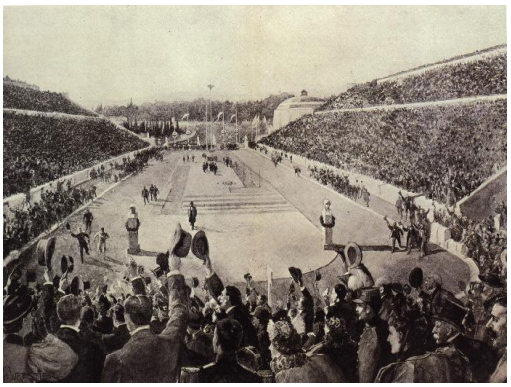
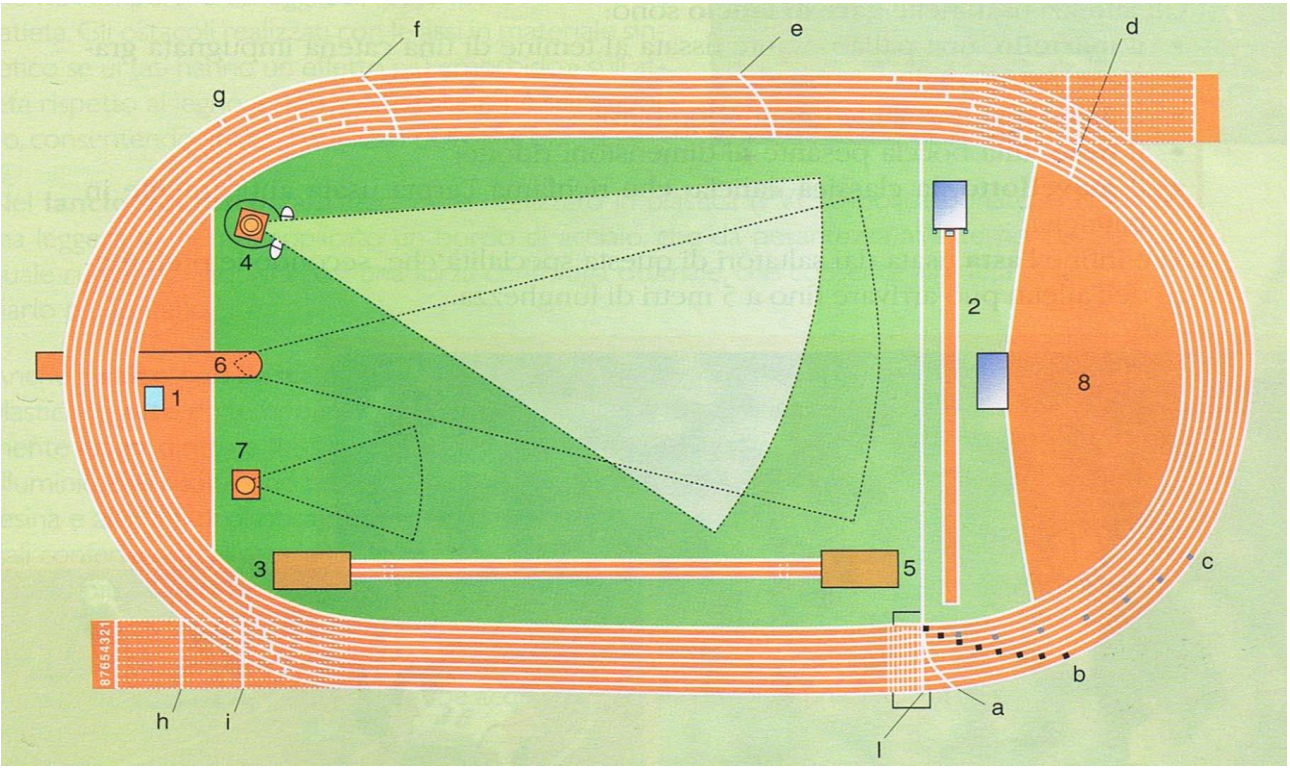
L'ATLETICA LEGGERA



Le origini dell'atletica leggera sono molto antiche proprio perché, essendo il correre, il saltare e il lanciare movimenti naturali, da sempre si è cercato il più veloce o quello che lanciava più lontano. Nelle Olimpiadi dell'Antica Grecia le gare di corsa, di salto in lungo, di lancio del disco e del giavellotto non erano molto diverse da quelle che caratterizzano l'atletica leggera moderna. Celebri testimonianze anche nella scultura classica, il famoso discobolo di Mirone ne è un esempio. Una curiosità: Oggi noi chiamiamo stadio il campo sportivo, in realtà questo nome indicava nell'antica Grecia una misura, lo "stadio" appunto, che corrisponde all'incirca ai nostri 200m. Lo stadio era una gara di corsa che corrispondeva al giro completo del campo.

IL CAMPO DI ATLETICA

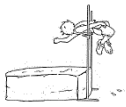


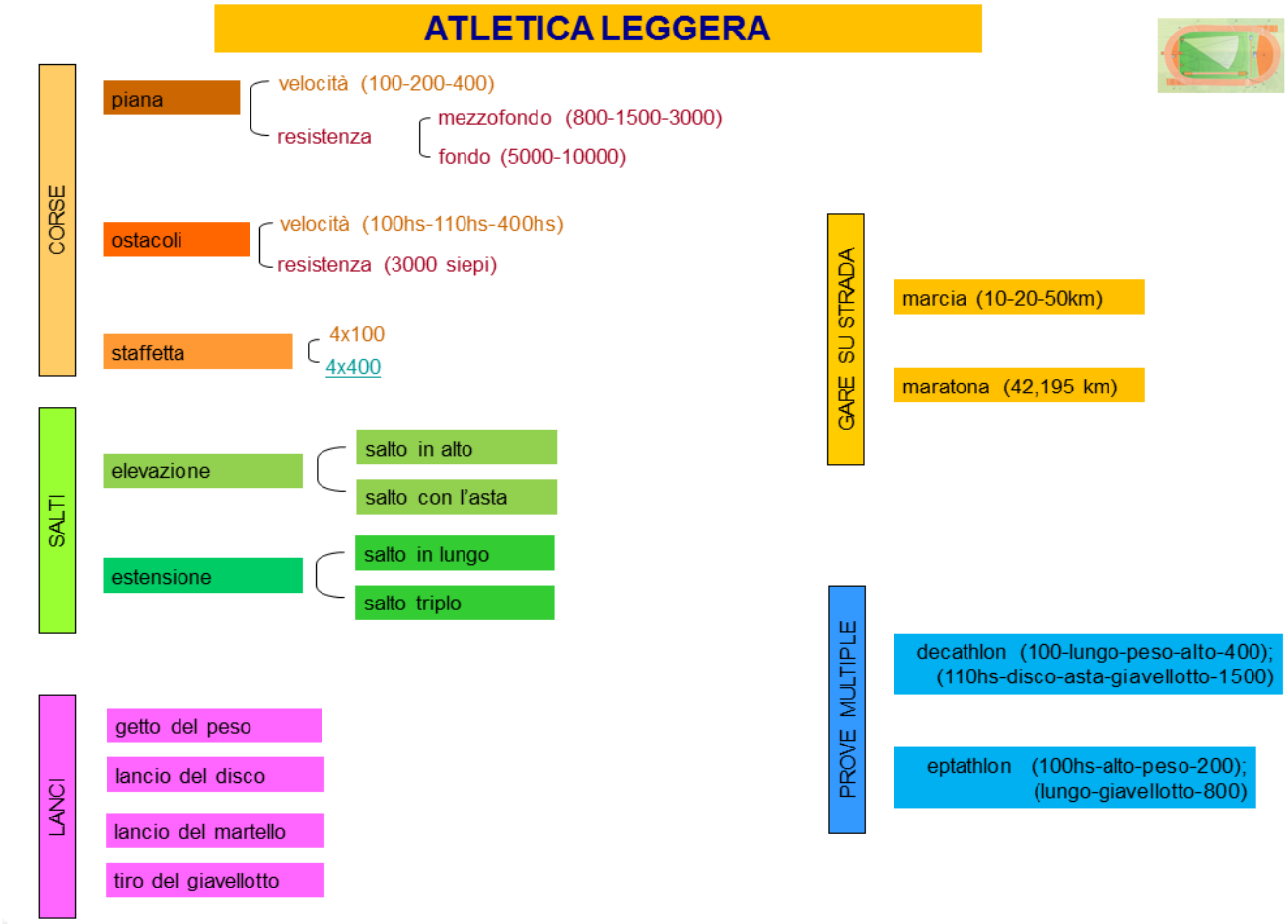
Il campo di atletica è composto dalla pista formata da 6-8 corsie dove si svolgono le gare di corsa e di marcia (la misura al cordolo interno è di 400 m) e una parte interna o esterna alla pista dove ci sono le pedane per le gare di salti e di lanci.

LEGENDA: a-partenza 10000m; b-partenza 800m; c-partenza 400m-400hs-staffetta 4x100; d-partenza 1500m; e-partenza 3000siepi; f-partenza 3000-5000m; g-partenza 200m; h-partenza 110hs; i-partenza 100m-100hs; l-arrivo di tutte le gare di corsa; 1-riviera 3000siepi; 2-salto con l'asta; 3e5-salto in lungo e triplo; 4-lancio del disco e del martello; 6-lancio del giavellotto; 7-getto del peso; 8-salto in alto.

*L'**Atletica leggera** è uno sport individuale suddiviso in diverse specialità che possono essere raggruppate in quattro categorie:*

CORSE ***SALTI*** ***LANCI*** ***MARCIA***





CORSE

Le corse si dividono in :

- ***Corse piane***
  - velocità (100-200-400)
  - resistenza
    - mezzofondo (800-1500-3000)
    - fondo (5000-10000-maratona)

- ***Corse ad ostacoli***
  - velocità (100hs-110hs-400hs)
  - resistenza (3000 siepi)

- ***Corse a staffetta***
  - 4x100
  - 4x400

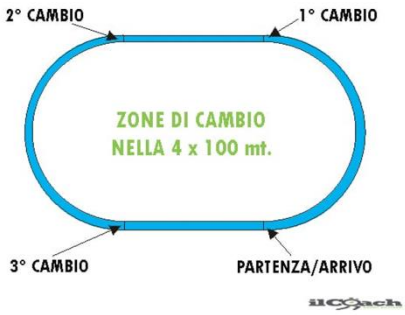
In tutte le gare di velocità è prevista la partenza dai blocchi che sono dei supporti regolabili per i piedi. Assumendo una particolare posizione carponi (4 appoggi), i blocchi servono ad aiutare l'accelerazione dopo il segnale di partenza. Inoltre, nelle gare di velocità è obbligatorio correre tutta la gara nella propria corsia. Nelle gare di resistenza (oltre i m. 400) è prevista la partenza in piedi chiamata "partenza in linea".

Le **corse ad ostacoli di velocità** prevedono il superamento di 10 ostacoli. L'altezza di questi varia in base alla categoria e alla gara. Nelle gare dei 100hs femminili e dei 110hs maschili gli ostacoli sono più alti e più vicini uno all'altro mentre nelle gare di 400 hs gli ostacoli sono più bassi e più distanti l'uno dall'altro. Gli ostacoli vanno superati e non saltati intendendo con questo che il movimento di scavalcamento deve essere il più rapido possibile e deve mirare a modificare il meno possibile il ritmo della corsa. L'unica gara di **corsa ad ostacoli di resistenza** è la gara dei 3000 siepi. Gli atleti devono percorrere 3000 m in pista, con la difficoltà di dover saltare durante la gara 5 ostacoli per ognuno dei 7 giri e mezzo da effettuare. Dei 5 ostacoli del giro, quattro sono barriere mobili posizionate sulla pista. Invece il penultimo ostacolo consiste in una barriera simile alle altre, con la differenza che dopo l'ostacolo c'è una vasca piena d'acqua, scavata all'interno della pista, chiamata "riviera".

La **staffetta** è l'unica specialità dell'atletica leggera ad essere a squadre. Ogni staffetta è composta da quattro atleti che percorrono ognuno 100 m nella 4x100 e 400m nella 4x400.

Nella staffetta 4x100m la pista è divisa in 4 frazioni ognuna delle quali assegnata ad un frazionista. Tra la prima e la seconda frazione, tra la seconda e la terza e tra la terza e la quarta si trova una zona di cambio che misura 30m in cui avviene il passaggio del testimone.

Se il cambio avviene fuori dalla zona di cambio la squadra viene squalificata.



La **Maratona** è la gara più lunga dell'atletica e misura 42,195 km, nelle manifestazioni internazionali su pista, la partenza e l'arrivo avvengono in pista ma la gara si svolge sulle strade cittadine. Per il resto la Maratona è una gara che si svolge su strada. La gara si svolse la prima volta alle Olimpiadi di Atene del 1896 per celebrare un personaggio dell'antichità: Filippide, un soldato greco che fece di corsa la strada tra Maratona e Atene per portare la notizia della vittoria degli ateniesi sui persiani. Per lo sforzo dopo il suo arrivò morì e la distanza di poco più di 40 km è proprio la distanza tra Atene e Maratona.

Marcia: consiste in una progressione costante ed armonica di passi eseguita in modo tale che l'atleta mantenga il contatto con il terreno almeno con uno dei due arti inferiori. La gamba avanzante deve essere tesa al momento del contatto con il terreno.

SALTI

Le gare di salto così come quelle di lancio sono chiamate anche concorsi perché l'atleta può ripetere la prova più volte per migliorare la prestazione.
I salti si dividono in:

Salti in estensione { Salto in lungo / Salto triplo

Salti in elevazione { Salto in alto / Salto con l'asta

Tutti i salti hanno 4 fasi in comune:

-Rincorsa -Stacco -Fase di volo –Atterraggio

Ogni saltatore, nei salti in estensione, dispone di tre salti per migliorare la prestazione; i primi 8 atleti effettuano poi altri tre salti di finale. Nella fase di atterraggio gli atleti arrivano nella sabbia che permette, oltre alla sicurezza, il punto esatto di atterraggio da cui misurare il salto. Nei salti in elevazione ogni saltatore ha a disposizione tre tentativi per ogni quota; sbagliati tre salti consecutivi (anche a quote diverse) termina la sua gara con l'ultima misura valida. Un materassone nella zona di atterraggio attutisce la caduta dell'atleta da altezze ragguardevoli.

Il ***salto in lungo*** si effettua su una pedana composta da un rettilineo al termine del quale si trova una buca di circa 8 m di lunghezza riempita di sabbia. A 2m. o 4m. dalla buca (cambia a seconda delle categorie) si trova l'asse di battuta, un'asse di legno di 20 cm. (di colore bianco) al termine della quale è posta una striscia di plastilina. L'atleta effettua la rincorsa e sull'asse di battuta effettua lo stacco. Se il piede tocca la plastilina il salto è nullo.

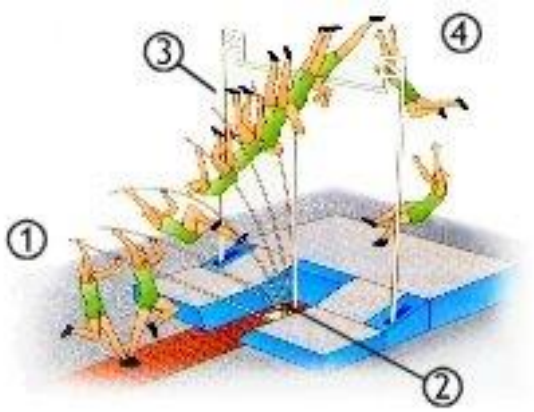
Il ***salto triplo*** si effettua sulla stessa pedana ma lo stacco è posto a 11m. o 13m. (cambia a seconda delle categorie) e lo spazio tra lo stacco e la buca viene coperto da passi particolari: un balzo sulla stessa gamba (hop), un passo cambiando gamba (step) e infine il salto in buca (jump).

Dx **hop** Dx **step** Sx **jump** atterraggio
1 **2** **3**

Il ***salto in alto*** prevede una zona di caduta formata da due ritti su cui è poggiata un'asticella e da un grande materassone. L'obiettivo per l'atleta è quello di superare con un salto un'asticella, posizionata orizzontalmente ad una certa altezza. Il salto può essere effettuato con qualsiasi tecnica, purché lo stacco da terra avvenga con un piede solo. Nel corso degli anni la tecnica del salto in alto si è evoluta passando dallo stile ventrale a quella dorsale o "flop". Questa tecnica è ormai utilizzata universalmente a tutti i livelli. Rispetto allo scavalcamento ventrale, che richiedeva maggiori capacità di forza esplosiva, oltre all'utilizzo di movimenti specifici più complessi, il Fosbury (che prese il nome dal suo inventore) risulta più naturale e più facile da apprendere e la possibilità di ottenere risultati in tempi decisamente brevi, ne ha giustificato la preferenza.

La rincorsa è effettuata da una prima parte rettilinea e da una seconda curvilinea che serve all'atleta per trovarsi nella posizione ideale per valicare l'asticella dorsalmente e ricadere poi sui materassi.

Il **salto con l'asta** è una delle più spettacolari, se non addirittura la più spettacolare fra tutte quelle dell'atletica leggera. Il saltatore con l'asta deve coniugare la velocità propria di un velocista, forza nelle braccia e nel busto ed estrema agilità proprie di un ginnasta: solo con la presenza di tutte queste doti un atleta può ottenere buoni risultati. La pedana è costituita da un rettilineo al termine del quale si trova una zona di salto, simile al salto in alto, ma di dimensioni molto più grandi. L'asta viene imbucata in una cassetta inclinata a forma di trapezio posta subito prima del materassone (incassata nel terreno). Al termine della rincorsa l'atleta valica l'asticella con l'aiuto di un'asta flessibile. L'asta va impugnata con tutte e due le mani, una sopra e una più sotto. L'asta è composta di un materiale in fibra di vetro molto leggero e soprattutto elastico. Esso è colato a caldo in appositi stampi, con le fibre vetrose che percorrono longitudinalmente tutta la lunghezza dell'asta. Ovviamente, le aste non sono tutte uguali: variano in lunghezza e secondo il peso dell'atleta. È chiaro che l'obiettivo primario di un saltatore con l'asta è di impugnare sempre più in alto e di utilizzare aste meno flessibili, capaci di restituire una spinta maggiore nella fase aerea del salto. Per l'utilizzazione di aste sempre più "dure", si dovrà possedere un'ottima velocità di entrata e soprattutto un'ottima tecnica.



Le fasi del salto:
1-La rincorsa; 2-Il caricamento dell'asta;
3-La fase d'oscillazione/slancio;
4-La fase di raddrizzamento, volo e caduta.

LANCI:

Le gare di lancio così come quelle di salto sono chiamate anche concorsi e l'atleta può ripetere la prova più volte per migliorare la prestazione di gara.
Nelle gare di lancio l'atleta deve lanciare il più lontano possibile un attrezzo, con un solo braccio (peso, disco, giavellotto) o con due braccia (martello) e senza uscire dalla parte anteriore della pedana di lancio. Ogni lanciatore dispone di tre lanci per migliorare la prestazione; i primi 8 atleti effettuano poi altri tre lanci di finale; vince chi ha raggiunto la distanza più lunga in uno dei sei lanci effettuati.

Quattro sono i tipi di lancio:

Lanci
- -Lancio del peso
- -Lancio del disco
- -Lancio del martello
- -Lancio del giavellotto

Tutti i lanci hanno 5 fasi in comune:

-*Avvio*, partenza o preliminari; - *Accelerazione del sistema*, traslocazione, giri; -Fase finale, doppio appoggio; -Accelerazione dell'attrezzo e rilascio; –Fase di recupero per evitare il nullo.

•***Getto (lancio) del peso***: il termine di "getto" deriva dal movimento che deve percorrere l'arto di lancio (parte da un atteggiamento breve con peso al collo e arto flesso, quindi spingendo l'attrezzo si estende l'arto terminando il lancio con atteggiamento lungo). Si effettua su una pedata circolare con un fermapiedi in legno finale e con un attrezzo di forma sferica (il peso dell'attrezzo va da 4kg. a livello femminile ai 7kg. per i maschi). Perché il lancio sia regolare, l'attrezzo non può essere staccato dal collo fino al momento del lancio e non bisogna oltrepassare il perimetro circolare che delimita la zona di lancio.
Due sono le tecniche utilizzata per il getto del peso: la tecnica rettilinea in cui l'atleta si sposta all'indietro con uno spostamento rettilineo (traslocazione); la tecnica rotatoria in cui l'atleta si sposta, come per il lancio del disco, avviene attraverso una rotazione del corpo facendo perno su un piede.

•***Lancio del disco***: si effettua su una pedana circolare più grande di quella del peso e circondata da una gabbia con una sola apertura sul settore di lancio. La gabbia serve a proteggere gli spettatori, i giudici e gli altri concorrenti dalla perdita dell'attrezzo da parte dell'atleta durante il giro di accelerazione che precede il lancio. la tecnica rotatoria con cui l'atleta si sposta avviene con una rotazione del corpo facendo perno su un piede. Al termine del lancio non bisogna oltrepassare il perimetro circolare che delimita la zona di lancio. L'attrezzo ha la forma di un disco con un ispessimento nel centro (il peso dell'attrezzo va da 1kg. a livello femminile ai 2kg. per i maschi).

•***Lancio del martello***: si effettua sulla stessa pedana del disco su una pedana circolare dalle dimensioni di quella del peso e circondata da una gabbia con una sola apertura sul settore di lancio. La gabbia serve a proteggere gli spettatori, i giudici e gli altri concorrenti dalla perdita dell'attrezzo da parte dell'atleta durante i giri di accelerazione che precedono il lancio. Al termine del lancio non bisogna oltrepassare il perimetro circolare che delimita la zona di lancio. L'attrezzo è costituito da una sfera come il peso legata ad un filo metallico alla cui estremità c'è una maniglia che serve all'atleta per impugnare l'attrezzo con entrambe le mani (il peso dell'attrezzo va da 4kg. a livello femminile ai 7kg. per i maschi).

•***Tiro (lancio) del giavellotto***: il termine di "tiro" deriva dal movimento che deve percorrere l'arto di lancio (parte da un atteggiamento lungo con l'arto disteso dietro, passa per un atteggiamento breve con la flessione dell'arto e termina con un atteggiamento lungo con l'estensione dell'arto in avanti). Si effettua su una pedana rettilinea coperta dallo stesso materiale usato per le piste di velocità dell'atletica e con un attrezzo simile ad una lancia con una impugnatura di corda verso il centro dell'attrezzo lanciandolo con una

mano (il peso dell'attrezzo va da 600g. a livello femminile agli 800g. nei maschi). Il lancio vero e proprio viene preparato da una rincorsa divisa in due fasi: nella prima fase l'atleta imprime una certa accelerazione alla sua rincorsa, correndo in posizione frontale; il passaggio alla seconda fase di lancio avviene grazie al gesto tecnico conosciuto come sfilata, nel quale l'arto che impugna il giavellotto si distende e l'atleta procede con una corsa laterale caratterizzata dai classici passi incrociati. La fase finale del lancio culmina col rilascio dell'attrezzo. Al termine del lancio non bisogna oltrepassare la linea che delimita la parte anteriore della pedana di lancio.

Per le categorie giovanili e a livello scolastico, si è imposto il **lancio del vortex** come disciplina preparatoria all'attrezzo futuro. L'oggetto è di materiale sintetico (plastica gommata e spugna) e la sua forma aerodinamica è costituita da una coda e da un corpo centrale. Il suo peso è di 150 grammi. La pedana di lancio è la medesima del giavellotto e vi sono inoltre le stesse regole di lancio valido.

PROVE MULTIPLE

Nell'atletica leggera le prove multiple sono quelle gare costituite da due o più discipline atletiche. L'elenco ufficiale delle prove multiple prevede il decathlon per gli uomini e l'eptathlon per le donne.
Le prove multiple sono la disciplina più completa dell'atletica leggera, in quanto comprende prove di velocità, salto, lancio e resistenza. Proprio per questa polivalenza, le prestazioni che gli atleti ottengono nelle varie discipline non sono al livello di quelle degli specialisti di ogni singola prova, tranne ovviamente per atleti che, partiti come specialisti in una singola disciplina, hanno poi intrapreso la strada delle prove multiple. Nella maggior parte dei casi questi atleti sono dotati di un'ottima velocità ed esplosività, poiché la maggior parte delle specialità prevedono queste doti, mentre è un po' lasciata da parte la gara conclusiva, quella degli 800 (femm.) e dei 1500 (masc.), che richiedono doti di resistenza ben diverse da quelle necessarie in tutte le altre. Il decathlon e l'eptathlon si svolgono in due giornate consecutive, con cinque gare per ciascuna giornata nel decathlon, mentre sono quattro prove nella prima giornata e tre nella seconda per l'eptathlon. Ad ogni prestazione ottenuta è associato un punteggio secondo apposite tabelle certificate dalla Federazione Internazionale di Atletica Leggera. Al termine delle dieci o delle sette prove la somma dei punteggi delle singole prove determina il vincitore.

Le gare si effettuano in due giornate così suddivise:

Decathlon: 1^ giornata -100m, lungo, peso, alto, 400m.
2^ giornata -110hs, disco, asta, giavellotto, 1500m.

Eptathlon: 1^ giornata –100hs, alto, peso, 200m.;
2^ giornata –giavellotto, lungo, 800m.