

NUOVA ATLETICA

27

RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE DAL FRIULI

ANNO V - N. 27 - OTTOBRE 1977 - L. 700

Dir. resp. Tullio Mikol - Reg. Trib. Udine N. 327 del 26.1.1974 - Soed. abb. post. Gr. IV - Pub. inf. 70 - Redazione: viale E. Unita 35 - UDINE





troverai le migliori marche
e tanti accessori
per vestire jeans

WAX Levi's

Wrangler **LOLA**
20

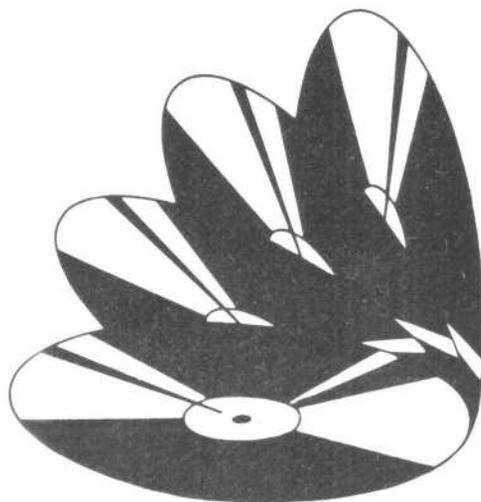
**TUTTO JEANS NEL
REPARTO GIOVANE**

GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE



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

**NUOVISSIMO
REPARTO DISCHI**



GRANDI MAGAZZINI
IL LAVORATORE

NUOVA ATLETICA DAL FRIULI

Rivista specializzata bimestrale

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

ANNO V - N. 27
OTTOBRE 1977

DIRETTORE RESPONSABILE:
TULLIO MIKOL

HANNO COLLABORATO:

BALBONT LUC
CAUZ UGO
DANNISI GIORGIO
FACHIN MARIA PIA
GEFFROY CHRISTIAN
GORCZ KARL
MARLOWSKI BOGDAN
MIATSHIKOV ALEXANDER
ROMANO EZIO
SAMBUCCO MARIO
VADORI TIZIANA
VALENT ENNIO

In copertina:

MARTINI MORENO
campione italiano allievi di octathlon

ABBONAMENTI:

6 NUMERI ANNUALI L. 4000
DA VERSARSI
SUL C/C POSTALE N. 24/2648
INTESTATO A:
GIORGIO DANNISI
Via T. Vecellio 3 - 33100 Udine

REDAZIONE:

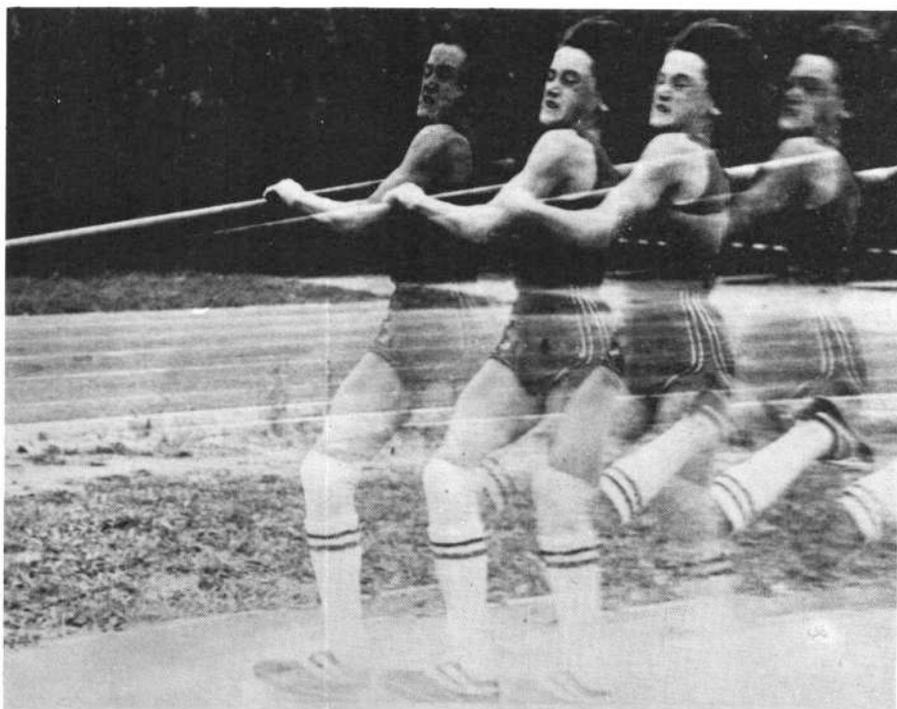
VIALE E. UNITA, 35
33100 UDINE
TEL. 46314 - 40915 - 53915

STAMPA

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

sommario

- 132 Lettera aperta
- 133 Impressioni della VI^a Spartakiade della RDT
di Wolfgang Gitter
- 137 Effetti degli stimoli elettrici sulla muscolatura scheletrica (parte prima)
di Carmelo Bosco
- 139 Psicoterapia e Sport (parte seconda)
di Furio Corosu
- 142 Nuova Atletica 1977: Hasta la victoria siempre
- 147 Piste e Pedane
- 150 L'educazione respiratoria (parte prima)
di Francesco Mariotto
- 153 I^a Coppa del Mondo di Atletica
di Luc Balbont
- 159 Soccorsi d'urgenza in caso di incidente nella pratica sportiva (parte quinta)
di André Mottion
- 161 Concetti sul lancio del disco
di John Jesse



(Foto N.A.F.)

LETTERA APERTA



"NEMBO - BULF"

Da più parti ci si rammarica del fatto che il numero dei giovani che si dedicano alle attività sportive non sia nel nostro paese dei più elevati. Tutte le Federazioni e gli appassionati si sforzano di invogliare, avviare i giovani, garantire loro uno spazio di realizzazione pur dovendo affrontare difficoltà di ogni genere. Appare dunque singolare, per non definire paradossale il fatto che un Consigliere Nazionale della FIDAL, quindi un personaggio che deve garantire una sempre più ampia partecipazione di tutti, ostacoli ostentatamente l'applicazione di questo principio. E' il caso del nostro impareggiabile "Nembo - Bulf" che da splendido esemplare della più reativa tradizione fanfaniana, quale egli è, con la solita arroganza ha impedito al nostro Ennio Fabris di partecipare ad una gara di decathlon organizzata si dalla Libertas Udine (Grazie nutrice! Senza di te nulla potremmo), ma "libera" a tutti. Erano presenti infatti parecchi atleti convenuti da Trieste e Gorizia, ma tuoni e fulmini alla richiesta del nostro Fabris. L'atleta chiede ansioso quale recondito impedimento, quale assurdo misfatto commesso è la causa della sua esclusione. In tutti noi diviene spasmodico, irrefrenabile il desiderio di conoscere, penetrare nel "pensiero" di tale illuminato personaggio. "Perchè no!" è la risposta del nostro "Nembo - Bulf", a riconferma, se ce n'era ancora bisogno, dell'arroganza di certi personaggi. Grazie "Nembo - Bulf". Grazie perchè questo è il modo più efficiente per propagandare il modo d'agire, la maniera di gestire le cose di interesse pubblico che noi vogliamo da sempre combattere ed abbattere. Ti siamo riconoscenti, convinti che quelli come te non dureranno ancora a lungo in questo Paese che vuole responsabilmente rinnovarsi anche nel campo dello sport.

IMPRESSIONI DELLA VI^a SPARTAKIADE DELLA RDT

Di Wolfgang Gitter da "Der Leichtathlet" n. 31, 1 agosto 1977 - Trad. di Ugo Cauz

"Tutti i nostri sforzi sono rivolti al rafforzamento della RDT": questo è lo slogan finale dello spettacolo sportivo svoltosi in concomitanza alla VI Spartakiade svoltasi a Lipsia ed esprime sinteticamente il pensiero e il sentimento dei 60.000 praticanti attivi e dei numerosissimi spettatori e ospiti stranieri. La manifestazione si è imperniata sulle gare in cui i fanciulli e i giovani del nostro paese hanno ottenuto prestazioni sportive di altissimo livello.

Questa VI Spartakiade ha chiaramente mostrato l'alto grado di sviluppo raggiunto dallo sport e dall'educazione fisica nel nostro Stato socialista.

Si è potuto constatare chiaramente quanto salda sia la base dello sport da noi, come esso sia costantemente in ascesa e strettamente correlato alla realizzazione dell'ideale umano.

L'unità fra ricerca della prestazione nonché della gioia nello sport e dello sviluppo della personalità individuale e della cooperazione sociale, tutte come cose che rendono la vita degna di essere vissuta, si riflette nella politica, con la realizzazione delle risoluzioni della IX giornata del partito della RDT, volte come esse sono al bene degli uomini e alla felicità del popolo.

Trent'anni di socialismo hanno portato nel nostro paese l'educazione fisica ad un elevato livello interessando l'intera popolazione.

Come ciò sia avvenuto lo si può dedurre dal saluto rivolto dal Presidente della federazione ginnico-sportiva della RDT, Manfred Ewald.

1) Tutti i fanciulli e i giovani della RDT sono attivamente impegnati in attività sportive ed hanno partecipato alle Spartakiadi.

2) 5 milioni di lavoratori hanno preso parte anno dopo anno al

comune programma sportivo e alle manifestazioni popolari;

3) la DTSP della RDT si è sviluppata sino a raggiungere l'attuale grandiosa organizzazione di massa con 2.750.000 membri, con più di 200.000 funzionari ed animatori e 100.000 giudici ed arbitri che lavorano gratuitamente;

4) è molto migliorata la capacità del nostro apparato tecnico-scientifico di saper sviluppare al massimo grado i talenti presenti nel nostro popolo;

5) i rapporti sportivi internazionali si sono ulteriormente consolidati e l'idea olimpica serve a sviluppare l'amicizia tra i popoli sulla base della reciproca considerazione e sulla parità dei diritti.

La ratifica del nuovo accordo d'amicizia nell'ambito dello sport tra le organizzazioni dell'URSS e della RDT ha costituito un momento importante di questa grande festa sportiva: nell'anno del 60° anniversario della Rivoluzione d'ottobre lo sguardo è rivolto verso il futuro. Ciò è quanto traspare dal discorso del Presidente del Comitato Statale per l'Educazione fisica presso il consiglio dei Ministri

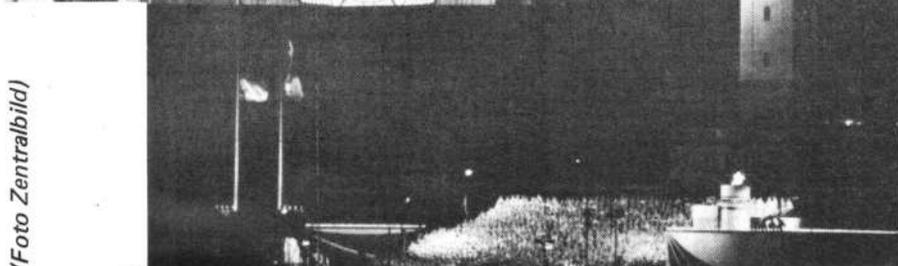
dell'URSS, Sergei Pawlou: "Anche se il nostro lavoro comune è già buono, non abbiamo ancora dato campo a tutte le possibilità del nostro popolo". I paesi dell'area socialista camminano in direzione di un ulteriore sviluppo socialista e della creazione delle basi per un graduale passaggio al comunismo.

Ciò impone sempre più elevate richieste anche per il campo dell'Educazione fisica e dello sport, affinché diano un utile apporto a questa trasformazione.

E' inoltre prodigioso il fatto che a Lipsia si siano contati a migliaia i riconoscimenti da parte della gioventù socialista verso il Partito della classe lavoratrice e verso lo Stato socialista. I 420 ospiti internazionali di 53 paesi, presenti a Lipsia, non hanno più parlato di "miracolo sportivo". Molti di essi sono tornati a casa con un bagaglio di nuove importanti esperienze; infatti in questa manifestazione si è potuta chiaramente intuire la ragione dello strepitoso successo delle nostre squadre olimpiche. Basti un esempio: non è passato poi tanto tempo da quando la



La cerimonia d'apertura.



(Foto Zentralbild)

ginnasta campionessa del mondo Erika Zuchold presentò il "flick flack" alla trave per la prima volta al mondo, eppure qui a Lipsia questo esercizio è stato presentato da più di 100 ragazze di 7 - 10 anni. E' legittimo quindi pronosticare un futuro felice a livello internazionale per il nostro sport sulla base delle prestazioni dei giovani alle Spartakiadi.

A prescindere comunque da tutto ciò osserviamo che queste competizioni sono state permeate da un profondo entusiasmo e da una grande gioia di vivere da parte della nostra gioventù. E' stata insomma una festa di popolo, celebrata sì dagli sportivi ma anche dagli abitanti di Lipsia e dai numerosi ospiti presenti. Si può ben affermare che le gare, la rappresentazione ginnico sportiva, le rassegne su "Arti e sport", "Le più belle foto sportive" "Mosca 1980: città olimpica" hanno dimostrato come lo sport sia un'insuperabile componente della cultura nella nostra nazione. Sentiamo tutto ciò espresso dalle parole di Juan Antonio Samaranch, 1° Vicepresidente dell'IOC: "Ho certamente assistito a numerose manifestazioni sportive in tutto il mondo, ma questa festa sportiva di Lipsia è senza alcun dubbio la più impressionante, una cosa mai vista".

Certamente questo è stato il sentimento presente nel cuore di molti altri spettatori.

L'ALTO LIVELLO DELLA SPARTAKIADE

L'atmosfera di questa VI Spartakiade dei fanciulli e giovani della RDT è risultata ancor più grandiosa e impressionante perché per la prima volta si è tenuta contemporaneamente alla Festa Ginnico-Sportiva della nostra Repubblica a Lipsia.

Si è potuto constatare con quanto scrupolo siano stati preparati i 1500 giovani finalisti dei giochi che hanno così degnamente rappresentato il nostro movimento atletico.

Anche gli ospiti stranieri hanno

CLASSE D'ETA' 14 MASCHI

100 m:
Thomas Schröder (SC Neubrandenburg) 11,15
200 m:
Thomas Schröder (SC Neubrandenburg) 23,08
400 m:
Klaus-Dieter Berndt (SC Dynamo Berlin) 51,50
800 m:
Robert Schmiedeknecht (SC Motor Jena) 2:01,0
1500 m:
Sven Leube (SC Empor Rostock) 4:09,9
3000 m:
Sven Leube (SC Empor Rostock) 9:08,4
110 h:
Steffen Linke (SC Einheit Dresden) 15,08
300 h:
Thomas Wendt (TSG Liebenwerda) 42,65
5 km marcia su pista:
Mike Sommerer (SC Dynamo Berlin) 24:17,5
15 km corsa su strada:
Torsten Strauss (SC Dynamo Berlin) 53:06,5
10 km marcia su strada:
Axel Bethlehem (SC Dynamo Berlin) 50:18,0
1500 siepi:
Gilbert Jüchert (SC Traktor Schwerin) 4:33,1
4 x 100 m:
SC Chemie Halle (Grobe, Neumann, Fellenberg, Stöckell) 44,97
4 x 400 m:
SC Dynamo Berlin (Berndt, Reinhard, Löffler, Hermann) 3:30,7
Alto:
Karsten Siebert (SC Cottbus) 1,92
Asta:
Detlef Pilz (SC DHfK Leipzig) 3,85
Lungo:
Andreas Zwanzig (SC Chemie Halle) 6,60
Triplo:
Andreas Zwanzig (SC Chemie Halle) 13,99

Peso:
Volker Kullak (SC Magdeburg) 15,67
Disco:
Ulf Timmermann (TSC Berlin) 48,66
Martello:
Burklard Sommerfeld (ASK Potsdam) 59,26
Giavellotto:
Uwe Hohn (ASK Potsdam) 63,52
Decathlon:
Michael Beier (ASK Potsdam) 6182 punti

CLASSE D'ETA' 14 FEMMINE

100 m:
Atina Röhmiss (SC Chemie Halle) 12,16
200 m:
Katrin Böhme (SC Turbine Erfurt) 25,12
400 m:
Ines Schimmel (SC Dynamo Berlin) 55,97
800 m:
Gabi Essler (ASK Potsdam) 2:11,1
1500 m:
Gabi Essler (ASK Potsdam) 4:37,1
100 h:
Katrin Böhme (SC Turbine Erfurt) 14,31
4 x 100 m:
SC Turbine Erfurt (Gräfe, Hinkelmann, Rübsum, Böhme) 48,47
4 x 400 m:
SC DHfK Leipzig (Miegel, Lindner, S., Lindner, Y., Hieronomus) 3:53,3
Alto:
Katharina Binder (ASK Potsdam) 1,75
Lungo:
Sile Mocker (Aufbau Hoyerswerda) 5,79
Peso:
Silvia Madetzky (SC Chemie Halle) 13,50
Disco:
Silvia Madetzky (SC Chemie Halle) 45,10
Giavellotto:
Annette Knauf (SC Chemie Halle) 45,52
Pentathlon:
Viola Pallmann (SC DHfK Leipzig) 3782 punti

potuto facilmente convincersi del concreto miglioramento del livello delle Spartakiadi; ciò grazie all'entusiasmo e alla volontà di riuscire profusi da tutti i giovani talenti.

Infatti parole di vivo plauso sono state rivolte da Margot Honecker, membro del Comitato Centrale del SED e Ministro per lo sport popolare, come pure da Sergei Pawłow, Presidente del Comi-

tato per l'Educazione fisica e lo sport presso il Consiglio dei Ministri dell'URSS.

Anche il Presidente della IAAF Adrian Paulen, il 1° Vicepresidente della IAAF Leonid Chomenkow, il Vicepresidente della IAAF, dott. Max Danz, il Presidente della EAA Arthur Gold e il Vicepresidente dello stesso organismo Arthur Takac sono stati, assieme a numerose altre personalità scientifiche

**CLASSE D'ETA' 15
MASCHI**

100 m:
Frank Rethschlag (SC Neubrandenburg)
10,94

200 m:
Axel Tiefert (ASK Potsdam) 22,80

400 m:
Harald Busch (Fortschritt Oschatz)
50,06

800 m:
Mathias Schima (SC Chemie Halle)
1:56,7

1500 m:
Bernd OBwald (SC Motor Jena) 4:02,3

3000 m:
Himar Prast (SC Chemie Halle) 8:46,5

15 km corsa su strada:
Norbert Brötzmann (SC Magdeburg) 51:
07,9

110 hs:
Rolf Herrmann (SC Dynamo Berlin)
15,03

300 hs:
Mathias Schima (SC Chemie Halle)
40,50

1500 siepi:
Joachim Janke (SC DHfK Leipzig)
4:19,2

5 km di marcia su pista:
Thomas Andrae (SC Dynamo Berlin)
22:25,3

10 km di marcia su strada:
Andreas Ehrlich (SC Dynamo Berlin)
48:15,2

4x100 m:
SC (Cottbus (Lorenz, Franz, Mattuschke, Fillinger) 43,77

4x400 m:
Bez.-Auswahl Leipzig (Häckert, Busch, Heindl, Hartig) 3:26,0

Alto:
Uwe Rüdiger (SC Chemie Halle) 2,06

Asta:
Olaf Kasten (SC DHfK) 4,40

Lungo:
Andreas Kähling (ASK Potsdam) 6,88

Triplo:
Joachim Lukowsky (TSC Berlin) 14,40

Peso:

Andreas Horn (SC Turbine Erfurt)
17,35

Disco:
Ingolf Schilling (SC Motor Jena) 52,00

Martello:
Detlef Liehr (SC Chemie Halle) 65,08

Giavelotto:
Lutz Brachwitz (ASK Potsdam) 56,06

Decathlon:
Uwe Freimuth (ASK Postdam) 7034 p.

**CLASSE D'ETA' 15
FEMMINE**

100 m:
Dürten Behrendt (SC Neubrandenburg)
12,02

200 m:
Dürten Behrendt (SC Neubrendenburg)
24,66

400 m:
Birgit Sonntag (SC Cottbus) 56,16

800 m:
Carsta Mehnert (SC Einheit Dresden)
2:09,8

1500 m:
Katrin Dörre (SC DHfK Leipzig) 4:29,7

100 hs:
Anke Mudrow (SC Empor Rostock)
14,02

4x100 m:
SC DHfK Leipzig (Kirsten, Tietz, Grossmann, Kühn) 48,16

4x400 m:
SC DHfK Leipzig (Dörre, Lindner, Kühn, Starke) 3:51,6

Alto:
Kerstin Dedner (SC Empor Rostock)
1,79

Lungo:
Heidrum Geissler (Aufbau Hoyerswerda) 6,25

Peso:
Liane Schmuhl (TSC Berlin) 14,74

Disco:
Petra Eggebrecht (ASK Potsdam) 47,30

Giavelotto:
Andrea Schwalbe (Motor Thurm) 45,46

Pentathlon:
Heidrum Geissler (Aufbau Hoyerswerda) 3906 p.



Uwe Freimuth: 7034 punti a 15 anni.



(Foto Zentralbild)

del nostro paese e ad altri ospiti internazionali, presenti a tutte le fasi della manifestazione.

Organizzazioni capaci, formate da giovani collaboratori davvero intraprendenti hanno provveduto a far sì che lo svolgimento delle gare fosse regolare e scrupoloso nonostante le avverse condizioni atmosferiche caratterizzate da repentini passaggi dal sole cocente ad una pioggia altrettanto insi-

stente.

A causa di quest'ultima le competizioni degli ultimi giorni di luglio si sono svolte nella palestra in materiale sintetico dello stadio della Robert - Koch - Strasse per poi, alcuni giorni dopo, ritornare nuovamente sulla pista in carbonella dello stadio di Lipsia.

Il bilancio della VI Spartakiade annovera 11 record della RDT e 49 nuove migliori prestazioni

della Spartakiade. Nella classe d'età (CE) 16/17 anni una prestazione di rilievo si è avuta da parte di Mario Wolff con 14''33 sui 110h (nuovo record della RDT). Ottime prestazioni hanno ottenuto Gerd Wessig nell'alto con 2.13 (falliti di poco i 2.16), il pesista Detlef Mortag con m. 19.06, il martellista Tobias Stopat con m. 70.06. Stupendo è stato anche il decathlon di Dietmar Jentsch che ha realizzato 7275 punti sebbene abbia dovuto concludere la seconda giornata in condizioni atmosferiche completamente sfavorevoli. Un buon tempo ha fatto registrare Carola Stock sui 100h con 13''51.

Al vertice comunque dei risultati della CE 15 stanno il record nel salto in alto di Uwe Rüdiger con m. 2.06 e il salto in lungo di m. 6.25 di Heidrum Geissler. Particolarmente positivi sono stati i risultati ottenuti dai quattordicenni: si sono registrati i nuovi record per età di Klaus Dieter Berndt sui 400 m. con il tempo di 51''50, di Thomas Wendt sui 300h in 42''65, di Uwe Hohn nel lancio del giavellotto con m. 63.52, di Katrin Böhme sui 100h in 14''31, di Ines Schimmel sui 400m con 55''97.

Horst Gülle, segretario generale della DVfL della RDT ha così commentato: "Questa Spartakiade è stata zeppa di risultati notevoli. I numerosi records nazionali e delle Spartakiadi ottenuti testimoniano la bontà della preparazione dei nostri giovani. Va inoltre sottolineato che i records precedenti non erano poi tanto facilmente superabili. Le migliori prestazioni sono state ottenute nel settore femminile e soprattutto nella CE 16/17 e ciò ci permette già di inserire molte di queste nuove leve nella nostra squadra nazionale.

Un'ottima decisione inoltre si è dimostrata alla prova pratica la divisione della categoria "Jugend - B" in due classi d'età. Nella CE 14 si sono così potuti visionare tanti nuovi giovani talenti, più numerosi rispetto agli anni passati e che in fin dei conti ci lasciano ben sperare per il futuro.

CLASSE D'ETA' 16/17 MASCHI

100 m:
Frank Kuhlee (SC Cottbus) 10,89

200 m:
Frank Kuhlee (SC Cottbus) 21,67

400 m:
Michael Schneider (SC Cottbus) 48,05

800 m:
Olaf Weiss (SC Cottbus) 1:53,0

1500 m:
Frank Hahn (SC Turbine Erfurt) 3:59,2

3000 m:
Hartmut Tronnier (SC Magdeburg) 8:33,9

5000 m:
Frank Schöttner (SC Chemie Halle) 14:45,9

20 km corsa su strada:
Stephan Seidemann (TSC Berlin) 1:06:53,2

10 km marcia su pista:
Jörg Pasemann (SC Chemie Halle) 45:47,1

20 km di marcia:
Axel Materne (SC Dyn. Berlin) 1:37:35,7

110 hs:
Mario Wolff (SC Cottbus) 14,33

400 hs:
Gerd Winter (SC K.-M.-Stadt) 53,48

2000 siepi:
Andreas Fritzsche (SC Motor Jena) 5:55,6

4x100 m:
SC Cottbus (Wolff, Schneider, Kuhlee, Hanniske) 42,03

4x400 m:
SC DHfK Leipzig (Neuber, Thürer, Stolle, Becker) 3:18,9

Alto:
Gerd Wessig (SC Traktor) 2,13

Asta:
Gerald Wildner (SC Cottbus) 4,50

Lungo:
Axel Beyer (SC Dynamo Berlin) 7,34

Triplo:
Michael Kapinos (SC Einh. Dresden)

14,73

Peso:

Detlef Mortag (SC Chemie Halle) 19,06

Disco:

Roland Wetzig (SC DHfK) 55,82

Martello:

Tobias Stopat (SC K.-M.-Stadt) 70,06

Giavellotto:

Klaus Thormann (TSC Berlin) 69,28

Decathlon:

Dietmar Jentsch (SC Cottbus) 7275 p.

CLASSE D'ETA' 16/17 FEMMINE

100 m:

Sabine Haugrun (SC Neubrandenburg) 11,86

200 m:

Dagmar Willwater (SC DHfK) 24,64

400 m:

Petra Pfaff (SC Cottbus) 54,57

800 m:

Petra Neufeld (SC Dynamo Berlino) 2:05,7

1500 m:

Sabine Zirkel (SC Cottbus) 4:27,7

100 hs:

Carola Stock (SC Motor Jena) 13,51

4x100 m:

SC DHfK Leipzig (Walter, Willwater, Bauer, Schleinitz) 47,22

4x400 m:

SC Empor Rostock (Wojtowitsch, Voge, Langer, Montag) 3:48,7

Alto:

Margit Ader (SC Traktor Schwerin) 1,81

Lungo:

Petra Pappler (SC Turb. Erfurt) 6,11

Peso:

Doris Pliska (SC Turb. Erfurt) 15,84

Disco:

Gudrun Günther (SC Cottbus) 53,06

Giavellotto:

Katrin Strobel (SC Chemie Halle) 48,88

Pentathlon:

Margit Ader (SC Traktor Schwerin) 3963 p.

Un'ultima considerazione sul fatto che nonostante la pista dello stadio di Lipsia sia in carbonella sono stati registrati ottimi ri-

sultati nelle gare di velocità: ciò dimostra che si possono ottenere buone prestazioni anche su piste non sintetiche.



(Foto Zentralbild)

Effetti degli stimoli elettrici di CARMELO BOSCO sulla muscolatura scheletrica

(prima parte)

LEISTUNGSSPORT - LEISTUNGSSPORT - LEISTUNGSSPORT - LEISTUNGSSPORT - LEISTUNGSSPORT

Dipartimento di Biologia dell'Attività Fisica dell'Università di Jyväskylä - Finlandia

1. INTRODUZIONE

Gli stimoli elettrici sulla muscolatura scheletrica sono stati usati per lungo tempo, e sono stati considerati principalmente come misura terapeutica nella prevenzione dell'atrofia da denervazione. Il tessuto normale è stato studiato solo per completare la ricerca sui tessuti denervati. E' stato trovato che il trattamento dei muscoli denervati, con stimoli elettrici, produce risultati diversi da quelli osservati nei muscoli normalmente innervati. Di recente è stato condotto uno studio sui muscoli normali e si è osservato che il muscolo scheletrico risponde allo stimolo elettrico in modo molto simile a quello risultante dalla attivazione volontaria. La similitudine di questa risposta è però relativa solo al metabolismo, al flusso sanguigno, al contenuto di glicogeno e all'aumento di forza muscolare.

D'altra parte, l'uso di stimoli elettrici come metodo di allenamento per l'aumento della forza e della resistenza, presenta parecchi problemi la cui soluzione non è molto semplice. Tali problemi si riferiscono alla coordinazione, al modo di rinvigorismento delle unità motorie, alla mancanza di effetti trofici con l'uso della normale attivazione attraverso il nervo stesso, ecc.

2. ORGANIZZAZIONE DEL SISTEMA NEUROMUSCOLARE

2. 1. Struttura e proprietà del muscolo scheletrico

Il muscolo scheletrico possiede quattro proprietà caratteristiche: irritabilità, contrattilità, distensibilità ed elasticità. L'irritabilità è la capacità del tessuto muscolare di rispondere a stimoli di agenti interni ed esterni (per esempio, di natura elettrica, chimica o meccanica). La contrattilità è la caratteristica più peculiare del muscolo scheletrico, ed è dovuta agli elementi contrattili delle sue cellule, i miofibrilli che sono composti da due fasce di bastoncini proteici distribuite in ordine parallelo, la miosina e la actina. La contrazione delle fibre muscolari è causata dalla reazione tra la miosina e la ac-

tina. La distensibilità e l'elasticità sono delle caratteristiche separate ed antagoniste, e contribuiscono in modo sostanziale al funzionamento del muscolo, assicurando che la contrazione sia tranquilla ed evitando delle lesioni che potrebbero essere provocate da un improvviso e forte cambiamento o nel senso della distensione o dell'accorciamento del muscolo stesso.

Il tessuto connettivo provvede alla complessa organizzazione di semplici elementi elastici che sono i componenti elastici del muscolo, e che si hanno sia in serie (tendini), che in parallelo (epimisio, perimisio, endomisio e sarcolemma).

La tensione esercitata dal muscolo attivo è una funzione della sua lunghezza ed è massima a circa la lunghezza maggiore che il muscolo può assumere nell'essere animale.

La tensione diminuisce quasi linearmente al di sopra e al di sotto di questa lunghezza. Durante la contrazione concentrica la forza diminuisce man mano che la lunghezza del muscolo diventa minore ed il movimento diviene più veloce quanto più bassa è la forza sviluppata.

La contrazione isometrica sviluppata

dalla forza è più alta della concentrica ma più bassa della eccentrica.

La velocità di accorciamento diminuisce con l'aumentare del carico in modo iperbolico. Il tasso dello sviluppo della tensione dipende dalla velocità di accorciamento intrinseca del materiale contrattile, in base ai componenti elastici e al tasso dello stato attivo.

2. 2. Proprietà del nervo

Il nervo è il più altamente irritabile dei nostri tessuti, la cellula nervosa è composta di un corpo (soma) di un prolungamento (axon) composto da un processo protoplasmatico che si estende verso l'esterno partendo dal soma del nucleo, e dai dentriti, processi protoplasmatici con diramazioni corte o lunghe. Ogni cellula nervosa è preposta a ricevere, condurre e trasmettere le eccitazioni. L'axon neurale (prolungamento), è responsabile sia della conduzione della eccitazione che della sua trasmissione alle altre cellule. Un "axon" genera i potenziali di azione e li conduce dalla porzione ricevente della cellula alla regione trasmittente, mediante liberazione di una sostanza chimica trasmittitrice, ACh, ai suoi terminali sinaptici. Comunque, lo stimolo dovrà essere tale da richiedere un potenziale di azione ed ha la caratteristica reazione di tutto o niente. Se aumentiamo la forza dello stimolo la reazione non verrà modificata. Il potenziale di azione consiste in una onda di negatività che viaggia lungo la superficie delle fibre, ed è seguito da una fase graduale di recupero.

Mentre un'area si trova nella sua carica contraria (stato attivo) è in rifrazione assoluta e non può essere ristimolata.

Durante il recupero, la membrana è relativamente refrattaria.

Degli stimoli intensi o sostenuti possono ristimolare la posizione originale durante la ripolarizzazione.

3. CONTRAZIONI VOLONTARIE ED ARTIFICIALI DEL MUSCOLO SCHELETRICO

3. 1. Stimoli volontari e modo di rinvigorismento delle unità motorie.



(Foto N.A.F.)

Una unità motoria consiste di un neurone motore e di tutte le fibre muscolari che vengono innervate dalle diramazioni del suo "axon". In ogni muscolo le unità motorie variano in dimensione ed hanno una portata caratteristica. Il numero delle fibre muscolari in una unità varia da circa 3 a circa 2000.

Il movimento naturale più debole possibile dovuto alla contrazione delle fibre è la contrazione involontaria di una singola unità motoria. Durante la contrazione volontaria il tasso di scarica dei singoli motoneuroni può variare da livelli molto bassi (5-10 impulsi per secondo), a livelli molto alti (50 o più impulsi per secondo), e la forza della contrazione risultante varia in corrispondenza. Quando la forza viene aumentata, potenziali sempre più grandi vengono reclutati e tutte le unità motorie aumentano la loro frequenza di scarica; di conseguenza, quanto maggiore è la frequenza di stimolo e maggiore il numero delle unità motorie attive, maggiore sarà la tensione generata dal muscolo. Di solito i motoneuroni attivati scaricano asincronicamente, e le fibre muscolari delle diverse unità motorie si trovano in fasi diverse di attività. Il solo effetto è una debole contrazione, la quale raggiunge la tensione massima quando le unità motorie si contraggono insieme per formare un tetano. La tensione sviluppata durante una contrazione tetanica può essere 4 o 5 volte maggiore di quella esercitata durante una contrazione singola.

3. 2. Stimolo elettrico artificiale diretto ed indiretto del muscolo scheletrico.

Un muscolo può essere stimolato direttamente mediante pulsazioni applicate al tessuto muscolare o indirettamente mediante pulsazioni applicate alle sue fibre nervose motorie. La reazione dell'intero muscolo quando viene stimolato indirettamente non dovrebbe variare da quella prodotta da una contrazione volontaria. D'altro canto Ralston (1957) fa rilevare che nel corpo, un muscolo già accorciato, non può essere attivato così interamente come lo può essere un muscolo stimolato artificialmente perchè l'eccitabilità del motoneurone alfa viene ridotta come risultato della mancanza di facilitazione attraverso l'asse.

Nè, il muscolo disteso è capace di produrre tanta tensione quanta ne può essere prodotta da un muscolo stimolato artificialmente, a causa della inibizione di alcuni dei motoneuroni alfa attraverso gli organi del tendine di Golgi e degli afferenti dei tendini. Merton (1954) afferma che uno sforzo volon-

tario massimo, esercitato da un adduttore (pollicis) sviluppava la stessa tensione di un tetano massimo artificialmente eccitato attraverso il suo nervo motorio nel polso. Ikai et al. (1967) riferiscono tuttavia di un esperimento operato con lo stesso muscolo, il quale dimostra che la forza massima dava una tensione del 30 per cento maggiore della forza sviluppata durante le contrazioni isometriche volontarie massime. L'evidenza ha dimostrato che uno sforzo muscolare volontario massimo, nella maggior parte dei casi e con soggetti non condizionati, non si serve di tutte le unità motorie del muscolo attivo alla frequenza del tetano. Esiste una inibizione efficace di vario grado su alcuni motoneuroni, in dipendenza dell'attività soprasspinale e propriocettiva.

La reazione dell'intero muscolo, quando stimolato direttamente mediante pulsazioni applicate alla sua superficie, differisce da quella prodotta con una attivazione indiretta attraverso i suoi nervi o nel caso di una contrazione volontaria. Con lo stimolo diretto, è possibile ottenere la contrazione selettivamente - di qualsiasi parte del muscolo posto in superficie, evitando la partecipazione intera alla contrazione. D'altro canto, sia le fibre a contrazione lenta che quelle a contrazione rapida possono essere attivate alle stesse frequenze e pulsazioni intense che possono produrre variazioni nelle fasi del metabolismo.

3. 3. Metodi e apparecchiature usate per lo stimolo elettrico sul muscolo scheletrico.

Sono molti gli strumenti creati per stimolare il muscolo scheletrico, e la maggior parte di questi sono stati usati nella pratica clinica. Nell'ultimo decennio è stato creato uno strumento, "l'isotrom", il quale stimola ad un basso voltaggio e ad alta frequenza da 1000 a 3000 cps interrotti D.C..

Gli scienziati russi usano un generatore, "E I - 1" di impulsi rettangolari. Vengono anche usati generatori di impulsi rettangolari e triangolari, con una frequenza di 50 Hz ed 1 msc di durata.

Sono stati usati svariati metodi per studiare gli effetti dello stimolo elettrico sul muscolo scheletrico. Schlessing (1960) ha studiato gli effetti di uno stimolo elettrico giornaliero dell'estremità posteriore destra di conigli sulla misura e sul contenuto di potassio dei loro muscoli, usando una corrente di 5 ampere e 10 volts interrotta, 60 o 70 volte per minuto. La durata del periodo di esercitazione giornaliera variava da uno a diciannove mi-

nuti, per ventitre settimane. Massey et al. (1965) hanno usato degli elettrodi ricavati da una lamina di acciaio inox molto sottile; la misura era di 9 x 9 pollici (elettrodo neutro) a 3 x 3 pollici (elettrodo stimolante). Lo stimolo era di 1000 cps intermittenti D.C. con un tempo di aumento di 5 microsecondi. Lo stimolo veniva effettuato ponendo gli elettrodi stimolati sul gruppo di muscoli scelti ed aumentando gradualmente la intensità dello stimolo fino a portare i muscoli a quella che sembrava essere la contrazione più vicina alla massima; il muscolo veniva poi mantenuto in questo stadio per 10 secondi. La durata giornaliera di tale operazione era di circa 168 secondi e fu eseguita per sette settimane. Il procedimento fu poi modificato a dieci contrazioni consecutive di un secondo con un secondo di intervallo tra le contrazioni, e la corrente fu cambiata da intermittente a semplice D.C..

Adranova (1971) usò una sottile lamina di acciaio inox come elettrodi 60 x 60 e 40 x 30 mm. nello stimolo diretto ed un elettrodo molto sottile 25 - 5 mm. nello stimolo indiretto via nervo ulnare.

Durante l'esperimento furono analizzati diversi tipi di C. A. con frequenze di 100, 500, 1000, 2500, 5000 Hz nello stimolo indiretto, mentre frequenze di 3000 Hz venivano usate come limite nello stimolo diretto. I risultati di tali esperimenti dimostrarono che, con l'eccitazione diretta, si otteneva il maggiore accorciamento del muscolo esaminato (avambraccio) mediante l'uso di corrente a 2500 Hz; nello stimolo diretto, del tricipite surale, la tensione massima veniva registrata alla reazione di eccitazione di 2500 Hz.

Lo stimolo indiretto del muscolo dell'avambraccio attraverso il nervo ulnare produceva una tensione massima quando veniva applicata una corrente sinusoidale a 1000 Hz, al di sopra di tale limite il muscolo reagiva con un tensione di contrazione minore.

La stessa tensione elevata veniva registrata quando veniva usata una frequenza a 50 Hz, con 10 msc di esecuzione e 10 msc di interruzione. Il muscolo dava la reazione migliore quando la durata dello stimolo era di 10 sec con 50 sec di intervallo tra le applicazioni, e con 10 ripetizioni di applicazione in uno stadio di esercitazione. In quanto al voltaggio usato per i principinati è stato trovato adatto quando va da 30 - 40 volt a 70 - 80 volt quando il soggetto si è già adattato agli stimoli elettrici.

(1 - Continua)

Come riportato nel N° 1 di N.A., lo psicologo in una sua ristretta dimensione, quella dello psicoterapeuta con la sola metodica del T.A. a disposizione, è penetrato nel mondo dello sport, con gli umori e i clamori tipici dell'ambiente. La possibilità, come abbiamo già peraltro accennato, di poter utilizzare in una situazione ambientale ottimale il T.A. (più che riveduto e corretto) ampliato e adattato alle singole utilità, anche propriamente tecniche, apre una nuova dimensione del problema, che merita per il chiaro proseguo del discorso una pur minima retrospettiva storico-scientifica.

METODI E TECNICHE IN PSICOTERAPIA

Le tecniche di rilassamento per la loro immediatezza e praticità hanno spesso invitato chi le usava a trascendere la stessa matrice originale sopravvalutandole, finendo in definitiva per tradire i fini per cui erano state create. Un peccato originale spesso maturato dalla semplicità della tecnica rispetto ai suoi innumerevoli e complicati contenuti.

Basta pensare che la psichiatria, che è un po' la prima scienza ufficiale delegata dalla medicina ad occuparsi della mente, spazia il proprio campo d'intervento sulle qualità neurologiche dell'individuo e che di esso studia patologia e cura, può essere considerato un programma restrittivo a quanto si pone la psicoterapia.

Senza rivangare i conflitti perenni tra quella concezione arcaica della medicina, che ha sempre concesso un tutto fisiologico e ha, da sempre avversato le scienze nate per curare la mente con mezzi esclusivamente psicologici, bisogna peraltro tenere presente anche

questa realtà nella crescita travagliata della psicoterapia.

Curare i disturbi più svariati attraverso tecniche esclusivamente psicologiche diviene alla luce delle teorie più recenti, prima tra tutte la psicosomatica, una impresa che forse ancora non ha i mezzi sufficienti per curare quanto è riuscita a scoprire. E' chiaro intuire che con questi presupposti i metodi della psicoterapia sono ancestrali, legati a culture e civiltà e alle loro superstizioni e tradizioni che si perdono nel tempo.

Non a caso la prima tecnica che abbia avuto un riscontro valido è senza dubbio l'ipnosi, che diede a Freud l'idea iniziale, il via vero e proprio alla sua creazione scientifica. Considerando S.F. lo psicoterapeuta fondamentale relativo all'analisi è necessario precisare alcuni dati che possono meglio spiegare l'evoluzione e la rivoluzione susseguente l'avvento delle sue teorie. La tavola che qui di seguito vi proponiamo illustra il quadro generale della psicoterapia, sia individuale, che di gruppo, con le tecniche che hanno fino ad oggi furoreggiato con qualche fondamento nella cultura occidentale; pietra miliare del discorso a livello di ortodossia analitica è il verbo psicoanalitico.

Sia per questo concetto fondamentale, quanto per l'illustrazione di quanto segue cercherò di schematizzare il discorso generale in misura tale da chiarire il quadro che ci interessa anche per il preciso impegno relativo allo sport.

Per quanti desiderassero approfondire o solo conoscere qualche concetto di più, la bibliografia riportata a piede, potrà senza dubbio essere una buona traccia. Psicoanalisi dunque, che nella triade dell'io, del Super-Io, dell'Inconscio, racchiude il concetto generale poi circondato da innumerevoli teorie che la stessa analisi ha via via formulato.

La psicoterapia psicoanalitica si compone del rapporto originario tra analista e paziente che dà vita al concetto di transfert e usa come sue tecniche fondamentali le li-

bere associazioni e l'interpretazione dei sogni.

Concetti talmente importanti che vengono avviliti da così semplicistiche annotazioni e che nascondono a monte quella scelta antropologica strutturale che spiega più di ogni altra cosa la contestazione operata non tanto dai suoi contemporanei, ma dai seguaci che hanno potuto usufruire di basi (antropologia funzionale) che Freud non poteva certo disporre all'epoca della gestazione delle sue teorie. Questo spiega in parte come pochissimi in psicoterapia neghino Freud, ma invece proliferino i nuovi indirizzi spinti da una continua necessità di aggiornamento e di innovazione che i tempi richiedono, data la notevole velocità evolutiva dei parametri socio-culturali.

I seguaci di Freud soprattutto i grandi scissionisti Adler, Jung e Reik diedero una svolta decisiva alla psicoterapia che rotti i rigidi argini tracciati dalla psicoanalisi aprirono il loro raggio d'azione.

Alfred Adler contrariamente a quanto Freud sperava, rivolse la propria attenzione agli istinti cercando di trovare un principio capace di unificare i fenomeni psicologici e biologici. Introdusse i concetti di pulsione aggressiva e di complesso di inferiorità, che praticamente davano alla sessualità un valore prettamente simbolico. Fu comunque Jung ricusato al pari del viennese a scatenare le ire del maestro che si sentì tradito dal delfino a cui aveva deciso di affidare la sua eredità scientifica di leader. L'uomo che aveva, usando le parole di Freud, evitato che la psicoanalisi fosse una questione ebraica, lasciò l'associazione internazionale nel 1914 per fondare nella sua Zurigo una scuola che ancor oggi ha una propria connotazione analitica. Il concetto di libido così importante per la teoria freudiana, ma non eccessivamente precisato in certe spiegazioni (differenza tra psicotico e nevrotico) fu il sasso nello stagno della grande alleanza Freud-Jung; una controversia che trovò poi sfogo



Eugen Bleuler



Carl Gustav Jung



Alfred Adler



Ludwig Binswanger

dal concetto generalizzato di libido ad una diversa concezione della interpretazione dei sogni. Ed infine Reik postumo constestatore che nel suo periodo americano verso il 45 trovò il modo di meravigliare gli analisti indigeni che lo rifiutavano sovvertendo tutte le teorie sino allora avanzate sulla libido, sull'amore, sulla omosessualità e su altre perversioni, dedicandosi, a fama consolidata ad una vera e propria entusiasmante carelata nel mondo dell'arte.

Erich Fromm sociologo - psicoanalista uscito dalla fucina di Heidelberg uno dei grandi artefici della scuola di Francoforte (i suoi compagni erano Marcuse, Adorno, Horkheimer tanto per citarne i più importanti) può essere considerato un esponente fondamentale della linea legata a particolari situazioni e motivazioni sociali, dove le relazioni interpersonali acquistavano un valore decisivo per la salute mentale. Seguendo lo schema proposto dal dott. Claudio Widmann del Cisspat, nel prospetto riportato a fianco, sempre nella psicoterapia individuale analitica non ortodossa si possono individuare alcune scuole ed indirizzi di particolare interesse. Di rilievo soprattutto per la disputa che ancora oggi divide gli analisti dalla scuola kleiniana, qui riportata come quella delle "relazioni oggettuali" associata per larghe prospettive al nome del grande Abraham.

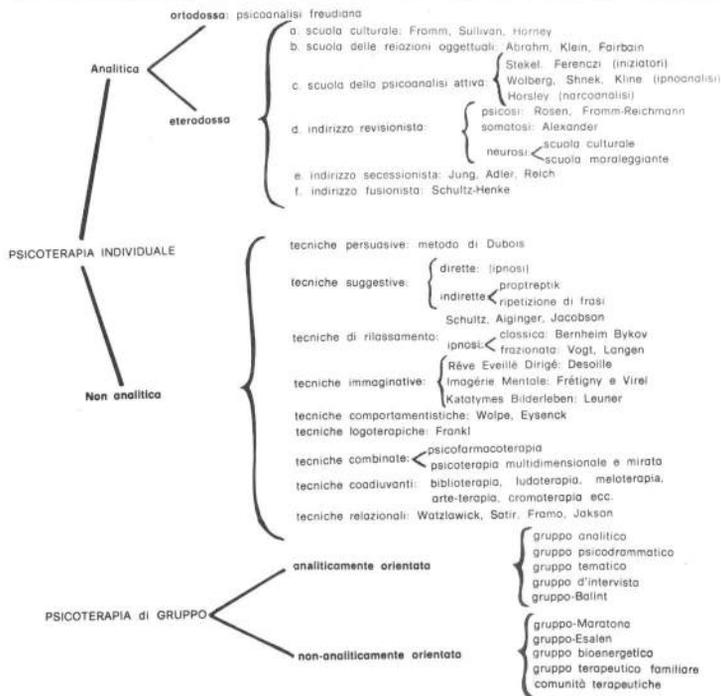
Melania Klein rispetto a Freud ha sviluppato dapprima solo per amor di ricerca la sua analisi sulla psiche dei bambini sino a teorizzare determinati influssi sia prenatali, che il padre della psicoanalisi non si era mai sognato di ipotizzare. I successori più ortodossi dell'analista viennese, come la figlia Anna Freud, hanno contestato vivacemente le teorie kleiniane, tacciandole di erotismo, interpretando in maniera molto diversa le ricerche freudiane in questo campo, anche se inespresse dal suo stesso fondatore. Il vantaggio di M. Klein è stato quello di lanciare le proprie idee mai in antitesi con quelle del maestro, ma solo quale allargamento e libera interpretazione, tattica che gli ha permesso di conquistare simpatie anche tra parecchi freudiani dichiarati.

In Italia uno dei kleiniani più conosciuti è l'affermato psicoanalista milanese **Franco Fornari** ora

assunto alla presidenza della società italiana di psicoanalisi, che a quanto mi risulta aveva fino ad ora avuto dei conduttori, esclusivamente neofreudiani. Recentemente lo studioso milanese ha pubblicato alcuni testi relativi ad una concezione leggermente più attuale della psicoanalisi che trova una sua dimensione sociologica dopo molto isolamento accademico. Un discorso particolarmente centrato su di una serie di presupposti kleiniani che si attua attraverso la dinamica "cultura e genitalità, confusività e pregenitalità", con un consequenziale richiamo a codici e simboli culturali che imprimono ritmi e conoscenze sempre diverse.

Un discorso a volte complicato perché sottintende tutta una letteratura di base ma che certo trova nuova linfa nelle spinte dell'eretico Lacan, che incomincia a condizionare determinanti discorsi della psicoanalisi moderna che interessa particolarmente il nostro studio. Si possono ipotizzare delle relazioni fruttose tra mondi che utilizzano linguaggi e finalità così diverse? La mia risposta è senza dubbio no! ed una certa polemica mi spinge a considerare inutili e sterili tutti i tentativi di applicare in maniera così incredibile una tecnica particolare (persuasiva ed in parte conoscitiva) ad ambienti di estrazioni culturali basate su ben altri modelli socio-culturali. Quali relazioni ci possono essere tra gli "esprits umani" del barone De Coubertin e la terapia di Freud impegnato ad attaccare proprio quei modelli senza nemmeno criticare, ma preparando già i medicamenti adatti ai danni creati da quelle immagini?

La risposta è ormai tautologica, rimane no, per ogni quesito si possa porre in questi termini. E chi parla di sport società e psicologia sa già di seguire un percorso minato, una via senza uscita cosparsa di particolari personaggi e solo di questi, tanto pieni del proprio potere e della propria scienza che questo fruttuoso incontro è un *rende-vous* onirico senza speranze concrete ed attuali. "I colpevoli" come in politica, tanto per capirsi, non esistono, come non esistono i problemi perché psicologia e organizzazione sportiva così come sono ora strutturati sono spirito e materia.



Intruppato nella scuola della psicoanalisi attiva si ritrova il capo-scuola Ferenczi, che in questo caso è citato soprattutto in antitesi a Freud per aver cercato di semplificare e di rendere più veloce l'analisi, particolarmente interessante il nome dell'ipnologo Wolberg, che senza dubbi a livello di ipnoanalisi ha aperto un interessante capitolo. Brevemente, visto e considerato

che la nostra carellata è esclusivamente orientativa, si può ricordare che essendo i trattamenti psicoanalitici ipotizzati da Freud e mantenuti dai neofreudiani attualizzabili in non meno di tre anni con i metodi che abbiamo citato attuare l'ipnoanalisi vuol dire ridimensionare i tempi con risultati simili se non migliori come qualcuno ipotizza (sempre che l'applica-

zione sia corretta). Dover applicare l'analisi ortodossa vuol dire cercare di debellare dapprima le difese conscie e poi inconscie del paziente per risalire alle cause primarie che hanno procurato il disturbo comportamentale ecc. ecc. Effettivamente questa opera di smantellamento può durare parecchio con situazioni e soluzioni spesso ingannevoli per entrambi (analista e paziente), senza considerare il fattore economico che nel tempo può divenire insostenibile.

L'introduzione dell'ipnosi può senza dubbio superare la parte iniziale eliminando alcune difese legate fisiologicamente ad uno stato di tensione lasciando lo spazio ad una introspezione analitica più rapida e quindi anche più completa.

A livello revisionista vale la pena ricordare Franz Alexander che è il padre della medicina psicosomatica ed il fatto che si possa applicare questo sinonimo è già un grande risultato di per se stesso. Alexander è riuscito almeno formalmente a ottenere dal mondo medico il permesso di ricordare con tanto di esempi macroscopici alla mano che non tutte le emicranie si possono curare con le medicine e che non tutti i fegati malati vogliono gli epatoprotettori e così via dicendo.

La sua analisi minuziosa e quantificata ha reso un grande servizio a tutta la psicologia che a livello pubblico ha accresciuto la sua credibilità e quindi il proprio potere di guarire.

Senza togliere nulla alla lunga serie di tecniche non analitiche riportate nella tabella tra cui ritroviamo sia le tecniche suggestive come l'ipnosi nelle sue varie eccezioni, che le tecniche di rilassamento che sono un po' la molla di questi nostri incontri, si può chiudere qui questa minimale analisi che ha identificato i dati essenziali per poter proseguire con una spinta maggiore il discorso che ci interessa, arrestati ora sulle nuove tecniche psicoterapiche applicabili al campo sportivo.

N.B. Nell'indirizzo secessionista il Widmman ho associato come terzo grande innovatore W. Reich, mentre noi abbiamo annotate brevi indicazioni sul collega austriaco T. Reick che riteniamo altrettanto importante.

(2 - Continua)

fratelli LONGO



sartoria
civile e
militare

33100 UDINE VIA PREFETTURA 7 - TEL. 0432/208813

NUOVA ATLETICA 1977: "HASTA LA VICTORIA SIEMPRE"



Mario Sambucco - Il Presidente



Giorgio Dannisi - disco, giavellotto, prove multiple

E' stata quella dei nostri ragazzi una stagione veramente intensa ed altrettanto significativa nei risultati individuali e di squadre, oltre 300 atleti tesserati nel 1977 seguiti da sei tecnici; si potrebbe parlare delle molte iniziative che abbiamo portato avanti perché crediamo fermamente debbano essere le costanti per una crescita della società come le conferenze-dibattito con i nostri atleti ed i loro genitori sui problemi dell'atletica; lo stage a Parigi dove abbiamo inviato un gruppo di nostri atleti per vivere esperienze nuove ed utilissime ad alimentare nuovi incentivi e motivazioni; gli incontri periodici (circa uno al mese) tra noi tecnici per una verifica costante del nostro lavoro e per l'aggiornamento tecnico; si potrebbe ancora aggiungere questa rivista su cui scriviamo (giunta ormai alla soglia dei sei anni di vita) che rappresenta sicuramente la testimonianza più significativa del nostro modo di impegnarci, lo stesso con il quale si è inteso portare avanti il sodalizio.

Forse tutto ciò non è molto, ma per noi abituati a barcamenarci tra le difficoltà di una struttura autogestita come la nostra, per il momento è sufficiente almeno quanto basta per farci continuare, consapevoli come siamo (non per fanatismo ma perché confortati dai fatti) di essere partiti con il piede giusto.

La stagione agonistica 1977 ormai è terminata, ed è terminata lasciandosi dietro un'infinità di ottimi risultati e di ricordi indimenticabili.

Dire che è stato l'anno d'oro della nostra società forse è retorica e soprattutto correremmo il rischio di ripeterci, visto che abbiamo solo tre anni di vita e già la scorsa stagione poteva essere definita come quella d'oro.

Per l'ennesima volta la società ha dimostrato di essere una viva realtà, sempre alla ricerca del meglio, sempre all'avanguardia e senza presunzione punto di riferimento per le altre società.

Quest'annata, ricca di soddisfazioni, non poteva concludersi diversamente dando una volta di più, se era necessario, la prova dell'indiscusso valore dell'operato dei tecnici dirigenti.

La società per la prima volta ha fatto capolino in una nuova attività internazionale, infatti alcuni nostri atleti sono stati invitati a Parigi ad un importante "Stage" di atletica leggera e vi sono rimasti per alcuni giorni ospiti di un noto allenatore francese, Luc Balbont, corrispondente, tra l'altro della nostra rivista.

Per ritornare in patria, possiamo dire di aver dato un grosso contributo all'idea dell'Assessore Regionale allo Sport professor Renato Bertoli di introdurre nella scuola elementare l'educazione fisica preparando allo scopo un libretto illustrativo. Siamo sempre stati presenti e numerosi nelle rappresentative regionali allestite per i Giochi della Gioventù per l'Alpe-Adria e per il Criterium Nazionale della categoria "Ragazzi", e non mi dilungo nel nominare tutti gli atleti che quest'anno si sono fregiati di titoli regionali e provinciali. Abbiamo ripreso il discorso dei soggiorni montani estivi per i nostri ragazzi, discorso interrotto l'anno passato per le tragiche vicende che hanno colpito la nostra terra. Ancora una volta tale soggiorno, ad Ampezzo, località della Carnia, ha dimostrato quanto importante sia trovare un momento d'incontro e quanto utile sia un periodo di vita in comune.

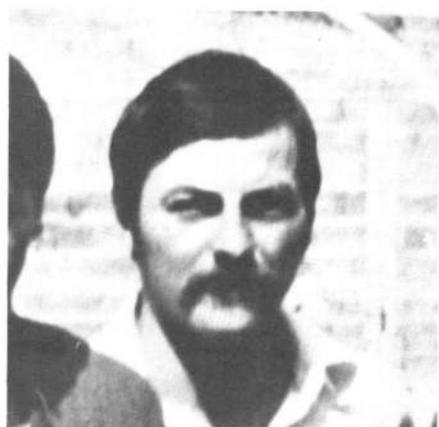
Alla luce di questi successi e di questa qualificata presenza, che di anno in anno si fa sempre più pressante, mi preme mettere in rilievo una cosa che ai più può sfuggire ma che gli addetti ai lavori non possono disconoscere: l'organizzazione, l'affiatamento, la forza e la preparazione con le quali noi agiamo è frutto di una continua verifica dei valori che vogliamo come porta-bandiera, valori che si rafforzano e si fortificano in un ambiente sano e sereno, dove ognuno lascia il meglio che può senza vittimismo e senza parzialità contribuendo così a dare una nuova dimensione ed un nuovo volto a se stessi ed agli altri. Fa piacere, comunque, che la nostra Società autonoma sotto tutti i punti di vista, operante pur in gravi difficoltà e con enormi sacrifici su un vasto campo d'azione, fautrice di un nuovo discorso atletico, di un nuovo modo di gestire l'attività promuovendo iniziative di alto valore sociale e culturale, sia esempio e senz'altro termine di paragone e di stimolo per altre società.

Concludo formulando l'augurio che si affermino i principi ed i valori che Nuova Atletica dal Friuli ha fatto suoi e senza i quali l'atletica leggera non ha speranza di sopravvivere senza incorrere nel pericolo di cadere nel baratro delle incomprensioni, delle inutili rivalità campanilistiche, dei meri personalismi; principi e valori che sono certo rimarranno vivi in Nuova Atletica dal Friuli, stella di prima grandezza che brilla, sempre più, di luce propria nel firmamento atletico nazionale.



Cauz Ugo - velocità, salti.

Una volta di più, se ce n'era ancora bisogno, trova conferma il principio che il lavoro ripaga. Se lo scorso anno s'era gridato al miracolo, quest'anno è arrivata puntuale la conferma. La conferma della bontà di una scelta, della consapevolezza che solo con l'unione e la partecipazione paritaria di tutti, possono essere raggiunte le mete più ambite. Collaborazione, fiducia, stima e comprensione reciproche questi sono i cardini su cui si poggia la nostra struttura societaria. Solo in questo modo si sono potuti respingere gli attacchi sconsiderati, i reiterati velleitari tentativi di boicottaggio di cui siamo stati oggetto. Su questa via ci sorregge la "presunzione" di essere i portabandiera di un nuovo modo di vivere il rapporto ludico-sportivo con i nostri giovani, di un nuovo modo di operare svincolato da sudditanze psicologiche e alieno da castranti preoccupazioni propagandistiche. Un modo di vedere e considerare le cose agognato ed intuito da molti, ma realizzato e concretizzato purtroppo da troppo pochi.



Ennio Valent - direttore tecnico

Come ogni anno arriva il tempo dei consuntivi e delle considerazioni finali dell'attività. Non è facile dare una dimensione del lavoro svolto da tecnici-direnti della nostra società, poiché questa realtà deve essere vissuta per essere compiutamente capita. Certamente solo le cifre possono darci una misura del vertiginoso cammino di questa struttura che con appena tre anni di vita, già da due si è imposta all'attenzione nazionale.

Nella categoria "ragazzi" rispetto al già notevole punteggio raggiunto, quest'anno ci siamo migliorati di altri 3500 punti, ottenendo un totale di 32.000 punti (lo scorso anno siamo arrivati 1° in regione e 4° in Italia).

L'interesse che ci circonda è grandissimo, in quanto questi risultati sono il frutto della fraterna collaborazione tra tecnici e atleti, che insieme hanno saputo creare un clima di reciproca stima e comprensione, difficilmente riscontrabili in altri sodalizi sportivi. Lo sforzo da tutti noi sopportato, per progredire su questa strada, è stato altissimo, ma grazie alla passione, alle rinunce alla totale autogestione ci siamo riusciti. L'unico rammarico è quello

NUOVA ATLETICA 1977: "HASTA LA VICTORIA SIEMPRE"

di dover lavorare con certe società che si dicono di "propaganda sportiva", ma che nascondendosi dietro uno scudo di falsa serietà e rispettabilità, usano il termine "propaganda sportiva" in maniera del tutto personale, propagandando contenuti ben diversi. Per concludere vorrei rivolgere un sentito ringraziamento ad atleti, tecnici e sostenitori che credono nel discorso e nell'azione che ci vede protagonisti, invitandoli a starci sempre più vicini, poiché solo con i fatti, solo con l'unità degli intenti potremo dimostrare come si possa gestire in maniera democratica l'attività fisica della nostra gioventù.



David Enrico - getto del peso e lancio del martello.

Quest'anno è la mia prima esperienza come allenatore nel settore soprattutto del getto del peso. Dai risultati conseguiti dagli atleti che hanno lavorato sotto la mia guida posso ben dire che questa è stata una stagione davvero positiva. Primi fra tutti Lauzana e Sabbadini che hanno conquistato il titolo regionale nelle loro rispettive categorie: allievi e ragazzi, vantando anche la miglior prestazione stagionale regionale, il primo con 14.01 il secondo con 13.20. Sabbadini tra l'altro ha fatto parte della rappresentativa regionale nel tradizionale incontro Alpe Adria svoltosi quest'anno a Gorizia. Buona e numerosa la schiera dei futuri pesisti, fra i quali mi preme ricordare Roberto Ragogna ragazzo categoria A che vanta un personale di m. 11,33 ma che la lontananza dal centro sportivo della società ha forzatamente limitato il suo desiderio di allenarsi. Questi primi significativi risultati sono stati possibili grazie alla passione ed alla disponibilità degli atleti, ma anche di quella mostrata dai genitori che hanno avuto fiducia e continuano a darne al lavoro che svolge la nostra società.



Stefano Bearzi - mezzofondo

Parto, nelle mie note, dall'intervista rilasciata dal Presidente della Fidal Primo Nebido riguardo ai problemi dello sport scolastico. Mi riferisco soprattutto ai punti dove egli dice: ... si è riusciti a sensibilizzare l'ambiente creando una coscienza nel mondo politico e familiare che ha riscoperto la necessità della pratica sportiva a livello propedeutico... fissava dei punti precisi in maniera che le forze politiche ne facciano un elemento programmatico. Da insegnante ed educatore, posso senz'altro affermare che l'attività scolastica gestita ultimamente dal binomio CONI-SCUOLA, non ha operato secondo le linee sindacate e non ha rappresentato un'iniziativa atta a provocare quel salto di qualità che genitori, ragazzi e insegnanti si aspettavano.

Infatti i Giochi della Gioventù e, per quanto riguarda l'atletica, l'ultima iniziativa atta a portare alla specializzazione agonistica ragazzi di 10-11 anni con l'abbassamento di un anno dell'attività ragazzi, hanno rappresentato una volontà solamente nel senso di continuare e disilludere con rapprezzamenti di ogni tipo la richiesta massiccia rivolta dalla base.

In più ci si trincea talvolta dietro un alibi scientifico metodologico, quando è proprio qui la suddetta linea presenta grosse incrinature.

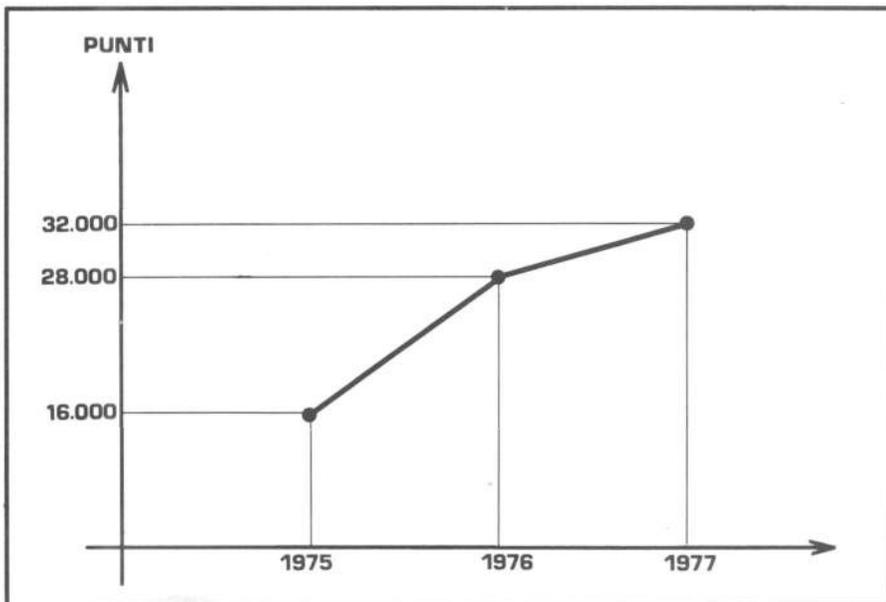
E' quindi tempo che la base smetta di farsi incantare e sappia proporre soluzioni finalmente diverse a cui i politici (non dimentichiamo le responsabilità di Malfatti) sappiano rispondere in maniera più adeguata.

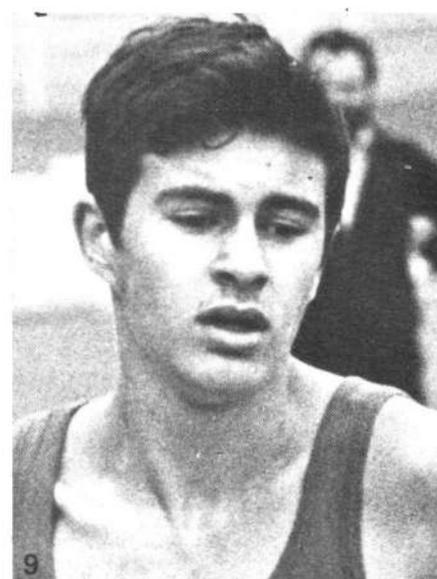
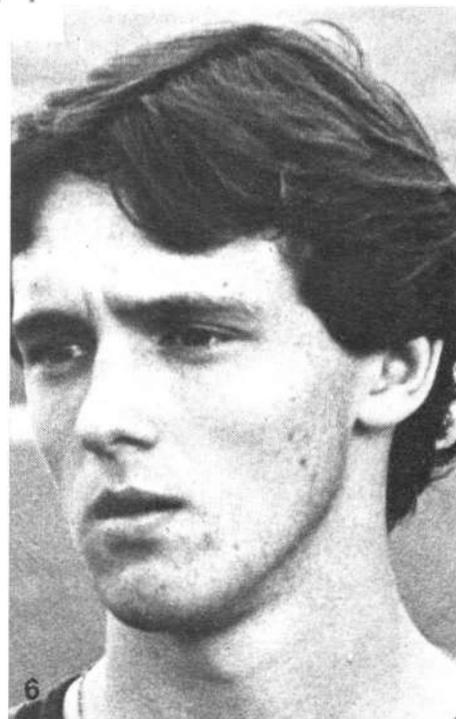
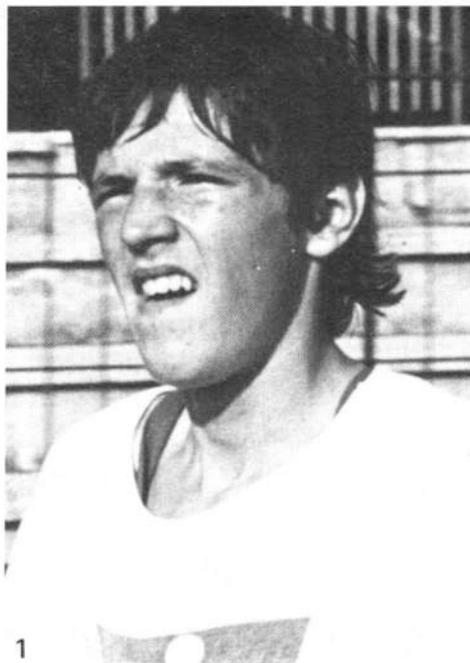


Giorgio Bramuzzi - velocità prolungata ed ostacoli

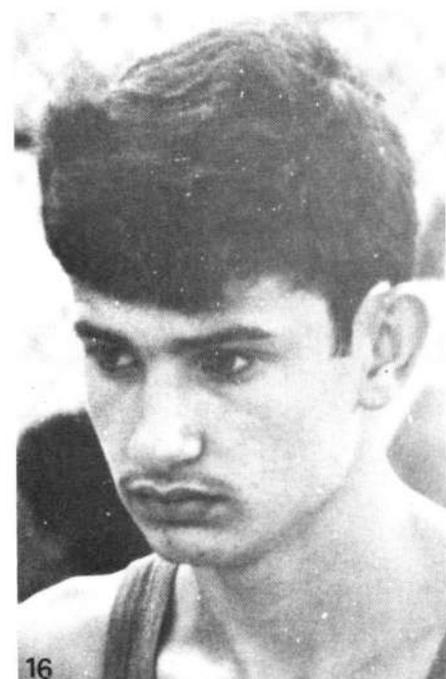
Il settore della velocità prolungata che va dai 400 piani ed ostacoli sino lo possiamo ben dire ai 1500 metri, è uno dei settori più difficili dell'atletica leggera, particolarmente nel periodo di avvio del ragazzo in queste difficili specialità.

Un ragazzo infatti si sente naturalmente portato verso la velocità pura o il fondo, mentre permangono ancora notevoli riserve mentali degli stessi verso discipline proprie della velocità prolungata. Trattandosi di gare che risentono in modo evidente delle prove di velocità, pur entrando già nelle gare di ritmo che richiedono per l'appunto un alto grado di preparazione organica, è necessario sempre, ma particolarmente all'inizio superare notevoli disagi psicologici contrari, malori fisici, noia stress dovuti agli allenamenti. Inoltre per ottenere validi risultati è necessario procedere gradualmente, in quanto queste discipline richiedono una completa maturazione fisica, se non si vuol correre il rischio di "bruciare" le attitudini psico-fisiche del nostro talento. Anche qui nella nostra regione abbiamo potuto assistere al fatto che i migliori atleti sono giunti a queste specialità dopo aver praticato lungamente l'atletica in altre discipline. E' indispensabile dunque disporre di tempi lunghi per ottenere la formazione e la condizione organica ottimale, potenziamento fisico e freschezza psichica tali da poter sopportare successivamente senza patemi i durissimi impegni che la specialità della velocità prolungata richiede.

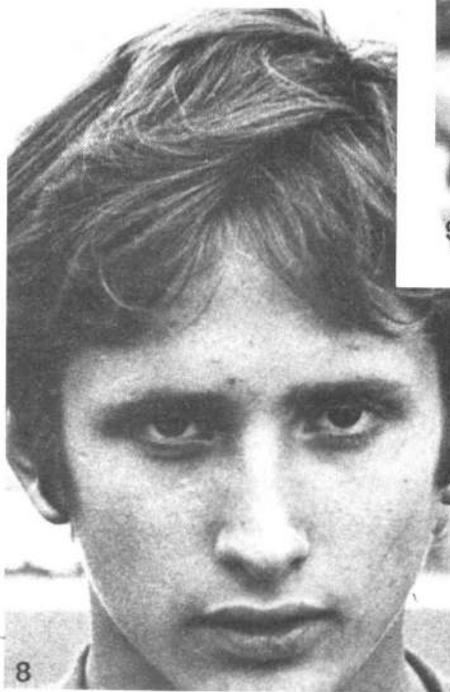
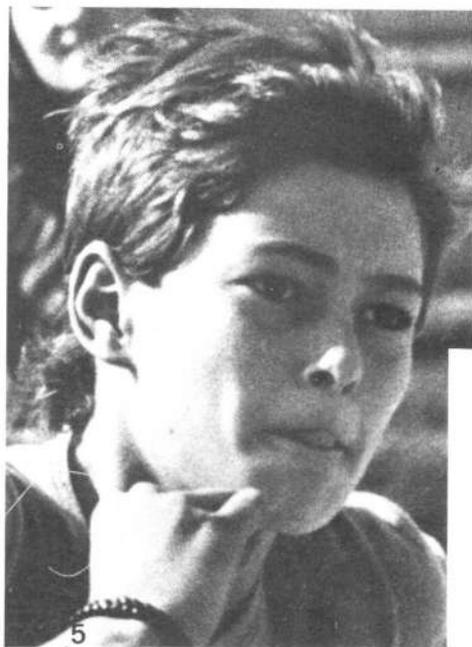
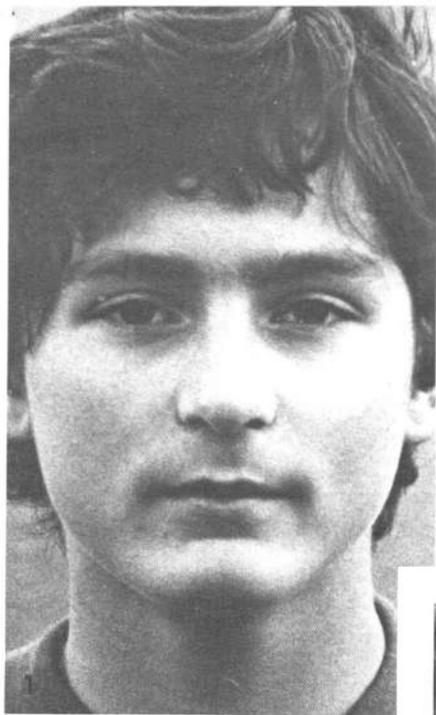




1) Flávio Sequalini; 2) Marco Codutti; 3) Stefano Masuino; 4) Urbano Pittolo; 5) Fabio Adami; 6) Zamparutti; 7) Marco Tonneatto; 8) G. Battista Feressi; 9) Demetrio Gregoratto



10) Stefano Picotti; 11) Ermes Turco; 12) Italo Sabbadini; 13) Roberto Ragogna ; 14) Roberto Dorigo; 15) P. Franco Clocchiatti; 16) Baita; 17) Giorgio Jelen; 18) Renato Clocchiatti.



1) Claudio Rizzo; 2) Michele Bertolo; 3) Valentino Mondini; 4) Andrea Ellero; 5) Luca Toso; 6) Andrea Buttazzoni; 7) Roberto Rossignoli; 8) Bruno Forgiarini; 9) Renzo Zucchiatti; 10) Daniele Flaibani.

PISCE E PEDANE

FRIULI - VENEZIA GIULIA

1° COPPA GRATTON 16 OTTOBRE

Risultati:

Metri 110 H. Allievi:

1° Serie:

1) Vrabec Paolo CUS (TS) 17"6

2° Serie:

1) Facca Romano A.R. Torriana 17"4
2) Bresciani Arturo ACLI ATL. (GO) 17"5

Metri 110 H J/S:

1) Grandis Stefano F.F.O.O. (PD) 14"9
2) Floreani Andrea LIB. (UD) 15"2
3) Covan Claudio CUS (TS) 15"7

Martello J/S:

1) Budai Romeo LIB. (UD) 53.64

Martello allievi:

1) Faleschini Mauro LIB. (UD) 41.80

Salto in lungo J/S:

1) Miliani Maurizio CUS (TS) 6.52
2) Zonta Alberto LIB. (UD) 6.48
3) Zuttuon Gabriele ACLI ATL. (GO) 6.45

Metri 100 allievi:

3° Serie:

1) Bracco Dario BORGOLAURO 11"9
2) D'Oria Domenico NUOVA ATLETICA 11"9

4° Serie:

1) Buccino Luigi NUOVA ATLETICA 11"4
2) Bertossi Mauro U.G. (GO) 11"5

Metri 100 J/S:

3° Serie:

1) Springolo Gianni LIB. (Sacile) 11"6
2) Gomiscech Bruno ACLI ATL. (GO) 11"6

4° Serie:

1) Casagrande Maurizio LIB. (UD) 11"5
2) Milani Maurizio CUS (TS) 11"5
3) Zuttion Gabriele ACLI ATL. (GO) 11"6

Salto triplo J/S:

1) Zonta Alberto LIB. (UD) 14.36

Salto triplo allievi:

1) Urli Maurizio NUOVA ATLETICA 11.92

Metri 400 allievi:

1° Serie:

1) Casarsa Stefano LIB. (UD) 54"2
2) Dagnello Gilberto CUS (TS) 54"2

2° Serie:

1) Aere P. Augusto STELLAFLEX 51"4
2) Bulli Franco C.S.I. (TS) 52"3
3) Galovic Roberto ITALCANTIERI 52"8

Metri 400 J/S:

3° Serie:

1) Calligaro Luigi ACLI ATL. (GO) 51"2
2) Costessi Ugo CUS (TS) 51"3
3) Del Giudice Guido C. RISPARMIO SP 52"1

Salto in alto J/S:

1) Cattaruzza Claudio ATL. (Rieti) 2.12
2) Tomasin Flavio LIB. (UD) 2.05
3) Marizza Francesco A.R. (Torriana) 2.00

Salto in alto allievi:

1) Pittolo Andrea NUOVA ATLETICA 1.93
2) Piva Massimo U.G. (Goriziana) 1.85
3) Desabbata Paolo ACLI ATL. (GO) 1.85

Metri 800 piani J/S:

1) Del Giudice Guido C. RISPARMIO SP 1'57"7
2) Ferro Enzo SNIA FRIULI 2'00"2
3) Chionchio Matteo LIB. (UD) 2'01"5

Metri 1500 allievi:

1) De Bernardi Fabio A.K. (KOPER) 4'10"6
2) Catalani Alessandro CUS (TS) 4'22"1
3) Paravan dorò ACLI ATL. (GO) 4'25"4
4'25"2



Cinzia Pizzali (Foto N.A.F.)
Salita sino al nuovo record italiano allievi

Metri 1500 J/S:

1) Brancatelli Roberto F.F.O.O. (TS) 4'06"
2) Dalmasson Roberto LIB. (UD) 4'08"1
3) Redolfi Giorgio LIB. (Sacile) 4'10"8

Lancio del disco allievi:

1) Baritussio Franco TOSI (Tarvisio) 50.86
2) Zuccolo Walter NUOVA ATLETICA 45.50
3) Marson Alfredo LIB. (Sacile) 37.38

Lancio del disco J/S:

1) David Enrico A.S.V. (UD) 50.72
2) Tremul Giorgio C.S.I. (TS) 49.82
3) Mauro Fernando LIB. (UD) 49.14

Metri 5000 J/S:

1) Fedel Claudio ITALCANTIERI 15'35"9
2) Spagnol Rodolfo ITALCANTIERI 15'45"3
3) Piorar Edi ITALCANTIERI 15'58"4

Metri 3000 piani allievi:

1) Lena Sergio ACLI ATL. (GO) 8'39"5
2) Loschi Claudio LIB. Sacile 9'19"9
3) Dal Gobbo Enzo LIB. (UD) 9'29"5

4X100 allievi:

1) LIB. (UD) (Fantuzzo - Tossutti - Sciannammeo - Pittino) 47"1
2) ACLI ATL. (GO) (Brainik - Beltrame - Bresciani - Desabbata) 47"4

4X100 J/S:

1) CUS (TS) (Tarticchio - Covan - Lotto - Miliani) 44"3
2) ACLI ATL. (GO) (Gomiscech - Pecorari - Calligaris - Zuttion) 44"3
3) LIB. (UD) (Casagrande - Zonta - Lippi - Floreani) 44"6

4X400 J/S:

1) CUS (TS) (Brunetta - Tarticchio - Covan - Costessi) 3'29"3
2) ACLI ATL. (GO) (Gomiscech - Pecorari - Travagin - Calligaro) 3'30"8

4X400 allievi:

1) CSI (TS) (Degli Innocenti - Scappin - Bulli - Facchin) 3'32"3

MINI RIUNIONE M/F 21 SETTEMBRE

Gare maschili

Asta:

1) Comessati Carlo (FF. Oro Pd.) m. 4,40

2) Pascoletti Stefano (Lib. Ud.) m. 4,40

Disco:

1) Coos Adriano (ASU) m. 45,38

2) Pozzo Renzo (Lib. Ud.) m. 38,84

Gare femminili

Giavelotto:

1) Pizzali Cinzia (Edilmoquette) m. 43,74

Disco:

1) Tonini Orietta (Edilmoquette) m. 43

Classifica Octathlon: 7-8 OTTOBRE

1) Dotti Donato (Libertas Ud.) p. 4778

2) Buzzi Roberto (Tosi) p. 4148

3) Baritussio Franco (Tosi) p.4014

Classifica decathlon 7-8 OTTOBRE

1) Rossi Luigino (FF. Oro) p. 6402

2) Coos Adriano (ASU) p. 6238

3) Pozzo Renzo (Libertas Ud.) p. 5980

Gare di contorno

Disco all.:

1) D'Oria Domenico (N.A.) p. 31,92

Disco S:

1) David Enrico (ASU) p. 47,18

Giav. all.:

1) Cesca Roberto (Lib. Ud.) p. 42,84

2) Verità Massimo (Lib. Ud.) p. 36,78

Giav. J/S:

1) Casarsa Claudio (FF. Oro) p. 68,84

2) Deltorre Lorenzo (Lib. Ud.) p. 62,98

3) Ferrari Stefano (Lib. Ud.) p. 56,84

Giav. All.:

1) Pizzali Cinzia (Gualf) p. 44,76

MINI RIUNIONE PROVINCIALE 21 SETTEMBRE

Gare femminili

Alto allieve:

1) Pez Luisa (Gualf) m. 1,45

Disco allieve:

1) Danielis Anna (Gualf) m. 30,60

Disco juniores:

1) Tonini Orietta (Edilmoquettes) m. 40,88

Giavelotto All.:

1) Pizzali Cinzia (Gualf) m. 42,92

Gare maschili

Disco allievi:

1) Zuccolo Walter (N.A.) m. 43,60

Disco J/S:

1) Coos Adriano (J ASU) m. 46,92

2) Pozzo Renzo (S Lib. Ud.) m. 43,74

Alto allievi:

1) Pittolo Andrea (N.A.) m. 1,85

Alto J/S:

1) Di Giorgio Massimo (S FF. Oro) m. 2,16

Martello allievi:

1) Faleschini Mauro (Lib. Ud.) m. 40,48

Martello J/S:

1) Budai Romeo (J Lib. Ud.) m. 40,48

Giavelotto All.:

1) Cesca Roberto (Lib. Ud.) m. 40,78

2) Dotti Donato (Lib. Ud.) m. 40,46

Giavelotto J/S:

1) Casarsa Claudio (S FF. Oro) m. 67,72

2) Del Torre Lorenzo (J Lib. Ud.) m. 58,98

3) Coos Adriano (J ASU) m. 58,44

Asta allievi:

1) Lodolo Stefano (Lib. Ud.) m. 3,70

MINI RIUNIONE PROVINCIALE 22 LUGLIO

Disco J/S:

1) Tonini, Orietta J Edilmoquette 40,30

2) Perabò Paola J Edilmoquette 38,14

Peso J/S:

1) Chiumariello Assunta S Edilmoquette 14,40

Alto J:

1) Bulfoni Donatella J Edilmoquette 1,80

GARE MASCHILI

Alto Allievi:

1) Pino Daniele Lib. Ud. 1,90

Alto J/S:

1) Di Giorgio Massimo FF. Oro Pd. 2,10

Martello J:

1) Zaninotto Nevio Lib. Ud. 50,80

Disco S:

1) David Enrico ASU 50,80

INCONTRO INTERNAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA ITALIA UNGHERIA 13-14 SETTEMBRE

110 m. ostacoli:

1) Buttari Giuseppe (Italia) 13"81

2) Liani Sergio (Italia) 14"08

3) Bogнар Laszlo (Ungheria) 14"50

100 m. piani:

1) Caravani Luciano (Italia) 10"54

2) Gresa Lajos (Ungheria) 10"64

3) Rasori Stefano (Italia) 10"70

400 m. piani:

1) Hornyacsek Nandor (Ungheria) 47"52

2) Borghi Flavio (Italia) 47"67

3) Paroczai Andras (Ungheria) 47"91

Salto in alto:

1) Kelemen Endre (Ungheria) 2.18

2) Da Vito Gianni (Italia) 2.18

3) Bruni Bruno (Italia) 2.14

1.500 m.:

1) Hrenek Janos (Ungheria) 3'41"04

2) Fava Franco (Italia) 3'41"27

3) Zemen Janos (Ungheria) 3'43"08

Lancio del giavelotto:

1) Parigi Ferenc (Ungheria) 84.70

2) Erdely Gyorgy (Ungheria) 76.02

3) Michielon Franco (Italia) 64.36

Salto triplo:

1) Mazzucato Roberto (Italia) 16.47

2) Piapan Paolo (Italia) 16.45

3) Bakosi Bela (Ungheria) 15.83

Getto del peso:

1) Groppelli Angelo (Italia) 18.91

2) Szabo Laszlo (Ungheria) 18.62

3) Farago Janos (Ungheria) 18.08

metri 10.000:

1) Zarcone Luigi (Italia) 29'47"2

2) Kerekjarto Istvan (Ungheria) 29'55"5

3) Fancsali Andras (Ungheria) 29'58"8

Staffetta 4X100:

1) ITALIA Rasori Stefano - Caravani Luciano - Farina Pietro - Mennea Pietro 39"89

2) UNGHERIA Lukacs Laszlo - Nagy Istvan - Babaj Laszlo - Gresa Lajos 40"91

Salto triplo:

Mazzucato Roberto 16.47

Piapan Paolo 16.45

Bakosi Bela 15.83

Lancio del giavelotto:

Paragi Ferenc 84.70

Erdely Gyorgy 76.02

Michielon Franco 64.36

Lancio del peso:

Groppelli Angelo 18.91

Szabo Laslo 18.62

Farago Janos 18.08

Lancio del martello:

1) Urlando G. Paolo (Italia) 72.20

2) Bianchini Orlando (Italia) 69.56

3) Tamas Gabor (Ungheria) 69.52

400 ostacoli:

1) Zorn Fulvio (Italia) 51"74

2) Arva Istvan (Ungheria) 52"29

3) Brigante Lorenzo (Italia) 52"49

Salto con l'asta:

1) Dionisi Renato (Italia) 520

2) Veisz Janos (Ungheria) 490

3) D'Alisera Domenico (Italia) 450

3.000 metri siepi:

1) Scartezzini Mariano (Italia) 8'37"2

2) Volpi Roberto (Italia) 8'38"5

3) Kocsis Laszlo (Ungheria) 8'39"2

800 metri:

1) Paroczai Andras (Ungheria) 1'50"06

2) Otvos Imre (Ungheria) 1'50"06

3) Ferrero Gabriele (Italia) 1'51"26

200 metri:

1) Mennea Pietro (Italia) 20"32

2) Farina Pietro (Italia) 21"40

3) Babaj Laszlo (Ungheria) 21"49

Lancio del disco:

1) Tegla Ferenc (Ungheria) 61.78

2) Szegletes Ferenc (Ungheria) 59.08

3) De Vincentis Armando (Italia) 57.34

5.000 metri:

1) Fava Franco (Italia) 13'47"5

2) Ortis Venanzio (Italia) 13'47"5

3) Mohacsi Peter (Ungheria) 13'56"0

Salto in lungo:

1) Siega Maurizio (Italia) 7.67

2) Veglia Roberto (Italia) 7.48

3) Kovesi Tibor (Ungheria) 7.38

Staffetta 4X400:

1) ITALIA Tozzi Roberto - Zanini Daniele - Borghi Flavio - Mennea Pietro 3'13"37

2) UNGHERIA Kovetsdi Istvan - Deak Geza - Paroczai Andras - Hornyacsek Nandor 3'13"98

PUNTEGGIO FINALE

ITALIA 121

UNGHERIA 90

INCONTRO INTERNAZIONALE CARINZIA - SLOVENA FRIULI - VENEZIA GIULIA 14 AGOSTO

Risultati:

m. 110 hs:

1) Sussenbacher Walter (Carinzia) 15"6

2) Ebner Marcuz (Carinzia) 15"8

m. 100:

1) Writzer Matias (Carinzia) 10"7

2) Godnic Ivan (Slovenia) 10"9

3) Sagadin Janez (Slovenia) 11"

m. 400:

1) Prstec Miki (Slovenia) 49"2

2) Koban Wolfgang (Carinzia) 49"5

3) Kerjan Vane (Slovenia) 49"9

Lancio del disco:

- 1) Pecar Zdravko (Slovenia) m. 54,96
- 2) Mijac Miko (Slovenia) m. 52,24
- 3) David Enrico (F.V.G.) m. 49,46

Salto in lungo femminile:

- 1) Potnik Zdenka (Slovenia) m. 5,86
- 2) Drufovka Sonia (F.V.G.) m. 5,62
- 3) Vinazza Luciana (Slovenia) m. 5,56

m. 100 hs. femminili:

- 1) Potnik Zdenka (Slovenia) t. 14"7
- 2) Vigotschnig Kristine (Carinzia) t. 16"1
- 3) Calligaris Patrizia (F.V.G.) t. 16"8

m. 800 femminili:

- 1) Schober Nada (Slovenia) t. 2'08"4
- 2) Schwertz Andrea (Slovenia) t. 2'09"9
- 3) Klemenjak Anna (Carinzia) t. 2'12"2

m. 200 femminili:

- 1) Selisckar Natascia (Slovenia) 25"
- 2) Pistrino Morena (F.V.G.) 25"5
- 3) Iarolitsch Barbara (Carinzia) 25"7

Lancio del Giavellotto femminile:

- 1) Sant Elvina (Carinzia) m. 43,28
- 2) Kovac Aliana (Slovenia) m. 42,61
- 3) Ambrosio Marinella (F.V.G.) m. 42,47

m. 1500:

- 1) Crofil Gabriel (Slovenia) t. 3'59"8
- 2) Lenarduzzi G. Franco (F.V.G.) t. 4'03"8
- 3) Gursch Andreas (Carinzia) t. 4'07"

Salto in alto:

- 1) Tomasini Flavio (F.V.G.) m. 2,11
- 2) Del Forno Enzo (F.V.G.) m. 2,00
- 3) Cop Boris (Slovenia) m. 1,95

Lancio del disco femminile:

- 1) Sammut Elvira (Carinzia) m. 45,72
- 2) Tonini Orietta (F.V.G.) m. 43,38
- 3) Chiumariello M. Assunta (F.V.G.) m. 38,34

m. 5000:

- 1) Lisek Stanko (Slovenia) t. 14'27"6
- 2) Yurek Metod (Slovenia) t. 14'53"8

Salto in lungo:

- 1) Udovc Slavko (Slovenia) m. 7,03
- 2) Rezek Boris (Slovenia) m. 6,93

Lancio del giavellotto:

- 1) Malle Wilhelm (Carinzia) m. 65,02
- 2) Spiller Miran (Slovenia) m. 62,58
- 3) Cujnik Darko (Slovenia) m. 60,74

Salto in alto femminile:

- 1) Lowse Stanka (Slovenia) m. 1,79
- 2) Bulfoni Donatella (F.V.G.) m. 1,79
- 3) Benedetic Lidia (Slovenia) m. 1,70

Salto con l'asta:

- 1) Pontonutti G. Vittore (F.V.G.) m. 4,70
- 2) Bizjak Miran (Slovenia) m. 4,60
- 3) Cargnelli G. Paolo (F.V.G.) m. 4,40

Staffetta 4X400:

- 1) Slovenia (Jan-Kopitar-Kerjan-Prstec) t. 3'19"2
- 2) Friuli V.G. (Aer-Calligaro-Wendler-Viezzi) t. 3'19"2
- 3) Carinzia (Dubbat-Jansen-Guosch-Sussenbacher) t. 3'39"5

Staffetta 4X400 femminile:

- 1) Slovenia (Schazle-Djordevic-Schober-Blatnik) t. 3'51"8
- 2) Carinzia (Pichler-Jeretisch-Springer-Wigotschnig) t. 4'02"
- 3) Friuli V.G. (Coretti-Toffolo-Pistrino-

Furlano) t. 4'02"9

Staffetta 4X400:

- 1) Carinzia (Redorak-Woschitz-Kobau-Writze) t. 42"7
- 2) Slovenia (Olup-Benk-Sagadin-Godnic) t. 43"8
- 3) Friuli V.G. (Covan-Urbani-Zonta-Tarticchio) t. 44"8

CLASSIFICA RAPPRESENTATIVE

Femminile:

- 1) SLOVENIA p. 68
- 2) CARINZIA p. 53
- 3) FRIULI-VENEZIA GIULIA p. 48

Maschile:

- 1) SLOVENIA p. 105
- 2) FRIULI-VENEZIA GIULIA p. 74
- 3) CARINZIA p. 71

1 OTTOBRE

Nel ricordo di Aristide Cavalieri, l'indimenticato animatore dei gruppi Libertas, oltre cento atleti si sono ottimamente battuti in questa manifestazione regionale di chiusura.

Questi i risultati.

100 allievi prima serie:

- 1) Spreafino (VvFf Trieste) 12"2;
- 2) Pozzecco (idem) 12"3;
- 3) Comuzzi (Csi Friuli) 12"3.

Seconda serie:

- 1) Buccino (Nuova atletica Udine) 11"4;
- 2) Mazzi (VvFf Trieste) 11"8;
- 3) Bellon (Stellaflex di Spilimbergo) 11"9.

100 seniores e juniores:

- 1) Gomiscek (Acli Gorizia) 11"6;

Seconda serie:

- 1) Casagrande (Libertas Udine) 11"2;
- 2) Piccoli (Coin Mestre) 11"3.

Terza serie:

- 1) Zuttion (Agi Gorizia) 11"5.

110 hs:

- 1) Covan (Cus Trieste) 15"4;
- 2) Pecorari (Acli Gorizia) 15"8;
- 3) Domenighini (Snia Friuli) 16"2.

400 prima serie juniores e seniores:

- 1) Sabadin (Csi Trieste) 55"4.

Seconda serie:

- 1) Dal Mas (Libertas Sacile) 53"4;

Terza serie:

- 1) Lacchin (Cus Padova) 49"9;

2) Costessi (Cus Trieste) 51"3;

3) Danieli (Coin Mestre) 51"4.

1500 allievi:

- 1) Lena (Acli Gorizia) 4'05"6;
- 2) Pilot (Libertas Sacile) 4'11"3;
- 3) Loschi (Libertas Sacile) 4'14"9.

1500 seniores e juniores:

- 1) Cestari (Coin Mestre) 4'01"9;
- 2) Spangul (Italcantieri Monfalcone) 4'13"2;
- 3) Baldassi (Conegliano) 4'14"8.

800 femminili:

- 1) Avon (Libertas Sacile) 2'27"9;
- 2) Perentin (Altopiano Trieste) 2'45"9.

Triplo allievi:

- 1) D'Oria (Atletica Friuli) 12,22.

Triplo seniores e juniores:

- 1) Zonta (Libertas Udine) 14,49.

Giavellotto:

- 1) Marson (Libertas Sacile) 54,66.

Giavellotto seniores e juniores:

- 1) Casarsa (Fiamme oro Padova) 62,62;
- 2) Del Torre (Libertas Udine) 57,38;
- 3) Rigo (Libertas Sacile) 56,06.

Disco allievi:

- 1) Zuccolo (Nuova atletica) 46,76.

Disco juniores e seniores:

- 1) David (Asu) 47,64;
- 2) Coos (Asu) 46,62;
- 3) Mauro (Libertas Udine) 45,92.

Alto allievi:

- 1) Pittolo (Nuova atletica) 1,88;
- 2) De Sabata (Acli Gorizia) 1,85

Alto seniores e juniores:

- 1) Di Giorgio (Fiamme oro Padova) 2,10.

**GARE DI CONTORNO
7 OTTOBRE**

Triplo:

- 1) Zonta Alberto Lib. Ud. m. 14,72
- 2) Giorgiutti Enrico COIN m. 13,89

Martello:

- 1) Budai Romeo Lib. Ud. m. 56,62
- 2) Zaninotto Nevio Lib. Ud. m. 51,80

Martello All.:

- 1) Falescini Mauro Lib. Ud. m. 37,82
- 2) Vertità Massimo Lib. Ud. m. 35,68

Ennio Fabris lo junior più regolare. Quest'anno nell'asta: m. 4,45. (Foto N.A.F.)



L'EDUCAZIONE RESPIRATORIA

(Parte Prima)

La respirazione è la funzione organica principale nel contesto del movimento. E ciò soprattutto per due motivi:

- fisiologico;
- tecnico-pratico.

La ragione fisiologica deriva dal fatto che nel movimento i tessuti, specie quello muscolare, consumano venti volte più ossigeno di quando sono a riposo. Prendiamo ad esempio, come campione un kg. di muscolo; si verifica che in un'ora questo è servito da 12 lt. di sangue, assume lt. 0,307 di ossigeno e libera lt. 0,221 di CO₂. Lo stesso muscolo in lavoro è servito da ben lt.56,321 di sangue, consuma lt. 6,207 di O₂, ed elimina lt. 5,835 di CO₂.

Il motivo tecnico-pratico invece discende dal fatto che, in linea di massima, un buon 50/60 per cento degli individui non sa respirare.

In effetti la ipotonia della muscolatura addominale determina una ptosi dell'addome e uno scarso lavoro del muscolo trasverso per cui i visceri non vengono contenuti nella cavità addominale come sarebbe opportuno.

Il diaframma, non trovando sufficiente resistenza al suo centro frenico, si affonda più del dovuto e non espande le ultime coste, cioè la base del torace.

Se poi risulta deficitario anche il muscolo dentato anteriore, questo non riesce a sollevare le prime dieci coste, per cui risulta troppo modesta anche la espansione toracica superiore.

Il tutto comporta, come logica conseguenza, una insufficienza respiratoria. Tale insufficienza respiratoria viene aggravata dalla attenzione richiesta dallo studio, attenzione che attenua i riflessi nervosi preposti alla funzione respiratoria.

Un bravo insegnante nell'espletamento di una bella lezione, un oratore brillante nel corso della propria esposizione, un film interessante nei suoi punti di maggior suspense, con l'attenzione che richiedono all'uditorio determinano il rallentamento della funzione respiratoria nei presenti. Molti infatti dicono che la insufficienza respiratoria è la "malattia professionale degli studenti".

Prima però di addentrarci nel vivo di una trattazione esplicativa, si

rendono d'obbligo alcuni cenni sulla funzione respiratoria nel suo aspetto fisiologico e meccanico-funzionale.

STRUTTURA DELLA GABBIA TORACICA

Dovendo parlare di ginnastica respiratoria bisogna partire dalla presentazione del torace.

Non è però possibile parlare del torace senza prendere in considerazione il tronco in quanto torace ed addome, elementi che formano il tronco, sono un tutt'uno inscindibile ed interdipendente. Infatti cavità toracica e cavità addominale-pelvica hanno un comune sistema portante, la colonna vertebrale, ed un comune sistema motore, i muscoli addominali. Una buona tonicità ed una buona funzionabilità di questi muscoli assicurano il binomio contrazione-rilassamento del torace, al quale è legata la ventilazione polmonare.

La gabbia toracica è formata:

- da 12 vertebre, dette anche toraciche o dorsali;
- da 24 coste, disposte in 12 coppie.

Le coste si dipartono dalle vertebre, una per lato. Quattordici di esse, 7 per lato, si inseriscono allo sterno, per cui vengono chiamate

anche sternali, per mezzo di un tessuto cartilagineo elastico, a forma di arcate oblique in basso-avanti.

Delle rimanenti 10 coste, 6 (3per lato) e precisamente la 8^a - 9^a - 10^a con la estremità si articolano con la costa immediatamente superiore. Queste coste sono chiamate anche false.

Infine le ultime 4 (2 per lato) sono completamente indipendenti e sono dette fluttuanti.

La gabbia toracica ha la forma di tronco di cono con base in basso. E' un tronco di cono per lo più appiattito in senso antero-posteriore.

Il tronco, nell'adulto, in media presenta le seguenti dimensioni:

- altezza anteriore, cm.12;
- altezza posteriore, cm. 27;
- altezza laterale da cm.32 a cm. 34;
- profondità antero-posteriore e larghezza: 5cm.x12 cm. nella sua parte superiore, e 12cm.x26cm. alla sua base.

LA MECCANICA TORACICA

I movimenti del torace sono dovuti all'aumento dell'intervallo fra costa e costa, specialmente di quelle centrali dalla 3^a alla 10^a, il che fa aumentare il diametro verticale del torace.

Le variazioni morfo-funzionali del torace sono comunque legate anche e soprattutto al meccanismo di contrazione e rilassamento del diaframma.

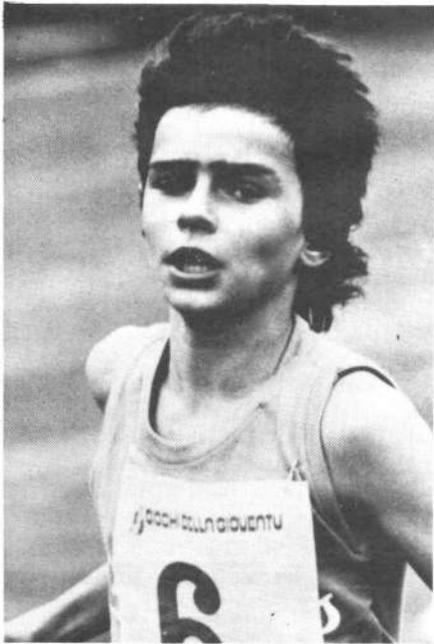
Ritornando poi alle coste, vi è da aggiungere che l'orientamento del loro asse di rotazione, rispetto alla colonna vertebrale, fa sì che esse si innalzino spingendo in avanti la loro porzione anteriore e quindi lo sterno. Tale azione aumenta i diametri trasverso e antero-posteriore.

Dianzi abbiamo fatto cenno al diaframma.

E' un muscolo cupoliforme che ha un'azione fondamentale nella respirazione. La sua azione si estrinseca mediante la contrazione dei fasci muscolari che, provenienti dai vari punti della parte inferiore del torace, vanno ad inserirsi al tendine centrale, detto anche centro frenico.



(Foto N.A.F.)



(Foto N.A.F.)

Il centro frenico è bloccato nella sua porzione sottostante dai visceri, e nella sua parte superiore dalle connessioni pericardiche.

In sostanza, tanto per rendere pratica l'immagine, l'azione del diaframma si può paragonare a quella del pistone nella pompa: esso diaframma infatti agisce contemporaneamente sia sulla cavità toracica che su quella addominale, determinando alternativamente la dilatazione dell'una e la riduzione dell'altra.

LA MECCANICA RESPIRATORIA

I muscoli addominali e toracici concorrono, in misura rapportata alla entità dell'atto respiratorio, sinergicamente e sincronicamente all'alternarsi della dilatazione e restrizione della cavità toracica, il che consente la ventilazione dei polmoni. Tale funzione si può approssimativamente configurare a quella di un mantice (parete toraco-costo-diaframmatica), che contiene nel suo interno un sacco elastico (polmone), il quale è in comunicazione con l'esterno per mezzo di una cannula (dotto o canale bronchiale).

Il meccanismo dell'atto respiratorio è comunque strettamente legato anche alla differenza di pressione esistente tra aria atmosferica ed aria polmonare.

Questo atto respiratorio si esprime in due fasi:

- ispirazione: nella quale si riscontra la dilatazione della gabbia toracica per la contrazione del diaframma. Il polmone è sollecitato ad espandersi consentendo l'in-

gresso di una certa quantità di aria proveniente dall'esterno. In questa prima fase si ha un parziale intervento dei muscoli intercostali esterni, che innalzano le coste, e dei muscoli addominali la cui azione concorre a mantenere in sede i visceri contenuti nella cavità addominale assicurando, in tal modo, una solida base di appoggio al centro frenico o cupola del diaframma;

- espirazione: che virtualmente altro non è che il ritorno del volume toraco-polmonare alle sue dimensioni iniziali. Questa fase si attua in forma che potremmo anche dire passiva, per azione cioè delle forze elastiche rappresentate dal tessuto polmonare, dalla gravità delle coste e dei visceri ed infine dal rilassamento dei muscoli intercostali esterni. Possiamo avere anche una

quella nella quale si osserva un prevalente lavoro della cavità toracica. E' però osservabile anche qui, un modico intervento della cavità addominale nella sua parte superiore.

Generalmente la respirazione viene classificata in:

- tranquilla;
- forzata.

Con una respirazione tranquilla l'apparato polmonare assume l'aria necessaria all'organismo a riposo. E' una respirazione diaframmatica, ovvero combinata: addominale e costale inferiore.

L'abbassamento di 1,5-2 cm. di una superficie di circa 270 cm. quadrati corrisponde a quella calcolata per il diaframma, determina praticamente un aumento della cavità teorica di mezzo litro.

In effetti in una inspirazione tranquilla si introducono in media 500 cc. di aria corrente. Taluni AA. ritengono che di questi 500 cc., 180 siano dovuti all'azione del diaframma ed i rimanenti 320 alla dilatazione della gabbia toracica.

La respirazione forzata coinvolge nel movimento tutta la parete costo diaframmatica ed è favorita, anzi si potrebbe dire provocata, dall'intervento dei seguenti muscoli: appendico-toracici, grande e piccolo pettorale, dentato anteriore, scaleni, dentato posteriore superiore, sternocleidomastoideo.

La respirazione forzata però è legata ad altri due fattori interdipendenti e precisamente:

- la massima estensione della colonna;
- una buona fissazione del moncone della spalla in alto ed indietro, il che consente una buona sospen-



(Foto N.A.F.)

parte attiva recitata dai muscoli intercostali interni che favoriscono appunto l'abbassamento delle coste.

TIPI DI RESPIRAZIONE

Si sente spesso parlare di respirazione addominale e di respirazione toracica o costale. Molti AA. però non sono d'accordo su una simile distinzione, in quanto, a loro avviso, non si verifica mai una respirazione in forma pura o di un tipo o dell'altro.

Comunque, a mò di chiarimento, si chiama respirazione addominale quella nella quale si ha un prevalente interessamento dell'addome (ma viene anche coinvolto il torace nella sua parte inferiore), mentre vien detta toracica o costale



(Foto N.A.F.)

sione della gabbia toracica.

La espansione normale del torace in genere avviene in forma passiva; nella espirazione forzata si ha invece un notevole concorso di diversi gruppi muscolari, quali: dentato postero-inferiore, quadrato dei lombi, sottocostali, triangolare dello sterno.

VOLUMI POLMONARI

In un normale atto respiratorio (respirazione tranquilla) entrano circa 500 cc. di aria e ne escono circa altrettanti: questa si chiama aria corrente.

Su ogni 100 volumi di aria inspirata ci sono:

- 20,8 di ossigeno; 79,2 di azoto; tracce di anidride carbonica.

Su altrettanti di aria espirata si hanno:

- 16 volumi di ossigeno; 79,2 di azoto; 4,4 di anidride carbonica.

Dai cinque ai dieci anni, si compiono in media dai 26 ai 20 atti respiratori al minuto.

Nella inspirazione forzata possiamo assumere altri 2.000 cc. oltre ai 500 cc. di aria corrente: questi 2.000 cc. costituiscono l'aria chiamata riserva inspiratoria.

Nella espirazione forzata invece si possono espellere 1.500 cc. oltre ai 500 cc. di aria corrente: questa si chiama riserva espiratoria.

Aria corrente (500cc.) più riserva inspiratoria (2.000 cc.) più riserva espiratoria (1.500 cc.) rappresentano la capacità vitale ovvero la massima quantità di aria che può essere espulsa dai polmoni con una espirazione forzata.

Dopo una espirazione forzata residuano comunque sempre nel polmone 1.500 cc. di aria nota sotto il termine di aria residua.

Il dato che generalmente interessa fisiologi, medici in genere, igienisti, educatori fisici, è la capacità vitale, la quale si può rilevare con diversi mezzi. Il primo strumento valido è lo spirometro: vi si soffia dentro mediante una cannula di vetro, l'aria solleva uno stantuffo cui è applicata un'asta graduata nella quale si possono leggere in cc. i volumi espirati. Vari AA. propongono poi altri metodi qualora non si possa disporre di uno spirometro.

Ad esempio:

Dreyer e West dicono che si può avere, con una buona approssimazione, la capacità vitale (C.V.) moltiplicando la statura in centimetri, 25 volte per l'uomo e 20 volte per la donna.

Baldwin adotta un altro sistema: moltiplica i centimetri di differenza fra perimetro toracico

massimo e quello minimo per 500; il prodotto corrisponde, con una buona approssimazione, alla C.V.

Secondo Dreyer e West quindi un uomo alto mt. 1,70 darà una C.V. di 170x25 uguale cc. 4.250, mentre secondo Baldwin, lo stesso uomo che abbia un perimetro toracico di cm.93 e minimo di 86, avrà una C.V. di 70x500 uguale 3.500. Come si vede sono dei sistemi che non danno troppo affidamento, d'altro canto oggi uno spirometro costa tanto poco che può trovar posto in qualsiasi ambulatorio medico scolastico.

Rimanendo sempre nel campo della C.V. diamo alcuni valori medi della medesima riferita ai bambini e ai ragazzi:

Età	Statura		Peso		Per. toracico		C.V. in cc.
	M	F	M	F	M	F	
6 anni	109	108	17.5	17	54	52	1.100
7	116	113	19	19	58	53	1.200
8	119	119	21	21.5	60	56	1.300
9	125	124	24	24.250	62	60	1.450
10	130	129	25	26	64	63	1.650
13							1.900
14							2.300
15							2.600
16							3.500
17							3.900
18							4.100

Dei giovani sui vent'anni possono denunciare una C.V. di 5.500/6.000 cc. Ma dopo i 25 anni in genere tale C.V. va diminuendo fino a valori sui 3.000-2.500 cc. all'età di 60-65 anni.

CURIOSITA'

Quanta aria passa in media per i polmoni in un individuo normale in una giornata? Calcolando che in media questo individuo effettua 16 atti respiratori al minuto, e che ad ogni inspirazione assume 500 cc. di aria avremo:

500 cc. x 16 volte uguale 8 litri d'aria assunti in un minuto;

8 litri x 60 minuti uguale 480 litri d'aria assunti in un ora;

480 lt. x 24 ore uguale 11.520 litri d'aria assunti in una giornata.

L'ossigeno che viene assunto mediante l'aria inspirata, giunto agli alveoli polmonari attraverso le vie aeree note (trachea, laringe, bronchi, bronchioli, alveoli polmonari), per osmosi passa al sangue il quale, contemporaneamente alla assunzione di ossigeno, libera anidride carbonica. Il sangue è dunque il veicolo che si incarica di

portare l'ossigeno a tutti i tessuti, distribuendolo nella giusta misura a seconda del fabbisogno di ognuno, fabbisogno determinato ovviamente dalla quantità di lavoro svolto da questo tessuto, organo od apparato. Qualcuno si chiederà: quanto sangue deve dunque passare per il cuore per poter assumere nei polmoni e quindi distribuire l'entità di ossigeno che abbiamo visto sopra? Il conto è semplice:

ogni battito del cuore, ovvero ad ogni sistole, il cuore pompa in media 100 grammi di sangue. In un individuo normale si hanno in media 70 pulsazioni al minuto, ed allora:

100 gr. x 70 pulsazioni uguale 7

kg. al minuto di sangue che passa per il cuore;

7 kg. x 60 minuti uguale 420 kg. di sangue che passano in un'ora;

420 kg. x 24 ore uguale 10.080 kg. di sangue che passano in 24 ore.

E' una cosa veramente strabiliante: sono dati sui quali raramente si medita. Se ciò avvenisse più frequentemente e se sugli stessi si richiamasse l'attenzione dei più distratti oppure di chi ancora non sa valutare i delicati meccanismi del proprio organismo (vedi i bambini, ad esempio, forse molti avrebbero più cura di esso, lo custodirebbero come si deve custodire un bene di inestimabile valore, bene che si apprezza purtroppo solo quando lo si perde.

Concludiamo dicendo che una appropriata e razionale ginnastica respiratoria deve partire appunto dalla educazione respiratoria la quale presuppone l'apprendimento di tre momenti: (De Sambucy):

- imparare a tirar l'aria dentro se stessi;

- imparare a tirarla dentro con la velocità e nella quantità volute;

- imparare a trattenerla, usarla ed espellerla a seconda del fabbisogno.

(1 - Continua)

1ª COPPA DEL MONDO DI ATLETICA

"E Davide sconfigge Golia,,

di Luc Balbont - Fotoservizio Christian Geffroy

Sono bastati tre giorni a Dusseldorf, per dimostrare al mondo intero che l'atletica internazionale può fare a meno delle imprese speculatrici dei promotori dei meeting privati. E' quindi confortante poter constatare che le stelle dell'atletica mondiale sanno ancora difendere una maglia nazionale, o una fama continentale, rinunciando ai vantaggiosi premi sottobanco offerti dai men che come i mercanti, debbono essere buttati fuori dal tempio. Questa prima Coppa del Mondo ha avuto un gran successo e tutto vi ha contribuito. Un pubblico numeroso (130.000 persone in tre giorni), dei record di qualità, le lotte indecise nelle corse come nei concorsi e soprattutto una formidabile suspense "alla Hitchcock" nella battaglia sferrata tra USA ed RDT nel corso di queste tre giornate.

Infatti tutto si è giocato nell'ultima prova, la staffetta 4x400. Quando i concorrenti si piazzano nelle rispettive corsie, la RDT conduce per 122 a 120. Tutti pensano in questo momento che con questa staffetta, da sempre appannaggio degli USA, la vittoria sia già in mano americana. Le frazioni dei primi tre staffettisti USA sembrano confermare l'ipotesi. Moses consegna il testimone a Parks in netto vantaggio, mentre la Germania Ovest incalza al secondo posto grazie a Schimdt, l'atleta dei 400 ostacoli, che è autore di una bella rimonta. Quanto alla Germania Est, oscilla tra il 4° e il 5° posto.

A 400 metri dall'arrivo gli USA hanno "Coppa vinta". A 350 m Parks aumenta il suo vantaggio su Schmidt consolidandolo ai 300 m. Improvvisamente ai 250 m. colpo di scena; l'americano blocca il suo sforzo, si allontana dalla pista accasciandosi sul prato vittima di uno strappo. Incidente spiacevole che costa la vittoria finale alla squadra americana. Con la sorpresa generale "Davide batte Golia". Per gli statunitensi la pillola è amara e per la RDT il sogno diventa realtà. Un successo che ri-

compensa questo piccolo paese dove lo sport è parte integrante dell'educazione e della cultura, in una sola parola, della vita stessa. Senza tener conto di questa staffetta i tedeschi est superano gli USA in 10 prove su 20 (400-1500-10.000 - 110h-alto -triplo- giavvelotto-martello-disco-peso). Da notare anche che senza i due incidenti (strappo di Parks e 400m ripetuti) i due paesi si sarebbero trovati

a pari punti 126 a 126 alla fine delle prove. In questa ipotesi gli USA si sarebbero imposti per 6 vittorie contro le quattro dei tedeschi est.

Nel settore femminile la sorpresa è stata inversa. Ci si aspettava la RDT ed invece è stata la selezione europea che si è imposta grazie a delle individualità come Szewinska, Petrova, Waitz e Rabsztyń, che hanno saputo controbattere



Partenza dei 110h: da sinistra Munkelt, Foster, Parr, Obasogie, Casanas, Mobarak.

(Foto N.A.F.)



5000m: da sinistra Yifter, Liquori, Fitzimmons, Kuschmann, Rose, Fleschen.

vittoriosamente le performance delle tedesche est specie nella 4x100 nel disco, nel luogo sui 100h e 3000m.

Ma non è un paradosso parlare di sorpresa quando un paese di 17 milioni di abitanti soltanto, si inchina di qualche punto davanti ad una selezione continentale? Sta a voi giudicare amici lettori.

Segue nella forma più sintetica possibile il resoconto delle tre giornate di questa grande manifestazione.

Venerdì 2 settembre

Tempo bello; 32.000 spettatori.

La prima giornata ha termine con l'USA in vantaggio. Su sette prove gli statunitensi se ne aggiudicano tre: i 100m con Williams che batte Ray (RDT) negli ultimi metri, i 400 con Moses, ed il salto in lungo con Robinson. I tedeschi dell'est seguono a ruota, grazie soprattutto alle due vittorie dei suoi lanciatori Beyer nel peso, Schmidt nel disco, ed ai tre secondi posti di Ray, Beck e Peter. Le altre due vittorie della serata vanno all'Africano con Yifter nei 10.000m ed alle Americhe per merito del re delle piste Juantorena. Gli 800m sono senzaltro la migliore gara della serata. E' una di quelle gare che restano scolpite nella memoria degli amatori di forti sensazioni.

Al passaggio dei primi 400m il tempo è di 52"31 e vede in testa l'indiano Singh, Juantorena attacca ai 500m, Boit non si lascia sorprendere, ai 600m il passaggio è di 1'18"7. All'ingresso dell'ultima curva, l'africano si riporta sul cubano, in rettilineo i due uomini lottano gomito a gomito: due morfologie, due tecniche di corsa diverse, un pubblico in trans!

Boit è in testa a 50m dal traguardo, ma negli ultimi 30m la velocità di Juantorena ha il sopravvento. 1'44", Carlos Alberto ha rasentato questa volta la sconfitta. I due uomini si congratulano, il prossimo appuntamento fra i due non può essere perso.

Alle 21,30 si può leggere sul tabellone luminoso che l'USA al termine di questa prima giornata conduce con soli 2 punti sulla RDT, 47 punti contro 45. Alle lo-



1500m: Wessinghage, Walker, Owett.
(Foto N.A.F.)

ro spalle la sorprendente Germania Ovest con 40 punti occupa il terzo posto. L'Europa è solo quarta con 37 punti. L'Africa e le Americhe sembrano già, tenuto conto dei loro, numerosi punti deboli, condannate al quinto e sesto posto. Quanto alle delegazioni continentali di Asia ed Oceania, hanno in questa occasione l'esatta misura di quanto debbano ancora fare per colmare il ritardo dovuto soprattutto alla mancanza di confronti con l'élite mondiale.



400 femminili: lotta serrata tra Szewinska e Koch.
(Foto N.A.F.)

Nel settore femminile la RDT ottiene tre vittorie. Fuchs nel giavelotto, la 4x400m e l'alto con una Rosmarie Ackermann che è tra le maggiori vedettes della serata.

Dopo avere superato 1,92 1,95 ed 1,98 alla prima prova tenta 2,01 che manca di poco al secondo e terzo tentativo.

Una settimana dopo il suo exploit berlinese dove ha stabilito un record storico, diventando la prima donna a superare i 2,00 m. Rosmarie dimostra chiaramente che questa prestazione è una semplice tappa, e che è capace di far progredire la specialità ancora di qualche centimetro.

Sabato 3 settembre

Tempo piovoso; 50.000 spettatori

La seconda giornata è caratterizzata da un incidente piuttosto insolito sui 400 m. Juantorena in ottava corsia, completamente all'esterno credendo in una falsa partenza si ferma quasi nei primi metri di corsa (primi 100 metri in 12"8).

Quando si rende conto che la partenza è valida è troppo tardi, "Juanto" tenta l'impossibile (23"1 ai 200m e 33"9 ai 300m cioè un secondo 100 in 10"3 ed un terzo in 10"8) e finalmente 45"83 ai 400m, ma non riesce a superare Wolker Beck, primo in 45"79 e Ryszard Podlas secondo in 45"80.

All'arrivo c'è una lunga serie di discussioni e reclami.

In serata il giudice arbitro e la giuria di appello decidono di ripetere la prova il giorno successivo.

Questa serata ci offre anche il solo record mondiale battuto in questa prima Coppa del Mondo.

La staffetta americana 4 x 100 Collins, Riddick, Wiley e Williams si aggiudica la vittoria con il record del mondo in 38"03.

E ciò malgrado un cambio mediocre tra Wiley e Williams. La RDT ancora seconda avvicina il primato europeo a soli 15 centesimi di secondo.

Altri fatti salienti di questo sabato sono la rivelazione di O-

mento sugli ultimi 100m gli impedisce di scendere sotto i 3'34".

L'astista americano Tully, dopo aver piegato il favorito Koza-kiewicz, tenta di battere il record mondiale senza riuscirci a 5,71m.

Alla fine della seconda giornata la RDT grazie alla regolarità dei suoi atleti (tre terzi e due secondi) senza contare la vittoria di Beck in quel tumultuoso 400m., ha due punti in più degli USA.

La giornata di domani si annuncia appassionante.

Nel settore femminile la RDT sembra incamminarsi verso la vittoria, ed i suoi vessilli della giornata sono Oelsner e Slupianek, impostesi sui 100m e nel peso.

L'Europa con due vittorie (negli



Udo Beyer (RDT) 21,74 nel peso
(Foto C. Geffroy)

800m con la Petrova e sui 100h con Rabsztyń) incalza con sei punti di ritardo.

Domenica 4 settembre

Tempo piovoso; 53.000 spettatori

Una terza giornata incerta e drammatica, combattuta fino all'ultimo con il protrarsi dell'incertezza della vittoria finale, con l'alternanza al comando di USA e RDT.

A 250 metri dall'arrivo di una terribile 4x400, il successo ancora a favore degli americani, ma l'infelice infortunio (strappo) accaduto a Marjie Parks fa conoscere agli USA la dolorosa esperienza della così detta "gloriosa incertezza dello sport".

NUOVA ATLETICA



400h: da sinistra Pascoe, Beck, Moses, Brown.

(Foto N.A.F.)

Oltre a questo drammatico epilogo, gli aspetti più salienti dell'ultima giornata sono la seconda vittoria del piccolo africano Yifter sui 5000 metri dove trionfa sul grande Liquori.

Il successo di Beilschmidt ai danni di Stones oltre a delineare in questa occasione la superiorità del ventrale sul Fosbury, conferma la regolarità del tedesco est su quote dell'ordine dei 2,30, misura superata dall'atleta per la quarta volta in questa stagione.

Munkelt, si delinea in questa occasione il miglior ostacolista mondiale imponendosi su Casanas e Foster.

Mennea meno incisivo di qualche settimana fa, si inchina davanti a Edwards. I due atleti sono accreditati dello stesso tempo.

Wessing si impone nel giavellotto con l'ultima prova.

I dati sono tratti e la RDT con-

quista questa prima edizione della Coppa del Mondo di fronte al resto del mondo. Un risultato straordinario che nessuno avrebbe immaginato qualche anno fa. La Germania Ovest davanti al suo pubblico si aggiudica un sorprendente terzo posto superando l'Europa di un solo punto. La selezione del vecchio continente, alla quale manca senza dubbio lo spirito e l'omogeneità delle due squadre tedesche risente anche della caduta dello svedese Dan Glans nei 3000 siepi.

Nel settore femminile ottiene tre delle cinque prove previste, terminando al secondo posto nelle altre due.

La Szewinska dopo la vittoria del venerdì sera sui 200m, offre sui 400m un'altro successo alle sue compagne europee contribuendo largamente alla vittoria dell'equipe.



La staffetta USA subito dopo il record del mondo: Collins, Riddick, Wiley, Williams: 38"03.

(Foto N.A.F.)

1ª COPPA DEL MONDO DI ATLETICA - RISULTATI

1ª GIORNATA

MASCHILI

100 m - vento fav. 0,30 m/s: 1) Williams 10"13 (U.S.A.); 2) Ray 10"15 (R.D.T.); 3) Leonard 10"19 (Amer.); 4) Mennea 10"37 (Eur.); 5) Bastians 10"57 (R.F.T.); 6) Chair-suvaphar 10"67 (Asia); 7) Meite 10"70 (Afric.); 8) Narracott 10"71 (Océ.)

800 m: 1) Juantorena 1"44" (Amer.); 2) Boit 1"44"1 (Afric.); 3) Wulbeck (R.F.T.) 1'45"5; 4) Enyeart (U.S.A.) 1'45"5; 5) Plachy (Eur.) 1'45"5; 6) Higham (Océ.) 1'46"1; 7) Beyer (R.D.T.) 1'46"6; 8) Singh (Asia) 1'47"3

400 m: 52"31; 600: 1'18"7

10.000 m: 1) Yifter (Afric.) 28'32"3; 2) Peter (R.D.T.) 28'34"; 3) Hermens (Eur.) 28'35"; 4) Uhlemann (R.F.T.) 28'38"7; 5) Gomez (Amer.) 28'45"5; 6) Shorter (U.S.A.) 28'52"5; 7) Kamata (Asia) 28'56"3 - Wardlaw (Océ.) Abandon

400 m OSTACOLI: 1) Moses (U.S.A.) 47"58; 2) Beck (R.D.T.) 48"83 - rec. de R.D.T.; 3) Schmid (R.F.T.) 48"85 - rec. de R.F.T.; 4) Pascoe (Eur.) 49"73; 5) Rwamuhanda (Afr.) 50"48; 6) Brown (Océ.) 50"89; 7) Alfonso (Amer.) 50"95; 8) Nagao (Asia) 52"10

LUNGO: 1) Robinson 8,19 (U.S.A.); 2) Baumgartner 7,96 (R.F.T.); 3) Ehizuelen 7,89 (Afr.); 4) Stekic 7,79 (Eur.); 5) Wartenberg 7,79 (R.D.T.); 6) Usui 7,68 (Asia); 7) Hill (Océ.) 7,18; 8) Giral (Amer.) 6,77 (ferito)

PESO: 1) Beyer U. 21,74 (R.D.T.) - rec. (R.D.T.); 2) Stahlberg 20,46 (Eur.); 3) Reichenbach 19,97 (R.F.T.); 4) Albritton 19,85 (U.S.A.); 5) Pauletto 18,30 (Amer.); 6) Faye 17,46 (Afr.); 7) Singh B. 17,43 (Asia); 8) Falle 15,42 (Océ.)

DISCO: 1) Schmidt 67,14 (R.D.T.); 2) Mac Wilkins 66,64 (U.S.A.); 3) Neu 62,64 (R.F.T.) 4) Tuokko 61,36 (Eur.); 5) Morrison 58,98 (Amer.); 6) Kumar 53,24 (Asia); 7) Tait 52,90 (Océ.); 8) Tharwat (Afr.) 45,12

CLASSIFICA PROVVISORIA DOPO LA PRIMA GIORNATA:

1) U.S.A. p. 47; 2) R.D.T. p. 45; 3) R.F.T. p. 40; 4) Europe p. 37; 5) Afrique p. 32; 6) Amériques p. 30; 7) Asia p. 15; 8) Océanie p. 12

FEMMINILI

200 m - vento sfav. 0,70 m/s: 1) Szewinska (Eur.) 22"72; 2) Eckert (R.D.T.) 23"02; 3) Prorotchenko (U.R.S.S.) 23"26; 4) Ashford (U.S.A.) 23"41; 5) Chivas (Amér.) 23"45; 6) Robertson (Océ.) 23"82; 7) Ufonuko (Afr.) 24"17; 8) Konishi (Asia) 25"22

1500 m: 1) Kazankina (U.R.S.S.) 4'12"7; 2) Lutz-Larrieu (U.S.A.) 4'13"; 3) Bruns (R.D.T.) 4'13"1; 4) Maracescu (Eur.) 4'13"1; 5) Werthner (Amér.) 4'14"6; 6) Boutamine (Afr.) 4'18"5 - rec. d'Algerie; 7) Yoshitoni (Asia) 4'24"8; 8) Garret (Océ.) 4'31"5

SALTO IN ALTO: 1) Ackermann (R.D.T.) 1,98; 2) Simeoni (Eur.) 1,92; 3) Brill (Amer.) 1,89; 4) Ritter (U.S.A.) 1,83; 5) Marinenko (U.R.S.S.) 1,83; 6) Yagi (Asia) 1,75; 7) Anni-sun (Océ.) 1,75; 8) Mumbi (Afr.) 1,60

GIAVELLOTTO: 1) Fuchs (R.D.T.) 62,36; 2) Jakubowitsch (U.R.S.S.) 62,02; 3) Sanderson (Eur.) 60,30; 4) Schmidt (U.S.A.) 59,46; 5) Myokai (Asia) - rec. d'Asia 55,42; 6) Tschuinte (Afr.) 53,70 - rec. d'Afrique; 7) Mathews (Océ.) 51,14; 8) Dos Santos (Amer.) 46,52

4 x 400 m: 1) R.D.T. 3'24; Popp, Krug, Brehmer, Koch; 2) Europe 3'25"8 Bottiglieri, Hartley, Fulmann, Szewinska; 3) U.R.S.S. 3'27"; 4) Oceania 3'30"5; 5) Amériques 3'31"; 6) U.S.A. 3'33"; 7) Afrique 3'36"3; 8) Asia 3'53"8

CLASSIFICA PROVVISORIA DOPO LA PRIMA GIORNATA:

1) R.D.T. p. 40; 2) Europe p. 34; 3) U.R.S.S. p. 32; 4) U.S.A. p. 25; 5) Amériques p. 19; 6) Oceania p. 13; 7) Afrique p. 11; 8) Asia p. 11.

2ª GIORNATA

MASCHILI

1500 m: 1) Ovett (Eur.) 3'34"5 - rec. de G. Bret.; 2) Wessinghage (R.F.T.) 3'36"; 3)



800 m: Juantorena. (Foto C. Geffroy)

Straub 3'37"5 - rec. de R.D.T.; 4) Morceli (Afric.) 3'37"8; 5) Ishii (Asia) 3'38"2 - rec. d'Asia; - rec. du Japon; 6) Hill (Amer.) 3'39"2; 7) Scott (U.S.A.) 3'44" - Walker (Océ.) abbandona

400 m: 56"; 800 m: 1'55"; 1000 m: 2'25" per Walker; 1200 m: 2'54"9 per Ovett.

3000 m SIEPI: 1) Karst (R.F.T.) 8'21"6; 2) Tura (Afric.) 8'22"5; 3) Malley (R.D.T.) 8'25"2; 4) Robertson (Océ.) 8'25"5; 5) Baumgartl (R.D.A.) 8'26"4; 6) Shintaku (Asia) 8'48"7; 7) Martinez (Amer.) 8'58"7 - Glans (Eur.) abbandona

1000 m: 2'48"6 per Glans; 2000 m: 5'38"4 per Glans, che cade al passaggio della riviera
SALTO CON L'ASTA: 1) Tully 5,60; 2) Kozakiewicz (Eur.) 5,55; 3) Weber (R.D.T.) 5,30; 4) Baird (Océ.) 5,20; 5) Takanezawa (Asia) 5,10; 6) Lohre (R.F.T.) 5,10; 7) Simpson (Amer.) 4,90 - Rahal (Afr.) non classificato

Tully: 5,35; 5,45; 5,55; 5,60 al 1° tentativo 3 nulli a 5,71

"Kozak": 5,30; 5,45 1° prova; 5,55 2° prova; 1 errore a 5,60 due a 5,65

SALTO IN ALTO: 1) De Oliveira (Amer.) 16,68; 2) Piskuline (Eur.) 16,61; 3) Hufnagel (R.D.T.) 16,43; 4) Ehizuelen (Afr.) 16,31; 5) Tiff (U.S.A.) 16,24; 6) Kolmsee (R.F.T.) 16,24; 7) Inoue (Asia) 15,89; 8) Commons (Océ.) 14,70

400 m (1° CORSA): 1) Beck (R.D.T.) 45"79; 2) Podlas (Eur.) 45"80; 3) Juantorena (Amer.) 45"83; 4) Taylor (U.S.A.) 46"24; 5) Hofmeister (R.F.T.) 46"48; 6) Imadiyi (Afr.) 46"54; 7) Mitchell (Océ.) 46"71; 8) Pradu (Asia) 48"29

MARTELLO: 1) Riehm (R.F.T.) 75,64; 2) Sachse (R.D.T.) 75,40; 3) Farmer (Océ.) 73,92 - rec. d'Océanie; - rec. d'Australia; 4) Sedykh (Eur.) 72,20; 5) Neilson (Amer.) 66,88; 6) Berry (U.S.A.) 63,16; 7) Woh (Asia) 57,88; 8) Ben Abid (Afr.) 49,88

4 x 100 m: 1) U.S.A. 38"03 - record du monde: Collins, Riddick, Wiley, Williams; 2) R.D.T. 38"57: Kokot; Ray; Thieme; Kubeck; 3) Amériques 38"66; Da Silva; Leonard; Quarrie; Lara; 4) Europe 39"05: Kolesnikov; Aksinine; Silov; Borzov; 5) R.F.T. 39"20: Bastians; Sattler; Steinmann; Gruse; 6) Afrique 39"47: Olojide; Kounkou; Meite; N'Dao; 7) Oceania 40"08; 8) Asia 41"09

CLASSIFICA PROVVISORIA DOPO LA SECONDA GIORNATA:

1) R.D.T. p. 81; 2) U.S.A. p. 79; 3) R.F.T. p. 76; 4) Europe p. 70; 5) Amériques p. 56; 6) Afrique p. 53; 7) Oceania p. 31; 8) Asia p. 31

FEMMINILI

100 m - vento nullo: 1) Oelsner (R.D.T.) 11"15; 2) Lannaman (Eur.) 11"26; 3) Chivas (Amér.) 11"34; 4) Storozhova (U.R.S.S.) 11"40; 5) Ashford (U.S.A.) 11"48; 6) Ufonuko (Afr.) 11"62; 7) Robertson (Océ.) 11"89; 8) Lee (Asia) 12"21

800 m: 1) Petrova (Eur.) 1'59"2; 2) Liebetrau (R.D.T.) 1'59"5; 3) Styrkina (U.R.S.S.) 1'59"7; 4) Mackie-Morelli (Amer.) 2'2"5; 5) Latter (U.S.A.) 2'5"; 6) Tata (Afr.) 2'7"5; 7) Lazarakis (Océ.) 2'7"7; 8) Fabian (Asia) 2'12"9

400 m: 59"5 par Petrova
100 m. OSTACOLI - vento nullo: 1) Rabstyn (Eur.) 12"70; 2) Klier (R.D.T.) 12"85; 3) Nikitenko (U.R.S.S.) 12"87; 4) Rot (Asia) 13"26; 5) Van Wolvelaere (U.S.A.) 13"54; 6) McLeod (Amér.) 14"; 7) Oshikoya (Afr.) 14"02; 8) Saunders (Océ.) 14"75

GETTO DEL PESO: 1) Slupaniek (R.D.T.)

20,93; 2) Fibingerova (Eur.) 20,63; 3) Kravtchevkaia (U.R.S.S.) 20,39; 4) Seidler (U.S.A.) 15,50; 5) Moreau (Amer.) 15,16; 6) Beable (Océ.) 15,02; 7) Baek (Asie 14,60; 8) Njoku (Afr.) 12,43

CLASSIFICA PROVVISORIA DOPO LA SECONDA GIORNATA:

1) R.D.T. p. 72; 2) Europe p. 66; 3) U.R.S.S. p. 55; 4) U.S.A. p. 42; 5) Ameriques p. 37; 6) Oceania p. 22; 7) Afrique p. 20; 8) Asie p. 19

3ª GIORNATA

MASCHILI

200 m - vento fav. 1 m/s: 1) Edwards (U.S.A.) 20"17; 2) Mennea (Eur.) 20"17; 3) Leonard (Amer.) 20"30; 4) Ray (R.D.T.) 20"57; 5) Sattler (R.F.T.) 20"98; 6) Toyata (Asie) 21"24; 7) Kablan (Afr.) 21"26; 8) Mc Queen (Océ.) 21"75

Ray: 10"20 ai 100 m

400 m (2ª CORSA): 1) Juantorena (Amér.) 45"36; 2) Beck (R.D.T.) 45"50 - rec. de R.D.T.; 3) Taylor (U.S.A.) 45"57; 4) Podlas (Eur.) 45"60; 5) Hofmeister (R.F.T.) 45"78; 6) Pradu (Asie) 47"75; Imadivi (Afr.), Mitchell (Océa.) non partiti in segno di protesta

Juantorena: 12"2 ai 100; 22"4 ai 200; 33"4 ai 300

5000 m: 1) Yifter (Afr.) 13'13"8 - rec. d'Africa - rec. d'Etiopia; 2) Liquori (U.S.A.) 13'15"1 rec. d'Amériques - rec. des USA; 3) Fitzimons (Océa.) 13'17"4; 4) Rose (Eur.) 13'20"4; 5) Kuschmann (R.D.T.) 13'24"8; 6) Fleschen (R.F.T.) 13'31"7; 7) Kita (Asie) 13'40"4; 8) Tibaouza (Amer.) 14'13"3

110 m OSTACOLI - vento nullo: 1) Munkelt (R.D.T.) 13"41; 2) Casanas (Amer.) 13"50; 3) Foster (U.S.A.) 13"51; 4) Pusty (Eur.) 13"66; 5) Obasogie (Afr.) 13"95; 6) Gebhardt (R.F.T.) 14"09; 7) Parr (Océ.) 14"23; 8) Mobarak (Asie) 14"37

Al 5° ostacolo: Munkelt 6"77

SALTO IN ALTO: 1) Beilschmidt (R.D.T.) 2,30; 2) Stones (U.S.A.); 3) Wzola (Eur.) 2,24; 4) Traenhardt (R.D.T.) 2,21; 5) Ngadjadoum (Afr.) 2,15; 6) Spencer (Amer.) 2,15; 7) Windeyer (Océ.) 2,10; 8) Ghiassi (Asie) 2,10

Beilschmidt: 2,10, 2,15, 2,18 alla 1ª prova, 2,21 alla 2ª prova, 2,24 alla 1ª, 2,27, 2,30 alla 2ª prova, 3 nulli a 2,34.

Stones 2,15, 2,18, 2,21 alla 1ª prova, 2,24, 2,27 alla 2ª prova, 3 nulli a 2,30

GIAVELLOTTO: 1) Wessing (R.D.T.) 87,46; 2) Hanisch (R.D.T.) 84,28; 3) Nemeth (Eur.) 80,82; 4) Ewaliko (U.S.A.) 77,26; 5) Jarvis (Amér.) 77,06; 6) O'Rourke (Océ.) 74,46; 7) Memmi (Afr.) 70,48; 8) Munir (Asie) 69,54

Serie de Wessing: 80,50, 78,76, 72,32, 76,90, 82,86, 87,46

4 x 400 m: 1) R.F.T. 3'1"3; Krieg; Hofmeister; Schmid; Hermann; 2) Europe 3'2"5; Alebic; Demarthon; Jenkins; Podlas; 3) Ameriques 3'2"7; Da Silva; Sowerby; Saunders; Juantorena; 4) R.D.T. 3'3"9; Kokot; Beyer; Arnold; Beck; 5) Afrique 3'4"3; Kenebei; Koblan; Imadiyi; Udo; 6) Oceania 3'6"3; Higham; Mitchell; Hotgins; Erkkila; 7) Asie 3'10"9; Pradu; Enterazi; KU Bon Chil; Wangwunha

U.S.A. abbandona (Vinson; Andres; Moses; Parks)

51"29; 4) Dabney (U.S.A.) 51"96; 4) Penton (Amér.) 52"33; 6) Burnard (Océ.) 52"57; 7) Waithura (Afr.) 53"90; 8) Than (Asie) 55"88

Koch: 23"35 aux 200 - 35"50 aux 300 m Szewinska: 23"60 aux 200 - 35"80 aux 300 m

300 m: 1) Waitz (Eur.) 8'43"5; 2) Bragina (U.R.S.S.) 8'46"3; 3) Merrill (U.S.A.) 8'46"6 - rec. d'Amériques; 4) Bruns (R.D.T.) 8'49"2 - rec. de R.D.T.; 5) Cook (Amér.) 9'18"7; 7) Cheptun (Afr.) 9'22"1 - rec. de Kenya; 8) Yayamani (Asie) 10'10"5 - rec. di Singapore

1000 m: 2'52"4 per Merrill
2000 m: 5'52"6 per Merrill

SALTO IN LUNGO: 1) Jacenko (Océ.) 6,54; 2) Nygrynova (Eur.) 6,48; 3) Skatschko (U.R.S.S.) 6,48; 4) Kuenzel (R.D.T.) 6,42; 5) Awara (Asie) 6,23; 6) Oshikoya (Afr.) 6,15; 7) Frederyck (U.S.A.) 6,13; 8) Fergusson (Amér.) 6,11

LANCIO DEL DISCO: 1) Melnik (U.R.S.S.) 68,10; 2) Menis (Eur.) 63,38; 3) Engel (R.D.T.) 63,12; 4) Moreau (Amér.) 54,52; 5) Winbigler (U.S.A.) 53,10; 6) Mulhall (Océ.) 50,66; 7) Ok ja paik (Asie) 45,68; 8) Jerbi (Afr.) 44,58

4 x 100 m: 1) Europe 42"51; Possekel; Lynch; Richter; Lannaman; 2) R.D.T.: Hamann; Schneider; Bestrich; Olsner; 3) U.R.S.S.: Anissimova; Maslakova; Sidorova; Storzhova; 4) Amériques: 42"95 Hotges; Chivas; Loveroch; Pusey; 5) Océanie 44"20: Brown; Boyle; Nilsson; Wells; 6) Afrique 46"67: Ekbo; kiomo; Sissoko; Ufon-Uko; 7) Asie 47"40: Rieuwbaas; Chim leng-sin; Nonishi; Eunja

U.S.A. squalificata

Il punto sulle squadre

UOMINI

R.D.T. - 127 punti - 1ª
4 VITTORIE: peso, disco, 110 m ostacoli, alto; 7 SECONDI POSTI: 100 m, 400 m ostacoli, 10000, 400 m, 4 x 100 m, giavellotto, martello; 3 TERZI POSTI: asta, triplo, 1500 m; 2 QUARTI POSTI: 200 m, 4 x 400 m; 3 QUINTI POSTI: lungo, 5000 m, 3000 m, siepi; 1 SETTIMO POSTO: 800 m

5 RECORD NAZIONALI: Beck 48"83 nei 400 hs - 4 x 100 m 38"57 (Kokot, Ray, Thiemme, Kubeck), Straub 3'37"5 nei 1500 m - Beck 45"50 nei 400 m - Beyer 21,74 nel peso

U.S.A. - 120 punti - 2ª
6 VITTORIE: 400 hs, 100 m, lungo, asta, 4 x 100, 200 m; 3 SECONDI POSTI: disco, 5000, alto; 3 TERZI POSTI: 3000 m siepi, 400 m, 110 hs; 3 QUARTI POSTI: 800 m, peso, disco; 1 QUINTO POSTO: triplo; 2 SESTI POSTI: 10.000 m, martello; 1 SETTIMO POSTO: 1500 m; 1 OTTAVO POSTO: abbandono nella 4 x 400 m

1 RECORD MONDIALE: 4 x 100 m 38"03 (Collins; Wiley; Riddick; S. Williams)

1 RECORD CONTINENTALE: Liquori 13'15"1 nei 5000 m record d'Amériques

R.F.T. - 112 punti - 3ª
4 VITTORIE: 3000 m siepi, martello, giavellotto, 4 x 400 m; 2 SECONDI POSTI: 1500 m, lungo; 4 TERZI POSTI: 800 m, 400 m hs, peso, disco; 2 QUARTI POSTI: 10.000 m, alto; 5 QUINTI POSTI: 100 m, 4 x 100 m, 200 m, 400 m, 5000 m; 3 SESTI POSTI: 5000 m, triplo, asta

1 RECORD NAZIONALE: Schmidt 48"85 nei 400 m hs.

EUROPE - 111 punti - 4ª
1 VITTORIA: 1500 m; 5 SECONDI POSTI: peso, asta, triplo; 3 TERZI POSTI: 10.000 m,



100 m.: Williams d'un soffio precede Ray.

(Foto Rowell)

FEMMINILI

400 m: 1) Szewinska (Eur.) 49"52; 2) Koch (R.D.T.) 49"76; 3) Sidorova (U.R.S.S.)

alto, giavellotto; 9 QUARTI POSTI: 100 m, 400 m hs, 4 x 100 m, 400 m, 5000 m, 110 hs, lungo, disco, martello; 1 QUINTO POSTO: 800 m; 1 OTTAVO POSTO: abbandono di Gians nei 3000 m siepi

1 RECORD NAZIONALE: Ovet 3'34"5 record de Grande-Bretagne di 1500 m AMERIQUES - 92 punti - 5"

3 VITTORIE: 400 m, 800 m, triplo; 1 SECONDO POSTO: 110 m hs; 4 TERZI POSTI: 100 m, 200 m, 4 x 100 m, 4 x 400 m; 5 QUINTI POSTI: 10.000 m, peso, disco, martello, giavellotto; 2 SESTI POSTI: 1500 m, alto; 3 SETTIMI POSTI: 400 m Haies; 3000 m siepi, asta; 2 OTTAVI POSTI: 5000 m, lungo

AFRIQUE - 78 punti - 6"

2 VITTORIE: 5000 m; 10.000 m, 2 SECONDI POSTI: 800 m, 3000 m siepi; 1 TERZO POSTO: lungo; 2 QUARTI POSTI: 1500 m, triplo; 4 QUINTI POSTI: 400 m hs, 110 m hs, 4 x 400 m, alto; 2 SESTI POSTI: 4 x 100 m, peso; 3 SETTIMI POSTI: 100 m, 200 m, giavellotto; 4 OTTAVI POSTI: 400 m forfait, asta, disco, martello

1 RECORD CONTINENTALE: Yifter 13'13"8 nei 5000 m: record d'Afrique et d'Ethiopie

OCEANIE - 48 punti - 7"

NESSUNA VITTORIA; 2 TERZI POSTI: 5000 m, martello; 2 QUARTI POSTI: 3000 m, siepi, asta; 4 SESTI POSTI: 4 x 400 m, 800 m, 400 m hs, giavellotto, 5 SETTIMI POSTI: 110 m hs, 4 x 100 m, disco, lungo, alto; 7 OTTAVI POSTI: 400 m forfait, 200 m, 1500 m (abbandona), 110 m, 10.000 m (abbandona), triplo, peso

1 RECORD CONTINENTALE: Farmer 73,92 nel martello: record d'Océanie et d'Australie ASIE - 44 punti - 8"

NESSUNA VITTORIA; 2 QUINTI POSTI: 1500 m, asta; 6 SESTI POSTI: 100 m, 3000 m siepi, 200 m, 400 m, lungo, disco; 6 SETTIMI POSTI: 10.000 m, peso, triplo, martello, 5000 m, 4 x 400 p; 6 OTTAVI POSTI: 800 m, 400 m hs, 4 x 100 m, 110 m hs, alto, giavellotto

1 RECORD CONTINENTALE: Ishii 3'38"2 nei 1500 m - record d'Asie et du Japon

FEMMINE

EUROPE - 107 punti - 1"

6 VITTORIE: 200 m, 800 m, 100 m hs, 400 m, 3000 m, 4 x 100 m; 6 SECONDI POSTI: 4 x 400 m, 100 m, peso, lungo, disco, alto; 1 TERZO POSTO: giavellotto; 1 QUARTO POSTO: 1500 m

R.D.T. - 102 punti - 2"

5 VITTORIE: 4 x 400 m; 100 m, peso, alto, giavellotto; 5 SECONDI POSTI: 200 m, 800 m, 100 m hs, 400 m, 4 x 100m; 2 TERZI POSTI: 1500 m, disco; 2 QUARTI POSTI: 3000 m, lungo

1 RECORD NAZIONALE: Bruns 8'49"2 nei 3000 m - record de R.D.T.

U.R.S.S. - 89 punti - 3"

2 VITTORIE: 1500 m, disco; 2 SECONDI POSTI: 3000 m, giavellotto; 8 TERZI POSTI: 200 m, 4 x 400 m, 800 m, 100 m, 100 m hs, peso, 400 m, 4 x 100 m; 1 QUARTO POSTO: 100 m; 1 QUINTO POSTO: alto.

U.S.A. - 59 punti - 4"

NESSUNA VITTORIA; 1 SECONDO POSTO: 1500 m; 1 TERZO POSTO: 3000 m; 5 QUARTI POSTI: 200 m, 400 m, alto, giavellotto, peso; 4 QUINTI POSTI: 100 m, 800 m, 100 m hs, disco; 1 SESTO POSTO: 4 x 400 m; 1 SETTIMO POSTO: lungo; 1 OTTAVO POSTO: 4 x 100 m (squalificata)

1 RECORD CONTINENTALE: Merrill 8'46"6 nei 3000 m - record d'amériques AMERIQUES - 55 punti - 5"

NESSUNA VITTORIA; 2 TERZI POSTI: 100 m, alto; 3 QUARTI POSTI: 800 m, 4 x 100 m, disco, 400 m, peso; 2 SESTI POSTI: 100 m hs, 3000 m; 2 OTTAVI POSTI: giavellotto, lungo

OCEANIE - 45 punti - 6"

1 VITTORIA: lungo; 1 QUARTO POSTO: 4 x 100 m; 2 QUINTI POSTI: 3000 m, 4 x 100 m; 4 SESTI POSTI: 200 m, 400 m, peso, disco; 4 SETTIMI POSTI: 100 m, 800 m, alto, giavellotto; 2 OTTAVI POSTI: 1500 m, 100 m hs

AFRIQUE - 31 punti - 7"

NESSUNA VITTORIA; 6 SESTI POSTI: 1500 m, 100 m, 800 m, lungo, 4 x 100 m, giavellotto; 5 SETTIMI POSTI: 200 m, 4 x 400 m, 100 m hs, 400 m, 3000 m; 3 OTTAVI POSTI: alto, peso, disco

2 RECORDS CONTINENTALI: Tschuinte 53,70m nel giavellotto - record d'Afrique ed

du Cameroun; Cheptur 9'22"1 nei 3000 m - record d'Afrique ed du Kenya

1 RECORD NAZIONALE: Boutamine 4'18"5 nei 1500 m - record d'Algerie ASIE - 29 punti - 8"

NESSUNA VITTORIA; 1 QUARTO POSTO: 100 m hs; 2 QUINTI POSTI: giavellotto, lungo; 1 SESTO POSTO: alto; 4 SETTIMI POSTI: 1500 m, 4 x 100 m, peso, disco; 6 OTTAVI POSTI: 200 m, 4 x 400 m, 100 m, 800 m, 400 m, 3000 m

2 RECORDS NAZIONALI: Yayalani 10'10"5 nei 3000 m - record de Singapour; Myokai 55,42 m nel giavellotto record del Giappone

Consorzio Elettricisti del Friuli Venezia Giulia

insieme
per affrontare
gli interessi comuni
tante imprese
danno vita ad un complesso
di forze di lavoro
di notevoli dimensioni
con servizi tecnici
centralizzati
ed acquisti unificati
per garantire alti livelli
di esecuzione
ed un contenimento dei costi

UDINE - Via Martignacco, 139
telefono 45046

conel

CONCLUSIONI

L'insegnante di educazione fisica non è un medico. Ogni qualvolta accadrà un incidente ed il trauma evolverà verso serie conseguenze, consegnerà lo sventurato allo specialista lui stesso o per mezzo l'organizzazione scolastica.

Ma, nei minuti che seguono immediatamente l'incidente deve intervenire per evitare l'aggravamento delle lesioni, per alleviare le sofferenze del bambino o dell'adulto, per permettere il suo trasporto rapido e sicuro in ospedale.

Talvolta l'insegnante di educazione fisica sarà solo con il suo gruppo, in piena natura. Pervenire al centro ospedaliero più vicino richiederà delle ore. Lo stato dello sventurato talvolta abbisognerà di una terapia immediata, senza ritardi e la competenza dell'insegnante salverà l'allievo.

Dopo un incidente è dunque indispensabile che l'insegnante di educazione fisica prenda tutte le misure, necessarie di soccorso. E' questa sua attitudine in tali circostanze che farà apprezzare il suo valore d'uomo, di educatore e di tecnico avvertito del corpo umano.

LEGENDA

ANOSSIA: mancanza o deficienza di ossigenazione dei tessuti per scarso apporto del sangue nell'unità di tempo o deficienza di utilizzazione del medesimo.

ANTALGICO: tutto ciò che calma il dolore.

ANTIFLOGISTICO: tutto ciò che combatte le infiammazioni (flogosi). L'infiammazione si manifesta localmente sotto 4 diverse forme: calore, dolore, rossore, tumefazione.

ANTIPIRETICO: tutto ciò che combatte la febbre.

SCALDINO: recipiente che riempito d'acqua calda serve a scaldarsi ponendolo a contatto con i tegumenti. L'acqua che esso contiene non deve avere una temperatura superiore ai 42°, in quanto a questa temperatura l'apporto calorico è sufficiente e non si corrono rischi di scottature nel caso il liquido fuorisca dal contenitore.

CHOC TRAUMATICO: stato nel quale viene a trovarsi l'organismo dopo un trauma più o meno intenso, caratterizzato dallo stupore, ipotermia, collasso - cardio - vascolare, talvolta convulsioni con perdita della conoscenza.

DECUBITO: attitudine del corpo

che riposa sul piano orizzontale; sia sulla faccia dorsale: decubito dorsale o supino; sia su quella ventrale: decubito ventrale o prono; sia su uno dei due lati: decubito laterale destro o sinistro.

DRENAGGIO: operazione che favorisce il deflusso dei liquidi dal corpo. Il drenaggio posturale, nel caso di un annegato, consiste nel porre il corpo su un piano obliquo, la testa dalla parte più bassa, al fine di facilitare lo scorrimento dei liquidi contenuti nelle vie respiratorie.

ECCHIMOSI: infiltrazione di una quantità variabile di sangue nel tessuto cellulare. Essa è caratterizzata da una zona nera, bruna o giallastra.

ERITEMA: rossore della pelle che scompare alla pressione.

EZIOLOGIA: studio delle cause delle malattie.

EMATOMA: raccolta di sangue passato nello spessore di un tessuto, in seguito alla rottura dei vasi sanguigni.

EMATOSI: trasformazione del sangue venoso in sangue arterioso a livello polmonare per fissazione dell'ossigeno e perdita dell'anidride carbonica.

EMOSTASI: operazione che arresta l'emorragia.

ISCHEMIA: condizione di una porzione del corpo privata dell'afflusso di sangue. Questo termine può essere anche definito come: anemia locale.

LIVIDITA': chiazza violacea di forma ed estensione variabile. Appare diverse ore dopo la morte.

MANDIBOLA: mascella inferiore dell'uomo e dei vertebrati.

PARAPLEGIA: termine utilizzato

per designare la paralisi dei due arti inferiori.

FLITTENA: sollevamento dell'epidermide riempita di siero trasparente. Una flittena ben conosciuta è quella che provoca lo strofinio palmare intempestivo: la bolla che appare dopo l'utilizzazione prolungata di una zappa ("bolla" nel linguaggio popolare).

PITUITARIA: che si mette in rapporto alla mucosa delle fosse nasali.

QUADRIPLEGIA: paralisi dei quattro arti.

RELAZIONE DI FABRE: stabilisce la capacità vitale polmonare media di un soggetto in funzione della sua taglia (T in cm), del suo peso (P in kg) e della sua età e del suo sesso (coefficiente k variante da 0,5-1 nell'uomo da 10-20 anni; e da 0,5-0,8 nella donna da 10-20 anni). Questa relazione è la seguente.

$C.V. \text{ in cc} = (Tx25) + (P+20) 50 = K$

2

SPOPOLAZIONE SANGUIGNA: perdita di sangue provocata da un trauma.

SPUMA: liquido organico coperto da una schiuma a grandi bolle, comparabile all'acqua saponata.

SUPPORAZIONE: produzione di pus.

TRAUMA: lesione locale prodotta da una violenza esterna: ferita, ecchimosi, ematoma, rottura legamentosa, strappo muscolare, lussazione, frattura...

TRAUMATISMO: insieme di turbe occupate da una violenza esterna.

VERTEX: punto più elevato della volta cranica.

(5 - FINE)

INTERVOX

TELEFONO 0432-205689

33100 UDINE

VIALE EUROPA UNITA 35

AUTOSTAZIONE

UFFICIO TRADUZIONI

DI MARIO SAMBUCCO

perito traduttore giurato
presso il Comune di Udine

TRADUZIONI GIURATE LEGALI TECNICHE
E COMMERCIALI IN TUTTE LE

Concetti sul lancio del disco

(Parte Prima)

Di John Jesse - da Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme I^{er} Trim. 1977 - a cura di Dannisi Giorgio

Concetti importanti sul disco

1) Il successo del lancio è il frutto della somma di una quantità di piccole cose.

2) Insistere sulle cause dei problemi e non sugli effetti. Così se nella parte finale del lancio l'atleta non è in equilibrio, osservare attentamente la fase precedente del lancio per trovare la risposta.

3) Equilibrio difettoso, o assenza d'equilibrio in fase di partenza sono le principali cause dei problemi successivi.

4) I gesti che caratterizzano l'intero lancio, hanno origine dalle gambe e dalle anche.

5) Insegnate il disco come un'azione lineare (la rotazione si sviluppa lungo una linea).

6) I piedi sono importanti: mantenerli sempre vicini all'asse di lancio... sono sempre il treno rotante quando sono in contatto con la superficie della pedana.

7) Un concetto importante da ricordare: equilibrio prima dell'azione.

8) Conservare durante l'intera esecuzione la parte superiore del tronco, verticale...

9) Ricordatevi il ritmo: da più lento a più veloce dal fondo verso la parte anteriore della pedana.

10) Mantenere il peso del corpo concentrato sulla pianta dei piedi.

Aspetti fondamentali dell'azione lineare

- Tenuta dell'attrezzo:

1^o le dita sono disposte disinvoltamente, le prime due avvicinate

2^o il disco è "liberato" dall'indice... o medio.

- Posizione iniziale (a cavallo sulla linea mediana).

Aspetti da controllare:

- dorso dritto

- peso del corpo sulle piante dei piedi

- leggera flessione delle ginocchia

- le spalle allo stesso livello (linea delle spalle orizzontale)

- peso del corpo concentrato sulla gamba sinistra (lanciatore destrimano)

- rilassato con il disco all'altezza delle anche

- Messa in azione all'inizio del lancio (perno-equilibrio)

- Il peso del corpo dovrà essere concentrato sulla gamba sinistra (punto d'equilibrio)

- il piede sinistro e il destro ruotano simultaneamente in direzione del movimento

- il piede destro resta in contatto con la pedana fino a quando (quanto basta) il movimento intorno al piede sinistro ha inizio (per mantenere la posizione verticale)

- il mento si mantiene sullo stesso piano verticale dello sterno (centro della gabbia toracica)

- le spalle sono alla stessa altezza. Il braccio sinistro si mantiene costantemente sul piano orizzontale passante per la linea delle spalle

- il disco resta all'altezza delle anche, braccio rilassato

- il tronco rimane eretto o quantomeno leggermente inclinato in avanti.

Ci si serve di un "punto focale"

Che cos'è il punto focale?

E' un punto, una tacca immobile, posto a livello dell'orizzonte, costituito da una sporgenza (alberi, edifici ecc.), che si trova lungo l'asse di lancio, direzione che il lanciatore cerca a partire dal punto d'equilibrio.

Perché un punto focale?

Affinchè la traiettoria percorsa in pedana si mantenga sulla stessa linea retta e il tronco mantenga la sua postura verticale.

Il punto focale mantiene anche la torsione di fatto che assicura il ritardo della parte alta del corpo rispetto al movimento delle anche, che continuano il loro movimento per pervenire alla "posizione di forza".

Così quando il lanciatore "si piazza" e comincia a ruotare al centro della pedana, le anche trainano la parte alta del corpo.

A questo punto lo sguardo è attirato fuori dal punto focale, ma quando il corpo raggiunge la "posizione di forza", lo sguardo non deve mai abbassarsi al di

sotto della linea orizzontale.

* * *

"Posizione di forza". Come vedremo in seguito è questo il momento in cui il peso del corpo si trova sul piede destro che ruota al centro della pedana, mentre il piede sinistro termina di appoggiarsi rilassato, sul piano della pedana. Questo rappresenta ciò che si può definire "l'armarsi", rappresenta infatti l'inizio della fase pre-finale di messa sotto tensione ed il preludio al finale.

Il movimento di traslazione in pedana

1) Quando l'azione di equilibrio-perno sul piede sinistro è terminata, per il piede destro ci sono due possibilità:

a) sollevato ma tenuto vicino alla pedana;

b) proiettato verso l'esterno della pedana, per poi abbassarsi verso il piano della stessa (sull'asse di lancio).

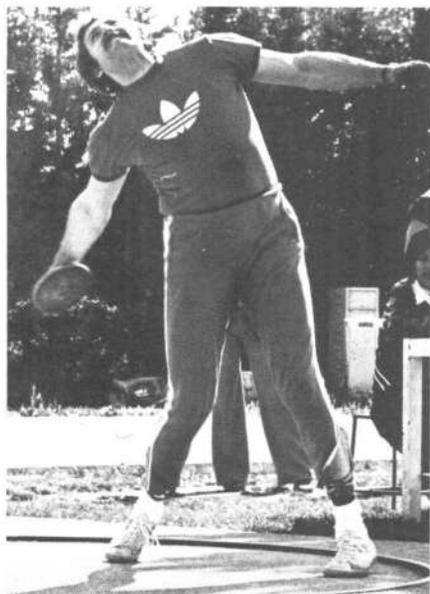
In entrambi i casi il corpo è in equilibrio sulla pianta del piede sinistro.

2) Le gambe e le anche conducono il movimento fino alla situazione chiave "in torsione".

3) Il mento e lo sterno rimangono sullo stesso piano verticale, il corpo si gira per stare di fronte alla direzione di lancio.

4) Il lanciatore cerca il punto fo-





(Foto N.A.F.)



(Foto N.A.F.)

cale.

5) Dalla posizione di equilibrio (peso del corpo sulla pianta del piede sinistro) la traversata della pedana è leggermente accelerata dalla spinta dello stesso piede. La direzione corretta è facilitata dal "punto focale" determinato in precedenza.

6) A questa spinta in avanti segue un passo in avanti della gamba destra per evitare di andare al di là del centro della pedana.

7) Il piede destro, girato verso l'interno è pronto ad appoggiarsi al fine di assicurare molto presto un perno, per mantenere le anche in anticipo sulla parte superiore del corpo, in vista della torsione.

8) Il braccio che lancia è ora completamente allungato, il disco si trova all'altezza delle anche.

Entrata nella "posizione di forza"

Se tutte le parti del lancio sono eseguite correttamente, il movimento del corpo è orientato ver-

so l'avanti.

a) La gamba destra continua la sua azione al centro della pedana
b) la gamba sinistra, dal fondo della pedana dovrebbe venire direttamente a posarsi davanti alla pedana, passando vicino al piede destro.

All'arrivo al suolo i piedi sono leggermente più separati fra loro rispetto alla larghezza delle spalle.

c) Il peso del corpo si manterrà sempre sopra alla gamba destra
d) la parte superiore del corpo, la linea delle spalle ed il disco, sono in quel momento ruotate verso la parte posteriore della pedana (opposti alla direzione di lancio) e verso destra (torsione).

La posizione di forza

a) Piedi leggermente più separati rispetto alla larghezza delle spalle
b) peso del corpo in equilibrio sulla gamba destra che si trova leggermente piegata

c) il peso del corpo è in equilibrio sulla pianta del piede (destra)

d) posizione (laterale)

e) gamba avanti (sinistra) leggermente flessa e rilassata

f) busto in torsione verso l'indietro, con il braccio di lancio allungato, con il disco all'altezza delle anche (vedere più avanti).

g) spalle parallele al suolo.

h) braccio sinistro flesso davanti

al corpo all'altezza delle spalle.
i) schiena dritta.

Da questa posizione di forza, dovrebbe crearsi una tensione nelle anche e sulla gamba posteriore (la forza esercitata si sviluppa verso l'avanti e verso l'alto che si definisce fase di messa sotto tensione. Il termine anche sottintende la sommità della parte superiore del bacino. Va ben compreso che si intende all'altezza della anche e non vicino alle anche.

(1 - Continua)

SPORTIVI

LEGGETE

E

DIVULGATE

NUOVA

ATLETICA

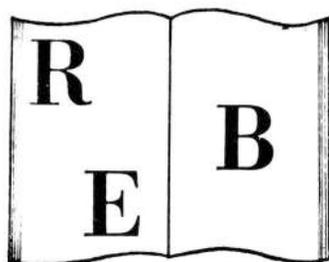
**una moderna industria tessile
al servizio dell'atletica
richiedete il catalogo**



CONFEZIONI SPORTIVE

PANZERI LUIGI

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



BELMONDO

SCUOLA SPORT

ATTREZZATURE GINNICHE PER PALESTRE E CAMPI DA GIOCO
SOFTBALL - BASEBALL - TENNIS - PING PONG

Magazzino:

Via A. Angeli 12 - Tel. 44052

Abitazione:

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

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
207986 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, BATTELLI 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

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.