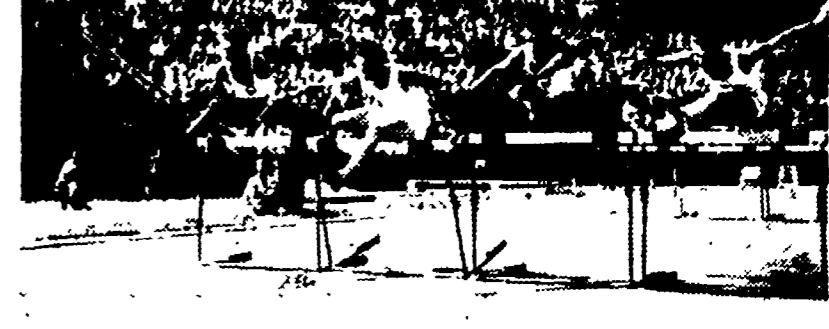


● Fra tutti gli sports derivati da una necessità di vita, l'atletica leggera è il più genuino e diretto. Correr, saltare, lanciare fanno parte della dinamica dell'essere umano in tutte le sue manifestazioni fisiche: ecco perché l'atletica leggera sta alla base di ogni altro sport. Nell'atletica, che racchiude tutti i movimenti del corpo, l'uomo, l'atleta, è solo con il suo coraggio, con la sua volontà contro il tempo e contro la misura



ATLETICA LEGGERA: SPORT BASE

Orgoglio naturale dell'essere umano

Fra tutti gli sports derivati da una necessità di vita, l'atletica leggera è il più genuino e diretto. Tutte le attività agonistiche che siamo soliti definire sports hanno origini da una necessità fisica, oppure da un gioco o da una imitazione di gioco che, debitamente codificato, perfezionato, con regole stabilite, entra a far parte del sermone intorno al giorno del riposo; oppure assurge a spettacolo che mette in dubbio virtù naturali portate con la tecnica specifica al massimo dell'abilità.



BERRUTI (il primo a sinistra) è la nostra speranza nella velocità. Il vincitore, il tedesco Germar, è oggi l'uomo più veloce d'Europa avendo corso 100 m. in 10"2/10

La corsa è alla base del movimento: espressione pura e perfetta del dinamismo

Il civile ha dimenticato il meccanismo dello spostarsi sciolto, agile e veloce — Gli stili: il calciato-pendolare, tacco e pianta e il circolare o mulinello — Paavo Nurmi l'uomo cronometro Zatopek e l'allenamento sulle distanze minori — La partenza « all four » — Il « second wind »

Come l'atletica leggera è il fondamento di tutti gli sports, così la corsa è la vera base dell'atletica. La corsa è un'azione istintiva che esprime l'essere umano il massimo dinamismo locomotorio; le parole « girare », « decelerare », « rivoluzione agonistica di questo istinto elementare. Correr è difficile, l'uomo moderno ha perso il senso istintivo della corsa che consiste nel proiettare in avanti il corpo in una continua perdita e relativo recupero d'equilibrio. La corsa può anche essere considerata una successione di salti ritmici. Si corre come se si avesse davanti una scala posta orizzontalmente al suolo. La gamba di spinta, quella dietro, sale e si sposta in avanti, la gamba che è davanti, lo scende.

In questa pagina sono state esaminate, sia pure sveltamente, con intendimenti più che altro propagandistici, le varie specialità della atletica leggera nella speranza che il pubblico si accenda per questo sport che sta alla base della cultura e della pratica di tutti gli altri

falcata deve essere naturale, decentrata, sciolta. La scioltezza, che sta alla base di ogni esercizio fisico, è indispensabile per il primo stile detto calciato o pendolare, più che uno stile è un'azione, un'impulso che, appunto uno stile in cui la fatica incide. Lo stile tacco e pianta andava bene un tempo, lo aveva fatto così, per gli altri popoli nordici che si allenano nella tundra soffice del loro Paese. In questo stile si anticipa l'arrivo del piede, le ginocchia, poggiando il tacco e quindi la pianta, con il movimento dello asciugarsi sulla curva scritta. Ma la pista non è soffice come la tundra e, soprattutto, lo stile tacco e pianta, non consente il cambio di velocità, si fa un passo, un passo, ma non riesce a mutare ritmo; ecco perché la più grande espressione di questo stile è stato Paavo Nurmi, che regolava la sua corsa, non abbagliava avversari ma sul cronometro che teneva nel palmo della mano durante la gara.

Nei concorsi: tecnica raffinata

Il saltatore in lungo è un velocista nato — I Wattusi, lo stile Horine, il « coltello a serramanico » — L'ibrido salto triplo rovina le ginocchia — Il salto con l'asta è uno spettacolare esercizio atletico ginnico — Le varie forze centrifughe e di traslazione — Artifici fonici per scandire il ritmo — Il discobolo di Mirone — Abolite le « balene » — Jim Thorpe

Due sono le branche principali dell'atletica leggera: le corse e i concorsi. Questi comprendono i salti e i lanci. Materia più eclettica quella per giungere che ha origini varie, antiche quanto l'Ellade nel disco, folcloristiche per i giochi dei minatori di Slesia e del Cile, che lanciavano il loro martello da lavoro diventato attrezzo sportivo, utilitarie nella forma dei balentieri dei monti nord tramontati in gioiello collegandosi così dopo millenni a quello dei Greci e dei Romani. Vi sono poi quelli di origine religiosa, come il salto in alto che alcune tribù dell'Africa centrale, i Wattusi per esempio, praticano nelle feste religiose.

Basilare nei concorsi è la tecnica, le leggi fisiche dominano incontestate; possono essere giustificate, ma non contribuiscono al passaggio orizzontale, eseguendolo in modo diverso. Si hanno così dei passaggi ventrali, degli sca-

negri sono gli indiscussi dominatori della specialità, lo anello si è chiuso: dai Wattusi d'Africa, ai moderni negri americani. Il salto triplo è un salto ibrido, che rovina le ginocchia, che serve, soprattutto, per racimolare punti e medaglie alle Olimpiadi. Gli inglesi e gli americani lo chiamano « hop, step and jump » e cioè elevazione, passo e salto. In effetti, poiché se si batte molto più ampio e morbido. Siamo così giunti alla seconda parte dei concorsi: i lanci. Il più classico, il più antico è quello del disco. Uno degli esercizi più difficili tecnicamente. La forza di rotazione accumulata nel giro su se stesso, prepara una forza centrifuga che deve essere mutata in forza di traslazione in avanti. Il discobolo cala, il disco si frena, la frustata del braccio e con l'azione di equilibrio del pol-

discobolo rappresentato da Mirone, non eseguita il giro su se stesso, ma soltanto un mezzo giro, appena accennato, però la posizione era la stessa dei moderni. Il disco degli uomini pesa due chili, quello delle donne uno. Il giavellotto è lungo non meno di m. 2,60, pesa grammi 800, ha la punta in ferro, un diametro di 2,5 cm. L'antico « pilum » dei romani, il « pilum » degli spagnoli, un momento di follia hanno inventato un lancio circolare simile al disco, che, naturalmente, è stato messo all'indietro. Spalle potenti e sciolte, addome forte quanto le estremità inferiori non deve essere un lancio notevole. Gli italiani sopra il capo, obliqui, due giri e mezzo in genere, per poi trasformare la forza rotatoria in forza di proiezione. Le gambe leggermente piegate si distendono, quella avanti si punta come una sbarra, le mani si aprono al termine della frustata che lascia andare per la tangente la forza centrifuga raccolta.

Atleta perfetto è il decathlonista Jim Thorpe ha vinto il pentathlon e il decathlon in una Olimpiade; ai tempi di « Pelle di rame » le due specialità infatti, erano legate, ora il pentathlon è per le donne soltanto. Due giornate di gare il decathlon in cui tutte le specialità vengono affrontate nel seguente ordine: 100 piani, salto in lungo, lancio del peso, salto in alto, 400 piani, nel primo giorno. Nel secondo, 150 ostacoli, lancio del disco, salto con l'asta, lancio del giavellotto, metri 1500. Un tempo il decathlon proveniva dai lanciatori, ora può essere anche un corridore e può cominciare a correre: a 17 anni persino.

L'ordine delle gare nel pentathlon è il seguente. Prima giornata: lancio del peso, salto in alto, metri 200. Seconda giornata: metri 60 ostacoli, salto in lungo.

Questa pagina è stata redatta da GIULIO CROSTI



RAFFER JOHNSON, recordman mondiale di decathlon, l'espressione del perfetto dinamismo umano

Il salto in lungo è un velocista nato — I Wattusi, lo stile Horine, il « coltello a serramanico » — L'ibrido salto triplo rovina le ginocchia — Il salto con l'asta è uno spettacolare esercizio atletico ginnico — Le varie forze centrifughe e di traslazione — Artifici fonici per scandire il ritmo — Il discobolo di Mirone — Abolite le « balene » — Jim Thorpe

superamento dell'astrella con una certa facilità ed eleganza, esiste nello stile istintivo dei negri Wattusi che per primi hanno affrontato l'ostacolo con tecnica laterale o con l'uso della sferzobiciata. Essi corrono verso l'astrella con passi progressivi, battano col piede sinistro se partono da questo lato ed alzano la gamba destra. Mentre la gamba destra si tende sopra l'ostacolo, tirando il corpo, allungandolo orizzontalmente, richiamano la sinistra che piglia l'ostacolo: così passano il salto. Questo stile ripreso dagli americani è diventato l'Horine, che successive modifiche l'hevisimo hanno migliorato sino a formare il gruppo dei « western roll », basati sul passaggio orizzontale dell'astrella. Ogni campione di salto in lungo ha contribuito al passaggio orizzontale, eseguendolo in modo diverso. Si hanno così dei passaggi ventrali, degli sca-

valcamenti, finché, sparita la fornice, assure a grande importanza la gamba che doveva passare per seconda; questa, non soltanto dava lo slancio iniziale all'elevazione, ma poteva benissimo utilizzare le residue energie anche quando era ancora in aria prima di passare l'ostacolo.

Fu l'americano Walcker a scoprirlo. Quando stava passando ventralmente, con il viso rivolto all'astrella egli tese all'improvviso la gamba destra, con una specie di calcio che aumentò l'elevazione del baricentro. Era nato così il « calcio di rana », detto anche « Bobby style » che immediatamente fu adottato da tutti i saltatori oltre i due metri. Da questo allo « straddie », cioè al ventrale modo marcato il passo fu breve. Ora si è giunti al « Jack Knife », al colloquio a stramanico, un ventrale ad angolo acuto. I

lice sul disco, lo fa schizzare via rotolando con movimento d'estorsione. Ecco perché è necessario tanto studio per questo lancio. Ecco perché uomini come Consolini, nonostante l'età e gli anni di carriera possono ancora contare nell'arcano internazionale. Come per l'ostacoloista vi è nel corso della prova, una specie di ritmo scandito da numeri: anche per il discobolo esiste un artificio. Questo è fonico e accompagna le fasi del lancio come una musica ritmica. Il discobolo, gira su se stesso, eseguisce lo scambio di piede, il passettino, prima della chiusura della frustata finale del braccio, rimandando dentro il disco. Tam-tam-tam, tam-tam-tam rappresenta l'azione delle gambe, tam, la frustata del braccio. Il disco flerà nell'aria, senza sfarfallamenti, in una classica parabola. Il discobolo dell'antica Grecia, il

Atleta perfetto è il decathlonista Jim Thorpe ha vinto il pentathlon e il decathlon in una Olimpiade; ai tempi di « Pelle di rame » le due specialità infatti, erano legate, ora il pentathlon è per le donne soltanto. Due giornate di gare il decathlon in cui tutte le specialità vengono affrontate nel seguente ordine: 100 piani, salto in lungo, lancio del peso, salto in alto, 400 piani, nel primo giorno. Nel secondo, 150 ostacoli, lancio del disco, salto con l'asta, lancio del giavellotto, metri 1500. Un tempo il decathlon proveniva dai lanciatori, ora può essere anche un corridore e può cominciare a correre: a 17 anni persino.

L'ordine delle gare nel pentathlon è il seguente. Prima giornata: lancio del peso, salto in alto, metri 200. Seconda giornata: metri 60 ostacoli, salto in lungo.

Questa pagina è stata redatta da GIULIO CROSTI

Questo particolare, uno dei tanti, da un'idea in quale si eccelle in altre attività sportive, poiché i movimenti essenziali del salto in lungo sono racchiusi appunto nelle specialità dell'atletica: correr, saltare, lanciare.

Questo particolare, uno dei tanti, da un'idea in quale si eccelle in altre attività sportive, poiché i movimenti essenziali del salto in lungo sono racchiusi appunto nelle specialità dell'atletica: correr, saltare, lanciare.

Questo particolare, uno dei tanti, da un'idea in quale si eccelle in altre attività sportive, poiché i movimenti essenziali del salto in lungo sono racchiusi appunto nelle specialità dell'atletica: correr, saltare, lanciare.

Questo particolare, uno dei tanti, da un'idea in quale si eccelle in altre attività sportive, poiché i movimenti essenziali del salto in lungo sono racchiusi appunto nelle specialità dell'atletica: correr, saltare, lanciare.

Questo particolare, uno dei tanti, da un'idea in quale si eccelle in altre attività sportive, poiché i movimenti essenziali del salto in lungo sono racchiusi appunto nelle specialità dell'atletica: correr, saltare, lanciare.

Questo particolare, uno dei tanti, da un'idea in quale si eccelle in altre attività sportive, poiché i movimenti essenziali del salto in lungo sono racchiusi appunto nelle specialità dell'atletica: correr, saltare, lanciare.

Questo particolare, uno dei tanti, da un'idea in quale si eccelle in altre attività sportive, poiché i movimenti essenziali del salto in lungo sono racchiusi appunto nelle specialità dell'atletica: correr, saltare, lanciare.

Questo particolare, uno dei tanti, da un'idea in quale si eccelle in altre attività sportive, poiché i movimenti essenziali del salto in lungo sono racchiusi appunto nelle specialità dell'atletica: correr, saltare, lanciare.