

EDIZIONI UNIVERSITÀ DI CASSINO

COLLANA DIDATTICA

1

DIPARTIMENTO DI

SCIENZE UMANE SOCIALI E DELLA SALUTE

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE





EDIZIONI UNIVERSITÀ DI CASSINO

DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE UMANE SOCIALI E DELLA SALUTE  
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE

Daniele Masala

# IL LIBRO DEGLI SPORT

Cassino 2012

Copyright © 2012 – Università degli Studi di Cassino e del Lazio meridionale  
Via G. Marconi 10 – Cassino (FR)  
ISBN 978-88-8317-066-9

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata,  
compresa la fotocopia, se non autorizzata

Elaborazione:  
Centro Editoriale di Ateneo  
Campus Folcara  
Via Sant'Angelo in Theodice  
I-03043 Cassino (FR)  
Tel.: +39 0776 2993225 – Fax: +39 0776 2994806  
E-mail: [editoria@unicas.it](mailto:editoria@unicas.it)  
<http://www.centri.unicas.it/Centro-Editoriale-di-Ateneo>

Acquisto online:  
[http://www.libreriauniversitaria.it/page\\_home\\_cassino.htm](http://www.libreriauniversitaria.it/page_home_cassino.htm)

Finito di stampare nel mese di luglio 2012  
presso Rubbettino print  
Viale Rosario Rubbettino, 8  
88049 Soveria Mannelli (CZ)  
[www.rubbettinoprint.it](http://www.rubbettinoprint.it)

## PREFAZIONI

Il contenuto della prefazione di un libro non può non tener conto della personalità e delle esperienze maturate dall'autore. Sono questi fattori, infatti, che danno l'ispirazione o comunque le motivazioni per sollecitare l'interesse di chi decide di mettere mano, anzi penna, a uno scritto.

In questo testo l'Autore si è cimentato in un lavoro che non ha solo lo scopo di dare un contributo di natura tecnica alla corrente letteratura sportiva, ma di dar vita a una interessante iniziativa culturale.

Il nostro è un Paese dove sono diffuse pubblicazioni quasi esclusivamente monosportive, che spesso non varcano il confine di un campo di calcio o delle sue tribune; tutto ciò è comprensibile se si considera che il football è lo sport più amato e popolare, però, è altrettanto sentita l'esigenza che il mondo sportivo sia conosciuto nelle sue diversificazioni promuovendo l'interesse e la curiosità dei lettori anche verso le altre discipline, quelle che spesso, in maniera poco appropriata, vengono definite 'minori'. Questa istanza è particolarmente sentita oggi, in un momento in cui la pratica sportiva ha ormai raggiunto la maggioranza degli italiani e discipline fino a ieri sconosciute hanno finalmente trovato spazio sui mass media e nell'interesse dei giovani.

Ecco, dunque, un lavoro che vuole dare il suo apporto a diffondere la conoscenza dello sport emergente.

Si tratta delle competizioni olimpiche individuali, quelle che entusiasmano gli italiani solo ogni quattro anni sulla spinta delle vittorie di singoli atleti ammirati e adottati dall'opinione pubblica però solo durante le due settimane di celebrazione della festa olimpica. Ciononostante, grazie a questi campioni, l'Italia sportiva da sempre occupa un posto di primo piano nel contesto sportivo mondiale.

Tra questi atleti che hanno scritto pagine memorabili non solo della storia dello sport nazionale ma mondiale, figura a pieno titolo appunto Daniele Masala, l'autore della presente pubblicazione. Gli sport 'minori' non potevano avere interprete migliore. Daniele ha raggiunto, proprio nell'ambito olimpico affermazioni straordinarie che hanno contribuito, tra l'altro, a promuovere e diffondere una delle discipline più complete e impegnative del programma olimpico, il Pentathlon Moderno, sport lontano parente, come Daniele fa correttamente osservare, del Pentathlon disputato negli antichi Giochi di Olimpia. All'epoca,

parliamo di oltre 2000 anni fa, il vincitore in questa disciplina era considerato l'atleta per eccellenza; oggi sarebbe difficile sostenerlo dal punto di vista atletico, ma è certamente da sottolineare che il moderno Pentathlon forgia oltre che atleti validi, uomini e donne che maturano una personalità ricca di contenuti motivazionali e di consapevolezza che obiettivi ambiziosi si possono conseguire nello sport, come nella vita, solo con grande impegno e sacrificio.

Daniele viene da questa esperienza e dopo aver scritto pagine esaltanti dello sport azzurro ora si accinge a dare il suo contributo nella diffusione della cultura sportiva con un libro semplice, analitico, non privo però di spunti interessanti ed originali, soprattutto dal punto di vista storico. Daniele completa così il suo percorso da atleta a uomo di sport, innamorato di un mondo nel quale è cresciuto e ancora oggi utilmente opera. Continua a servire lo sport, ieri con la mente, il cuore e i muscoli, oggi con la penna.

L'augurio è che a questo suo primo lavoro facciano seguito altri testi che non descrivano solo le caratteristiche delle discipline sportive, ma anche la storia e l'essenza delle esperienze vissute da un grande atleta che può, come pochi, insegnare ai giovani la vera essenza dello sport con le sue motivazioni, le sue idealità e la carica di entusiasmo necessaria per ottenere i risultati.

Sarà un messaggio utile per i giovani che si accingono a tagliare i traguardi della vita, quelli personali, non importa in quale posto della classifica.

Ti aspettiamo Daniele!

On. Mario Pescante  
Membro del CIO  
Presidente della Commissione Relazioni Internazionali  
del CIO

A nome personale e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, voglio esprimere il mio più sincero apprezzamento per questa iniziativa editoriale, che si propone di raccontare un panorama di discipline capace di rendere unico e inimitabile il nostro mondo sportivo. Conosco e apprezzo da sempre le indubbie virtù di Daniele Masala, atleta di grande spessore che ha saputo trasferire il suo bagaglio di esperienza e di successi al servizio della gente, regalando ai fruitori delle sue pubblicazioni una prospettiva privilegiata. Raccontare lo sport significa avere una sensibilità particolare, che si riflette in un'opera che fornisce elementi preziosi in chiave tecnica e culturale. Masala non si deve ricordare solo per le imprese che lo hanno reso protagonista di una disciplina, il Pentathlon Moderno, tra le più complete e impegnative, ma anche per il contributo che ha saputo fornire a livello umano, sociale e teorico. Questa nuova fatica editoriale parla di specialità individuali non olimpiche e contribuisce ad allargare gli orizzonti, a raccontare quelle realtà forse minori, sicuramente troppo spesso relegate ai margini dell'attenzione generale. Masala, con il suo impegno, traccia un profilo analitico e circostanziato, offre una guida indispensabile per chiunque voglia approfondire le proprie conoscenze, un vademecum che si propone di tracciare un quadro preciso delle caratteristiche di ogni singola disciplina. Sono grato a Daniele per questo lavoro, perché vive il momento agonistico nella sua interezza e lo integra con le nozioni imprescindibili che ne completano il profilo, fedele a quel percorso che lui ha iniziato da atleta e che sta completando dietro la scrivania. Negli occhi ci sono ancora i suoi trionfi, come le due medaglie d'oro conquistate a Los Angeles 1984, e la medaglia d'argento a squadre vinta a Seul nel 1988, che ne fanno un interprete leggendario della nostra storia. Sono convinto che, dopo aver raccontato le caratteristiche di ogni specialità e concluso questa incredibile e minuziosa fatica enciclopedica, Daniele ci renderà partecipi anche delle emozioni e dei retroscena legati alle sue imprese, ma anche e soprattutto dell'approccio psicologico e atletico alla competizione. Solo un campione come lui può scrivere pagine così importanti e aiutare lo sport a trovare nuovi adepti, rinnovando una tradizione che ci ha sempre visto tra le prime forze al mondo.

Dr. Giovanni Petrucci  
Presidente del Comitato Olimpico  
Nazionale Italiano





## PRESENTAZIONE

Affermare che lo sport 'è una cosa seria', pensiero che tanto spesso ripeto nelle mie lezioni universitarie, non è un luogo comune né, tanto meno, una buona ragione per motivare la stesura del presente testo. Si tratta piuttosto della conseguenza dell'evoluzione che incessantemente dal XIX sec a oggi (cioè da quando in Inghilterra si definivano i primi regolamenti delle discipline sportive) ci porta a considerare l'attività fisica, il gioco e l'agonismo, come parti integranti della società moderna.

Sono convinto che avere la più vasta conoscenza possibile dello sport in senso lato, che spazi dalle origini agli ultimi regolamenti, debba essere una prerogativa del laureato in Scienze Motorie e di tutti coloro i quali operano in questo specifico settore, come, per esempio, i giornalisti sportivi. L'idea, quindi, di poter offrire un manuale pronto e snello nella consultazione, concede la soluzione a una mia prima domanda che solo apparentemente è di semplice risposta: perché scrivere questo libro?

Nel panorama bibliografico italiano non si trova un 'vademecum' omnicomprensivo dello sport, pratico e approfondito allo stesso tempo, che aiuti ad ampliare la consapevolezza, la propria cultura ed eventualmente utilizzabile anche per una successiva utilità lavorativa. In conformità a quanto ho affermato, quindi, ritengo indispensabile aprire una finestra su tutto ciò che mi sembra importante, sia sotto il profilo delle necessità cognitive di uno studente (universitario o anche della scuola media secondaria), sia dell'eventuale lettore curioso del sapere.

Tuttavia, non è difficile intuire che questo testo, così concepito, non sia esaustivo. Ritengo che approfondire le origini, i regolamenti e le competizioni di tutte le discipline sportive, spiegandone eventualmente anche i motivi tecnici e teorici specifici di ognuna, sia un compito insostenibile da realizzare in un lavoro unico. Ho fatto comunque del mio meglio affinché questo libro sia il più completo e interessante possibile, senza fare l'errore di cadere nella realizzazione di un'opera monumentale. Il mio intento è stato quello di fornire uno strumento valido e accessibile per tutti.

Ricerche nazionali e internazionali dimostrano che lo sport è un ottimo strumento di crescita dell'individuo nella sua situazione sociale, sia per la condivisione di regole e di comportamenti, sia perché capace di influire potentemente e positivamente soprattutto sui giovani. Durante il loro sviluppo, infatti, lo sport nasce come un'occasione per conoscere e

mettere alla prova se stessi, per vivere legami di appartenenza confrontandosi lealmente con i propri simili, cogliendo un'importante opportunità di maturazione. Con l'attività agonistica s'impara a competere, a comunicare e a socializzare con gli avversari in maniera sana e leale. Solo rispettando se stessi prima e l'avversario poi, si colgono l'occasione e la comprensione del proprio ruolo nella società, acquisendo contemporaneamente la necessità di non demordere alla prima difficoltà, imparando a darsi degli obiettivi da raggiungere correttamente. Acquisire una cultura sportiva, poi, aiuta a definire situazioni psicologiche importanti che favoriscono l'amicizia, come pure l'espressione di controllo dell'aggressività. Possiamo aggiungere il significato che può avere un avversario da superare, ma anche da rispettare, rafforzando contemporaneamente la propria personalità, l'autostima e l'autodisciplina. Con la conoscenza del proprio corpo e dei propri limiti si acquisiscono le capacità di controllo e di distribuzione delle proprie energie, abituando il soggetto ad affrontare imprevisti e difficoltà. Nel mondo sportivo, dunque, s'impara a vivere la vita di ogni giorno in piena consapevolezza e libertà.

Sono questi gli insegnamenti che faranno parte delle conoscenze e civili di ognuno, per tutta la vita e mi auguro che anche la lettura di questo testo possa aiutare a raggiungere la difficile meta che è rappresentata dall'abbattimento di barriere culturali.

Affermava Pierre Fredy de Coubertin, il padre dell'olimpismo moderno: «Lo sport è parte del patrimonio di ogni uomo e di ogni donna e la sua assenza non potrà mai essere compensata». Partendo da questa dichiarazione e allargando il campo d'osservazione si può asserire che l'attività fisico-sportiva non è fondamentale solo per i giovanissimi, ma è altrettanto indispensabile anche per i meno giovani, perché una sana attività fisica coinvolge la salute, il benessere, l'estetica, lo spirito, la cultura e la mente. Ecco, allora, trovato un altro motivo che rende utile questo lavoro.

Non ho altro da aggiungere se non ritenere ormai necessario passare ai fatti: dissertare ulteriormente su argomenti divenuti ormai di comune consapevolezza, quali l'illustrare i motivi della validità dello sport diffuso e della sua cultura relativa, sarebbe come aggiungere del sale al mare.

### **Cosa si intende per sport individuali, individuali collettivi e di squadra**

Perché questo testo abbia un senso compiuto, una direzione ben definita e senza distorsioni, è necessario stabilire definitivamente cosa s'intende per sport individuali, collettivi e di squadra. Ritengo ormai necessario e improrogabile prendere una decisione in merito, non fosse altro perché, tra i docenti, insiste una sorta di dibattito in cui non si definisce esattamente quali sono i confini, quali le linee di demarcazione fra le varie attività sportive, intese come gruppo o singolo.

Osservando da spettatore è intuitiva e scontata la differenza che passa fra una gara di corsa dei 100 m piani e una partita di Calcio, maschile o femminile che sia. Non c'è alcuna ombra di dubbio che la prima è una competizione prettamente individuale e che la seconda invece è assolutamente di squadra.

Una prima differenza possiamo quindi determinarla da subito: siamo nel campo degli sport individuali quando nel momento del culmine agonistico l'atleta si trova da solo a dover risolvere i propri compiti e i propri problemi; al contrario, ci troviamo nel campo degli sport di squadra quando per arrivare a compimento dell'obiettivo, abbiamo bisogno della stretta collaborazione dei nostri compagni che devono passare un attrezzo al fine di raggiungere l'obiettivo.

Fin qui sembrerebbe tutto chiaro, ma le cose si complicano se analizziamo una qualsiasi staffetta, dove la partecipazione e il conseguente risultato sono strettamente legati al comportamento sia individuale, sia degli altri compagni 'di squadra'.

Uguale sorte si ha per quelle discipline in cui si gareggia in due o in più persone: il tandem del Ciclismo, il doppio nel Tennis, del Badminton, del Tennis Tavolo, nei vari armi del Canottaggio, nelle barche della Canoa e negli equipaggi della Vela.

Per definire il confine e la differenza bisogna, allora, stabilire altri presupposti e accettare una regola che parte da molto lontano: ovviamente, individuale o di squadra, la preparazione di ogni atleta è sempre personale, anche se conta sull'aiuto di altre persone. Spesso, infatti, si legge sui quotidiani della scelta di un allenatore che esclude un atleta dalla rosa dalla propria squadra perché non al pieno della forma. È assolutamente vero, quindi, che per essere elemento di un team innanzi tutto ci si deve allenare individualmente, a prescindere dal tipo di agone sportivo.

Ritengo tuttavia che la vera grande differenza fra le discipline sia costituita dal tipo di partecipazione e di collaborazione esistente fra gli atleti. Per spiegare meglio questo concetto poniamo degli esempi: nella Pallacanestro, nella Pallavolo o nella Pallanuoto, nel

Calcio, ecc., la collaborazione fra i compagni è totale e, obbligatoriamente, per arrivare al risultato si deve ricevere l'aiuto dei compagni, anche e soprattutto passando e ripassandosi degli strumenti (in questi casi una palla). Volendo, ovviamente, segnare un punto nel Calcio, è indubbio che la sfera sarà passata da uno o più compagni dalla propria metà campo fino ad arrivare alla porta avversaria; così succede anche nel Basket e nel Rugby; nella Pallavolo è addirittura obbligatorio, per regolamento, non superare i tre passaggi. Notiamo, quindi, che il grado di collaborazione fra i membri è totale ed è manifestato attraverso un attrezzo che passa di mano in mano fra gli elementi che compongono il team.

Cosa diversa se pensiamo a un doppio, anche misto, del Tennis: in realtà, a parte la strategia condivisa, la palla non sarà mai passata al proprio compagno. Stessa condizione anche nel Tennis Tavolo, nel Badminton o nella Pallapugno. Una similitudine si può osservare anche in quelle discipline come il Canottaggio, la Canoa e la Vela in quanto, pur usando lo stesso attrezzo (in questo caso una barca), il risultato non dipende dal passaggio dello stesso e quindi dalla stretta collaborazione, anche tattica, fra gli elementi del team, ma quasi esclusivamente dalle qualità naturali, dalla preparazione individuale fisica e psicologica di ogni singolo atleta.

In questi casi dobbiamo parlare di sport/discipline 'individuali collettive'.

Qualcuno potrebbe obiettare sul fatto che in atletica leggera il testimone è passato di mano in mano. È vero, ma il testimone non è l'oggetto che sarà deposto in rete o in un canestro: serve soltanto a 'testimoniare' l'avvenuto cambio regolare di partecipazione da un atleta a un altro, in quella precisa zona e frazione di gara. Niente a che vedere con i goal, le mete o il punto da segnare. In altre discipline, come nello Sci di Fondo infatti, il passaggio di consegne avviene semplicemente con una semplice 'pacca' sul corpo del compagno.

Nella speranza di essere stato sufficientemente esaustivo nell'esprimere il concetto di sport individuali, collettivi o di squadra, si può proseguire con la lettura di questo libro che, mi auguro, desti l'interesse e la curiosità del lettore sotto tutti i punti di vista.

Buona lettura a tutti.

Daniele Masala

## PREMESSA

### **Gli antichi Giochi Olimpici**

I primi Giochi Olimpici dell'antica Grecia si svolsero nel 776 a.C. ed ebbero cadenza *penta eterica*, ossia ogni 4 anni (i greci contavano ogni volta dall'ultima edizione fino alla successiva compresa). Gli ultimi di cui si possiede una data certa si svolsero nel 393 d.C., anno in cui l'Imperatore Teodosio, con il determinante contributo di Ambrogio, vescovo di Milano, con la condanna in blocco di tutti i riti pagani, bandì definitivamente le gare sportive giudicandole non altro che rappresentazioni pagane, ponendo fine a una storia durata oltre mille anni.

La fondazione del culto di Olimpia, cittadina dell'Elide sulle rive del fiume Alfeo, e dei suoi Giochi Olimpici, è raccontata in più versioni. La più amata e tramandata è quella narrata da Pindaro, che fa risalire la nascita dei Giochi all'eroe predorico Peleo. Questi, approdato a Pisa (in Elide), si misurò con il re Enomao nella corsa delle quadrighe per ottenere in sposa la bellissima figlia Ippodamia. Enomao perse e morì, forse suicida per la vergogna. Peleo, per onorarne la memoria, istituì i Giochi di Olimpia.

Molti altri sono stati i cantori delle antiche Olimpiadi; fra i più noti Simonide e suo nipote Bacchilide.

Durante lo svolgimento delle competizioni, per consentire l'afflusso sicuro agli atleti e al loro seguito, ai giudici di gara, agli allenatori e agli spettatori, veniva proclamata una cessazione delle guerre in atto fra i territori lungo i quali costoro dovevano transitare per raggiungere il luogo delle celebrazioni. L'incarico di proclamare l'*ekecherìa* (tregua sacra) era affidato agli *spondòphoroi* (i messaggeri inviolabili) forse oggi rappresentati dai tedofori Olimpici.

Celebrati in onore di Zeus, i Giochi Olimpici furono senza dubbio i più importanti sia per concorso di folla, sia per solennità e magnificenza, durante ben undici secoli.

Il premio per i vincitori era una sola corona d'alloro (più propriamente di serto). A questi riconoscimenti simbolici si aggiunsero presto premi in denaro e in oggetti preziosi e, inoltre, alcuni vantaggi, quali il diritto di mangiare a spese pubbliche e di assistere agli spettacoli in prima fila. Anche quando l'iniziale dilettantismo fu in buona misura fagocitato dal professionismo, la premiazione simbolica mantenne sempre un carattere solenne in quanto all'assegnazione dei premi si affidava un compito psicagogico in direzione educativa e suggestiva.

All'epoca, non esistevano soltanto i Giochi di Olimpia: tanti, infatti, erano gli eventi sportivi organizzati in tutta la Grecia e sempre dedicati a un dio:

- \_i Giochi pitici o delfici (celebrati a Delfi in onore di Apollo)
- \_i Giochi istmici (celebrati a Corinto e dedicati a Poseidone)
- \_i Giochi nemei (celebrati a Nemea dedicati a Zeus)
- \_i Giochi panatenaici (celebrati ad Atene in onore della dea Athena)
- \_i Giochi Olimpici (celebrati a Olimpia e dedicati a Zeus).

È interessante sapere che gli anni, cioè i calendari del mondo ellenico, erano computati proprio in base alle cadenze temporali dei Giochi Olimpici.

Le discipline disputate erano ovviamente poche e molto diverse da quelle attuali; il programma comprendeva: il pentathlon (cinque prove: la corsa, il salto in lungo, il lancio del disco, il lancio del giavellotto e la lotta), il pancrazio introdotto solo nella 33<sup>a</sup> Olimpiade (un misto di boxe e lotta), il pugilato, le gare ippiche con i carri, la lotta (in piedi e a terra), la corsa con lo stadio, il diaulo, il dolico, in cui gli atleti gareggiavano nudi e scalzi o indossando l'armatura *oplite* (solo dalla 65<sup>a</sup> Olimpiade).

Sembrerebbe, però, che dal 776 al 728 la corsa dello *stàdion* risultasse come l'unico evento sportivo contemplato e la durata della festa fosse di un solo giorno.

Più tardi, crebbero la natura delle competizioni e la durata, che in epoca classica arrivò fino a cinque giornate di festa comprendendo ben diciotto specialità di gare.

Inizialmente gli atleti venivano solo dall'Elide e dal Peloponneso, ma già dal 672 a.C. la partecipazione si estese comprendendo personaggi provenienti dalle città della Magna Grecia, come Taranto e Agrigento.

### **Le Olimpiadi moderne**

Fu la caparbia del Barone Pierre Fredy de Coubertin (1863-1937) a far rivivere i fasti delle nuove Olimpiadi, quelle dell'era moderna. Egli si espresse in maniera decisa sul significato del movimento:

L'olimpismo è per eccellenza la glorificazione della gioventù e la gioventù può essere glorificata per il culto dello sforzo, per lo sprezzo del pericolo, per l'amore di patria, per la generosità e lo spirito cavalleresco, per il contatto con le Arti e con la Letteratura; tali sono le basi fondamentali dell'olimpismo (da *Qué es el Olimpismo?*).

Aggiunge, inoltre, che le qualità morali e fisiche devono essere corroborate attraverso un esercizio costante.

È dall'indicazione omerica «essere sempre il migliore e superiore agli altri» che De Coubertin trae l'incoraggiamento a perseguire l'eccellenza e propaga la valorizzazione dello stimolo 'agonale'. Tuttavia, pur adottando la famosa espressione di padre Didon («*Citius, Altius, Fortius*», divenuto il motto del CIO, il Comitato Olimpico Internazionale, egli incita al superamento di traguardi sempre maggiori, indicando al contempo quello che per lui è l'unico obiettivo: il superamento di se stessi. Ecco il vero senso della sua dichiarazione: «L'importante è partecipare, non vincere!». De Coubertin, infatti, non si stancherà mai di affermare che il 'Movimento Olimpico' ha lo scopo di contribuire alla costruzione di un mondo pacifico e migliore, educando i giovani attraverso lo sport (dalla *Chart Olympique* del 1894).

Così il 5 aprile 1896, nello Stadio Panatenaico di Atene, cominciò una nuova era per le Olimpiadi, una storia che ancora continua a entusiasmarci e appassionarci. A quell'edizione parteciparono soltanto tredici nazioni e gli atleti non raggiunsero le 300 unità, per la maggior parte greci.

Oggi come allora, le Olimpiadi moderne si realizzano ogni quattro anni e dal 1924 al 1992 si sono svolte nello stesso anno sia le edizioni invernali, sia quelle estive, ma in un differente periodo.

Dal 1994 il CIO ha deciso di dividere l'organizzazione degli 'invernali' dagli 'estivi' con una pausa fra loro di due anni e sempre in quelli pari. Da allora le due edizioni dei Giochi Olimpici si celebrano in maniera alternata. Per meglio ricordare le date è sufficiente sapere che le edizioni estive si svolgono sempre negli anni bisestili e le invernali negli anni pari fra mezzo.

### **Le sedi delle Olimpiadi estive e invernali**

Le sedi delle edizioni estive olimpiche:

1896 Atene (GRE), 1900 Parigi (FRA), 1904 Saint Louis (USA), 1908 Londra (GBR), 1912 Stoccolma (SWE), 1920 Anversa (BEL), 1924 Parigi (FRA), 1928 Amsterdam (HOL), 1932 Los Angeles (USA), 1936 Berlino (GER), 1948 Londra (GBR), 1952 Helsinki (FIN), 1956 Melbourne (AUS), 1960 Roma (ITA)<sup>1</sup>, 1964 Tokio (JAP), 1968 Città del Messico (MEX), 1972 Monaco (GER), 1976 Montreal (CAN), 1980 Mosca (URS), 1984 Los Angeles (USA), 1988 Seoul (KOR), 1992 Barcellona (ESP), 1996 Atlanta (USA), 2000 Sidney (AUS), 2004 Atene (GRE), 2008 Pechino (CHN), 2012 Londra (GBR) e nel 2016 a Rio De Janeiro (BRA).

---

<sup>1</sup> Unica edizione estiva svoltasi finora in Italia.

Le sedi delle edizioni invernali olimpiche:

1924 Chamonix (FRA), 1928 St. Moritz (SVI), 1932 Lake Placid (USA), 1936 Garmisch (GER), 1948 St. Moritz (SVI), 1952 Oslo (NOR), 1956 Cortina d'Ampezzo (ITA) (\*\*), 1960 Squaw Valley (USA), 1964 Innsbruck (AUT), 1968 Grenoble (SVI), 1972 Sapporo (JPN), 1976 Innsbruck (AUT), 1980 Lake Placid (USA), 1984 Sarajevo (YUG), 1988 Calgary (CAN), 1992 Albertville (FRA), 1994 Lillehammer (NOR)<sup>2</sup>, 1998 Nagano (JPN), 2002 Salt Lake City (USA), 2006 Torino (ITA)<sup>3</sup>, 2010 Vancouver (CAN) e nel 2014 a Sochi (URS).

Un'analisi sul mondo sportivo e in particolare sul movimento olimpico va però fatta, perché le edizioni olimpiche, invernali o estive, non possono certo essere considerate come l'unico esempio esistente e praticabile di sport. Nello scenario complessivo dell'offerta delle attività, si può osservare che tanti altri sport compongono questo grande 'universo' e, nel loro interno, altre innumerevoli specialità che lo completano.

### **Le Paralimpiadi**

Per ovvi motivi di semplicità e solo genericamente tratteremo, nell'ultima parte di questo testo, le discipline 'Paralimpiche'. Non perché esse non godano di pari dignità dalle altre, ma perché fondamentalmente le regole sono molto simili alle discipline classiche ed ho valutato sufficiente approfondirne alcuni regolamenti generali, soprattutto nelle discipline originali o in quelle tradizionali. Inoltre, gli stessi sport che compongono le Paralimpiadi si differenziano fra loro per il grado delle diverse abilità rilevate sugli atleti che competono nelle stesse gare, intricando notevolmente il panorama già molto complesso di questo mondo agonistico.

---

<sup>2</sup> Edizione olimpica avvenuta solo due anni dopo la precedente, ma che ha segnato la nuova cadenza quadriennale.

<sup>3</sup> Edizioni invernali svolte in Italia.



# AIKIDO

## Le origini

Le origini dell'Aikido sono molto legate alla storia personale del Maestro Morihei Ueshiba. Nato a Tanabe, una cittadina del Giappone, non lontano da Osaka, il 14 dicembre del 1883, è stato uno dei più grandi maestri di arti marziali del Novecento nonché il fondatore dell'arte della pace: l'Aikido. Ci si riferisce a lui come 'O Sensei' (grande maestro). Bambino esile e molto fragile, è spinto dal padre a praticare il sumo e il nuoto per irrobustire il corpo. Trasferitosi a Tokio dopo gli studi, frequenta varie scuole e impara diversi stili di lotta come lo *jujitsu* e il *ken-jutsu* (una sorta di scherma) della scuola *Shinkage*. La disciplina che avrebbe segnato il suo cammino marziale è però il *Daito Ryu Aiki Jujitsu*, l'arte dei samurai della famiglia Takeda. Durante il soggiorno a Tokio, una tragica notizia che vede coinvolto suo padre, ormai in fin di vita, lo convince a partire per Tanabe. Durante il viaggio, incontra la persona che avrebbe profondamente inciso la sua esistenza, il suo cammino spirituale e l'arte dell'Aikido, Onisaburo Deguchi, capo della setta scintoista Omoto-kyo. È per il suo tramite che Morihei prese coscienza che la natura della forma e della tecnica è all'interno dell'energia spirituale. In seguito, decise di recarsi a Iwama dove fondò il tempio dell'Aikido. D'ora in avanti, numerosi aneddoti lo vedranno protagonista di sbalorditive dimostrazioni, testimoniate da diversi allievi. Presentandosi ai discepoli come l'incarnazione di una divinità scintoista, egli si sente investito di una missione, quella di portare l'armonia nel mondo e il mezzo per compierla è diffondere l'Aikido.

Al momento della sua morte, avvenuta il 26 aprile 1969, l'Aikido è conosciuto e praticato in tutto il mondo, conservando lo spirito originario e il suo contenuto tecnico. Affermava Morihei Ueshiba: «Lo scopo dell'Aikido è di allenare la mente e il corpo, di formare persone oneste e sincere».

## Le regole

Aikidō letteralmente significa 'via (*do*), dell'armonizzazione (*ai*), dell'energia (*ki*)'. È uno sport di prestazione individuale. I suoi praticanti sono chiamati aikidōka. Tecnicamente la maggior parte dell'Aikidō deriva dal *Daitōryū Aikijūjutsu*, forma del *jūjutsu*, e dal *kenjutsu* o arte della spada giapponese.

Obiettivo principale di quest'arte marziale è raggiungere uno stile di vita pienamente sintonizzato con la propria natura interiore e con l'Universo. Infatti, l'origine del vero *Budo* è l'amore universale e spirituale, la vittoria sull'avversario non con la forza, ma la conservazione della pace nel mondo. Per questi motivi, l'applicazione delle sue tecniche si fonda essenzialmente sul mantenimento dell'equilibrio e di un contatto saldo e continuo con la terra.

Arte tipicamente difensiva, non contempla mosse d'attacco e non prevede l'aggressione, ma sfrutta la forza dell'avversario per neutralizzarlo in misura ancora maggiore di quanto avvenga nello *Judo* o nel *Kung-Fu*. L'*Aikidō* incorpora un'ampia serie di tecniche che usano i principi di energia e movimento per deflettere e neutralizzare uno o più assalti, da parte di una o più persone. La disciplina dell'Aikido si basa principalmente sullo sbilanciamento dell'avversario e nell'applicazione di leve alle articolazioni. Si può dire che l'elemento fondamentale di questo sport sia l'equilibrio. Per poterlo ottenere è necessario un notevole controllo del baricentro applicando l'energia nel *tandem*, punto del centro vitale che è identificato tre dita sotto l'ombelico. Solo così la difesa sarà più rapida e concisa, con tecniche che variano secondo l'attacco, l'arma e la struttura fisica dell'avversario.

Nell'Aikido non si fa ricorso né a pugni, né a calci, ma esclusivamente a leve articolari e proiezioni basate sui movimenti dell'avversario. Le tecniche base, quindi, sono l'*irimi* (entrare) e il *tenkan* (uscita-girarsi); queste possono terminare con proiezioni (*nage-waza*) in cui l'avversario viene lanciato o immobilizzato a terra (*katame-waza*). La difesa spesso si costruisce mediante l'uso di schivate, sbilanciamenti e riequilibri di azione e distanza. Gli attacchi dell'Aikido invece derivano dall'uso del *Jo* (bastone), della *Katana* (spada giapponese) e del *Tanto* (coltello). I fondamentali tecnici si possono considerare come l'estrema coordinazione dei movimenti, per lo più circolari e armoniosi pur nella loro velocità d'esecuzione.

Essendo un'attività sostanzialmente di difesa ed esclusivamente sostenuta dalla spiritualità degli adepti, non sono previste competizioni di Aikido, e quindi essa è incompatibile con ogni forma di agonismo sia maschile che femminile.

## ALPINISMO

### **Le origini**

Alcuni ritrovamenti archeologici quali *l'Uomo di Mondeval* e *l'Uomo del Similaun*, nelle zone rispettivamente di Cortina d'Ampezzo e di Merano, testimoniano la presenza umana (probabilmente legata a motivi di caccia o riti religiosi) ad alte quote in epoca preistorica. Tuttavia, le origini dell'Alpinismo come disciplina sportiva risalgono al 1786, quando due francesi raggiunsero la vetta del Monte Bianco. Naturalmente la data è solo convenzionale, ma ben rappresenta le caratteristiche iniziali dell'Alpinismo.

L'Alpinismo non era considerato uno sport, bensì un'attività di esplorazione e ricerca scientifica. Infatti, non esistevano né competizioni, né regolamenti. Solo ottant'anni più tardi la situazione mutò radicalmente, quando l'esplorazione delle Alpi si poté dire, in sostanza, conclusa e tutte le cime furono raggiunte, ma soprattutto quando i pionieri animati da motivazioni di ricerca scientifica furono sostituiti da persone spinte essenzialmente da passione sportiva. Si fondano, così, le prime associazioni alpinistiche, come l'Alpine Club Inglese e nascono le competizioni sportive. Nonostante tutto, fino al XVIII secolo, l'interesse per l'esplorazione delle alte quote alpine non fu particolarmente interessante, poiché questi luoghi erano ritenuti nella visione comune come pericolosi e popolati da creature sovranaturali. Nel secolo XIX infine, furono raggiunte tutte le principali vette alpine, quali Grossglockner, Monte Rosa, Pizzo (o Massiccio del) Bernina, Marmolada, Cervino, ecc. Nello stesso periodo nacquero altre associazioni alpinistiche: l'Alpine Club, l'Osterreichischer Alpenverein Austriaco e il Club Alpino Italiano. Una data fondamentale per l'Alpinismo è il 14 luglio 1865, proprio per la conquista del Monte Cervino.

Infine, dopo la seconda guerra mondiale, l'Alpinismo è diventato un'attività essenzialmente sportiva.

### **Le regole**

L'Alpinismo è uno sport di prestazione a pratica individuale, anche se, per sicurezza, si usa praticarlo in gruppi (chiamati 'cordate'). Le forme di competizione dal 1865 in avanti divennero sempre più particolari. Inizialmente riguardavano chi saliva per primo una determinata vetta, in seguito chi saliva le pareti più difficili da scalare fino ad arrivare a dover scalare le vie alpinistiche in meno tempo oppure in stagioni meno favorevoli o

ancora in via solitaria (senza l'aiuto di un compagno di cordata). Naturalmente tutti questi aspetti dell'Alpinismo derivavano dal fatto che non esistevano ancora dei regolamenti condivisi. Infatti, 150 anni fa il primo presidente dell'Alpine Club Inglese, Leslie Stephen, definì l'Alpinismo come l'attività di salire sulle montagne *'by fair means'*, cioè con mezzi leali. Pertanto, si può tranquillamente affermare che la competizione alpinistica non possiede regole certe, né tanto meno classificazioni definitive. Sicuramente quest'aspetto ha suscitato, quindi, non poche polemiche. Bisogna anche ribadire il concetto che è proprio da questo che deriva il fascino di un'attività la cui principale regola è la libertà.

La competizione alpinistica non possiede regole certe, né tanto meno classificazioni definitive, sia per gli uomini, sia per le donne.

**Sport non competitivo**

## ARRAMPICATA SPORTIVA

### **Le origini**

Inizialmente l'Arrampicata era vista solo come allenamento propedeutico dell'Alpinismo. La nascita dell'Arrampicata come attività indipendente dalla conquista della vetta in montagna va di pari passo con l'elaborazione di problemi 'filosofici' posti da alcuni scalatori.

Nel periodo eroico dell'alpinismo moderno, quello della prima metà del Novecento, generalmente la vetta era il fine ultimo dell'arrampicata, da raggiungere con qualsiasi mezzo a disposizione. Il primo che evidenziò il problema 'etico' dell'arrampicarsi fu Paul Preuss. All'inizio del Novecento Preuss reputava che lo stile di salita fosse più importante del raggiungimento della vetta. Il suo integralismo lo portò a rinunciare perfino alla corda di assicurazione, cosa che gli causò la morte in seguito a una caduta. Preuss teorizzò l'arrampicata libera nella sua forma più pura, sostenendo addirittura che si doveva salire solo dove si sarebbe stati capaci di scendere. Su queste teorie era d'accordo anche Albert Frederick Mummery, il primo a concepire l'idea di 'via' piuttosto che quella di 'salita'.

Fu negli anni Cinquanta del secolo scorso che gli inglesi Joe Brown, Don Willans e altri dettero un forte impulso a questa disciplina, modificando le tecniche di Arrampicata, cercando di percorrere antichi itinerari senza toccare i chiodi, ma usandoli solamente come protezione da un'eventuale caduta. Nel frattempo, negli Stati Uniti, Ivon Chouinard perfezionò la salita in fessura, riprendendo le tecniche usate da J. Brown, iniziando a incastrare dita e mani nelle fenditure naturali della roccia.

Nel decennio successivo, il californiano Royal Robbins salì con alcuni suoi amici le pareti dello *Yosemite Park* senza portare martello e chiodi. Rimane famosa la sua prima salita del *Nose* sul *Capitan*, in California, che solo quindici anni prima era stata superata in cinquanta giorni, con grandi mezzi e con grande difficoltà.

Fu per le sfavorevoli condizioni atmosferiche della Gran Bretagna che alcuni scalatori, tra cui Peter Livesey, crearono strutture artificiali *indoor*, inventando così la prima palestra artificiale di Arrampicata, che denominarono *Climbing Wall*, che si diffuse presto in tutto il paese.

È attraverso l'informazione più varia che questo sport comincia a diffondersi anche in Italia a partire dagli Anni Settanta e da allora è stato un crescendo continuo; le pareti a

bassa quota delle nostre valli si popolarono di tanti giovani che scoprivano il fascino dell'Arrampicata sportiva. L'Arrampicata o *Free Climbing* (*free* sottolinea l'assenza di attrezzature) divenne così la filosofia del salire senza aiutarsi con attrezzi, ma solo con l'ausilio delle proprie capacità fisiche.

Dal punto di vista agonistico, l'Arrampicata sportiva ha una data ufficiale di nascita. Il 5 luglio 1985 i più abili scalatori si dettero appuntamento in Valle Stretta, a Bardonecchia, per dirimere definitivamente la questione: chi fosse il più forte in parete, in un confronto che annullasse il rischio per esaltare la difficoltà. L'anno successivo ad Arco prendeva vita la manifestazione che in breve sarebbe diventata un classico, il Rockmaster. Contemporaneamente in Francia, a Vaulx-en-Velin, un sobborgo di Lione, si teneva la prima gara *indoor*, gettando così le basi per un rapido sviluppo anche lontano dalle montagne.

Autori della vincente intuizione di Bardonecchia, ovvero, di spostare la competizione sull'abilità annullando ogni forma di rischio, furono il giornalista Emanuele Cassarà e l'architetto Andrea Mellano, che di lì a qualche anno sarebbe diventato il primo presidente della Federazione Arrampicata Sportiva Italiana, nata nel 1987 e riconosciuta dal CONI come DSA (Disciplina Sportiva Associata) nel 1991.

Dal punto di vista sportivo, l'Arrampicata, pur essendo di recente costituzione, ha bruciato le tappe: solo nel 2007 nasce la IFSC (la federazione internazionale) dopo il distacco dall'UIAA, sancendo così il definitivo allontanamento dagli sport legati alla montagna. Nel 2010 l'IFSC ottiene il riconoscimento definitivo dal CIO e nel 2011 l'Arrampicata entra nella *short list* delle sette discipline in predico di entrare nel programma olimpico 2020.

### **Le regole**

L'Arrampicata sportiva è uno sport non olimpico, individuale e di prestazione che indica l'insieme delle discipline sportive, di derivazione alpinistica. Se l'Alpinismo ha come scopo quello di scalare una montagna (per vie conosciute o nuove), l'Arrampicata sportiva ha come obiettivo la competizione, anche lontano da ambienti montani, su vie in cui le protezioni sono già presenti, ponendo l'enfasi sulle abilità ginniche.

Il notevole interesse per questa disciplina è riscontrabile con la diffusione di strutture artificiali *indoor*, che permettono la pratica non solo in ambito montano ed esclusivamente nel periodo estivo, ma in ogni tipo di ambiente (scuole, palazzetti dello sport, centri sportivi, ecc.), riproducendo le caratteristiche delle pareti rocciose attraverso l'uso di prese artificiali. Tutto ciò ha reso possibile un tipo di allenamento continuato, con

conseguente innalzamento del livello tecnico-atletico dei praticanti. L'Arrampicata sportiva, quindi, è una disciplina sportiva a tutti gli effetti, che ha come punto di partenza quello del confronto, con gli altri e con se stessi, in completa sicurezza, in condizioni di gara uguali per tutti i contendenti. In una competizione di Arrampicata sportiva, la via da scalare è un 'problema' o un insieme di 'problemi' da risolvere, per arrivare in vetta (*top*) nel minor tempo possibile.

Si gareggia su una parete (ormai quasi sempre artificiale) disegnata da tracciatori (spesso *climber* di grande esperienza) che riproducono i gradi di difficoltà delle falesie (pareti di roccia naturali). Per non avvantaggiare nessun atleta, ogni partecipante deve stazionare nella zona di isolamento fino al suo momento (tranne che nelle 'gare di velocità').

L'assicurazione degli atleti avviene con corda controllata da un istruttore qualificato (sicura).

### **Le discipline**

*Lead* (o difficoltà): è la classica salita su pareti lunghe tra 15 e 25 m che simula l'ascesa in parete. L'obiettivo è raggiungere il punto più alto possibile del tracciato su 'vie' che aumentano di difficoltà progressivamente. La classifica è determinata dall'ultima presa raggiunta. Ovviamente il massimo punteggio si ha nell'arrivare con entrambe le mani all'ultima presa: il 'top'. Si può effettuare con la corda di sicurezza dall'alto, nei giovanissimi, o con corda dal basso.

*Speed* (o velocità): è la specialità dove conta il tempo di salita su una parete di 10 o 15 m, seguendo un tracciato convalidato dalla Federazione Internazionale e dunque identico in tutte le gare del mondo. In gara, dopo le qualificazioni, si affrontano due *climber* a eliminazione. Chi vince passa alla fase successiva. Il record del mondo su parete di 15 m è di 6'26 realizzato dal cinese Qixin Zhong ai Campionati del Mondo 2011 ad Arco di Trento.

*Boulder*: è la nuova nata; consiste nel dover arrampicare su vie basse, massimo 3 m, di diversa difficoltà senza l'uso dell'imbrago (l'incolumità è assicurata dai materassoni). Richiede uno sforzo di breve durata ma intenso e prevede una serie limitata di passaggi. L'atleta parte con una presa obbligata di *start*, per completare il percorso che culmina con un *top* che dev'essere tenuto dall'atleta per almeno 2' consecutivi. Conta il numero di tentativi impiegati nel raggiungere il *top* in un determinato tempo che è, in genere, di 4/5'.

<b>Sport non olimpico maschile e femminile</b> <b>Con pareti artificiali e falesie attrezzate – livello di difficoltà e velocità</b>	
Lead	Maschile e femminile
Speed	Maschile e femminile
Boulder	Maschile e femminile



## ATLETICA LEGGERA

### **Le origini**

L'uomo, per sopravvivere e soddisfare la sua sete di conoscenza, ha dovuto tras migrare attraverso terre infinite, ghiacciai, foreste, deserti, fidando in quelle meravigliose appendici che sono le gambe e, in particolare, i piedi, capaci di fornire costantemente informazioni sul terreno sottostante e sulla posizione esatta da tenere. L'atletica ha, quindi, origini remote. Fin dai primordi, infatti, l'uomo ha avuto modo di sviluppare e sfruttare certe qualità fisiche come quelle del camminare, correre, saltare e lanciare oggetti.

La parola 'atletica' viene dall'antica Grecia, dove per 'atleta' s'intendeva colui che praticava discipline in forma agonistica. Queste ultime, in epoca moderna, furono poi ribattezzate genericamente 'sportive'.

Col nome di Atletica si identificava, quindi, l'insieme delle gare che furono alla base dei primi Giochi olimpici. Le Olimpiadi greche contemplavano, tra l'altro, gli incontri di lotta e il *pentathlon*, che riuniva gare di corsa, il salto in lungo, il lancio del disco e del giavellotto, un programma gare rimasto immutato per un millennio. Rito religioso e celebrativo, esse registrarono fenomeni di professionismo e grande specializzazione, paragonabili a quello dello sport moderno. Le *polis*, infatti, consapevoli del valore propagandistico di una vittoria, mantenevano gli atleti perché si dedicassero esclusivamente allo sport. Con la proibizione di disputare le Olimpiadi, inizia la decadenza dell'Atletica che nel medioevo e nel rinascimento è praticamente ignorata. Passati alcuni secoli, fra il VI e il XII, a nord di Dublino, esattamente nell'odierna Teltown, si svolgevano i *Tailteann Games* (dal gaelico *Tailtiu*): corse podistiche, salto in alto, in lungo, triplo e forse anche con l'asta, lanci di pietra, del martello (un maglio del fabbro) e del giavellotto furono le principali prove disputate. Nel XIX secolo in Gran Bretagna, le tradizioni celtiche svolsero un ruolo fondamentale nella rinascita della moderna Atletica. In Scozia, nel 1827, si tenne la prima edizione dei *Border Games* che si rifacevano alle tradizioni celtiche descritte. Intorno al 1840 questi giochi saranno scavalcati per importanza dagli *Highland Games* che vedranno la concretizzazione di nuove gare. Al contempo, nella vicina Inghilterra, Arnold, rettore del College di Rugby, deciso assertore dell'importanza dello sport per i giovani, include tra le competizioni le prove olimpiche

dell'antica Grecia. Il suo esempio è presto seguito da Eton, Oxford e Cambridge. Contemporaneamente anche negli USA, esattamente a Hoboken (New Jersey) nel 1838 si svolge la prima competizione documentata di Atletica. Per vedere cimentarsi tutti i migliori atleti di una nazione, dobbiamo aspettare il 1866, anno in cui a Londra, l'Amateur Athletic Club organizza un'apposita gara. La Gran Bretagna è la prima nazione in cui l'Atletica è ufficialmente codificata. Il primo incontro transoceanico si disputa a New York nel 1895, con una gara organizzata dal New York Athletic Club. Nel 1912, a Stoccolma, nasce la IAAF (International Amateur Athletic Federation), decisione ratificata l'anno seguente a Berlino.

Il primo 'campionato pedestre italiano' si svolse nel 1897 e nel 1898, a Torino, fu fondata la 'Unione Podistica Italiana'. Solo nel 1926 è costituita ufficialmente la FIdAL (Federazione Italiana d'Atletica Leggera). A partire dagli anni Venti e Trenta prendono corpo nuove manifestazioni: i Campionati Mondiali Universitari (1923), gli europei (1934), i Campionati Mondiali Militari (1946), i Giochi del Mediterraneo (1951) ecc.

I campionati del mondo (dapprima a cadenza quadriennale, poi dalla quarta edizione, divenuti biennali) sono stati assegnati alle seguenti città: Helsinki 1983, Roma 1987, Tokio 1991, Stoccarda 1993, Goteborg 1995, Atene 1997, Goteborg 1999, Edmonton 2001, Parigi 2003, Helsinki 2005, Osaka 2007, Berlino 2009, Daegu 2011 e i prossimi a Mosca 2013 e Pechino 2015.

In passato, tale disciplina si divideva in 'leggera' e 'pesante', comprendente quest'ultima le attività di Sollevamento pesi e la Lotta (libera e greco-romana). L'atletica è uno di quei pochi sport da sempre presenti alle varie edizioni delle Olimpiadi ed è sicuramente tra i più seguiti nel mondo, anche in considerazione delle tante discipline che la compongono.

### **Le regole**

È uno sport olimpico sia individuale, sia individuale collettivo, prettamente di prestazione per tutte le discipline che lo compongono. Le gare possono essere suddivise in tre grandi classi: Corsa, Lancio e Salto (ma si debbono considerare con eguale dignità anche le discipline multiple e la Marcia). Tutte le gare ufficiali in cui possono disputarsi competizioni internazionali (corse, salti e lanci) si svolgono in pista, eccezion fatta per la maratona, per le gare di marcia (che comunque finiscono entrambe in pista) e per tutte le competizioni su strada e le campestri, che però non sono gare del programma olimpico. La pista deve prevedere 8 corsie (larghezza 1,22 m) e una lunghezza di 400 m alla corda

(la prima corsia); essa è formata da due rettilinei paralleli e da due curve di raggio uguale. Per le gare *indoor* la pista può avere lunghezze diverse ma solo quella lunga 200 m, costruita con gli stessi criteri, può avere risultati omologati. Il fondo della pista è per lo più costituito da *tartan* o *taraflex*, materiali che garantiscono aderenza ed elasticità e che facilitano le prestazioni atletiche.

Le gare di velocità (dai 100 m, 200 m e 400 m) vanno disputate nella propria corsia, pena la squalifica dell'atleta, con l'eccezione della staffetta 4x400 m, nella quale solo il primo giro deve essere compiuto in corsia.

Le altre gare (mezzofondo e fondo) si corrono senza tenere conto delle corsie, anzi cercando di portarsi verso l'interno della pista per compiere il minimo percorso regolamentare.

Tutti i lanci e i salti prevedono una pedana di competizione che sarà descritta in seguito.

#### *I momenti della corsa*

La corsa è un particolare tipo di locomozione che l'uomo utilizza per spostarsi velocemente. Apparentemente semplice, diventa un gesto complesso e ricco di fini concatenazioni motorie quando si utilizza per sviluppare velocità oltre i 10 m al secondo. La corsa si può definire una consecuzione di passi in cui, a momenti di appoggio singolo dei piedi a terra, si succedono momenti di volo, in una sequenza di movimenti delle gambe che si muovono in modo alternato.

1. ammortizzazione: ha inizio con la presa di contatto del piede sul terreno che, visto di fronte, presenta delle differenze secondo le tensioni muscolari che velocità, più o meno elevate, esigono. Favorisce lo sviluppo delle forze per mantenere costante l'attività ciclica degli arti inferiori e quindi lo sviluppo della velocità.

2. sostegno: è il momento determinante al fine di far proseguire il bacino in uno spostamento in avanti il più lineare e orizzontale possibile.

3. estensione: il movimento di estensione-raddrizzamento dell'arto in appoggio produce un impulso che favorisce la riaccelerazione, fino a un momento prima del distacco del piede dal terreno.

4. fase aerea: in essa si evidenziano i movimenti di recupero degli arti inferiori per creare l'alternanza della loro funzione. A conclusione di questa fase, l'arto che era in appoggio diviene libero e l'opposto accade all'altro.

5. riaccelerazione: fino ad un momento prima del distacco del piede a terra.

## Le discipline

### *Le corse 'piane'*

Le corse olimpiche 'piane' maschili e femminili	
100 m	5.000 m
200 m	10.000 m
400 m	Maratona
800 m	Staffetta 4 x 100 m
1.500 m	Staffetta 4 x 400 m

'100 m': rappresentano una gara con una potente accelerazione e sviluppo della velocità massima; biomeccanica di corsa orientata verso la massima produzione di forza; l'inclinazione del busto diminuisce all'aumentare della velocità (si parte molto inclinati per raggiungere dopo circa metà gara una posizione più eretta).

Non è cercata l'economia del gesto, ma la migliore efficacia possibile sviluppando la massima velocità.

Partenza:

- allo sparo: esercitare una pressione sui blocchi;
- assumere con il corpo una posizione inclinata 'in avanti' rispetto al terreno;
- massima utilizzazione della forza esplosiva.

Accelerazione (da 0 a 50 m ca):

- spostamento degli appoggi da dietro la perpendicolare al bacino sotto a quest'ultimo;
- raddrizzamento graduale del busto;
- impostazione di un giusto rapporto tra frequenza e ampiezza del passo.

Fase lanciata (dai 50 m in poi):

- realizzazione della punta massima di velocità da 50 m a 60 m ca;
- ricerca della frequenza del passo e mantenimento dell'ampiezza;
- utilizzo della forza elastica.

'200 m': in questa gara la prima parte è rapida, ma non massimale, per evitare la caduta di velocità nella seconda parte per perdita della forza elastica e per l'accumulo di acido lattico. Necessitano resistenza alla velocità, abilità e sensibilità nella distribuzione dello sforzo; grande capacità di produrre e mantenere la velocità sul lanciato.

Le caratteristiche delle gare veloci sono: la partenza, l'accelerazione, la massima velocità e il mantenimento della stessa.

‘400 m’: è di fondamentale importanza la resistenza alla velocità, cioè la capacità di mantenere una velocità elevata per tempi mediamente lunghi. La distribuzione dello sforzo della corsa deve essere il più possibile omogenea. Il passo sarà molto fluido, ma sempre potente ed efficace. La tenuta psicologica richiesta all’atleta è talmente elevata che gli anglosassoni definiscono questa gara *killer event* (prova che uccide). Per quanto sia una competizione rapida, l’atleta non raggiunge mai la massima velocità possibile, ma quella ottimale di corsa.

‘800 m’: dopo una partenza regolarmente scaglionata, gli atleti corrono la prima curva in corsia e, all’inizio del rettilineo, si portano all’interno percorrendo due giri completi di pista. In questa gara non si può prescindere da due fondamentali qualità per emergere: la velocità e la resistenza. Per la fisiologia è la classica prova a intervento energetico ‘misto’, poiché l’utilizzo dei meccanismi aerobici, anaerobici lattacidi e lattacidi, hanno pressoché la medesima importanza ai fini della prestazione.

‘1.500 m’: appartengono al cosiddetto ‘mezzofondo veloce’ e rappresentano il famoso ‘miglio britannico’ (m 1.609,34). Gli atleti, allineati uno di fianco all’altro, partono alla fine della prima curva e, dopo 300 m, percorrono i rimanenti tre giri di pista. La gara ideale dovrebbe svolgersi con un passo uniforme per tutto il percorso, ma per motivi tattici o per le caratteristiche fisiche degli atleti, sono inserite, specie nel finale, brusche variazioni di ritmo. In questa gara, mediamente, 2/3 dell’energia proviene dal meccanismo aerobico, la restante da quello anaerobico, prevalentemente lattacido.

‘5.000 m’ e ‘10.000 m’: sono le due gare che corrispondono, nel sistema metrico-decimale, alle distanze inglesi delle 3 e 6 miglia. Sono gare cosiddette di ‘mezzofondo’ e ‘fondo’ che richiedono piena efficienza tecnica, muscolare ed energetica, manifestata sicurezza psicologica e personalità per imporre il ritmo di gara e le accelerazioni opportune in qualsiasi momento. L’analisi della spesa occorrente di energia fa emergere una comune piattaforma di preparazione per le due distanze. Infatti, gli specialisti riescono a primeggiare in entrambe le gare. In queste distanze, come bilancio energetico finale, è indicato un intervento del meccanismo ‘aerobico’ vicino al 90% nella gara più corta e oltre in quella più lunga. Assume un certo ruolo anche il meccanismo energetico lattacido, anche se la durata delle gare consente, a una certa quantità di lattato ematico accumulato, di essere smaltito dall’organismo in corso di gara.

‘Maratona’: questa gara rappresenta la corsa più lunga e faticosa dell’Atletica leggera alle Olimpiadi. Fu già inserita nell’edizione inaugurale delle Olimpiadi moderne nel 1896. La distanza del percorso, agli inizi, non era standardizzata, ma era compresa tra i 40 e i 42

km. Gli attuali 42,195 km furono ufficializzati e disciplinati dalla IAAF nei GO di Parigi del 1924. L'abilità di correre velocemente per oltre due ore dipende dalla capacità d'impostare un'andatura regolare e redditizia, attraverso una tecnica di corsa radente, morbida ed elastica, in modo da economizzare al massimo l'azione dei circa '24.000 passi' occorrenti a concludere la gara. Il lungo percorso richiede, inoltre, una resistenza psichica di concentrazione sulle proprie reazioni interne, per dosare le energie, anche in risposta ai cambiamenti di ritmo imposti dagli avversari. L'energia utilizzata in questa gara di lunga durata è fornita dalla combustione aerobica di una miscela ottimale di zuccheri e grassi e dalla capacità di riutilizzare il lattato prodotto in energia, consentendo il mantenimento della velocità del passo impostato nei primi chilometri. Innalzare la soglia aerobica diventa sempre più decisivo per la prestazione finale.

'Staffette (4x100 m e 4x400 m)': in questa competizione, l'obiettivo è di far giungere il testimone (in mano dal primo all'ultimo frazionista) al traguardo, percorrendo la distanza di gara alla più elevata velocità possibile. Il tutto salvaguardando il passaggio del testimone da un atleta al successivo, che deve avvenire in modo veloce. La tecnica ormai universalmente adottata è quella definita a 'passaggio alternato' così chiamata poiché il testimone si alterna dalla mano destra dei frazionisti (1° e 3°) che corrono la curva alla mano sinistra di coloro i quali (2° e 4°) corrono in rettilineo. Ogni azione di cambio è delimitata da una zona ben specifica dalla quale non si può uscire.

#### *Le corse a ostacoli*

<b>Le corse olimpiche con ostacoli (h) maschili e femminili</b>	
m 100h D	m 400h U/D
m 110h U	m 3.000 siepi U/D

L'ostacolista è considerato a tutti gli effetti un velocista. Si differenzia da quest'ultimo per la tecnica specifica di superamento della barriera che lo obbliga a una corsa con ampiezza predeterminata, con scelte ritmiche precise, indipendentemente dalla lunghezza degli arti inferiori. La padronanza assoluta del proprio corpo deve consentire, anche urtando la barriera, un'immediata correzione posturale. È fondamentale essere in possesso di un'alta sensibilità ritmica tra gli ostacoli, una spiccata mobilità articolare soprattutto a livello dell'articolazione 'coxo-femorale' (anca). Il superamento delle barriere si chiama passaggio: questo termine indica che la tecnica della specialità prevede uno scavalcamento e non un salto, per ottenere un'azione di corsa che sia più continua possibile.

Nei '110h m' (U) la distanza dalla partenza e il 1° ostacolo è di 13,72 m; tra gli ostacoli successivi di 9,14 m; fra l'ultimo ostacolo e l'arrivo è di 14,02 m.

Nei '100h m' (D) la distanza dalla partenza e il 1° ostacolo è di 13 m; tra gli ostacoli successivi di 8,50 m; fra l'ultimo ostacolo e l'arrivo è di 10,50 m.

Nei '400h m' (U/D) la distanza dalla partenza e il 1° ostacolo è di 45 m, tra gli ostacoli successivi è di 35 m e fra l'ultimo ostacolo e l'arrivo è di 40 m (misure identiche per le competizioni maschili e femminili).

Per ogni gara suddetta il numero degli ostacoli è sempre di dieci.

'3.000 m siepi': sono una gara classificata fisiologicamente come competizione a impegno intermedio, tra mezzofondo veloce e quello prolungato. Generalmente le distanze abituali sono di 2.000 m (non olimpica) e 3.000 m; quest'ultima prevede il superamento di 28 barriere (alte 91,7 cm per gli uomini e 76 cm per le donne), unito allo scavalcamiento, per 7 volte, di una 'riviera' formata da una barriera a muro posta sul bordo di una buca, a fondo obliquo, piena d'acqua. Per i 2.000 m siepi, invece, sono rispettivamente 18 ostacoli e 5 fosse. L'azione di corsa tra le barriere deve avere caratteristiche classiche: fluidità, decontrazione, economicità. Il superamento dell'ostacolo, rigidamente posto sulla pista, richiama l'azione di passaggio dell'ostacolista classico, con un'azione che non prevede rallentamenti.

### *I lanci*

<b>Le gare olimpiche dei lanci maschili e femminili</b>	
Getto del peso	Lancio del disco
Lancio del giavellotto	Lancio del martello

'Getto del Peso': si lancia da una pedana circolare di diametro 2,135 m. La sfera è metallica e ha le seguenti dimensioni: uomini, diametro 110/130 mm del peso di Kg 7,257; donne, diametro 95/110 mm del peso di Kg 4,00.

È una specialità che ha origine nelle feste popolari delle isole britanniche. A fine Ottocento, il peso fu fissato in 16 libbre, corrispondenti a Kg. 7,257 di peso che tuttora, per regolamento IAAF, è usato nelle gare maschili. Il getto del peso ha un tempo esecutivo ridottissimo, circa un secondo. Il lanciatore, forte muscolarmente, deve essere molto dinamico nell'azione. Le tecniche adottate agli albori della specialità erano semplici traslocazioni, con scarso sfruttamento dell'azione delle gambe. Oggi la tecnica più usata prevede una traslazione 'dorsale' che permette una maggiore torsione del busto

nell'azione finale. L'atleta, con anticipo delle anche, si raddrizza e con un'azione 'catapulta' spinge il peso a una velocità di circa 14 m al secondo. Negli ultimi anni alla tecnica dorsale si è affiancata quella 'rotatoria', simile a quella del lancio del disco, che permette di aumentare la velocità d'uscita dell'attrezzo. Per entrambe le tecniche, il peso deve essere appoggiato, sulla base di 3 dita della mano che lancia, sul collo e obbligatoriamente sotto il mento.

'Lancio del disco': è universalmente riconosciuto come l'azione classica di atletica. Di origini antichissime (la statua del famoso discobolo greco di Mirone del V secolo a.C. ne è una tangibile testimonianza), in epoca classica era praticato con attrezzi maggiorati sia per diametro che per peso.

Oggi si lancia da una pedana circolare del diametro m. 2,50. Il disco maschile ha un diametro 211/219 mm e un peso pari a Kg 2,000. Quello femminile ha un diametro 180/182 mm e un peso pari a Kg 1,000, per entrambi con una forma lenticolare.

In questa disciplina agiscono, prevalentemente, le forze rotatorie, per cui l'atleta, mentre ruota in pedana, genera una forza centrifuga progressiva sul suo asse verticale. Questa forza deriva da una velocissima '*rotazione-traslazione-giro delle gambe*', mentre l'asse formato dalle 'spalle-braccio' lanciante e disco, rimane sempre arretrato. Nella fase finale del lancio la catena cinetica, che inizia dagli impulsi dei piedi per finire con l'azione frustata del braccio, porta il disco a uscire dal basso verso l'alto, con un angolo di proiezione ottimale. La rotazione giroscopica sull'attrezzo, azionata dal dito indice della mano che lancia, favorisce una maggiore penetrazione e stabilità dello stesso lungo la parabola.

'Lancio del giavellotto': è l'unica disciplina dei 'Lanci' in cui è permessa una rincorsa. Infatti, l'azione non si esegue su una pedana circolare, ma su una vera e propria zona di rincorsa, lunga 30 m ca. L'asta ha una forma affusolata che per gli uomini ha una lunghezza di 260/270 cm e un peso di 800 gr. Per le donne la lunghezza è di 220/230 cm e il peso di 600 gr. Le prime notizie storiche sui primi lanci ci provengono dall'antica Grecia, più precisamente, dagli scritti di Senofonte, 776 a.C. Nonostante questa tradizione ultra millenaria, nel periodo di rinascita dello sport moderno la gara acquista ufficialità soltanto alla quarta edizione delle Olimpiadi moderne (Londra, 1908). Nella ricerca di migliorare sempre di più la struttura aerodinamica, per un maggior 'veleggiamento' in aria, l'attrezzo ha subito nel tempo continue modifiche strutturali, pur restando sempre nei limiti regolamentari di peso. Quando U. Honn, nel 1984, con un lancio raggiunse la misura di 104,80 m, la IAAF, per garantire più sicurezza negli stadi, intervenne modificando il regolamento sulla costruzione del giavellotto spostando il suo baricentro



alcuni centimetri più avanti. Ciò ha permesso una traiettoria con parabola discendente più rapida. Si favorì, così, un atterraggio più netto (il regolamento annulla i lanci che atterrano di pancia o con la zona posteriore), limitando, di fatto, i rischi d'incolumità generale.

Come per tutte le gare di lancio, lo scopo primario della *performance* è di ottenere la massima velocità d'uscita dell'attrezzo che si ottiene attraverso il rispetto della catena cinetica. Al termine della rincorsa, l'atleta, raggiunge una posizione di massima tensione muscolare con un atteggiamento 'ad arco' e la posizione del giavellotto, sfilato dietro con il braccio in estensione. Da questa posizione il giavellottista inizia l'azione di lancio che termina, anche in questo caso, con la 'frustata' del braccio lanciante a seguito del preventivo intervento di gambe, anca, tronco, spalla.

'Lancio del martello': in questa disciplina l'attrezzo pesa Kg 7,257 per gli uomini e Kg 4,000 per le donne. La sfera di ferro è collegata a un filo d'acciaio lungo 1,175/1,225 m che termina con una maniglia triangolare. Il tutto per una lunghezza di 120 cm ca. Le forze che il lanciatore esercita sull'attrezzo, sono applicate all'impugnatura e trasmesse, tramite il filo, alla testa del martello. Questo, in uscita, esprimerà una velocità finale proporzionata all'entità delle forze impresse. Il lanciatore impugna l'attrezzo con entrambe le mani e ruota all'interno della pedana, trasmettendo alla sfera (che si muove su di un'orbita circolare) una progressiva velocità angolare. Nei movimenti rotatori, l'equilibrio dinamico mantenuto dall'atleta riveste un'importanza fondamentale per la buona riuscita del lancio. Egli esegue le rotazioni sul suo asse longitudinale, facendo sempre perno sul piede interno, provocando un'inclinazione progressiva del piano orbitale del martello e terminando l'azione con la distensione completa delle gambe, del tronco, cui fa sempre seguito una potente frustata delle braccia che lasciano l'attrezzo con traiettoria di poco inferiore ai 45°. La pedana di lancio è identica a quella del Getto del peso.

### *I salti*

Per tutti i salti, la caratteristica essenziale è rappresentata dal *volo*, cioè la fase in cui il corpo dell'atleta rimane per un determinato tempo senza appoggio. In termini più tecnici, si può dire che in ogni tipo di salto il centro di gravità dell'atleta compie una determinata parabola e è caratterizzato da 4 fasi comuni: 1. rincorsa, 2. stacco, 3. volo e 4. atterraggio.

Le gare olimpiche dei salti maschili e femminili	
Salto in alto	Salto in lungo
Salto con l'asta	Salto triplo

‘Salto in alto’: alle Olimpiadi di Città del Messico, nel 1968, l’ingegnere americano Dick Fosbury vinse l’oro olimpico con un salto a scavalco ‘dorsale’, tecnica rivoluzionaria e opposta a quella ‘ventrale’ allora universalmente adottata. La nuova tecnica, ormai utilizzata da tutti come *Fosbury-flop*, presentava aspetti tecnici totalmente nuovi, ma tutt’oggi validi. La rincorsa, non più rettilinea come nel ventrale, è effettuata con gli ultimi passi in curva consentendo all’atleta un’inclinazione verso l’interno della stessa. Ciò permette uno stato di pre-tensione muscolare che amplifica la forza espressa allo stacco. In fase aerea, il busto ruota disponendosi dorsalmente all’asticella e, sul vertice della parabola di volo, s’inarca per consentire lo svincolo dall’asticella, con simultanea distensione e raccolta delle gambe. Inoltre, rispetto agli altri stili, il baricentro deve essere elevato a un’altezza inferiore rispetto agli altri stili. La facilità applicativa di questa tecnica e le caratteristiche particolari del salto, lo rendono più utilizzabile didatticamente nelle categorie giovanili. Lo scavalco ventrale è eseguito con 7-9 passi di rincorsa rettilinea in diagonale; lo scavalco stile Fosbury con 8-10 passi di rincorsa semicircolare.

‘Salto in lungo’: esso rappresenta il più naturale dei 4 salti. Già inserito nel programma delle antiche Olimpiadi, nel corso degli anni è stato praticato con gli stessi modi esecutivi. Infatti, nella fase di volo le diverse tecniche utilizzate (con estensione o con i passi in aria) variano in conformità all’evoluzione e alle caratteristiche muscolari dell’atleta, ma non ne determinano il risultato. Ciò deriva dal fatto che ogni movimento compiuto in volo non modifica la traiettoria impostata allo stacco, ma conserva solo l’equilibrio aereo, predisponendo a un atteggiamento più favorevole durante l’atterraggio. Perciò, l’eccellenza del risultato non è originata dagli stili esecutivi del salto, ma dalla velocità d’uscita sull’asse di stacco e dall’angolo di proiezione del centro di gravità del saltatore verso l’avanti-alto. Ne deriva che la velocità del lunghista è altamente correlata con la prestazione.

La pedana di rincorsa è lunga 45 m ca e larga 1,22 m.

‘Salto con l’asta’: si esegue con l’utilizzo di un’asta di materiale sintetico e fibra di vetro. È l’esercizio fra i più spettacolari e difficili dell’atletica moderna. Nacque in tempi assai remoti (si narra di gare effettuate in Irlanda addirittura nel periodo avanti Cristo) per far fronte a necessità belliche, quando l’uomo pensò di servirsi di pertiche, più o meno lunghe, per proiettarsi di là da fossati, barriere e altri ostacoli. Nonostante non sia mai entrato a far parte dei Giochi dello stadio, il salto con l’asta divenne sport presso i Greci antichi. Fu chiamato Salto in alto con pertica, definizione che si ritrova nel tedesco

moderno *Stabhoch-Sprung*. Il Salto con l'asta rappresenta una specialità atletica complessa poiché racchiude elementi del Salto, della Corsa e quelli della Ginnastica artistica. In epoca più recente la specialità ha subito grandi trasformazioni legate soprattutto all'utilizzo di aste fabbricate con materiali sempre più raffinati. Nel XIX secolo l'attrezzo era costruito con legno di frassino o noce, in seguito il legno fu sostituito dal bambù, più leggero e resistente, usato sino agli inizi del Novecento. Nel secondo dopoguerra fu introdotta l'asta di acciaio, dotata di maggior robustezza ed elasticità. A metà degli anni Sessanta del secolo scorso, iniziò l'adozione, sempre più generalizzata, dell'asta in fibra di vetro (il *fiberglass*). Il suo utilizzo, per l'estrema flessibilità del materiale usato, aumentò la spettacolarità della disciplina, legandola a una salita vertiginosa dei risultati tecnici. L'asta, flessa dalla velocità di rincorsa dell'atleta e dalla sua forza allo stacco, si piega, si carica, accumulando energia, poi, raddrizzandosi, la restituisce catapultando verso l'alto, oltre l'asticella, il corpo dell'atleta. Nell'atletica femminile, la specialità è stata introdotta solamente in questi ultimi anni.

'Salto triplo': sia questo salto, sia quello con l'asta, si differenziano dagli altri in quanto nel primo si hanno tre fasi di appoggio, nel secondo interviene l'attrezzo che rappresenta l'appoggio fino a che si determina la fase discendente. Rispetto al Salto lungo è un salto meno naturale, più artificioso, poiché l'atleta esegue tre balzi con caratteristiche tecniche diverse. *Hop* è il balzo dopo la battuta e si ricade con lo stesso piede, *Step* è il secondo balzo e si ricade sul piede opposto, *Jump* è lo stacco finale. Il risultato finale deriva dalla loro giusta combinazione ritmica e spaziale. La sua scelta deriva dalla velocità dell'atleta e dalla particolarità della forza impressa sul terreno. Anche in questo salto, la velocità d'entrata al primo stacco condiziona molto la prestazione.

#### *La marcia*

La definizione di 'Marcia' nel regolamento tecnico della Federazione Italiana d'Atletica leggera, recita:

La marcia è una progressione di passi in modo tale che l'atleta mantenga il contatto con il terreno, senza che si verifichi una perdita di contatto visibile (all'occhio umano). La gamba avanzante deve essere tesa (cioè non piegata al ginocchio) dal momento del primo contatto con il terreno sino alla posizione verticale.

Forse, l'immagine di un marciatore è di un atleta che artificialmente pone un limite al movimento della locomozione. L'andatura di passo è quanto di più naturale l'uomo possa fare quotidianamente. Le metodiche di allenamento corrispondono molto a quelle usate dai corridori di fondo. Fisiologicamente parlando, è una disciplina prevalentemente aerobica consigliata a tutte le età.

Le gare olimpiche della marcia	
20 Km	maschili e femminili
50 Km	solo maschile

#### *Le prove multiple*

'Decathlon': un atleta potrà avere muscoli scattanti o meglio predisposti alla resistenza, ma non potrà mai esaltare una qualità senza danneggiare l'altra e viceversa. È un dato di fatto al quale il decatleta deve adeguarsi in considerazione del fatto che le differenti qualità fisiche sono strettamente collegate alle diverse strutture muscolari e ai vari meccanismi di sintesi dell'energia (ATP). Tuttavia, le qualità psicologiche, fisiche e tecniche che fanno di un atleta un campione delle prove multiple, sono del tutto particolari e assai difficili da coltivare.

Gara olimpica per soli uomini	
1° giorno di gara	2° giorno di gara
100 m piani	110 m hs
Salto in lungo	Lancio del disco
Getto del peso	Salto con l'asta
Salto in alto	Lancio del giavellotto
400 m piani	1.500 m

Nel 1912, alle Olimpiadi di Stoccolma, il programma dei GO prevedeva per gli uomini, sia il Decathlon, sia il Pentathlon (che fu soppresso nel 1924). Vincitore di entrambe le competizioni fu l'amerindo Jim Thorpe, poi squalificato per un'accusa di professionismo. Da allora il Decathlon ha subito molte modifiche, soprattutto nell'assegnazione dei punteggi per le diverse prove. Apposite tabelle, dove a ogni risultato tecnico corrisponde un determinato punteggio, decretano il vincitore della gara multipla che ottiene più punti. È chiaro che anche parlando di ottimi risultati nelle singole specialità, i 'decatleti' (ma anche le 'eptatlete') sono comunque lontani dalle migliori prestazioni mondiali nelle medesime prove specifiche.

‘Eptathlon’: propedeutico alle prove multiple sono le gare di Pentathlon (maschili e femminili), destinate soprattutto alle categorie giovanili e per questo non contemplate nel programma olimpico.

Gara olimpica per sole donne	
1° giorno di gara	2° giorno di gara
m 100hs	Salto in lungo
Getto del peso	Lancio del giavellotto
Salto in alto	800 m
200 m piani	

Per riassumere il copioso programma olimpico dell’Atletica leggera osserviamo il seguente schema che comprende un totale di 47 gare di cui 24 per gli uomini (U) e 23 per le donne (D).

Competizioni olimpiche dell’Atletica leggera					
Disciplina	Uomini	Donne	Disciplina	Uomini	Donne
100 m piani	SI	SI	3.000 m siepi	SI	SI
200 m piani	SI	SI	Getto peso	SI	SI
400 m piani	SI	SI	Lancio disco	SI	SI
800 m piani	SI	SI	Lancio giavellotto	SI	SI
1.500 m piani	SI	SI	Lancio martello	SI	SI
5.000 m piani	SI	SI	Salto in lungo	SI	SI
10.000 m piani	SI	SI	Salto in alto	SI	SI
Maratona (42,195 Km)	SI	SI	Salto con l’asta	SI	SI
Staffetta 4 x 100 m	SI	SI	Salto triplo	SI	SI
Staffetta 4 x 400 m	SI	SI	Marcia 20 Km	SI	SI
110 m hs	SI	NO	Marcia 50 Km	SI	NO
100 m hs	NO	SI	Eptathlon	NO	SI
400 m hs	SI	SI	Decathlon	SI	NO
100 m piani	SI	SI	3.000 m siepi	SI	SI
200 m piani	SI	SI	Getto peso	SI	SI
400 m piani	SI	SI	Lancio disco	SI	SI
800 m piani	SI	SI	Lancio giavellotto	SI	SI

Esistono quindi le competizioni su strada (non olimpiche), di cui le distanze standard per uomini e donne sono: 10 Km, 15 Km, 20 Km, mezza maratona, 25 Km, 30 Km, maratona (fra queste unica gara olimpica prima descritta) e le competizioni dell’ultra – maratona (100 Km, ecc.). Queste competizioni si devono svolgere su percorsi ufficialmente omologati.

In aggiunta alle competizioni su strada vi sono quelle campestri. Il loro percorso deve essere tracciato su un’area aperta e boschiva, coperta il più possibile da prato, con ostacoli naturali che possono essere usati come tracciatori del percorso.



## AUTOMOBILISMO

### **Le origini**

Le origini dell'Automobilismo posso essere fatte risalire al 1769, anno della prima esibizione di un carro semovente a tre ruote progettato e costruito dall'ingegnere francese Joseph Nicolas Cugnot. Questi, con l'aiuto del meccanico Brezìn, costruì e riuscì a far muovere un congegno azionato da un motore bicilindrico a vapore, a due cilindri verticali di 325 mm di alesaggio e 387 mm di corsa, per una cilindrata totale di circa 62.000 cm<sup>3</sup>. Tale carro, soprannominato '*macchina azionata dal fuoco*', si mosse per circa 12' raggiungendo la ragguardevole velocità di 10 Km/h finché, mancando di un sistema di frenatura, si distrusse andando a sbattere contro un muro. Fu questa esibizione che dette inizio alla storia della motorizzazione: era la prima volta che un veicolo si muoveva con moto proprio (da qui il nome 'auto-mobile') senza l'aiuto di forze animali, né di molle che permettevano di immagazzinare forza, né tanto meno dell'energia del vento. Subito dopo fu costruito un secondo carro nel luglio del 1771 che ottenne il risultato sperato<sup>1</sup>. Nel XIX secolo furono costruite delle automobili con propulsione a vapore, anche se ingegneri e inventori continuavano a lavorare su modelli a trazione muscolare oppure a vela. Ciononostante la concorrenza di sistemi progrediti non si fece più attendere: nel 1802, lo svizzero Isaac de Rivaz 'mise a punto' la prima vettura con motore a combustione interna. Le ricerche che portavano a sviluppare nuovi modelli si spingevano nelle più disparate direzioni, alimentate dagli sviluppi storici dell'industrializzazione soprattutto inglese. Fu così che le città di Londra e Bath si ritrovarono già nel 1828 con un collegamento di autobus, funzionanti a vapore. Il 1839 fu l'anno della prima automobile elettrica, introdotta ad Aberdeenda Robert Anderson. Nel 1860 il belga Étienne Lenoir fu poi in grado di preparare un modello alimentato a gas che fu applicato ad alcuni tricicli denominati *Hippomobile*. Anche l'Italia si muove e da un forte apporto allo sviluppo di quella che potrà in seguito considerarsi come l'automobile: Virginio Bordinò (1804-1879) ufficiale dell'esercito e costruttore di prototipi azionati da motore a vapore. Di lui rimane la sua più importante costruzione, rappresentata da un'enorme carrozza che sul retro montava la caldaia e, sotto i sedili, quattro serbatoi per l'acqua. Tale veicolo a vapore con

---

<sup>1</sup> Oggi, il carro di Cugnot è conservato al *Conservatoire National des Arts et Métiers* di Parigi e una sua replica si può ammirare presso il Museo dell'automobile Carlo Biscaretti di Ruffia di Torino.