

## ATLETICA LEGGERA

### LO SAPEVI CHE...

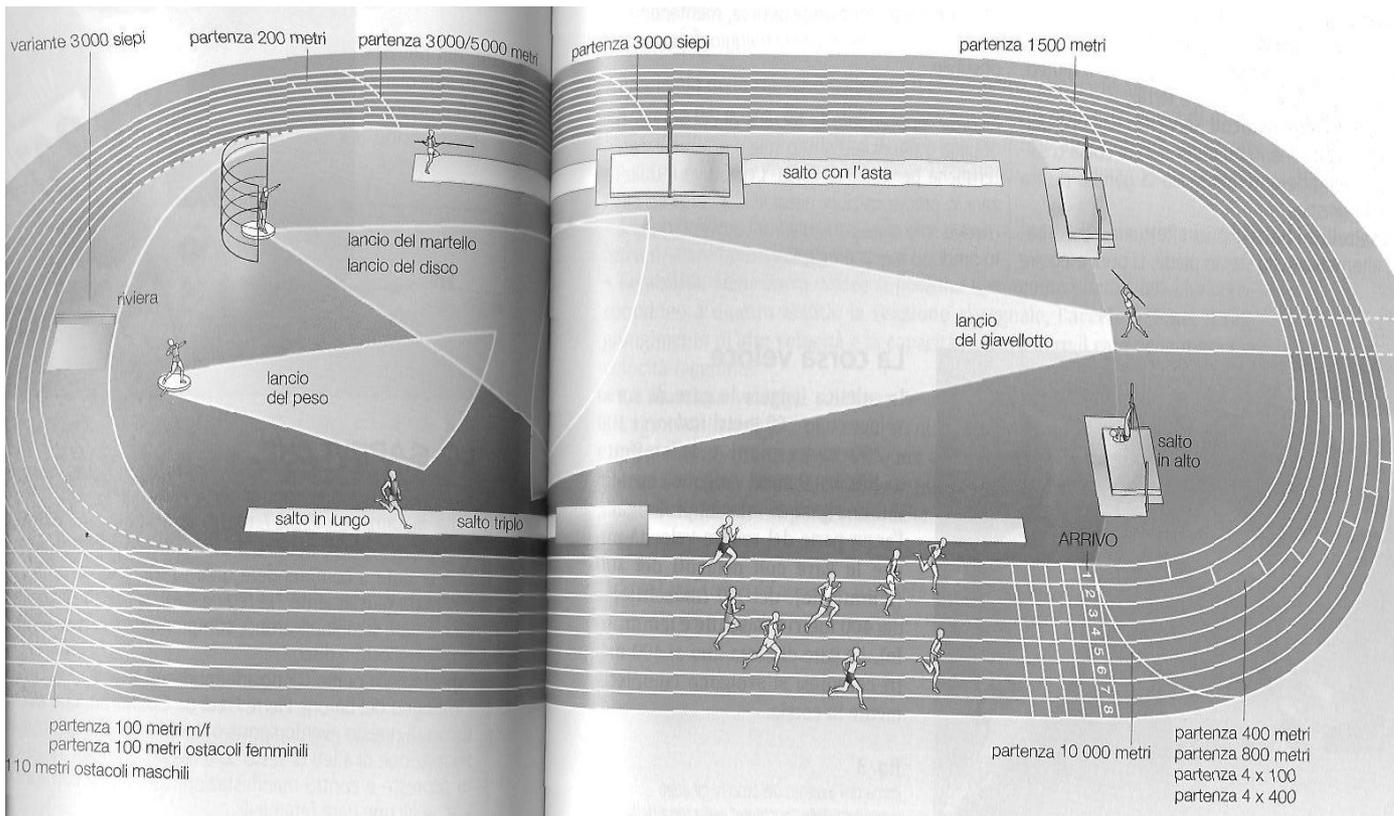
lo "stadion" era una gara di corsa dei primi Giochi Olimpici? Si effettuava sulla distanza di 192,27 metri, equivalente a 1 stadio. I primi Giochi Olimpici si svolsero nel 776 a.C. in Grecia, nella città di Olimpia. Il dato storico ti aiuta a comprendere quanto siano lontane le origini dell'atletica, chiamata giustamente "la regina degli sport". Nei successivi incontri olimpici le gare si moltiplicarono, comprendendo anche le prove di salto in lungo, giavellotto e disco.

I giochi della prima Olimpiade moderna si svolsero ad Atene nel 1896, per l'impegno del barone Pierre Pierre De de Coubertin, che aveva caldeggiato il ritorno di questo evento sportivo. Le Olimpiadi moderne hanno visto la partecipazione di atleti di sesso solo maschile fino al 1928 quando, dopo anni di proteste e contro-manifestazioni sportive, il comitato olimpico ammise anche alcune gare femminili.

Le gare di atletica comprendono le corse (tra cui la marcia) e i concorsi, che includono i salti e i lanci. Nelle varie specialità della corsa l'obiettivo dell'atleta è quello di percorrere la distanza prevista nel minor tempo. Nei salti l'atleta cerca di proiettare il suo corpo il più in alto o il più lontano possibile, nei lanci di scagliare un attrezzo il più lontano possibile. Le prove di atletica leggera si svolgono intorno e dentro alla pista che misura 400 metri.

Nel corso di questo Capitolo, ti presenteremo le specialità di atletica leggera più frequentemente praticate in ambito scolastico.

## PISTA DI ATLETICA LEGGERA



### PRIMA DI CORRERE ...

Ecco alcuni esercizi che ti saranno utili per prepararti ad affrontare l'attività atletica.

- **Lo skip:** una corsa sul posto o in lieve avanzamento. La gamba in appoggio si piega il meno possibile, consentendo di mantenere breve il tempo di contatto del piede sul terreno. La corsa in skip può essere utile per correggere l'appoggio del piede, la posizione del busto o per incrementare la frequenza.

- **La corsa calciata:** è un tipo di skip in cui devi far salire velocemente il tallone verso il gluteo, dopo il rimbalzo del piede a terra.
- **La corsa con ostacoli:** serve allo sviluppo della coordinazione in qualsiasi tipo di corsa o salto; usa indifferentemente sia la gamba destra che la sinistra.
- **I saltelli e i balzi:** li puoi effettuare a piedi pari, alternati o sullo stesso piede. Li puoi eseguire **verticali**, oppure **orizzontali**. Hanno una utilità sia tecnica sia di potenziamento. Puoi provare con:
  - saltelli alternati tra ostacoli bassi utili a sensibilizzare l'uso dei piedi e controllare l'intervento della caviglia nell'appoggio e nel rimbalzo;
  - balzi verticali senza o con ostacoli posti a varie altezze, effettuati con o senza piegamento al ginocchio;
  - balzi orizzontali nei quali devi cercare di avanzare con passi molto ampi oppure, mantenendo un'ampiezza stabilita, con la maggior frequenza possibile.

### La corsa veloce

In atletica leggera le gare di corsa veloce sono i **60 metri indoor**, i **100 e 200 metri piani** e la **staffetta 4x100**. I 400 metri vengono considerati una gara di velocità prolunga. Fanno parte del settore velocità anche **le gare con ostacoli dei 100 (femminile)**, dei **110 (maschile) e dei 400 metri (maschile e femminile)**. Le gare di corsa fino ai 400 metri compresi si svolgono completamente in corsia.

### Come si esegue la corsa veloce

Il risultato di una corsa veloce dipende da una delicata alchimia di gesti tecnici e abilità naturali.

- **La partenza.** Lo **starter** invita a prendere posizione sulla linea di partenza con il comando: «Ai vostri posti!». L'atleta sistema i piedi sui **blocchi di partenza** e le mani a terra con le dita dietro la linea di partenza, un ginocchio tocca il terreno. Quando lo **starter** comanda: «Pronti!» gli atleti sollevano il ginocchio da terra e, innalzando e avanzando il bacino, portano le spalle avanti. Allo **sparo** entrambi i piedi spingono con forza sui blocchi, le mani si staccano da terra e comincia la fase di accelerazione.

Alla pistola dello **starter** è collegato il cronometro, che parte allo sparo.

- **La falsa partenza.** Se un atleta spinge sui blocchi prima del colpo di pistola, la strumentazione segnala l'irregolarità; lo **starter** spara quindi un secondo colpo e l'atleta responsabile viene richiamato. La partenza viene dunque ripetuta.

- **L'arrivo.** Vince la corsa chi taglia per primo il traguardo, cioè chi supera la linea di arrivo prima degli altri.
- **Le abilità.** Nella corsa veloce si possono distinguere quattro fasi che corrispondono a quattro abilità: la **reazione** al segnale, l'**accelerazione**, il raggiungimento di **alte velocità** e la capacità di **contenere** il calo della massima velocità raggiunta.

- **La massima velocità.** Anche nelle gare brevi (100-200 metri) non si raggiunge mai la velocità massima assoluta: sarebbe un dispendio di energie troppo elevato che costringerebbe poi a diminuire sia la frequenza che l'ampiezza dei passi. Bisogna sviluppare punte elevate di velocità che si è in grado però di mantenere per il resto della distanza.

## GLOSSARIO

### Fotofinish

Strumentazione che, tramite una registrazione fotografa l'arrivo dei concorrenti e rileva i loro tempi.

### Blocco di partenza

Due piani inclinati sui quali si appoggiano i piedi. Facilitano la spinta iniziale e si usano nelle gare di velocità (fino a 400 metri).

### Prima di correre

*Per scegliere il piede avanzato nella partenza: mettiti a piedi uniti, sbilanciati in avanti fino a quando, naturalmente, porterai avanti un piede. Il piede di spinta sarà quello da collocare davanti (se non si usassero i blocchi di partenza) o sul blocco anteriore. Per il posizionamento e l'utilizzo dei blocchi di partenza: colloca il blocco anteriore e posteriore rispettivamente a 2 e 3 "piedi" dalla linea di partenza. Parti controllando il graduale innalzamento del busto e l'energica oscillazione delle braccia, che devono essere flesse al gomito.*

## LA CORSA AD OSTACOLI

- Le corse a ostacoli sono i 110 metri (100 per le donne) e 400 metri (i 3000 siepi sono infatti considerati mezzo fondo). Il numero delle barriere è sempre 10, ciò che varia è la distanza tra essi e l'altezza.

- La caratteristica di queste corse è la necessità di ridurre al minimo la perdita di velocità, e quindi di tempo, nel passaggio dell'ostacolo. È dunque determinante fare in modo che la corsa subisca il minimo squilibrio nonostante il superamento della barriera.

*Una buona tecnica di superamento dell'ostacolo permette di contenere la perdita di velocità.*

- *Tecnica, velocità, flessibilità, senso del ritmo e aggressività sono gli ingredienti per raggiungere buoni risultati con gli ostacoli.*

## GLOSSARIO

### Passaggio dell'ostacolo

*Superamento della barriera. Non viene indicato mai con il termine "salto", proprio perché non dovrebbe comportare la minima variazione della corsa.*

## CHE COSA DICE IL REGOLAMENTO

- Si considera superato l'ostacolo quando entrambi i piedi si appoggiano oltre la barriera. Urtare e far cadere l'ostacolo involontariamente non comporta sanzioni o squalifiche.
- Un atleta è squalificato quando esce dalla corsia o abbatte volontariamente l'ostacolo.

## 110 e 100 metri ostacoli

Le due gare prevedono l'uso differenziato degli arti inferiori. Infatti, nel passaggio ottimale della barriera, una gamba "attacca" l'ostacolo per prima stendendosi appena sopra di esso mentre l'altra, terminata la spinta nell'ultimo appoggio che precede l'ostacolo, recupera per seconda la posizione superando la barriera in posizione flessa con il ginocchio verso l'esterno. La distanza tra gli ostacoli consiglia di compiere 4 appoggi (cioè 3 passi) tra uno e l'altro. Quindi la prima gamba (o "di attacco") è sempre la stessa, destra o sinistra, per ogni ostacolo, così come sempre la stessa sarà la seconda gamba (detta anche "di richiamo"). Le corse con ostacoli hanno una considerevole **componente ritmica**.

## La staffetta 4x100

Tra le gare di velocità vi sono anche le gare di atletica a squadre e cioè le staffette (4x100 e 4x400). Nella 4x100, che si corre nella stessa corsia, gli atleti corrono 4 frazioni di 100 metri l'una, al termine delle quali passano il testimone al compagno della frazione successiva. Il testimone è un bastoncino cavo lungo 28-30 centimetri. L'obiettivo è percorrere 400 metri complessivi con il testimone nel minor tempo possibile. La caratteristica della gara è proprio il passaggio del testimone (il cambio) tra i compagni di squadra (portatore e ricevente). Il cambio deve avvenire alla massima velocità entro uno spazio limitato di 20 metri (la zona di cambio), compreso tra la fine di una frazione e l'inizio dell'altra. La zona di cambio è preceduta da un'altra zona lunga 10 metri (zona di precambio), utile per la fase di accelerazione del ricevente. Nella staffetta la squadra viene squalificata se effettua un cambio fuori dalla zona prestabilita o se un corridore esce dalla propria corsia. Se il testimone cade a terra e viene raccolto da colui che l'ha perso non vi sono sanzioni tranne l'evidente perdita di tempo.

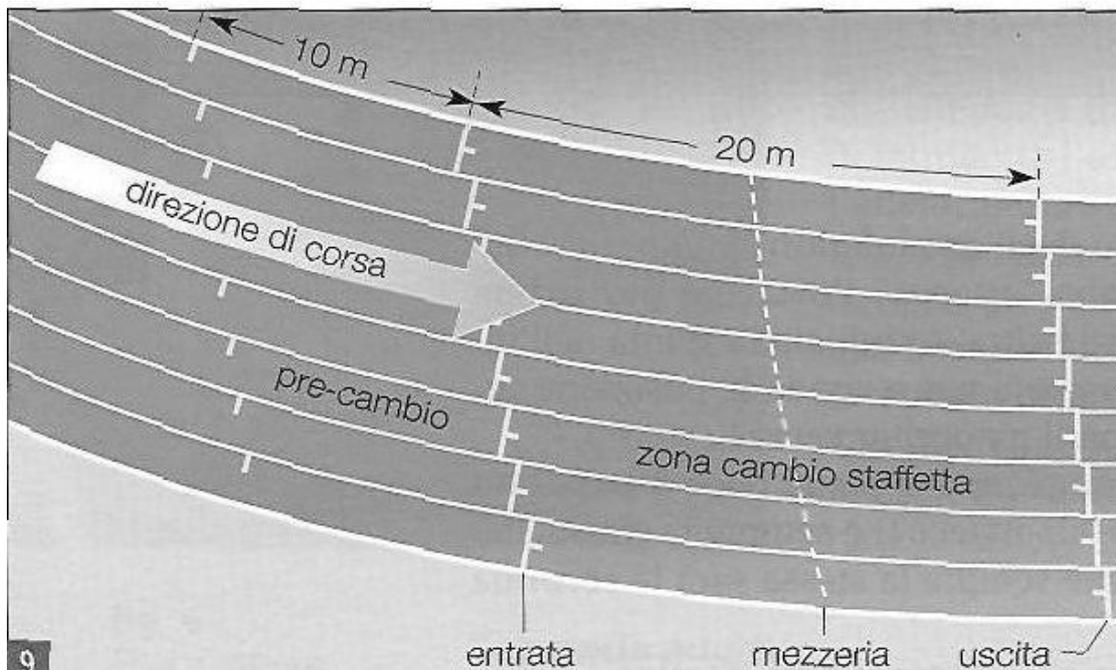
### Come si esegue la staffetta

Per non far rallentare l'azione di corsa, l'atleta ricevente si posiziona all'inizio della zona di precambio e comincia ad accelerare quando chi porta il testimone si trova a passare sopra un segno, che è posto a circa 15-20 "piedi" dalla linea di pre-cambio.

Quando il portatore ritiene di essere giunto alla distanza ottimale entro la zona di cambio, avvisa chi deve ricevere il testimone con un segnale vocale ("hop!"); questi allora, mantenendo costante la velocità, porterà il braccio indietro, senza voltare la testa, con il palmo ben aperto per ricevere il testimone.

*L'ultima frazione della staffetta generalmente è affidata all'atleta più veloce nella corsa lanciata*

## Zona di cambio



La zona di cambio è compresa tra due linee distanti tra loro venti metri. Il frazionista che deve ricevere il testimone si posiziona abitualmente dieci metri prima dell'inizio della zona di cambio (zona di precambio).

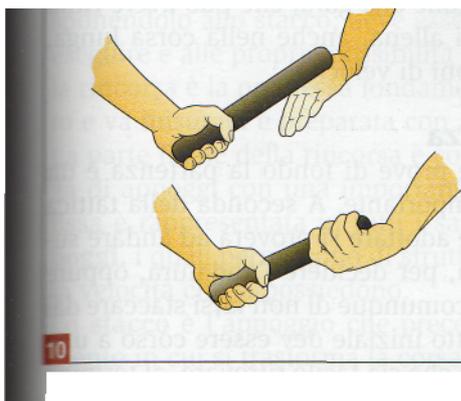
### **La staffetta 4x400**

Nella staffetta 4x400 la prima frazione e la prima curva della seconda si corrono in corsia. Poi tutti gli atleti si portano progressivamente alla **corda**. Il frazionista con il testimone arriva al cambio molto affaticato e la consegna del testimone avviene "a vista", cioè chi deve riceverlo si volta a guardare il compagno e gli strappa di mano il testimone.

### **Glossario**

#### **Corda**

Correre alla corda vuol dire utilizzare la parte più interna della pista.



*Come si effettua il cambio*

### **II mezzofondo e il fondo**

Le corse sulle distanze comprese tra gli 800 metri e la maratona (42,195 chilometri) sono considerate gare di resistenza anche se per il "mezzofondo veloce" (800 metri e 1500 metri) è necessaria comunque una discreta velocità di base. Negli 800 metri l'atleta corre nella propria corsia dalla partenza alla fine della prima curva (100 m). Nelle altre gare subito dopo la partenza si può andare alla corda.

Negli ultimi anni le gare di mezzofondo e fondo hanno avuto come protagonisti soprattutto atleti africani.

### ***Come si eseguono le gare di corsa lunga***

Le gare di corsa lunga richiedono all'atleta di saper amministrare le proprie energie. Ogni atleta deve conoscere le proprie possibilità ed essere consapevole della propria velocità massima in relazione alla durata della gara. Cercare di mantenere una velocità superiore significa affaticarsi prima del tempo e diminuire la velocità.

Nella corsa lunga il busto è meno inclinato in avanti, il piede tocca il terreno con la pianta e per un tempo più lungo, le ginocchia sono più basse e il passo più corto. È importante adeguare la respirazione al ritmo di corsa.

### **La partenza**

Anche nelle prove di fondo la partenza è un momento importante. A seconda della tattica che si vuole adottare si proverà ad andare subito in testa, per decidere l'andatura, oppure si cercherà comunque di non farsi staccare dai primi. Il tratto iniziale dev'essere corso a una velocità tale che sia facile ritrovare, al termine della fase di avvio, il ritmo di gara personale.

### **La corsa campestre o cross**

La corsa campestre è una specialità di fondo che si corre su varie distanze (da 4 a 12 chilometri). È tipica del periodo invernale. Si svolge su percorsi erbosi che richiedono, oltre a capacità di resistenza, preparazione muscolare e adattamento della tecnica di corsa. Il terreno accidentato infatti obbliga a frequenti cambi di ritmo, che affaticano l'organismo più velocemente. Anche l'attenzione che si deve mettere a ogni passo è maggiore di quella che si usa in pista.

### **PRIMA DI CORRERE**

- *Corri ad andatura uniforme e in ambiente naturale, per abituare il piede e la caviglia ai necessari adattamenti dovuti al terreno più o meno compatto.*
- *Prova una partenza di 50 metri a velocità sostenuta al termine della quale devi rallentare e riprendere la tua andatura "di crociera". Cerca di individuare, riconoscere e saper ritrovare la tua velocità ottimale per una corsa di 10 minuti.*
- *Esegui una corsa di 10 minuti aumentando progressivamente il ritmo delle falcate.*
- *Esegui una corsa con variazioni di ritmo. Affronta l'insorgere della fatica senza doverti fermare, ma solo di diminuendo la velocità di corsa.*

*La corsa campestre si svolge spesso in condizioni ambientali proibitive: freddo, fango, pioggia, neve, ghiaccio rendono l'avanzamento particolarmente faticoso.*

*Che cos'è*

*Lepre*

*È l'atleta che, in accordo con gli organizzatori della gara, mantiene un ritmo di corsa sostenuto per la prima parte della gara. L'atleta che corre nella scia della "lepre", risparmiando energie, ha maggiori possibilità di realizzare ottimi tempi.*

### **ISALTI**

*Si possono distinguere i salti in **estensione** (in lungo e triplo) e quelli in **elevazione** (in alto e con l'asta). La caratteristica che li accomuna è il **volo**, cioè un tempo durante il quale l'atleta è staccato dal terreno, parte essenziale della prestazione.*

*nei salti riconosciamo delle fasi comuni, che sono: **rincorsa, stacco, volo e atterraggio**. La **rincorsa** serve ad accelerare il corpo dell'atleta predisponendolo allo stacco; deve essere adeguata al salto da seguire e alle proprie possibilità di stacco. In ogni caso, la rincorsa è la premessa fondamentale per qualsiasi salto, va misurata e preparata con attenzione*

*La parte finale della rincorsa è costituita da una sequenza di appoggi con una importante componente ritmica, Essa è rappresentata in tutti i salti dagli **ultimi tre appoggi**, i quali permettono di sfruttare al meglio la forza e la velocità che si possiedono.*

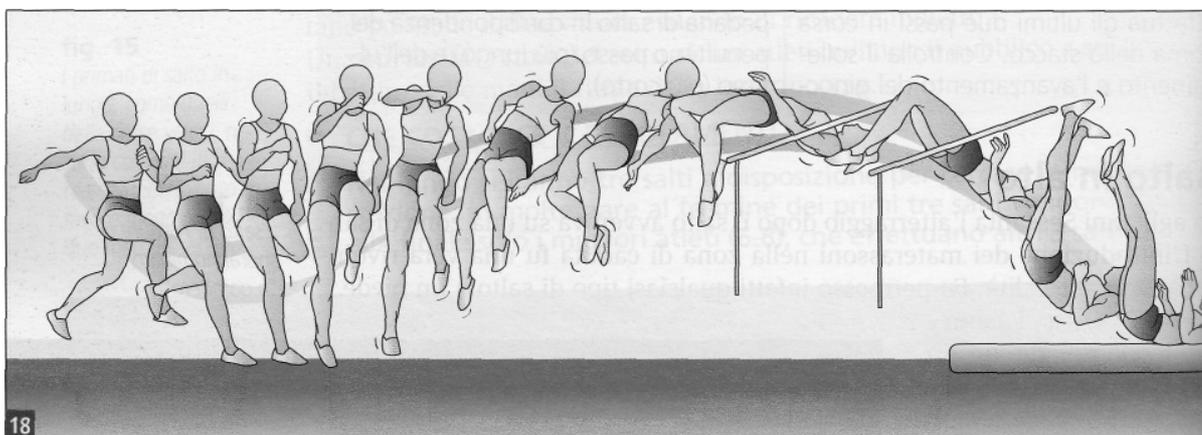
*Lo **stacco** è l'appoggio che precede il volo, cioè il momento in cui si trasforma la corsa in salto. Se la rincorsa è stata corretta e lo stacco efficace si lascerà il terreno con la velocità e la direzione voluta. In tutti i salti il ginocchio della **gamba libera**, al momento dello stacco, viene lanciato verso l'alto.*

### ***Come si esegue il salto in alto***

Nello stile denominato **Fosbury**, l'atleta effettua una rincorsa di 15-20 metri (corrispondenti a circa 8-10 passi). Per arrivare vicino all'asticella con la giusta posizione si corrono 3-4 passi in linea retta e poi 4-5 passi in curva prima dello stacco. Nella fase curvilinea della rincorsa l'atleta corre inclinato verso l'interno del semicerchio, fino quasi allo stacco. Gli ultimi 4 appoggi si effettuano appoggiando tutto il piede per arrivare allo stacco in accelerazione. In particolare il penultimo passo è un po' più lungo degli altri, mentre l'ultimo più breve. Lo **stacco** avviene appoggiando tutto il piede, indirizzando il corpo solo verso l'alto. È importante che il ginocchio della gamba libera venga slanciato alto contemporaneamente alla spinta. Le braccia possono aiutare il salto slanciandosi insieme velocemente da dietro in avanti-alto, oppure continuando movimento alternato della corsa. Una volta in **volo**, grazie anche a una leggera rotazione del ginocchio libero e della spalla interna, il corpo dell'atleta verrà a trovarsi con il dorso all'asta. L'azione del braccio interno, le spalle indirizzate verso i materassi e l'arco dorsale sollevano il bacino del saltatore che valica l'ostacolo perpendicolarmente a esso. Superata l'asticella con il bacino è necessario "richiamare" le gambe (svincolo), flettendo le ginocchia al petto, per evitare che i piedi tocchino l'asta.

**L'atterraggio** avviene con la parte alta del dorso ed è conveniente arrivare sul materasso con le ginocchia leggermente divaricate in modo da ammortizzare la caduta.

Come si può constatare, la buona riuscita del salto dipende dalla capacità di coordinare e armonizzare in un unico gesto fluido tutte le differenti fasi in cui il salto si divide.



### **CHE COSA DICE IL REGOLAMENTO**

- *L'atleta viene eliminato/a quando commette tre errori consecutivi.*
- *Il salto è nullo quando l'atleta tocca l'asticella provocandone la caduta, oppure quando interrompe la rincorsa o tocca i materassi prima del salto.*

### ***PRIMA DI SALTARE...***

- *Salta sotto canestro cercando di toccare la retina o il tabellone. Cerca di "sentire" il ritmo degli ultimi tre appoggi (tam-ta-tam) e l'abbassamento del baricentro sull'appoggio che precede il salto.*
- *Partendo da posizione ferma, con la schiena volta ai materassoni, salta a due piedi immaginando di dover superare un'asticella e atterrando con le spalle.*
- *Ripeti l'esercizio precedente, con l'asticella posta a 70-80 centimetri. Pensa di dover portare il prima possibile le spalle sul materassone: ti aiuterà ad alzare il bacino e ad assumere una posizione ad arco. Dopo il valicamento, recupera le gambe richiamando le ginocchia al petto.*
- *Misura gli ultimi quattro appoggi della rincorsa provando a saltare a forbice l'asticella con soli quattro passi. Segna il punto di riferimento personale del quart'ultimo appoggio che indica il passaggio dalla corsa rettilinea a quella in curva.*
- *Esegui una rincorsa e un salto completo, con la rincorsa ridotta costituita da due passi in linea e quattro in curva.*

## I LANCI

**Il peso, il disco, il giavellotto e il martello** sono le gare di lancio dell'atletica leggera.

In tutti i lanci è importante l'uso degli arti inferiori: la fase della rincorsa serve al lanciatore proprio per posizionarsi in modo tale da indirizzare all'attrezzo tutta la forza che possiede. La tecnica di lancio richiede quindi, oltre alla forza, grande coordinazione e controllo del corpo.

*Per una buona prestazione nei lanci è determinante la velocità che l'atleta imprime all'attrezzo e questa è strettamente legata alla forza che chi lancia riesce a esprimere.*

### CHE COSA DICE IL REGOLAMENTO

- In tutte le gare di lancio si dispone di tre prove per stabilire la miglior misura, in alcune gare, dopo le tre prove di qualificazione, effettua i tre lanci di finale solo chi ha ottenuto le misure migliori.
- Gli attrezzi devono cadere all'interno di un settore delimitato da righe bianche. Nel settore sono anche indicate alcune misure di riferimento.
- Nelle gare, dopo il rilascio dell'attrezzo, non bisogna oltrepassare la pedana di lancio, altrimenti il lancio viene considerato nullo

### PRIMA DI COMINCIARE

- Siediti a gambe divaricate e lancia una palla a due mani dal petto.
- Siediti su una sedia o un rialzo, con una palla medica. Alzati e continua la spinta delle gambe lanciando la palla a due mani. Abituati alla spinta degli arti inferiori.

Mettiti a gambe divaricate, fronte alla direzione di lancio. Con una mano lancia lateralmente a braccio teso, un copertone di bici, un cerchio, una palla con maniglia.

- Prova dei lanci di precisione a una mano, tipo baseball, con palline da tennis, vortex o palloni vari.
- In piedi, dorso alla direzione di lancio, lancia una palla medica a due mani senza spostare i piedi, aiutandoti con le gambe e la torsione del busto.

### Il getto del peso

Fino alla prima guerra mondiale il lancio si effettuava restando fermi; il movimento in pedana (la traslocazione) comincia a diffondersi negli anni venti. Solo all'inizio degli anni Cinquanta lo statunitense Parry O'Brien, considerato il primo geniale innovatore della specialità, rivoluzionò ulteriormente la tecnica della traslocazione, partendo col dorso rivolto alla direzione di lancio e riuscendo in tal modo ad aumentare lo spazio disponibile e la conseguente velocità di lancio.

### CHE COSA DICE IL REGOLAMENTO

*L'attrezzo è sferico e pesa 7,260 kilogrammi per gli uomini e 4 kilogrammi per le donne. Nelle categorie giovanili si usano pesi di 3 e 4 kilogrammi. Lo si deve lanciare tenendolo a contatto con il collo fino al momento della spinta finale. La pedana di lancio è circolare, con un diametro di 2,13 metri.*

*La posizione di partenza fig. 1*

Il lanciatore si posiziona nella metà posteriore della pedana con il dorso rivolto alla direzione di lancio. Il peso deve essere appoggiato sulle dita della mano con il pollice e l'indice che rafforzano la presa. Il braccio deve essere flesso, con il gomito rivolto in basso. Il peso del corpo deve gravare sulla gamba corrispondente al braccio di lancio, mentre l'altra gamba deve rimanere più indietro, in appoggio sull'avampiede;

*fase preliminare fig.2*

Il lanciatore flette il busto in avanti piegando e caricando come se fosse una molla la gamba di appoggio. La gamba dietro, invece, si deve flettere e avvicinare all'altra;



fig. 2

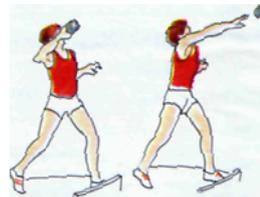
### *La traslocazione fig. 3*

la gamba dietro, precedentemente piegata, si deve distendere rapidamente verso la direzione del lancio. Contemporaneamente la gamba di appoggio si estende rapidamente. Il piede di appoggio viene portato al centro della pedana, mentre quello della gamba libera raggiunge il fermapiedi e si blocca contro ad esso;

fig. 3



fig. 4



### *Fase di spinta fig. 4*

il lanciatore effettua una rapida estensione delle gambe verso l'alto. Il busto viene ruotato e il braccio impegnato nel lancio viene esteso nell'ultima azione di spinta, imprimendo al peso la velocità iniziale più alta possibile;

### IL CAMBIO

Il lancio si conclude con un rapido cambio di piedi (saltello) per evitare il rischio di uscire dalla pedana rendendo nulla la prova.

### *GLOSSARIO Fermapiede*

*La parte anteriore della pedana del peso, verso la direzione di lancio, ha il bordo rialzato, contro il quale l'atleta blocca il piede.*

### *PRIMA DI COMINCIARE...*

- Cerca di acquisire dimestichezza con l'attrezzo passandolo da una mano all'altra e facendolo rotolare a terra. Al principio usa un peso più leggero.
  - Lancia da fermo a una e due mani con fronte alla direzione di lancio. Usa gli arti inferiori. Lancia da fermo a una mano con partenza laterale. Effettua una torsione di 90 gradi prima del lancio. Orienta la punta del piede anteriore già verso la direzione di lancio.
  - Lancia da posizione ferma con partenza dalla posizione di piazzamento finale. Coordina la torsione del busto e dei piedi con la spinta delle gambe e del braccio.
- Esegui un lancio completo con rincorsa ridotta (per esempio, con partenza laterale).

### **Lancio del giavellotto**

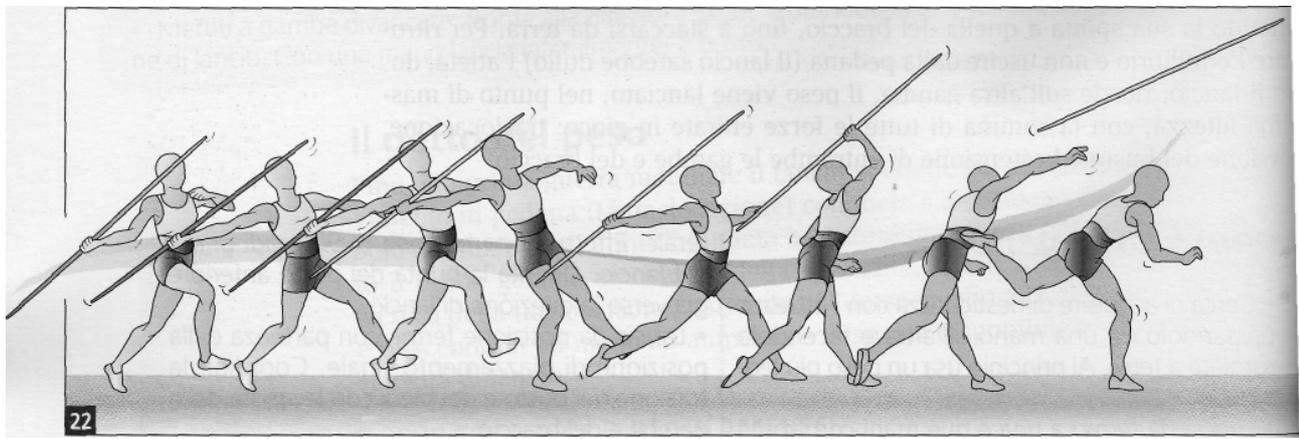
#### COSA DICE IL REGOLAMENTO

Il giavellotto è un'asta appuntita della lunghezza massima di 2,70 metri, pesa 800 grammi per gli uomini e 600 grammi per le donne. La pedana di lancio è lunga circa 30 metri; anche dopo il lancio non se ne può superare il limite anteriore, altrimenti il lancio è nullo.

### **Come si esegue il lancio del giavellotto**

Il giavellotto si può impugnare in diversi modi. Il più usato è quello in cui la mano tiene l'attrezzo naturalmente con il palmo, come se impugnasse un bastone, con l'indice leggermente staccato dalle altre dita. È fondamentale tenere saldamente l'attrezzo senza stringerlo inutilmente.

L'attrezzo viene lanciato dopo aver eseguito una rincorsa, il lancio si conclude con una potente azione dell'arto superiore e il conseguente rilascio del giavellotto.



### **Il vortex**

Per esercitarti o avvicinarti al lancio del giavellotto, puoi iniziare utilizzando il vortex. È un attrezzo propedeutico al lancio in materiale morbido e leggero (pesa 130 grammi). Grazie alle sue caratteristiche, è possibile lanciarlo molto lontano, con grande soddisfazione dei praticanti. Quando è lanciato mantiene perfettamente la traiettoria e segnala la sua presenza con l'emissione di un fischio (causato dall'aria che passa attraverso dei fori e da cui deriva anche il nome di "fischione")

Si impugna a una mano e si lancia a braccio disteso con frustata finale del polso, un gesto che imprime all'attrezzo la giusta potenza; si può lanciare da fermi o in movimento e necessita di buone qualità coordinative e motorie.

## **LE OLIMPIADI**

### **LE OLIMPIADI ANTICHE**

La tradizione antica pone la nascita dei primi *giochi olimpici* ufficiali nel 776 a .C. e la sua ultima celebrazione nel 393 d.C.

Atleti, allenatori amici e parenti arrivavano ad Olimpia un mese prima delle gare.

Gli atleti passavano un periodo preparatorio nel ginnasio della cittadina di Elis seguendo le raccomandazioni dei giudici. Poi la festa olimpica continuava nella patria dei vincitori cui erano riservate vere celebrazioni.

Il periodo che precedeva e conteneva i Giochi era considerato sacro e venivano interrotte, con una tregua, tutte le guerre e tutte le ostilità comprese, le condanne capitali.

Lo spettacolo veniva aperto a tutti, schiavi compresi; solo le donne, pena la morte, venivano escluse dall'assistere ai concorsi. Soltanto una donna poteva assistervi: era la sacerdotessa, cui veniva riservato un posto d'onore.

Gli atleti che volevano partecipare ai giochi dovevano soddisfare a due condizioni: essere di origine greca e di libera condizione. Tuttavia, dopo la conquista della Grecia da parte di Roma ( 146 a .C.) la partecipazione ai Giochi fu estesa anche ai romani, considerati discendenti dell'eroe troiano Enea. Dalla cronologia di Eusebio traspare grande universalità di partecipazione in quanto gli atleti provenivano, oltre che dalla Grecia, anche dall'Africa, dalla Turchia, dalla Giordania e dalla Palestina. Le leggi escludevano dai concorsi quelli che avevano commesso un delitto contro un altro greco e quelli che avevano perduto i diritti civili; in effetti, dato il carattere sacro dei giochi olimpici, la partecipazione di persone indegne era considerata un crimine contro Zeus.

*Vincere ad Olimpia era la più grande distinzione nella carriera di un atleta.* Il premio consisteva in una semplice corona di olivo selvaggio composta con rami del santuario di Zeus. Però la vittoria era il simbolo della gloria suprema e della massima riconoscenza pubblica e consacrava il vincitore primo cittadino di tutta la Grecia.

Le prove, che hanno avuto una grande evoluzione nel tempo sono passate da una semplice corsa piana (sola ed unica prova per le prime 16 edizioni) a prove più numerose e complesse. Consistevano in corse piane ( *stadium* pari a 192,24 metri cioè la lunghezza dello stadio di Olimpia, ed in gare pesanti ( *lotta* , *pugilato* , e *pancrazio* , prova quest'ultima di combinazione tra lotta e pugilato); il *pentathlon* invece consisteva in cinque prove (corsa dello stadio, salto in lungo, lancio del peso, giavellotto e lotta)

Furono poi disputate corse con cavalli montati e con bighe. I *Concorsi musicali* furono istituiti da Nerone, appassionato di canto e di musica, che desiderava ardentemente vincere in una Olimpiade ed obbligò gli organizzatori a predisporre prove di musica, vinte, naturalmente, da lui (67 d. C.).

I giochi olimpici non riunivano solo i migliori atleti dell'antichità, ma davano anche l'occasione ai cittadini ed ai magistrati greci di riunirsi. Durante quel periodo si discuteva di politica, si prendevano decisioni importanti e si firmavano trattati.

Olimpia si trasformò così in centro culturale e musicale, ove gli artisti più illustri vi lasciarono le opere più belle. Tra queste la statua di Zeus in avorio e oro scolpita da Fidia alta oltre 12 metri, una delle sette meraviglie del mondo.

I giochi davano anche l'occasione ai poeti di comporre le loro migliori odi per onorare i vincitori. Molti oratori, filosofi, e storici passarono per Olimpia e pronunciarono famosi discorsi, come il celebre "discorso olimpico" di Lisia che ricordava ai greci, in un momento particolare, il senso di unità ed amicizia dei Giochi.

Tra gli atleti più famosi sono da ricordare Filippo II di Macedonia, il figlio Alessandro il Grande, Pitagora, filosofo e matematico (che vinse una Olimpiade nel pugilato e fu medico della squadra di Crotone).

Nelle ultime edizioni, i giochi, non avevano più lo slancio e la vitalità dei primi secoli e nel 393 d.C., ritenuti pagani, vennero soppressi dopo oltre 1000 anni dall'imperatore romano Teodosio I.

## I GIOCHI OLIMPICI MODERNI

I **Giochi olimpici** sono un evento sportivo quadriennale che prevede la competizione tra i migliori atleti del mondo in quasi tutte le discipline sportive praticate nei cinque continenti.

Il nome Giochi olimpici è stato scelto per ricordare gli antichi Giochi olimpici che si svolgevano nella Grecia antica presso la città di Olimpia, nei quali si confrontavano i migliori atleti greci.

L'interesse alla rinascita dei Giochi Olimpici crebbe quando le rovine dell'antica Olimpia vennero scoperte da archeologi tedeschi alla metà del XIX secolo.

Il barone Pierre de Coubertin alla fine del XIX secolo ebbe l'idea di organizzare dei giochi simili a quelli dell'antica Grecia.

Le prime Olimpiadi dell'era moderna si svolsero ad Atene nel 1896. A partire dal 1924, vennero istituiti anche dei Giochi Olimpici invernali specifici per gli sport invernali. In più, esistono anche le Paralimpiadi, competizioni fra persone diversamente abili. A partire dal 1994 l'edizione invernale non si tiene più nello stesso anno dell'edizione estiva, ma sfasata di due anni.

La bandiera olimpica raffigura cinque anelli, che rappresentano i cinque continenti, i colori scelti sono presenti nelle bandiere di tutte le nazioni, quindi la loro combinazione simboleggia tutti i Paesi, mentre l'intreccio degli anelli rappresenta l'universalità dello spirito olimpico.

Il motto delle olimpiadi resta la famosa frase di De Coubertin "L'importante non è vincere ma partecipare".

La fiamma olimpica viene accesa ad Olimpia dai raggi del sole e poi portata da una staffetta di tedofori, introdotta dall'edizione della manifestazione a Berlino nel 1936, fino alla città che ospita i Giochi, dove viene impiegata per accendere il braciere olimpico durante la cerimonia di apertura. La fiamma olimpica arde nel braciere per tutta la durata dell'Olimpiade, e viene spenta nel corso della cerimonia di chiusura.

Ogni delegazione nazionale è preceduta da un alfiere con la bandiera del paese

Fare il portabandiera della propria nazione alle Olimpiadi è considerato un grande onore, e spesso questo ruolo viene assegnato ad uno degli atleti più rappresentativi.