

L'allenamento nelle specialità dei salti

interventi di **Dragen Tancic** ed **Erminio Azzaro**

E. Azzaro

Tecnico nazionale settore salti Fidal. Allenatore di Sara Simeoni.

D. Tancic

Responsabile del settore salti della Federazione Tedesca di Atletica Leggera (RFT).

Per quanto concerne la parte teorica, l'argomento di cui tratteremo sarà all'incirca quello del raduno dello scorso anno (1979), e cioè quello della periodizzazione, con i sistemi ed i mezzi di allenamento per poter mettere a confronto le esperienze fatte e queste, particolarmente per gli atleti Mogenburg e Simeoni, esempi di atleti di alto livello mondiale.

Per quanto concerne la parte pratica sarà condotta un'esemplificazione di allenamento, la quale verterà essenzialmente su:

- tecnica,
- forza speciale,
- forza di salto (mediante esercizi di salto).

Inoltre si reputa utile trattare, in vista delle prossime Olimpiadi di Mosca, della struttura della periodizzazione dell'allenamento, e dell'ordine con cui si susseguono gli impegni agonistici, perché sono proprio questi ultimi che condizionano la periodizzazione.

A questo proposito in Germania vengono programmati due grandi blocchi agonistici che seguono il periodo di rigenerazione che va dal 6 al 24 Aprile (in cui prosegue col lavoro speciale, ma ne viene diminuita la quantità coll'aumento dell'intensità):

- il primo blocco va dal 16 Maggio al 15 Giugno,
- il secondo dal 2 Luglio all'inizio di Settembre.

Nel *primo blocco* sono programmate sei gare di preparazione a livello Nazionale, di cui le prime quattro di qualificazione, e le altre due di verifica (qualificazione per le Olimpiadi).

Dal 15 Giugno all'inizio di Luglio, due settimane circa, è programmato un periodo di transizione, in cui non si esegue allenamento tecnico, in quanto dopo aver sostenuto quattro o sei gare molto

impegnative l'atleta deve poter rigenerare il S.N.C.

Il *secondo blocco* inizia con gare di preparazione o di verifica, da due a quattro. Queste essendo di preparazione, sono ad alto livello internazionale, cioè con avversari molto qualificati.

In questo blocco la preparazione culmina naturalmente con la gara di salto alle Olimpiadi in programma per il 2 Agosto, indi, sempre in Agosto, seguono altre sei, otto gare ad altissimo livello nazionale ed internazionale, tra cui i Campionati Nazionali Tedeschi del 15 Agosto.

Il programma d'allenamento viene dunque, da noi in Germania, strutturato in blocchi, unità di allenamento in cui si esegue il cosiddetto «scuss-training» (training-adulto), con unità d'allenamento ad alta intensità.

Questi blocchi hanno la durata di due settimane circa, e vengono svolti ad Estepona, centro di allenamento spagnolo.

Segue, in Germania, un periodo di due settimane, indi un nuovo blocco ad Estepona, cui segue un ciclo d'allenamento tecnico a Nizza, indi un nuovo ciclo tecnico a Formia dall'1 al 10 Maggio, a cui segue un nuovo blocco di due settimane in Germania, e così sino al 16 Giugno, termine del primo blocco di competizioni, a cui fa seguito un periodo di transizione ad Estepona.

A Luglio l'allenamento viene svolto in Germania, indi partenza per Mosca.

Passiamo ora alla programmazione dell'allenamento che si effettua nel primo grande blocco di competizioni.

Nelle prime tre settimane viene svolto esclusivamente lavoro speciale:

- forza speciale,
- velocità speciale (corsa tipo rincorsa),
- forza di salto.

Il secondo blocco (svolto in Germania), è definito «training di utilizzazione», nel senso che il lavoro speciale di forza svolto precedentemente viene trasformato, cioè direttamente utilizzato nella pratica della specialità.

Questo blocco ha la durata di dieci giorni, in cui vengono svolte cinque unità tecniche.

In questi allenamenti si sono potuti riscontrare, per quanto concerne la forza, la velocità e la forza speciale di salto, dei miglioramenti del 10% circa rispetto allo scorso anno.

Si è pure riscontrata una qualche percentuale di miglioramento nel lavoro di «utilizzazione» svolto ad Estepona, periodo nel quale gli atleti si trovavano sempre in condizioni fisiche ottimali.

In Germania si ha un programma di allenamento suddiviso in periodi, tappe e cicli. Si hanno due periodi principali:

— il primo inizia ad Ottobre e comprende tutto l'Inverno;

— il secondo inizia in Primavera e termina in Estate.

Attualmente (inizio di Maggio) ci troviamo nel secondo periodo principale: è trascorsa la prima tappa (Marzo-Aprile), durante la quale sono stati svolti lavori di carattere speciale e tecnico.

Tra pochi giorni, l'11 Maggio (dopo il raduno di Formia), avrà inizio il primo periodo delle gare, che proseguirà fino al 15 di Giugno. Indi seguirà il periodo di transizione, poi nuovamente quello delle gare, che culminerà con le Olimpiadi.

I cicli sono strutturati in modo da prevedere periodi di lavoro a carattere generale, a carattere speciale e tecnico in senso stretto.

Attualmente quest'ultimo viene articolato nel seguente modo:

Lunedì - Mercoledì - Venerdì: lavoro sulla forza (la precedenza dell'uno e dell'altro dipende dalle condizioni degli atleti; es., uno svolgerà dapprima l'unità tecnica, indi quella sulla forza; un altro prima quella sulla forza a cui fa seguito quella tecnica. Mogenburg, ad esempio, dopo un allenamento sulla forza non riesce a svolgere la parte tecnica, mentre invece Thranhardt riesce benissimo a svolgere un buon allenamento tecnico dopo essersi sottoposto a quello sulla forza.

Questo argomento è già stato trattato nel Raduno dello scorso anno, e si era detto che il lavoro sulla forza poteva avere una collocazione diversa a seconda degli atleti.

Martedì - Giovedì - Sabato: l'allenamento non deve impegnare il S.N.C. (in questo periodo e non in quello delle gare in cui segue una struttura differente; questo ritmo si modifica appunto all'inizio della stagione agonistica. Nel ciclo agonistico si fa la verifica della condizione dell'atleta mediante le competizioni.

Nei giorni di Lunedì e Martedì si fa lavoro tecnico, così pure al Venerdì ed al Sabato mattina e pomeriggio (questa struttura è determinata dal ritmo delle gare a livello Internazionale, in cui si svolge la qualificazione al mattino e la finale nel pomeriggio; per gli atleti «juniores» si segue un ritmo leggermente differente).

Per quanto riguarda la periodizzazione, si tiene a precisare che bisogna fare sempre riferimento alle condizioni soggettive dell'atleta, anche se è condizionata dal calendario delle gare.

Riguardo al lavoro settimanale del periodo di rigenerazione, o scarico, questo può essere di due tipi:

- rigenerazione passiva;
- rigenerazione attiva.

Di quell'attiva gli atleti eseguono un percorso di

fondo combinato con training autogeno e con lavori di scarico. In questi giorni non viene eseguito alcun lavoro che impegni la muscolatura e l'organismo nella tecnica del salto.

La rigenerazione passiva consiste nel riposo assoluto.

Dalle esperienze acquisite si reputa migliore il tipo attivo. D'altronde è facilmente comprensibile che un organismo abituato ad esprimersi a livelli molto alti di rendimento, una volta «fermato», per un certo periodo di tempo, compori delle difficoltà nella ripresa dell'allenamento.

Si potrebbe anche ammettere una terza forma di rigenerazione, comprendente soprattutto lavori con carichi e stimoli completamente differenti da quelli della specialità, riducendo del 75-70% la quantità e l'intensità del lavoro rispetto a quello degli altri giorni.

La rigenerazione può essere programmata per tre cicli: per una settimana (microciclo), per un mese (mesociclo), o per la tappa fondamentale dell'allenamento (macrociclo).

Compito dell'allenatore è quello di scegliere il tipo di rigenerazione che si adatti meglio alle caratteristiche ed alle condizioni dell'atleta.

Riguardo agli atleti tedeschi, Mogenburg segue la rigenerazione attiva, mentre Thranhardt preferisce quella passiva, Snaider quella mensile. Per un altro atleta non c'è bisogno di rigenerazione perché è sovente a riposo per incidenti muscolari: il suo può essere considerato il quarto tipo di rigenerazione, quello obbligatorio! Questo tipo «obbligatorio» è sovente a carico di quegli atleti che non vorrebbero mai riposare, ma quando non si segue un periodo di rigenerazione, prima o poi si cade nell'infortunio.

In merito all'allenamento degli atleti e delle atlete ritengo che non vi siano sostanziali differenze, ed in questo i Prof. Azzaro è pure d'accordo ed ammette che al riguardo non vi siano grossi problemi.

Per mia diretta esperienza con la Rossart ho potuto constatare che questa atleta è riuscita a mantenere il medesimo ritmo dell'allenamento svolto dagli atleti, anzi dal punto di vista della «risposta» è stata migliore di loro. Si tratta, in realtà, di un solo problema: dare anche alle atlete delle motivazioni che le portino ad impegnarsi; una volta interessate direttamente rispondono meglio degli atleti.

Che una donna poi sia capace di sostenere il medesimo allenamento di un uomo è cosa oramai accertata, quindi se si parla solamente di ritmi o anche di pesi, la donna è in grado di fare i medesimi lavori di un uomo.

Per quel che riguarda le singole prestazioni, i

singoli carichi di allenamento, va detto che non solamente vi possono essere differenze tra uomo e donna, ma anche differenze semplicemente soggettive anche tra atleta ed atleta riguardo a quanto affermato prima sulla oggettivazione dell'allenamento. In linea teorica, per quanto riguarda la predisposizione di un allenamento e la capacità di sostenere carichi elevati, si può affermare che la donna abbia le medesime possibilità dell'uomo, e questo particolarmente se l'atleta è di livello mondiale come lo è la Simeoni.

Però dal punto di vista della struttura muscolare la donna dispone di un numero inferiore di fibre muscolari, ma attraverso un allenamento specifico queste possono raggiungere una ipertrofia; per quanto riguarda la forza, deve compiere un volume maggiore di lavoro, in quanto, per problemi di struttura muscolare, trasforma meno dell'uomo.

E' però solamente da poco tempo che alleno anche nel campo femminile, e perciò ritengo di dover cedere, al riguardo, la parola ad Azzaro.

Azzaro: esporrò la periodizzazione dell'allenamento che la Simeoni ha svolto negli ultimi tre anni.

Fatta eccezione per l'anno scorso, che causa un incidente muscolare la Simeoni non ha potuto svolgere attività indoor, per gli anni precedenti ed in questo, ho potuto constatare che l'atleta ha tratto grossi vantaggi dalla doppia periodizzazione, necessaria per la preparazione per l'attività indoor ed outdoor.

Per la prima svolge un allenamento suddiviso in «blocchi di lavoro» della durata di 84 giorni con inizio al 5 di Novembre. In questo lasso di tempo sviluppa quattro blocchi della durata di 21 giorni circa ciascuno:

- i primi due orientati verso la forza (blocco di forza);
- gli altri due orientati verso la tecnica (blocco tecnico; lavoro puramente tecnico e di forza speciale).

Nelle linee generali il lavoro è stato così modulato:

- due settimane di lavoro e cinque giorni di rigenerazione o scarico (19 giorni).

Il microciclo settimanale era composto da:

- tre giorni di allenamento,
- uno di rigenerazione,
- due giorni di allenamento,
- uno di rigenerazione.

Però all'inizio dell'attività invece di fare due settimane di lavoro seguite dai cinque giorni di rigenerazione, ho preferito programmarne tre seguite da un solo giorno di rigenerazione, in quanto essendo agli inizi del ciclo di preparazione annuale,

ha considerato i primi sette giorni quale settimana interlocutoria, e cioè fare entrare progressivamente l'atleta nel vivo della preparazione.

Dunque dal 5 Novembre al 19 Dicembre (45 giorni) la Simeoni svolge lavoro sulla forza col bilanciere, forza massimale, col sistema delle serie di ripetizioni, per quattro sedute settimanali.

Nei primi 21-26 giorni (dal 5 al 25-30 Novembre), viene svolto lavoro coi pesi con carichi del 65%, inoltre, per tre o quattro sedute settimanali, vengono anche eseguiti molti esercizi di compensazione (saltelli, balzi, ... e giochi, quali pallacanestro, pallavolo...), e nelle prime due settimane sprint di 30 m. in salita del 15%.

Però ho potuto constatare che questo tipo di lavoro iniziale non dà buoni risultati, ma ho voluto fare degli esperimenti per cercare altre soluzioni, per dare nuovi interessi per l'allenamento.

Nel secondo ciclo, sempre inerente al blocco di forza, (ciclo che termina verso il 10 Dicembre), le sedute sono così impostate:

- allenamento sulla forza (rimaste quattro sedute settimanali, però col carico all'80%);
- esercizi di compensazione, però più specializzati;
- andature, senza o con sovraccarico di 3 kg. (quelle di cui si è trattato nel raduno dello scorso anno).

Col 20 Dicembre ha inizio il blocco tecnico, ma non vengono trascurate le esercitazioni sulla forza, che però vengono ridotte a due settimanali, ma ne aumenta progressivamente l'intensità; però nelle due prime settimane il lavoro non è esclusivamente tecnico, difatti sono programmate solamente due sedute settimanali, e la maggior parte del lavoro consiste nelle esercitazioni di forza speciale collegata però direttamente alla tecnica. Segue poi il puro blocco tecnico, della durata di tre settimane, in cui gli elementi principali della preparazione sono:

- tecnica (tre allenamenti settimanali, di cui due finalizzati al salto completo, da 25 a 40 salti);
- esercizi di imitazione, una seduta settimanale;
- forza massima con lavoro a piramide, una seduta settimanale.

Al termine di questo blocco di lavoro, in cui termina il primo macrociclo, inizia l'attività agonistica indoor, in cui l'atleta gareggia per un mese circa, dopo di che farà una settimana o dieci giorni di rigenerazione consistente in giochi (tennis, pallacanestro, pallavolo, ideale lo sciare), prima di iniziare l'attività all'aperto (si deve tener presente che in questo breve lasso di tempo l'atleta non perde le qualità altamente positive che l'hanno contraddistinta nelle competizioni indoor).

Per l'attività all'aperto vengono programmati quattro blocchi di lavoro che comprende tutto l'arco della stagione agonistica.

Nel primo avrà predominanza il lavoro sulla forza, comunque, in ordine di importanza, gli elementi della preparazione sono:

- forza massima (carichi del 90%);
- forza speciale;
- tecnica.

Nel secondo blocco prevarrà la tecnica:

- tecnica;
- forza speciale;
- forza massimale.

In questo periodo si rifinisce la tecnica di salto sull'esperienza dell'attività indoor, lavoro che proseguirà nei giusti limiti, nell'arco della stagione.

Nel blocco di forza speciale di questo periodo gli elementi sono:

- forza speciale;
- forza massimale;
- tecnica.

L'atleta svolge, per quattro sedute settimanali, gli esercizi di andature, con serie di 4-5 ostacoli di 40 cm. a distanza di 32-33 piedi; questi esercizi sono:

- due passi stacco,
- tre passi stacco.

Staccare e ricadere sul medesimo arto per riprendere la corsa, l'arrivo a terra, dopo il superamento dell'ostacolo, avviene su di un tappeto al fine di far assorbire meglio l'impatto al suolo.

L'ultimo blocco, quello tecnico, di tre settimane, prevede, in ordine d'importanza, i seguenti elementi:

- tecnica,
- forza speciale,
- forza massimale.

In linea di massima si è ricalcata l'impostazione del lavoro per l'attività indoor, ma logicamente vengono variate la quantità e l'intensità.

Esaminiamo ora dettagliatamente due microcicli settimanali, il primo riguardante l'inizio della preparazione (mese di Novembre), il secondo quello che riguarda il periodo che precede le competizioni (Gennaio oppure Aprile).

Primo microciclo (inizio preparazione):

Lunedì

— forza massimale (tutti gli esercizi scelti sono finalizzati per la forza massima):

- squat,
- $\frac{1}{2}$ squat,
- $\frac{1}{2}$ squat veloce ($\frac{1}{4}$?)

divaricate sagittali alternate e successive, questi esercizi venivano alternati nel corso della setti-

mana per rendere più varia la seduta e per evitare la standardizzazione),

- esercizi complementari (basket, pallavolo, ecc.),
- esercizi di corsa,
- andature di tipo agilizante;

Martedì

- esercitazioni di corsa in salita (17-18%): 3x(3x30m.) micropausa 1'30", macropausa 5',
- esercizi speciali ed andature quale compensazione;

- potenziamento generalizzato (addominali, dorsali, ...);

Mercoledì

- idem Lunedì

Giovedì

- gioco;

Venerdì

- idem Lunedì;

Sabato

- esercitazione di corsa in salita (V. Martedì),
- potenziamento generale;

Domenica

— forza massima (esercitazione con carichi differenti e meno impegnativa di quella del Lunedì, in quanto nel giorno successivo, inizio del nuovo microciclo, è prevista esercitazione di forza, questa di Domenica può essere considerata quale esercitazione interlocutoria).

Secondo microciclo (precedente le competizioni): in tutte le sedute, al termine della fase di riscaldamento, vengono eseguiti esercizi di reattività (5-6 serie su 5/8 ostacoli di 40 cm.).

Lunedì

- tecnica,
- velocità;

Martedì

- forza massima (lavoro a piramide),
- forza speciale (sempre più finalizzata al gesto);

Mercoledì

- rigenerazione con esercitazioni di corsa:
- corsa su ostacoli,
- corsa in curva,
- corsa varia,
- gioco;

Giovedì

- idem Lunedì;

Venerdì

- forza speciale;

Sabato

- tecnica;

Domenica

- idem Mercoledì.

Nell'arco del microciclo la modulazione dei carichi risulta la seguente:

Lunedì - Sabato: lavoro più impegnativo,

Martedì - Giovedì: lavoro un po' più ridotto,

Venerdì: lavoro maggiormente ridotto,

Mercoledì - Domenica: lavoro scarso.

Riguardo al lavoro sulla forza massimale se ne fa una seduta con poche ripetizioni, ma ad alta ed altissima intensità, i carichi sono: 70/80-90/100%, mentre nel periodo agonistico se ne fa una seduta ogni dieci o quattordici giorni, quale richiamo o mantenimento della forza.

In genere l'esercitazione consiste nelle divaricate sagittali, alternate o successive.

Tancic: Per quanto concerne il salto in alto il lavoro col bilanciere consente di eseguire esercizi che hanno una stretta corrispondenza biomeccanica col movimento della fase di stacco, e perciò risulta un'esercitazione indispensabile.

Difatti nel movimento col bilanciere libero il C.G. del corpo si può muovere, e questo è estremamente importante, solamente che nell'arco del tempo si deve poter aumentare il carico, l'intensità del lavoro.

Importantissima è la posizione dell'anca, del bacino, nel salto e questo è appunto garantito dall'azione attiva consentita dal bilanciere. Invece con un apparecchio meccanico, o con un qualsiasi altro strumento, si potrà avere la medesima posizione esatta del bacino, ma non più in modo attivo, in quanto i muscoli relativi non lavorano. Comunque nulla può sostituire il lavoro col bilanciere.

Riguardo i carichi questi possono essere presoché i medesimi sia per gli atleti che per le atlete.

Riguardo il lavoro svolto dalla Simeoni si tratta di esercizi in cui vi è una ottima alternanza nell'impiego ed impegno degli arti inferiori, con un efficace passaggio dall'uno all'altro. Però con quell'esercizio non si possono raggiungere carichi molto elevati, ma l'esercizio ha un'importanza fondamentale in quanto comporta il corretto ed efficace mantenimento della posizione e della stabilità dell'anca, e questo è appunto evidenziato dalla mancanza di traumi, il che sta a significare la razionale posizione dell'anca e del bacino.

L'allenamento e la padronanza di esecuzione di questo esercizio si traduce, nell'applicazione tecnica, in perfetta esecuzione dello stacco, come appunto si può notare nel salto della Simeoni in cui quest'azione è il suo punto di forza.

Azzaro: nella scelta degli esercizi di potenziamento si è arrivati alla conclusione che quello che consente di esprimersi maggiormente, con rendimento, nel salto è appunto quello delle divaricate sagittali alternate. Con questo esercizio si è avuto, negli ultimi tre anni, un incremento annuale dal 10 al 15% della forza, non soltanto, ma anche

un incremento nella rapidità di esecuzione.

Quest'anno la Simeoni esegue l'esercizio con una certa facilità con 110 kg., il che fa presumere che possa anche sopportare i 130 kg., ma temo per la stabilità e sicurezza della colonna vertebrale.

Quest'esercizio, che non ha mai arrecato inconvenienti sia a livello muscolare che articolare, per cui c'è stata la possibilità di un progressivo incremento del carico, può essere considerato quale base per il miglioramento della forza, di salto, in quanto vi è la diretta possibilità della trasformazione della forza, attraverso l'esercitazione speciale delle andature, in quella di stacco, con la relativa rapidità esecutiva.

Un altro esercizio, all'apparenza molto utile, è il 1/4 di squat rapido col carico di 100 kg., però durante l'esecuzione l'atleta accusava sempre dolori alla schiena, e per questo ne ho limitato l'uso durante l'anno, anche perché l'esercizio non si è dimostrato indispensabile.

Vorrei ora che Tancic ci parlasse della distribuzione fatta nell'arco del periodo di preparazione, dell'esercitazione sulla velocità, con le relative prove ed intensità, logicamente riferite ai vari periodi.

Tancic: programma quattro tipi di corsa:

- ° corsa di durata,
- ° corsa di coordinazione,
- ° sprint su lunghe distanze,
- ° sprint su brevi distanze.

I primi due tipi vengono eseguiti in ogni allenamento, anche se questo è bigiornaliero.

La corsa di coordinazione consiste in un percorso di 600 m. (60 m. x 10) mantenendo l'assetto del corpo come nella rincorsa.

Per lo sprint su lunghe distanze si incomincia ad Ottobre con le prove sui 250 m., che vengono ridotte progressivamente fino a 100 m. nel mese di Febbraio.

Per lo sprint breve impiego tipi di prove come quelle impiegate dagli atleti Italiani, prove la cui intensità e distanza risultano differenti a seconda del periodo.

Queste sono:

- ° 50 m. in salita del 15-18% (nei primi mesi della preparazione);
- ° sprint sul piano (nei mesi di Dicembre, Gennaio e Febbraio);
- ° sprint in discesa, dal 5 al 15% (ottenuta con la pista variabile), al fine di accrescere lo stimolo reattivo (Gennaio e Febbraio).

- Però nel «training velocità» comprendo anche il lavoro del «training di forza e di salto» per il sistema con cui vengono svolti.

Gli atleti eseguono dei balzi, sia in salita che in piano ed in discesa, a seconda se si vuole una

spinta verticale oppure orizzontale, seguendo il medesimo principio dell'allenamento sulla forza. Ad esempio:

- ° piegamenti con 120 kg. eseguiti lentamente,
 - ° piegamenti (quattro) con un carico maggiore eseguiti in un tempo maggiore, l'intensità risulta dunque minore,
 - ° piegamenti con 100 kg. eseguiti con una intensità maggiore (crescente, progressiva),
 - ° piegamenti con 80 kg. anche in discesa.
- Logicamente quando aumenta l'intensità diminuisce parallelamente la quantità.

Quest'anno si sono alternati, nella medesima unità d'allenamento, con carico e senza, cioè nella serie il medesimo esercizio veniva eseguito una volta col carico, una volta senza carico.

Questi esercizi venivano eseguiti:

- in salita;
- su gradini (alti 30 e larghi 40 cm.), fatti a balzi, due oppure tre alla volta, a seconda degli scopi;
- su ostacoli.

Comunque, di anno in anno, si deve aumentare lo stimolo, in quanto raggiunto un certo livello di rendimento, una soglia, se nell'anno successivo si ripete lo stimolo nella medesima quantità ed intensità, non si avrà la medesima risposta, ma una inferiore. E':

- ° l'aumento dei carichi,
- ° il maggior numero delle esecuzioni dei medesimi esercizi,
- ° l'aumento delle dosi di ciascun esercizio, di ciclo in ciclo, che porta ad un progressivo e costante miglioramento.

Dagli esercizi su menzionati se ne fanno 3 serie di 3x30 m. con micropause di 1'30" e macropause di 5'6".

Come giudizio finale relativo ai due schemi di allenamento esposti, c'è da dire che, fatte le dovute differenze, la struttura dei due allenamenti, cioè quello della Simeoni e quello degli atleti Tedeschi, sia pressoché la medesima: si hanno logicamente delle differenze in relazione alle caratteristiche soggettive degli atleti.

Comunque il consiglio che posso dare ad ogni giovane che si avvicina alla specialità del salto in alto, è quello di non riprendere pedissequamente i tipi e strutture di allenamento di altri atleti, ma cercare di individuarne le leggi, i principi che stanno bene alla base, e poi, applicare le metodologie con le dovute modificazioni soggettive.

Difatti già nell'ambito di una medesima Società Sportiva, per due atleti che posseggono una differente mentalità vi è la necessità di sviluppare due differenti programmi di allenamento, figuriamoci poi in campo Nazionale! E questo non ha valore

solamente per l'allenamento sulla forza speciale, ma per tutte le forme di allenamento: forza speciale, tecnica... La periodizzazione individuale è un elemento essenziale per raggiungere un buon successo.

Un argomento che tengo a chiarire è quello sull'impiego del «doping».

Nella Germania Occidentale, ed in tutte le nazioni Europee, non si è mai fatto ricorso a questa sostanza. Il suo impiego rappresenta forse un sistema per arrivare più rapidamente a certi risultati, ed il non usarla significa intraprendere una

strada più lunga, più ardua, ma più sicura e leale. Si può affermare con sicurezza che nessun saltatore in alto Europeo ha mai usato il doping e ritengo che senza questa sostanza si possono ottenere ugualmente ottimi risultati a livello mondiale, come fanno fede quelli della Simeoni e dei saltatori Tedeschi, per cui il mio appello è quello di mantenere questa specialità esente e libera dal doping. Se si dovesse scoprire che un atleta dell'Europa Centrale fa ricorso a questo illecito, propongo che venga escluso da questa forma di collaborazione inter-Europea.

Indirizzo degli Autori:

*Prof. Erminio Azzaro
c/o Scuola Nazionale di Atletica Leggera
04023 Formia (LATINA)*

*Prof. Dragen Tancic
Deutscher Leichtathletik Verband
6100 Darmstadt Rheinstrasse 20 A
Germany*