

Quando, alcuni anni fa, fummo posti al vertice della grande famiglia atletica italiana, una famiglia numerosa, composta, affascinante, aperta a tutte le tematiche che la pratica sportiva vede proposte nella società moderna, ponemmo tra i primi obiettivi del nostro impegno quello della ricerca scientifica applicata allo sport. Fu, quella di allora, una scelta precisa, senza equivoci. Essa nasceva dal profondo convincimento che ogni pratica sportiva, ed in primo luogo quell'attività primaria e naturale che è l'atletica leggera, dovesse necessitare del supporto scientifico per una sua giusta e naturale evoluzione. L'accostamento non era certamente nuovo, ma era comunque la prima volta che un Organismo sportivo, una Federazione, ponesse un Centro Studi e Ricerche tra le sue premesse istituzionali.

Da allora è passata tanta acqua sotto i lunghi ponti dello sport italiano. L'atletica leggera ha fatto passi da gigante nel cuore degli appassionati, ha imposto il proprio ruolo per molti versi di disciplina guida, ha moltiplicato il numero dei praticanti, ha centrato alcuni degli obiettivi più prestigiosi mai conseguiti dallo sport italiano, come quelli di Praga e di Mosca. Ma tra le bandiere che abbiamo innalzato come vera e propria scelta ideologica, quella della ricerca scientifica applicata allo sport è stata tra le più amate, quasi allo stesso livello dell'attenzione dedicata al problema dello sport nella scuola o di quella relativa al ruolo della società sportiva tradizionale nella vita sportiva italiana. Una bandiera sostenuta con convinzione, spesso invidiata, talora non verticale come avremmo desiderato e come le finanze, certamente poche, impedivano di essere. È stata una battaglia che noi ancora conduciamo, e nella quale siamo stati profondamente, assiduamente confortati dall'aiuto di uomini di scienza, di ricercatori, di organismi universitari, coloro cioè che hanno spesso reso con il loro intervento possibili le nostre realizzazioni.

Di queste realizzazioni, ATLETICASTUDI costituisce un momento di grande importanza, rivolgendosi direttamente alla numerosa schiera di operatori impegnati nei vari settori dell'atletica, ed in particolare nel settore tecnico.

ATLETICASTUDI è cresciuta negli anni, ha avuto talora qualche inevitabile intoppo legato a strutture forzatamente artigianali ed a strettoie di bilancio. Ma ha avuto sostanzialmente un grandissimo significato nel panorama della pubblicistica nazionale, offrendo anche all'estero, assieme alla rivista federale ATLETICA, una degnissima immagine della nostra disciplina e delle nostre realizzazioni.

Ora noi intendiamo dare un impulso rinnovato alla pubblicazione, puntualizzando le cadenze di uscita e l'organicità dei temi e dei contenuti. In questo impegno chiediamo l'assistenza stimolante di tutti coloro che ci hanno sinora seguito e sorretto con passione e senza venalità. Siamo quindi sospinti dalla convinzione di operare nella giusta direzione, nel quadro di un impegno globale teso a facilitare la crescita di un ambiente, d'una disciplina, degli atleti. Degli atleti soprattutto, poiché tutto parte e muore con essi, poiché l'intera realtà dello sport è finalizzata al miglioramento del gesto dell'atleta. Quel gesto che è, e ciò spesso viene dimenticato, gesto dell'uomo nelle sue componenti morali e psichiche prima ancora che nei meccanismi muscolari. E la scienza deve aiutare ad esaltare questo concetto.

PRIMO NEBIOLO

PRESENTAZIONE

Il Centro Studi e Ricerche (C.S. & R.) della FIDAL ha sempre considerato la rivista ATLETICASTUDI come un suo momento di notevole impegno per la diffusione a largo raggio degli studi e dei rilievi sperimentali, sia in campo tecnico che medico-biologico. Questa opera non è mai stata né molto facile né molto immediata anche se nel complesso ha sempre avuto larghi e lusinghieri consensi.

Tuttavia l'analisi critica del recente passato editoriale ci ha spinti a continuare nella strada del miglioramento non solo degli aspetti grafici della rivista, ma anche dei contenuti dei lavori originali e delle rassegne sintetiche. Il primo intervento migliorativo è costituito dalla formalizzazione di un Comitato Editoriale formato da eminenti studiosi delle discipline tecniche e scientifiche. I lavori che verranno inviati per la pubblicazione su ATLETICASTUDI saranno esaminati criticamente da almeno 2 esperti di tale Comitato Editoriale, che esprimeranno un loro giudizio sul testo, indicandone la pubblicità incondizionata, oppure il rigetto, oppure la pubblicabilità sotto la condizione di introdurre chiarimenti od aggiunte.

Questa procedura non vuole essere una innovazione di tipo gratuitamente censorio, ma rappresenta un adeguamento razionale alle norme che le riviste di maggior rilievo attuano da vario tempo.

Un secondo elemento qualificante deriva dall'ampliamento del campo di interesse del C.S. & R. che, quale organo di Presidenza, vuol essere di supporto a tutti i Settori Federali. Infatti, oltre agli interventi attraverso le sue quattro tradizionali sezioni (Ricerca tecnica; Ricerca medico-biologica; Servizio Sanitario, Servizio di Documentazione) il C.S. & R. si avvale ora di nuove sezioni operative, e precisamente: Studi dirigenziali; Studi pedagogico-didattici; Studi legislativi; Impiantistica sportiva.

In conseguenza di ciò, ATLETICASTUDI accoglierà le risultanze dell'attività di questi nuovi gruppi di lavoro che, d'altro canto, già avevano operato parallelamente

in passato e che ora interverranno in maniera più organica e definita.

Un terzo elemento del nuovo corso sarà rappresentato dal tentativo di aumentare il numero dei lavori originali di contenuto tecnico nei confronti di quelli di altro contenuto. Tale squilibrio deriva anche dal fatto che, ad esempio, gli studiosi biologi e medici operano perlopiù in Centri di ricerca con una disponibilità di mezzi e di attrezzature proprie, in cui risulta meno difficile inserire le problematiche di una indagine specifica di tipo prestativo. Più critica è invece la situazione dei tecnici e degli allenatori che, tranne il caso della Scuola federale (la SNAL di Formia) o dei Centri federali (quali quello di Schio o di Tirrenia), operano in strutture non adeguatamente attrezzate e con mezzi scarsi. Di qui anche l'impegno del C.S. & R. di sostenere, nei limiti del possibile, le iniziative della ricerca tecnica. In ogni caso, fin da ora ci permettiamo di sollecitare i tecnici e gli allenatori a quantificare e pubblicare i dati delle loro esperienze di campo, E ciò in completa paritarietà con gli studiosi di altre discipline: *la scienza è la medesima sia che si attui nei laboratori che nei campi.*

Un esempio paradigmatico delle feconde risultanze a cui può giungere la Scienza di campo è rappresentato dal lavoro sui problemi della velocità che il gruppo del Prof. Carlo Vittori pubblica sui primi due numeri del nuovo quadriennio olimpico.

Tutta la materia è trattata secondo i canoni classici dell'indagine scientifica, in cui le risultanze pratiche vengono confrontate con gli assunti tecnico-biologici allo scopo di tracciare un quadro affidabile e realistico di metodologia dell'allenamento.

È quindi evidente che le modalità di ricerca e il rigore della discussione fanno di questo testo un momento di stimolo per incrementare il lavoro di ricerca tecnica di alto livello scientifico.

Penso che il nuovo corso di ATLETICASTUDI non potesse aver inizio in forma migliore.

GIANNI BENZI

L'ALLENAMENTO PER LE CORSE DI VELOCITA' SUL PIANO

Testo elaborato presso la Scuola Nazionale di Atletica Leggera di Formia
a cura del settore velocità ed ostacoli

VITTORI Carlo *
BELLOTTI Pasquale **
CORNACCHIA Giovanni **
DONATI Alessandro **
FIORENZA Paolo **
MANNELLA Giuseppe **
PREATONI Ennio **
RIGHI Tito **

Coordinamento di:

BELLOTTI P.
DONATI A.

L'ALLENAMENTO PER LE CORSE DI VELOCITA' SUL PIANO

di AA.VV.
Atleticastudi (Italia), 1/1981

Gli Autori, tutti appartenenti al settore tecnico nazionale corse di velocità della FIDAL, hanno raccolto in tavole sinottiche e commentato gli aspetti fondamentali della preparazione degli specialisti dei 100 e 200 metri e dei 400 metri. Il loro obiettivo è stato quello di fornire agli allenatori sociali uno strumento pratico e di facile consultazione da utilizzare nel loro lavoro di campo.

Un aspetto certamente nuovo per lavori del genere è rappresentato dalla divisione in fasce di età e di qualificazione: per ognuna delle fasce gli Autori illustrano la frequenza con cui dovrebbero essere utilizzati i mezzi di allenamento, che sono analizzati tutti in dettaglio: quelli per la potenza aerobica, quelli per la capacità lattacida, per la potenza lattacida e per la capacità e la potenza lattacida.

Una parte del testo è dedicata, fascia per fascia, al problema dell'addestramento tecnico e del miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica degli atleti.

Viene anche affrontato il problema della distribuzione dei carichi di allenamento nei diversi periodi del ciclo preparatorio, con riferimento sia alla periodizzazione semplice sia alla periodizzazione doppia.

Vengono, infine, forniti alcuni esempi di composizione dei microcicli settimanali di allenamento, nei diversi momenti della preparazione.

* Programmatore del Settore velocità ed ostacoli della FIDAL.

** Settore velocità ed ostacoli della FIDAL.

PREFAZIONE

Mentre veniva allestito questo lavoro, ci rendevamo perfettamente conto che il carattere sintetico con il quale avevamo inteso contraddistinguere era reso possibile — in realtà — dal fatto che tutta una serie di concetti veniva da noi considerata come premessa scontata.

Il presupposto di questa considerazione va ricercato: a) nelle precedenti pubblicazioni realizzate da alcuni componenti il nostro gruppo di lavoro; b) nei testi di numerosissime lezioni e corsi da noi svolti in diverse sedi italiane negli ultimi 7-8 anni.

Lo scopo della presente pubblicazione è appunto quello di condensare in quadri sinottici le metodologie di allenamento, per fornire agli allenatori uno strumento operativo sufficientemente completo ed un punto di riferimento al quale accostare le proprie esperienze.

Il lavoro si riferisce alle corse di velocità sul piano (in questo numero di Atletica-studi) e con gli ostacoli (nel n. 2/1981 della rivista) fino a 400 metri ed abbraccia 3 fasce di età e livello di qualificazione: quella dei 16-17 anni, quella dei 17-18 anni e quella degli atleti di elevato livello. Al lettore attento non sfuggiranno né le differenze e le diversificazioni né i punti di contatto e di profonda somiglianza tra mezzi e metodologie delle varie fasce: né potrebbe essere diversamente, poiché è evidente che il giovane della prima fascia presa in considerazione (16-17 anni) deve (appunto per svolgere il lavoro della sua fascia) aver completato

il processo di formazione fisico-sportiva avviato nelle fasce precedenti.

Pertanto, l'inserimento in una determinata fascia può avvenire soltanto se si è svolto il lavoro di quella precedente: in caso contrario bisognerà inserirsi nella fascia adeguata al proprio livello di qualificazione e "recuperare", per quanto è possibile, il processo di formazione non realizzato.

Probabilmente il lavoro sarà di scarsa comprensibilità per coloro che — per la prima volta — si avvicinano all'argomento; abbiamo in preparazione, per tutte queste persone, una ulteriore pubblicazione che affronterà il tema dell'allenamento alle corse di velocità ed ostacoli iniziando dai concetti più elementari per giungere, progressivamente, ad elaborazioni più raffinate e complesse.

Ci premeva, nel frattempo, assicurare la disponibilità di un supporto tecnico-didattico tempestivo e sufficientemente completo ai tanti allenatori (fra cui moltissimi giovani) che in ogni parte d'Italia si stanno dedicando con passione ed interesse allo studio ed alla sperimentazione della preparazione degli sprinter e degli ostacolisti.

Saremo grati a quelli fra di loro che vorranno farci conoscere i risultati delle esperienze che via via avranno occasione di realizzare su una parte o su tutte le metodologie da noi proposte, affinché il contributo di ciascuno possa aiutare a chiarirle e precisarle sempre meglio.

GLI AUTORI