

UN ESEMPIO DI SPORT INDIVIDUALE: L'ATLETICA LEGGERA

L'atletica leggera fu la prima forma di attività sportiva praticata dall'uomo.

Dapprima si diffuse in Grecia, in Egitto, in Irlanda, presso i Romani e gli Etruschi. Questi popoli disputavano gare di corsa (veloce e di resistenza), di salto in lungo, di getto del peso, di lancio del disco e del giavellotto; inoltre utilizzavano la preparazione atletica come allenamento fisico per affrontare meglio i nemici in battaglia. Dopo la caduta dell'Impero romano l'atletica perse molta della sua importanza tranne che per i popoli anglosassoni. Nel 1700 e soprattutto nella seconda metà dell'800, ci fu una notevole ripresa, si disputarono nuovamente gare regolari con l'inserimento di nuove discipline: salto in alto da fermo, salto in alto con rincorsa e salto con l'asta.

L'atletica nella sua organizzazione moderna si compone di numerose specialità suddivise in tre discipline fondamentali: **corsa**, **salto** e **lanci**. Le gare di atletica si svolgono in uno stadio costruito intorno a una pista di materiale sintetico, di forma ovale, della lunghezza di 400 metri e formata da due rettilinei e due ampie curve. Le corse si svolgono in pista, mentre per i concorsi dei salti e dei lanci esistono apposite pedane. Si gareggia anche al coperto (indoor) e le competizioni si svolgono in impianti dotati di una pista più ridotta, lunga 200 metri, sulla quale però non si possono disputare tutte le specialità.

Le competizioni più importanti di atletica leggera, oltre alle Olimpiadi, sono i Campionati mondiali, le Universiadi, gli incontri fra rappresentative nazionali come la Coppa del Mondo e la Coppa Europa. Da alcuni anni, i meeting internazionali di atletica più importanti (Zurigo, Colonia, Bruxelles, Oslo, Montecarlo), organizzati con ricchi ingaggi per i campioni che accettano di parteciparvi, sono stati inseriti in un circuito, il Grand Prix, che registra, per ogni atleta, i migliori risultati stagionali e assegna, non solo disciplina per disciplina, ma anche attraverso una classifica generale, il riconoscimento di miglior atleta dell'anno.

La **IAAF** (International Amateur Athletic Foundation), fondata nel 1913, è l'organizzazione che regola l'atletica a livello mondiale. In Italia lo sport è rappresentato dalla **FIDAL** (Federazione Italiana di Atletica Leggera) che coordina tutte le manifestazioni nazionali.

CORSE

Le gare di corsa comprendono: le gare in serie, nelle quali gli atleti vengono suddivisi in gruppi e, ai fini della qualificazione ai turni successivi, contano solo i migliori tempi realizzati; le gare in batteria, dove vi è sempre una divisione dei concorrenti in gruppi, ma passa ai turni successivi solo chi si classifica meglio all'arrivo; infine le gare in linea, dove gli atleti partono tutti insieme.

Corse	Piane	velocità pura (100 e 200 m) velocità prolungata (400 m) mezzofondo veloce (800 e 1.500 m) mezzofondo prolungato (5 km e 10 km), campestre 6 km (donne) e 12 km (uomini) fondo (maratona → 42,195 km) staffette (4 x 100 e 4 x 400 m)
	marcia	da 3 a 100 km (uomini), da 2 a 20 km (donne)
	Ostacoli	110 m (uomini), 100 m (donne), 400 m, 3.000 siepi

Le corse rappresentano forse il momento più spettacolare nelle gare di atletica. Particolare fascino continuano a rivestire i 100 m, distanza sulla quale gli atleti si disputano la palma di uomo più veloce del mondo: non a caso molti sono i velocisti entrati nella leggenda e nell'immaginario popolare. Da qualche decennio le specialità della velocità sono dominate da atleti afroamericani ed è ormai evento eccezionale la partecipazione a finali di livello mondiale di velocisti bianchi. Nell'arco del secolo i record del mondo sui 100 e sui 200 m si sono abbassati di più di due secondi.

Una rassegna dei più grandi velocisti di tutti i tempi comprende: Jesse Owens, Tommie Smith, Valerij Borzov, Calvin Smith a Linford Christie, **Ben Johnson**, **Maurice Greene**, tra cui spicca il campione che ha legato il suo nome all'impresa di conquistare ben otto medaglie d'oro nel corso di quattro edizioni delle Olimpiadi: **Carl Lewis**. Fra le donne ricordiamo Wilma Rudolph, Evelyn Ashford, Marita Koch, Florence Griffith, Gail Devers, Gwen Torrence, Merlene Ottey, Heike Drechsler. L'Italia vanta due grandi velocisti come **Livio Berruti**, vincitore dell'oro sui 200 m ai Giochi olimpici di Roma 1960, e **Pietro Mennea**, a lungo detentore del record mondiale dei 200 m, prima di essere spodestato da Michael Johnson.

Sulle altre distanze sono da ricordare: Emil Zatopek, Olga Kazankina, Jarmila Kratochvilova, Marie-José Perec, Franco Fava, **Marcello Fiasconaro**, Alberto Cova, Salvatore Antico, Francesco Panetta, **Paola Pigni**, **Gabriella Dorio**.

Tra le gare a ostacoli sono compresi i 3000 m siepi, dove i concorrenti, per ognuno dei sette giri di pista da compiere, devono passare ostacoli di 0,91 m e superare una riviera, ovvero un ostacolo costituito da una barriera alta 0,91 m posta davanti a un buca di 3,66 x 3,66 m, piena d'acqua e dal fondo inclinato. In questo tipo di gare sono da ricordare: Colin Jackson, attuale primatista del mondo; per i 400 il leggendario **Edwin Moses**, detentore del più lungo periodo di imbattibilità nella storia dell'atletica.

Come indica il nome, **la maratona** rievoca l'impresa del soldato ateniese Filippide, che corse quella distanza, da Maratona ad Atene, per annunciare la vittoria sui persiani. Si ricordano: Dorando Pietri, Abebe Bikila, Gelindo Bordin.

SALTI E LANCI

salti	alto
	asta
	lungo
	triplo
lanci	peso 7,257 kg (uomini) 4 kg (donne)
	disco
	giavellotto
	martello (solo uomini)

Nel **salto in alto** gli atleti hanno adottato diversi stili: scavalco a forbice, ventrale, fosbury. Lo stile più recente, fosbury o a scavalco dorsale, è stato "inventato" dallo statunitense Dick Fosbury, che nel 1968 vinse le Olimpiadi superando l'asticella con la schiena. Si ricorda Sara Simeoni.

Nel **salto in lungo** l'atleta prende una lunga rincorsa (circa 40 m) e, prima di un limite stabilito (asse di battuta), compie un balzo lanciandosi in estensione all'interno di una buca piena di sabbia entro la quale viene rilevata la misurazione: vince chi effettua il salto più lungo.

Il **salto triplo** è una variante del salto in lungo: al termine del primo balzo, l'atleta continua l'azione battendo una seconda volta con lo stesso piede d'appoggio e quindi una terza cambiando piede fino a slanciarsi verso la buca.

Spesso i grandi saltatori in lungo sono stati anche grandi velocisti, come Jesse Owens e Carl Lewis, a sottolineare l'importanza della velocità da raggiungere nella rincorsa. Tra gli italiani si ricorda Fiona May.

Esiste inoltre una serie di **gare cosiddette multiple**, come il **decathlon** e, in campo femminile, l'**eptathlon**, che riassumono in sé alcune prove di corsa, di salto e di lancio che si disputano nel corso di due giorni. Le classifiche vengono stabilite in base a particolari tabelle di punteggi.

Decathlon ed eptathlon sono discipline per atleti dotati di grande eclettismo e di straordinaria resistenza e capacità di recupero fisico.