

L'ATLETICA LEGGERA



UN PO' DI STORIA



L'atletica leggera è un insieme di discipline sportive che, in gran parte, erano già praticate, pur in forme talvolta diverse, nell'antica Grecia.

Il termine atleta, non a caso, deriva dal latino *athleta*, che a sua volta deriva dal greco (*athlētēs*) da (*āthlos*), "impresa", "prodezza".

L'atleta era infatti colui che si distingueva dagli altri cittadini perché capace di compiere gesti che esulavano dalla normalità, arrivando quasi a toccare la sfera del divino. Si pensi ad esempio agli spettacolari affreschi della **taurocatapsia** (da *tayros* > toro, *cata* > contro, *haptomai* > legare) conservati nel palazzo di Cnosso a Creta. Gli atleti sono rappresentati durante uno dei momenti salienti di questa performance a metà fra il gesto sportivo e il rituale sacro: **due giovani donne e un uomo affrontano il toro compiendo salti mortali sul suo dorso dopo averlo afferrato per le corna**. L'intera arte classica è poi costellata di raffigurazioni, plastiche e pittoriche, di gesti atletici: dal celebre Discobolo di Mirone ai Bronzi di Riace, da alcuni identificati come oplitodromi (ovvero atleti che correvano, in occasione dei giochi di Olimpia,



La rinascita dell'atletica leggera e la sua diffusione nella forma regolamentata come oggi noi la conosciamo, prende il via nell'Inghilterra dei primi Ottocento, quando vennero fondati i primi club atletici. Nel 1855 uscì il primo manuale riguardante la corsa, intitolato **Training of man for pedestrian exercise** e nel 1867 venne inaugurata a Londra la prima pista di atletica in cenere. L'atletica era, insomma, in piena ascesa nel "vecchio mondo" e molte gare, tutte però di carattere locale e su piccola scala, vennero organizzate anche in Grecia e in Francia.



Le date-chiave a cui si puo' far risalire l'inizio dell'atletica moderna dilettantistica sono il 1837 (prime gare studentesche, a Eton Inghilterra), 1864 (primo incontro tra le università di Oxford e Cambridge), 1866 (primi campionati inglesi), 1876 (primi campionati del Stati Uniti). **L'interesse per le Olimpiadi e per la loro "rinascita" crebbe però in maniera molto forte con la scoperta da parte di un gruppo di archeologi tedeschi, a metà del secolo, delle rovine dell'antica Olimpia.**

Attualmente fanno parte delle discipline dell'atletica leggera:

LA CORSA SU PISTA:

velocità (100, 200, 400 metri piani), mezzofondo (800, 1500, 5000, 10000 metri), ostacoli (100, 110, 400 metri), siepi (3000), staffetta 4x100 o 4x400)

LA PROVE MULTIPLE:

decathlon (che comprende 100 metri, salto in lungo, lancio del peso, salto in alto, 400 metri nella prima giornata di gara e 110 metri a ostacoli, lancio del disco, salto con l'asta, lancio del giavellotto, 1500 metri piani nella seconda giornata), eptathlon (comprende nella prima giornata di gara i 100 metri a ostacoli, lancio del peso, salto in alto, 200 metri piani e salto il lungo, lancio del giavellotto, 800 metri piani nella seconda giornata)

LA MARATONA:

gara condotta su strada che prevede, in alcuni casi, un finale su pista su una distanza di 42,195 km

I LANCI:

del peso, del giavellotto, del disco, del martello

I SALT:

in lungo, in alto, con l'asta, triplo

LA MARCIA:

con percorsi che variano da 20 a 50 km

LA CORSA CAMPESTRE:

su una distanza di circa 10 km

LA CORSA IN MONTAGNA

L'atletica, presente fin dalla prima edizione di Giochi Olimpici del 1896, è disciplinata a livello internazionale dalla IAAF (International Association of Athletics federations), fondata nel 1912. Ogni due anni la federazione internazionale organizza i campionati mondiali di atletica leggera, la cui prima edizione è stata disputata nel 1983 ad Helsinki. In Italia l'attività è regolata dalla Federazione italiana di atletica leggera (FIDAL).



UN PROGETTO DI:



IN COLLABORAZIONE CON:



CON LA PARTECIPAZIONE DI:

