

Brevi dal mondo

a cura di Giorgio Dannisi

Tecnica delle siepi

di M. Scholich

Il normale ritmo di corsa nei 3000 m. siepi è interrotto 35 volte durante la corsa con lo schieramento di 28 ostacoli ed il salto di 7 riviére.

Le prestazioni dipendono quindi dalla combinazione ottimale tra un notevole livello di condizionamento e di abilità tecnico-motorie.

La valutazione del livello di tecnica specifica della corsa con siepi in confronto con la capacità di corsa è generalmente basato sulla differenza tra i tempi sui 3000 m. piani ed i 3000 m. sp.

Una differenza di 30-35 secondi è considerata buona - Un tempo al di sotto di quello indicato testimonia di una tecnica specifica assai elevata ma indica anche una eccellente capacità di corsa.

Da queste considerazioni emergono i seguenti requisiti tecnici:

- un appropriato assestamento della tecnica del passo nella fase di avviamento agli ostacoli.
- un fluido passaggio degli ostacoli con un minimo cambio nel ritmo della corsa
- il minimo dispendio di energia e di riduzione di velocità nella fase di passaggio.
- La tecnica del passaggio degli ostacoli è simile a quella dell'ostacolista dei 400 metri, tenendo in considerazione le seguenti differenze:
- la corsa non è in corsia e parecchi atleti affrontano gli ostacoli in gruppo e quindi "chiusi" fra loro.
- Gli ostacoli sono fissi.
- La distanza è relativamente lunga e la velocità di corsa limitata.
- Gli ostacoli sono piazzati a 78 m. l'uno dall'altro e c'è un alto numero di ostacoli da superare (28).

Da quanto detto sopra si vede che ci sono degli impedimenti che condizionano la prestazione del passaggio dell'ostacolo nella corsa con

siepi che non si riscontrano sui 400 m.

Gli atleti debbono tuttavia avere la capacità di fare una ampia serie di rifocchi tecnici in base alla domanda della corsa ed al livello della fatica. Tale versatilità deve includere l'abilità a:

- attacco con l'una e l'altra gamba.
- Usare una doppia azione delle braccia in situazioni "strette"
- Usare l'appoggio a "scalino" sull'ostacolo quando lo spazio per il passaggio della gamba di richiamo è ristretto.

Sviluppo e potenza

di Y. Vercoshansky e

V. Tatyán

Uno studio nello sviluppo della potenza delle gambe ha cercato di scoprire delle risposte a parecchi quesiti. I risultati possono essere riassunti come segue:

- risulta essere un vantaggio fondamentale l'uso di salti in basso con rimbalzo verso l'alto, un tradizionale metodo per lo sviluppo della potenza.

Comunque i risultati non hanno indicato che altri metodi usati nello sviluppo della potenza di salto debbano essere eliminati dall'allenamento.

- I salti in basso esercitano una forma di stress sul sistema neuromuscolare e devono quindi essere applicati con molta attenzione, e sotto stretto controllo. Va notato inoltre che lo sviluppo dell'abilità di salto è migliore quando i salti in basso sono combinati con altri metodi.

- E' necessario scegliere i più efficaci tra i metodi disponibili per incrementare il rendimento della preparazione specifica e ridurre il tempo di dispendio energetico degli atleti.

La scelta deve essere basata sulla informazione obbiettiva del livello della specifica preparazione degli atleti.

- Non c'è sostanziale significato in quale sequenza sono usati i metodi per lo sviluppo della forza e della potenza nella fase di preparazione dell'allenamento. Comunque, è dimostrato che può essere vantaggioso l'impiego simultaneo dei metodi di lavoro per lo sviluppo della forza e della potenza di salto in sedute di allenamento singole o miste.
- Il fattore decisivo nello sviluppo della potenza non è tanto l'ordine nel quale i metodi di allenamento sono usati ma il volume totale del lavoro svolto.
- Per incrementare il livello della potenza è opportuno scegliere metodi con un ottimale effetto allenante, piuttosto che ricercare qualche particolare variante o metodi di minore effetto.

Come diventare più alti

Dr. Kuulo Kustar

L'altezza può essere un vantaggio in alcune discipline dell'atletica leggera e i giovani atleti sono nelle condizioni di poter influenzare la propria altezza durante gli anni della crescita (da 13-14 a 17-18 anni).

Degli studi recenti di fisiologia dello sport sostengono come sia possibile influenzare i processi di crescita attraverso il lavoro fisico con carichi che attivano la produzione di ormone somatotropico (STH).

Una scelta corretta dei carichi di lavoro può evidenziare un incremento di produzione di STH anche fino a tre volte rispetto alla produzione normale.

Così l' STH contribuisce ad incrementare la lunghezza delle ossa durante la crescita, esso quindi contribuisce conseguentemente ad incrementare l'altezza dei giovani atleti.

Studi pratici hanno indicato che l'ormone che stimola la crescita dipende non solo dalla scelta del carico di lavoro ma anche dalla scelta dei corretti intervalli di recupero, perchè la crescita delle ossa avviene durante il riposo.

I necessari recuperi e ripristino si devono ottenere con i cambi nelle caratteristiche degli esercizi impiegati e con i sufficienti intervalli di recupero tra le fasi del lavoro.

Gli allenatori devono osservare che tutti i carichi di lavoro fisico hanno un effetto stimolante sulla crescita. Carichi di breve (15' e 20' bassa e lunga intensità (pulsazioni cardiache 120 al minuto), l'inten-

sità molto alta non hanno un positivo stimolo sulla produzione di STH sull'organismo.

La crescita può anche essere limitata da un pesante allenamento di forza (forti resistenze nell'allenamento con i pesi) e da stimoli ripetitivi troppo frequenti (es. eccessive ripetizioni di salti).

In Unione Sovietica il saltatore in alto Rustan Akmetov è un tipico esempio di come una corretta applicazione di un lavoro fisico con pesi può influenzare l'altezza.

Akmetov ha genitori e parenti di bassa statura ed egli non aveva alcuna prospettiva ereditaria che gli assicurasse una notevole crescita. Comunque il suo allenatore, comprendendo la volontà dell'atleta di diventare un saltatore in alto, stabilì un insieme di esercizi specifici da eseguire 2 volte al giorno. Gli esercizi comprendevano facili corse, esercizi di flessibilità, esercizi in sospensione alla sbarra, salti verticali, corse in salita e nuoto. Inoltre, Akmetov dormiva 3 notti alla settimana in posizione completamente stirata; era sempre assistito dalla compagnia di un massaggiatore.

Il dosaggio e la combinazione degli esercizi risultò essere corretta. Akmetov aumentò la sua statura 8 cm. durante il primo anno, 8 cm. durante il secondo e 5 cm. durante il terzo anno. Egli aveva raggiunto a 17 anni una statura di 1.85 m.

Muscoli scheletrici e successo atletico

di P. D. Gollnick e H. Matoba

Molta cautela va posta nella valutazione di come il tipo, la dimensione e le caratteristiche biomeccaniche delle fibre muscolari possono essere usate per predire la prestazione atletica.

La massima prestazione è un prodotto di parecchi sistemi nell'organismo e sarebbe irrealistico assegnare a ogni sistema o tessuto, il ruolo che determina l'abilità atletica.

Un ulteriore aspetto sull'attuale stato delle conoscenze riguarda l'importanza delle caratteristiche dei muscoli scheletrici nella previsione delle prestazioni che possono essere riassunte come segue: i muscoli scheletrici nell'uomo sono composti da varie percentuali di tipo di fibre. Queste composizioni percentuali variano molto tra i muscoli fra loro e tra gli individui. La composizione delle fibre di alcuni muscoli scheletrici costituirà dei vantaggi per le successive prestazioni nella selezione delle varie discipline sportive.

Comunque questo rapporto non è sufficientemente stretto al punto di garantire in definitiva che la composizione delle fibre muscolari in sé rappresenti l'aspetto determinante della maggiore prestazione per gli atleti di élite.

Esistono elementi sufficientemente evidenti a dimostrare come la

composizione delle fibre muscolari è il risultato di una dotazione genetica.

Benché le fibre muscolari siano mutabili, è ancora dubbio come esse, partecipano all'attività in un determinato tipo di attività fisica e quali sono gli aspetti responsabili dell'altra percentuale del loro impegno nei muscoli degli atleti.

Benché molto si è scoperto dagli studi fatti su dei muscoli "campione" effettuati su individui sedentari, su atleti compresi in una ampia rosa di capacità di prestazione, analizzati prima e dopo l'allenamento, ancora molte lacune restano su una completa conoscenza di come le caratteristiche dei muscoli sono in relazione con le capacità di prestazione.

L'osservazione che molte variazioni esistono nella distribuzione in percentuale delle fibre all'interno di un muscolo e che negli atleti si registra un'ampia presenza di fibre muscolari che possono contribuire al successo in qualche disciplina sportiva, è opportuno una prudente e sistematica applicazione della tecnica della biopsia muscolare per valutare la distribuzione delle fibre nei muscoli ed anche considerare tali dati come uno dei mezzi per prevedere il successo nella prestazione sportiva.

L'aspetto che vede la tecnica della biopsia per lo studio sui muscoli come mezzo di ricerca dovrà essere certamente perfezionato nei prossimi anni.



COOPERATIVA **ARS ET LABOR** UDINE

Ars et Labor Una solida struttura friulana nel settore delle costruzioni

Una tra le più consistenti organizzazioni del movimento Cooperativo nel settore della produzione e lavoro nella Regione Friuli Venezia Giulia è rappresentata dalla Cooperativa Ars et Labor di Udine. I dati più significativi sono il fatturato (oltre 35 miliardi nell'ultimo triennio) con un'occupazione media di 120 dipendenti.

Gli amministratori sono costantemente impegnati nella ricerca di appalti di opere pubbliche residenziali, infrastrutturali; nel solo ultimo triennio la Cooperativa Ars et Labor ha partecipato a ben 110 gare d'appalto per un ammontare complessivo di 120 miliardi.

Da sottolineare il massiccio contributo offerto in occasione delle emergenze successive agli eventi sismici del Friuli del 1976 e della Campania e Basilicata del 1980.

La Cooperativa Ars et Labor è presente in forza anche nelle opere di ricostruzione nelle regioni colpite dal terremoto. Particolare attenzione è rivolta ai rapporti con Enti Pubblici e con le Centrali Cooperative nell'ambito del testo unico della legge regionale sulla casa, della legge nazionale n.546 e della legge Marcora.

Tutte le scelte sociali e di gestione vengono operate con la partecipazione dei soci e il coinvolgimento sempre maggiore del Consiglio d'impresa e delle forze sindacali.