell'anno nella velocità, Peder é al tempo stesso pupillo ed amico da 4 anni; due cose cosí insomma, difficilmente potrebbero ripetersi ... un'Olimpiade per uno che vive nell'atletica é il massimo, ... e poi a Montreal in fine dei conti non ci sono mai stato ... e allora parto, crepi l'avarizia (o meglio i creditori)

E cosí che mi ritrovo la mattina del 15 a Fiumicino con qualche sogno in testa e alcuni creditori in piú "at home"; in buona compagnia mi imbarco sul Charter e dopo 9 ore sbarco in terra olimpica: al controllo mi domandano se ho della carne o dei salumi: sto per sentirmi offeso personalmente come italiano, ma poi vedo che lo chiedono anche ad un inglese e ad un africano e allora mi tranquillizzo.

Il cielo é quello delle cartoline: azzurro cobalto con le immancabili nubi che ti invitano a tener pronta una giacca a vento; con Mr. Papponetti from Formia sono l'unico a non aver prenotato una stanza: seguo cosí la massa e ci ritroviamo in un bell'ambientino di hotel che ha tutta l'aria (e non solo l'aria) del bordello. Naturalmente c'é stato uno sbaglio, tutto si risolverá, spiega l'accompagnatore, ma per la comitiva si prospetta una brutta serata: ma non per me e Papponetti che ci sentiamo di dover ringraziare la buona stel-

la per averla scampata: scatta il piano d'emergenza dell'eminenza formiana e ci ritroviamo presso un luminaire del diritto, tale Nicola Corbo, di italiche origini, che ci affitta per 10 pezze (dollari) due materassi e due coperte: sará il mio nido, o cuccia, per tutto il soggiorno e tanta garanzia aver reperito un giaciglio ad un prezzo cosí modico.

Purtroppo qui non si scherza: i dollari vanno come le 100 lire e se poi si sbaglia a prendere un taxi sono dolori: é proprio peró grazie ad un taxi che approdo per la prima volta al campo di allenamento, tempio momentaneo della nostra disciplina. Prima viso amico incontrato, quello del prof. Anzil, in assistenza a Bulfoni, Simeoni e Raise: la Sara é allegra in pedana, quindi, dico io, qui non si sta poi male, anche se i dubbi in proposito sono aumentati nelle ultime 12 ore; c'é Keleman, l'ungherese che prova il suo ventrale e cicca abbastanza, imitato da un negro non ben identificato. Mi guardo un po' intorno e incontro Farina e Milanese: le espressioni dei due non sono delle piú sveglie e allegre, anzi, tendono al cadaverico: sono in pieno periodo di ambientamento e non vanno nemmeno a spingerli; solo per una questione di buon gusto non invito Farina a rifare le valigie e tornare a casa (onde evitare la figuraccia di un 22"80 elettrico); comunque il tempo di adattarsi c'é

e i due dimostreranno in allenamento di essere sui loro tempi.

Il campetto é bello e ricalca la disposizione dello stadio che si trova a due passi: c'è una tribuna tipo Campo C.O.N.I., grande tre volte la nostra già gremita di gente di ogni colore: tento subito un cambio di maglia con uno yankee che non pare molto convinto: offro una "Europei '74 Roma" per una "Eugene Trials"; senz'altro ho dalla mia una maggior stagionatura del prodotto, ma l'affare non si fa.

Non si vedono russi e tedeschi orientali che dicono si allenino in campi propri; in compenso il giorno dopo ci sono Akii Bua e Quarrie; riesco a parlare con l'allenatore di quest'ultimo il famoso McKinley (campione olimpionico nel 1952 ad Helsinki con la 4x400 giamaicana) per lui il progresso registrato nei 400 rispetto alla sua epoca é solo questione di materiali migliori e sedute quantitativamente piú consistenti; non ha dubbi sulle vittorie di Quarrie nei 100 e nei 200; sulla distanza piú breve può impensierirlo Crawford su quella doppia Borzov Mennea? Può andare in finale. Dello stesso parere é Quarrie, che riusciamo a beccare alla fine di un allenamento; durante il training compie solo degli allunghi sui 150 con forte e ricercato innalzamento delle ginocchia, tanto da sembrare fin troppo aereo; dice che qui fa solo questo lavoro leggero perché ciò che conta é già stato fatto prima. Aggiunge, a nostra richiesta, che un posto finale se lo prenderá Mennea, che nel frattempo sembra riacquistare la fiducia necessaria per ben figurare; Pietro qui si allena abbastanza intensamente sotto lo sguardo di Vittori e preferisce non parlare di atletica con i giornalisti.

Il 18 si ritira ufficialmente il gruppo di nazioni africane contrarie alla partecipazione della Nuova Zelanda ed é un duro colpo per tutto l'ambiente olimpico; c'è chi vorrebbe rimanere nonostante il ritiro della propria squadra; rivediamo al campetto Aki Bua, in pista con la segreta speranza di un ripensamento all'ultimo momento del proprio Governo; non ci saranno cambi di direzione e l'Olimpiade verrà privata di un apporto umano e tecnico senz'altro notevole. Il motivo che sta alla base é gravissimo, ma fino all'ultimo c'è qualche illuso che vuole sperare che un'Olimpiade serva anche da punto d'incontro e mezzo di appianamento di varie controversie: nel '76 non c'è posto per illusi ad oltranza e così, di sicuro rimane la tristezza nel ve-



Sara Simeoni e Pietro Farina durante una pausa d'allenamento.

dere questi africani abbandonare il villaggio; ognuno si sarà fatta ormai una propria opinione in proposito e quindi é inutile riproporre concetti e pensieri già espressi mille volte.

Il 19 entro finalmente nel villaggio: reti metalliche altre tre metri molti militari a spasso con il mitra, controlli un po' asfissianti ricordano agli smemorati che l'Olimpiade fu nelle ultime due edizioni terra di tragedia (anche se qualcuno non ricorda niente di Città del Messico) entro col mio bel permesso dopo un'ora e mezza buona di fila e il mio primo pensiero é quello di poter finalmente mangiare al self service luculliano di cui parlano così bene: potrò sembrare un po' troppo legato alle cose materiali, ma il problema alimentare qui si fa sentire in maniera preoccupante: per un pasto decente al ristorante non partono meno di 10 bolli (dollari) e di questo passo bisognerebbe fare le valige in anticipo: così, solitamente, é qualche atleta amico che mi rifornisce all'esterno di viveri che consumo nei vari ristoranti "Par terre" e "Sur la Banquette". Ebbene il mio sogno culinario svanisce ben presto e devo pure organizzarmi con un pasto tipo profugo, dato che l'ingresso al ristorante é possibile ma rischioso; nei giorni seguenti, preso dai morsi della fame, dimenticherò anche i rischi e mi getterò nella mischia.

Le stanzette degli atleti sono veramente un po' anguste! Non é l'osservazione di un italiano abituato a tutte le comodità, ma la constatazione che un atleta potrebbe trovarsi in difficoltà a livello di concentrazione; per gli ospiti accreditati, c'è però la piscina, calda e fredda, e molti ne ap-

profittano per sguazzare. Il villaggio, che dall'esterno ricorda un po' un campo di concentramento nonostante l'eleganza delle forme, dentro ha una sua vita abbastanza allegra che i mitra prima citati non riescono a turbare; e dispetto dell'aria di sospetto che aleggia ben percettibile, gli abitanti sono in fin dei conti quasi tutti giovani e la loro carica umana é difficile da imbrigliare; i piú forti sono i brasiliani che, con strumenti propri e impropri, allestiscono concerti a base di samba.

I nostri sono abbastanza tranquilli, senz'altro i piú eleganti e non é poco; a livello di indumenti e di moda vinciamo subito la medaglia d'oro prima che inizino le gare; ogni azzurro riceve tute, borse, scarpe, vestiario di ogni genere ed é difficilissimo raccapezzarsi sull'esatta funzione di ogni indumento accessorio; capita, ahimé, che qualcuno confonda la tuta da passeggio con quella da riposo, con comprensibile grande sdegno della ditta fornitrice (o donatrice). Vedo partire per il campo di allenamento l'israeliana Esther Rot, ostacolista di grosso valore, scampata miracolosamente a Monaco; l'ho già notata due giorni prima in una seduta tecnica; come tutti i suoi compagni di squadra viaggia in gruppetti di due o tre persone e mi dicono che vivano in continuo stato di "all'erta"; certo, dev'essere dura pensare all'atletica in queste condizioni!

L'uscita dal villaggio é piú semplice dell'ingresso e mi lascia, nonostante tutto, un po' di malinconia, forse perché penso di ritornare al mio "residence" a Jan Talon; questo non é molto noto a Montreal ed indica la via dove abito, cuore del quartiere dove vivono gli italiani emigrati senza miliardi e



Don Quarrie alle prese con la stampa italiana.

che comunque non li hanno fatti qui; ce ne sono molti anche al campo di allenamento e si strincono con calore attorno agli azzurri che, per la verità, rispondono sempre con una cordialità e una gentilezza segni di indubbia maturità: questi emigrati sono per la maggior parte meridionali e colpisce la differenza di sentimenti tra vecchi e giovani: i primi sognano quasi tutti di ritornare nella nostra pensiola, i secondi tra i quali molti sono nati in Canada, vedono l'Italia con la curiosità e il sentimento che riservano alla patria dei padri, ma niente di più; in definitiva, pur parlando italiano, molti si sentono ormai canadesi e non si pongono problemi di ritorno. Sono informati di sport, ma non a livello specialistico conoscono tutti Mennea, ma devono seguire un mio corso perfezionistico per sapere che c'è una Simeoni che sicuramente andrà in medaglia e tre picciotti che zompano più di 2,22.

Col passare dei giorni la tribuna si fa sempre più gremita e cosmopolita: foltissima la rappresentanza americana: abitano vicino e poi hanno la moneta buona e allora arrivano con ogni mezzo; vedo due o tre valchirie (U.S.A.), dal tratto prettamente scandinavo, arrivano con bicicletta da corsa; con fare disinteressato lancio un "Where do you come from?" e ricevo un laconico "New York"; lascio cadere qualche sentito apprezzamento di carattere tecnico per la bella impresa compiuta (1000 km.) e vengo a sapere che per strada ce ne sono altre cinque un po' staccate: annoto che anche qui ci sono Gimondi e Merckx e gregari un po' più brocchi e avviso i paesani di star pronti sul traguardo.

Abituato a vedere atleti francesi juniores fare grandi casini negli incontri con i nostri juniores mi stupisco nel notare la compostezza della comitiva d'Oltralpe; il più brillante è Drut, compreso nel ruolo di favorito, ma abbastanza allegro e piuttosto aperto al dialogo; lo sarà un po' meno nei giorni precedenti la gara, sia per l'arrivo di una june fille ricciolina veramente a posto, sia per il naturale stress psichico pre-gara.

È interessante vedere all'opera i velocisti americani (uomini e donne): provano sempre i cambi e non sembra ci prendano molto; specialmente le donne eseguono classici cambi con sorpasso che provvederanno a peggiorare nella finale del 31/7, giungendo settime.

I maschi non sono molto più abili, ma sono in cinque con i

piedi buoni e quindi allestiranno un quartetto da 38''33 e da medaglia d'oro.

Alla pedana del triplo ammiro finalmente il mostro Joao De Oliveira: gran bell'atleta da 1.90 e passa con faccia da bambino e piedi d'acciaio: non ha la tecnica raffinata di Saneyev, ma ad ogni balzo sembra non atterrare mai: lì vicino c'è Carol Corbu, portamento regale e fiero da principe medievale: sta provando un doppio con 4 passi di rincorsa e fa l'ultimo con un ostacolo da 106!

Un po' più in là c'è un po' di ressa: mi avvicino e noto nel pubblico una certa predominanza maschile: c'è in pedana Ildiko Szabo, leggiadra ungherese che nobilita il lungo non solo dal punto di vista tecnico; col mio ungherese appreso alla "Testnevelesi Foiskola" le pronostico una medaglia sicura e sbaglierò di poco, forse tradito da eccessivo slancio latino.

La sfilata di inaugurazione me la vedo fuori tanto è sempre la stessa gente che marcia incolonnata: il biglietto da 15 dollari (ultimi posti) procuratomi da un paisà per un ticket del basket-finali lo rivendo bene ad un americano tutto "O.K. boy" e così mi assicuro 4 bistecche con contorno.

Dell'atletica vera e propria non parlo: lo hanno già fatto esaurien-

temente radio, televisione e giornali sportivi. Certo la Simeoni è grande, non si può definirla meglio; ed Erminero Azzaro, che è lì a tre sedie di distanza, lacera inconsciamente la carta ogni volta che cancella dalla "Score" un'avversaria uscita per tre falli: forse è più commosso lui di lei (come del resto lo siamo un po' tutti). La Blagoeva ci fa tremare con quell'1.93 fallito d'un soffio alla terza, però secondo il mio modesto parere la Ackerman avrebbe perso dalla nostra Sara se questa non avesse man-ato quell'1.93 senz'altro alla sua portata in un momento senza lacrime. La tedeschina mette in mostra, a medaglia assicurata, un tentativo magnifico a 1.97 fallito di poco, ma avrei voluto vederla ad 1.95, col pensiero della scatenata Veronese già oltre l'1.93 (anche alla seconda prova).

Un'ultima considerazione in sede di bilancio: tutti a strapparsi i capelli se attribuire a Juanorena o a Viren la palma dell'uomo olimpiade; sarà perché non lo avevo mai ammirato in azione, sarà perché 13 passi per tutta la gara non li avevo mai visti fare da nessuno, ma il più mostro per me è lui, Edwin Moses, occhialuto studente d'ingegneria di Dayton che apre un nuovo affascinante capitolo nella storia degli intermedi.

Montreal: questi i protagonisti

di Ugo Cauz

MASCHI

100 Metri (V: - 0,01)

1) Hasely Crawford (Trinidad & T.)	10''06	(16.8.50; 190, 87 kg.)
2) Donald Quarrie (Jamaica)	10''08	(25.2.51; 175, 70 kg.)
3) Valery Borzov (URSS)	10''14	(20.10.49; 183, 84 kg.)
4) Harvey Glange (USA)	10''19	(28.3.57; 173, 67 kg.)
5) Guy Abrahms (Panama)	10''25	(7.3.53; 173, 75 kg.)
6) Johnny Jones (USA)	10''27	(4.4.58; 183, 77 kg.)
7) Klaus-Dieter Kurrat (RDT)	10''31	(16.1.55; 170, 69 kg.)
8) Petar Petrov (Bulgaria)	10''35	(17.2.55; 180, 73 kg.)

Medie: età 22,5; altezza 178,4; peso 75.2.

200 Metri (V: più 0,72 m.)

1) Donald Quarrie (Jamaica)	20''23	(25.2.51; 175, 70 kg.)
2) Millard Hampton (USA)	20''29	(8.7.56; 180, 77 kg.)
3) Dwayne Evans (USA)	20''43	(13.10.58; 186, 65 kg.)
4) Pietro Mennea (Italia)	20''54	(28.6.52; 178, 70 kg.)
5) Ruy Da Silva (Brasile)	20''84	(15.9.51; 172, 73 kg.)
6) Bogdan Grzejczak (polonia)	20''91	(2.6.50; 169, 65 kg.)
7) Colin Bradford (Jamaica)	21''17''	(30.5.55; 188, 80 kg.)
8) Hasley Crawford (Trinidad & T.)		ritirato

Medie: età 23,1; altezza 179,7; peso 73.4

400 Metri

1) Alberto Juanorena (Cuba)	44''26	(3.12.51; 188, 84 kg.)
-----------------------------	--------	------------------------

- 2) Fred Newhouse (USA) 44''40 (8.11.48; 175, 67 kg.)
- 3) Herman Frazier (USA) 44''95 (29.10.54; 186, 69 kg.)
- 4) Fons Brydenbach (Belgio) 45''04 (12.10.54; 185, 80 kg.)
- 5) Maxie Parks (USA) 45''24 (9.7.51; 188, 77 kg.)
- 6) Richard Mitchell (Ausil) 45''40 (22.3.55; 183, 70 kg.)
- 7) David Jenkins (G.B.) 45''57 (25.5.52; 190, 82 kg.)
- 8) Jan Werner (Polonia) 45''63 (25.7.46; 192, 84 kg.)

• **Medie:** età 26.6; altezza 185.8; peso 76.6.

• **800 Metri**

- 1) Alberto Juantorena (Cuba) 1'43''50 (3.12.51; 188, 84 kg.)
- 2) Ivo Van Damme (Belgio) 1'43''86 (21.2.54; 191, 76 kg.)
- 3) Rick Wohlhuter (USA) 1'44''12 (23.12.48; 175, 59 kg.)
- 4) Willi Wulbeck (G.O.) 1'45''26 (18.12.54; 186, 71 kg.)
- 5) Steve Ovett (G.B.) 1'45''44 (9.10.55; 183, 69 kg.)
- 6) Luciano Susanj (Jugoslavia) 1'45''75 (10.11.48; 185, 74 kg.)
- 7) Sriram Singh (India) 1'45''77 (21.6.50; 175, 62 kg.)
- 8) Carlo Grippio (Italia) 1'48''39 (8.1.55; 178, 68 kg.)

• **Medie:** età 24.1; altezza 182.6; peso 70.4

• **1500 Metri**

- 1) John Walker (N. Zelanda) 3'39''17 (12.1.52; 183, 74 kg.)
- 2) Ivo Van Damme (Belgio) 3'39''27 (21.2.54; 191, 75 kg.)
- 3) Paul-Heinz Wellmann (RFT) 3'39''33 (31.3.52; 181, 70 kg.)
- 4) Eamonn Coghland (Irlanda) 3'39''51 (24.11.52; 178, 64 kg.)
- 5) Frank Clement (G.B.) 3'39''65 (26.4.52; 180, 66 kg.)
- 6) Rich Wohlhuter (USA) 3'40''64 (23.12.48; 175, 59 kg.)
- 7) David Moorcroft (G.B.) 3'40''94 (10.4.53; 180, 66 kg.)
- 8) Graham Crouch (Ausil) 3'41''80 (11.1.48; 170, 57 kg.)

• **Medie:** età 24.6; altezza 179.7; peso 66.5.

• **5000 Metri**

- 1) Lasse Viren (Finlandia) 13'24''76 (22.7.49; 180, 59 kg.)
- 2) Dick Quax (N. Zelanda) 13'25''16 (1.1.48; 183, 65 kg.)
- 3) Klaus-Peter Hildebrand (RFT) 13'25''38 (11.9.52; 181, 70 kg.)
- 4) Rod Dixon (N. Zelanda) 13'25''50 (13.7.50; 186, 71 kg.)
- 5) Brendan Foster (G.B.) 13'26''19 (12.1.48; 178, 68 kg.)
- 6) Willy Polleunis (Belgio) 13'26''99 (27.12.47; 168, 54 kg.)
- 7) Jan Stewart (G.B.) 13'27''55 (15.1.49; 178, 64 kg.)
- 8) Aniceto Simoes (Portogallo) 13'29''38 (8.9.45; 169, 59 kg.)

• **Medie:** età 27.5; altezza 177.9; peso 63.7

• **10.000 Metri**

- 1) Lasse Viren (Finlandia) 27'40''38 (27.7.49; 180, 59 kg.)
- 2) Carlos Lopes (Portogallo) 27'45''17 (18.2.47; 167, 55 kg.)
- 3) Brendan Foster (G.B.) 27'54''92 (12.1.48; 178, 68 kg.)
- 4) Tony Simmons (G.B.) 27'56''26 (6.10.48; 170, 56 kg.)
- 5) Ilie Floroiu (Romania) 27'59''93 (29.11.52; 168, 52 kg.)
- 6) Mariano Haro (Spagna) 28'00''28 (27.5.40; 168, 55 kg.)
- 7) Mark Smet (Belgio) 28'02''80 (5.2.51; 182, 62 kg.)
- 8) Bernei Ford (G.B.) 28'17''78 (3.8.52; 180, 63 kg.)

• **Medie:** età 27.6; altezza 174.1; peso 58.7

• **Maratona**

- 1) Waldemar Cierdinski (RDT) 2:09.55.0 (3.8.50; 170, 58 kg.)
- 2) Frank Shorter (USA) 2:10.45.8 (31.10.47; 180, 60 kg.)
- 3) Karel Lismont (Belgio) 2:11.12.6 (8.3.49; 168, 55 kg.)
- 4) Donald Kardong (USA) 2:11.15.8 (22.12.48; 191, 67 kg.)
- 5) Lasse Viren (Finlandia) 2:13.10.8 (22.7.49; 180, 59 kg.)
- 6) Jerome Drayton (Canada) 2:13.30.0 (10.1.45; 175, 57 kg.)
- 7) Leonid Moiseyev (URSS) 2:13.33.4 (2.10.52; 180, 64 kg.)
- 8) Franco Fava (Italia) 2:14.24.6 (3.9.52; 170, 62 kg.)

• **Medie:** età 27.0; altezza 176.7; peso 60.25

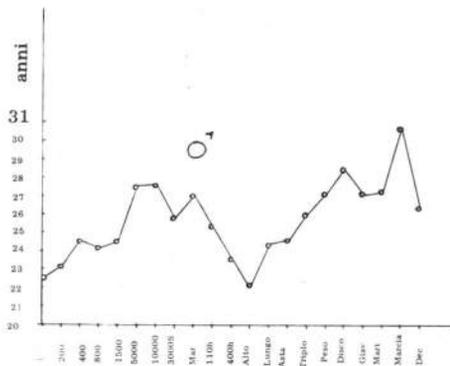


Fig. 1

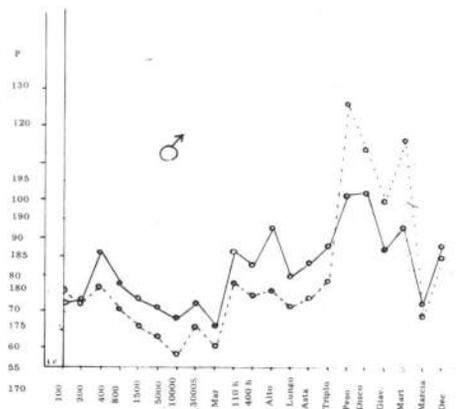


Fig. 2 — altezza
----- peso



Alberto Juantorena.

110 ostacoli

1) Guy Drut (Francia)	13"30	(6.12.50; 189, 78 kg.)
2) Alajandro Casanas (Cuba)	13"33	(29.1.54; 188, 79 kg.)
3) Willie Davenport (USA)	13"38	(8.6.43; 186, 84 kg.)
4) Charles Foster (USA)	13"41	(2.7.53; 183, 77 kg.)
5) Thomas Munkelt (RDT)	13"44	(3.8.52; 185, 78 kg.)
6) James Owens (USA)	13"73	(5.7.55; 183, 80 kg.)
7) Vyacheslav Kulebyakin (URSS)	13"93	(30.11.50; 186, 75 kg.)
8) Viktor Myasnikov (URSS)	13"94	(3.9.48; 186, 87 kg.)

Medie: età 25,4; altezza 185,7; peso 79,7

400 Ostacoli

1) Edwin Moses (USA)	47"64	(31.8.55; 186, 73 kg.)
2) Mike Shine (USA)	48"69	(19.9.53; 183, 77 kg.)
3) Yevgeny Gavrilenko (URSS)	49"45	(15.4.51; 187, 76,5 kg.)
4) Quentin Wheeler (USA)	49"86	(27.4.55; 186, 75 kg.)
5) Jose Jesu Carvalho (Portogallo)	49"94	(16.6.53; 186, 75 kg.)
6) Yanko Bratanon (Bulgaria)	50"03	(10.4.53; 181, 73 kg.)
7) Alfonso Damaso (Cuba)	50"19	(11.12.51; 181, 76 kg.)
8) Alan Pascoe (G.B.)	51"29	(11.10.47; 186, 77 kg.)

Medie: età 23,6; altezza 184,5; peso 75,3.

3000 Siepi

1) Anders Garderud (Svezia)	8'08"2	(28.5.46; 186, 70 kg.)
2) Bronislaw Malinowski (Polonia)	8'09"11	(4.6.51. 181, 68 kg.)
3) Frank Baumgartl (RDT)	8'10"36	(29.5.55; 174, 60 kg.)
4) Tadio Kantanen (Finlandia)	8'12"60	(31.5.49; 184, 73 kg.)
5) Michael Kaest (RFT)	8'20"14	(18.1.52; 173, 60 kg.)
6) Evan Roberson (N. Zelanda)	8'21"08	
7) Dan Glans (Svezia)	8'21"53	(2.5.47; 175, 64 kg.)
8) Antonio Campos (Spagna)	8'22"65	(19.4.51; 174, 70 kg.)

Medie: età 25,8; altezza 178,1; peso 66,4.

Salto in alto

1) Jacek Wszola (Polonia)	2.25	(30.12.56; 190; 70 kg.)
2) Greg Joy (Canada)	2.23	(23.4.56; 191; 71 kg.)
3) Dwight Stones (Usa)	2.21	(6.12.53; 196; 82 kg.)
4) Sergey Budalov (Urss)	2.21	(7.8.55; 186; 79 kg.)
5) Sergey Senyukov (Urss)	2.18	(27.1.55; 196; 86 kg.)
6) Rodolfo Bergamo (Italia)	2.18	(23.8.55; 179, 70 kg.)
7) Rolf Beilschmidt (Rdt)	2.18	(8.8.53; 190; 78 kg.)
8) Jesper Torring (Danimarca)	2.18	(27.9.47; 186; 72 kg.)

Medie: età 22,25; altezza 189,2; peso 76.

Salto in lungo

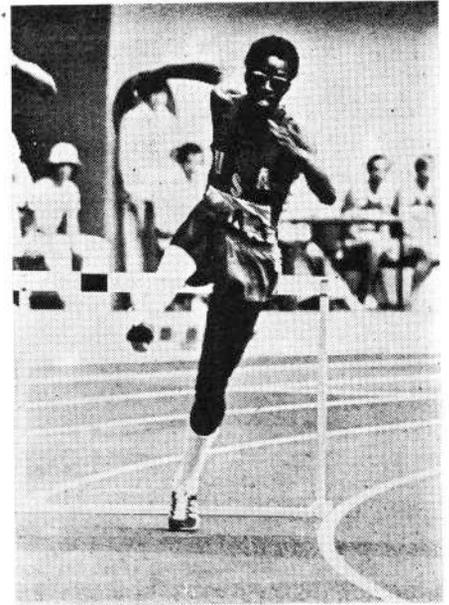
1) Arnie Robinson (Usa)	8.35	(7.4.48; 188; 75 kg.)
2) Randy Williams (Usa)	8.11	(28.8.53; 175; 67 kg.)
3) Frank Wartenberg (Rdt)	8.02	(29.5.55; 184; 69 kg.)
4) Jacques Rousseau (Francia)	8.00	(10.3.51; 186; 79 kg.)
5) Joao Carlos Oliveira (Brasile)	8.00	(28.5.54; 186; 76 kg.)
6) Nenad Stekic (Jugoslavia)	7.89	(7.3.51; 180; 72 kg.)
7) Valeriy Podluzhny (Urss)	7.88	(22.8.52; 175; 72 kg.)
8) Hans Baumgartner (Rft)	7.84	(30.5.49; 187; 75 kg.)

Medie: età 24,4; altezza 182,6; peso 73,1.

Salto triplo

1) Viktor Sanejew (Urss)	17.29	(3.10.45; 188; 81 kg.)
2) James Butts (Usa)	17.18	(9.5.50; 188; 77 kg.)
3) Joao Carlos Oliveira (Brasile)	16.90	(28.5.54; 186; 76 kg.)
4) Pedro Peres (Cuba)	16.81	(23.2.52; 180; 72 kg.)
5) Tommy Haynes (Usa)	16.78	(14.7.52; 175, 75 kg.)
6) Wolfgang Kolmsee (Rft)	16.68	(25.9.54; 193, 79 kg.)
7) Eugenis Biskupski (Polonia)	16.49	(17.12.47; 188; 83 kg.)
8) Carol Corbu (Romania)	16.43	(8.2.46; 197; 86 kg.)

Medie: età 26,0; altezza 186,0; peso 78,6.



Edwin Moses

(1 - continua)

INTERVOX

UFFICIO TRADUZIONI

TELEFONO 0432-55689
33100 UDINE
VIALE EUROPA UNITA 35
AUTOSTAZIONE

di MARIO SAMBUCCO
*perito traduttore giurato
presso il Comune di Udine*

TRADUZIONI GIURATE
LEGALI
TECNICHE
E COMMERCIALI
IN TUTTE LE
LINGUE ESTERE

F.LLI

BONORA

UDINE

SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

STABILIMENTO: VIA MILAZZO 3 - NEGOZIO: PIAZZA LIBERTA' 9

Ditta iscritta all'Albo Nazionale Fornitori Ministero della Difesa

TELEFONI:
22116 Negozio
57986 Stabilimento



C/C: Banca del Friuli - Cassa di Risparmio
C/C Postale 24/20466 Udine
C.C.I.A.A. Udine n. 122507

MATERIALI PLASTICI GONFIABILI PER SPIAGGIA E CAMPEGGIO, BATTOLI FUORIBORDO - DISTINTIVI per squadre sportive - Labari e materiale reclamistico, custodie, buffetteria, ecc. - **ACCESSORI PER UNIFORMI** - tutto per la divisa: FF.AA., musiche, collegi, ecc. - **BANDIERE** nazionali ed estere, labari comunali, per Associazioni d'Arma, ecc.

RICAMIFICIO PROPRIO

OLIMPIONICO
OLIMPIONICO
OLIMPIONICO

**TUTTO
PER LO
SPORT**

UDINE - via Stringher 2/C
via Savorgnana 14
Telefono 53789

pozzobon impianti sportivi
36060 SPIN (VICENZA) - VIA NARDI, 33 - TEL. (0424) 25.908

EVERGREEN • RUB-KOR



RUB-TAN • SUPERTAN

CALZATURE



**DA
PIERO**

**POZZUOLO DEL FRIULI
SULLA UDINE MORTEGLIANO**

POZZUOLO

BIBIONE

LIGNANO SABB.

NUOVA ATLETICA

21

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO IV - N. 21 - OTTOBRE 1976 - L. 700

Dir. resp. Tullio Mikol - Reg. Trib. Udine N. 327 del 20.1.1973 - Sped. abb. post. Gr. IV - Post. off. 70 - Redazione via Aquilone 22/3 - UDINE



CALZATURE



**DA
PIERO**

**POZZUOLO DEL FRIULI
SULLA UDINE MORTEGLIANO**

POZZUOLO

BIBIONE

LIGNANO SABB.