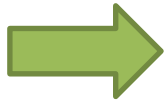


L'atletica leggera in sintesi



Le caratteristiche e il contesto

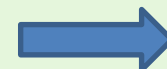
L'atletica leggera comprende una serie di **discipline diverse** che sono praticate all'interno di uno **stadio all'aperto**. Questo è costituito da una **pista** di forma ovale che circonda un prato e che è suddivisa in un numero variabile di corsie. All'interno del prato si trovano le **pedane** per i salti e per i lanci.

Alcune discipline dell'atletica prevedono gare di **corsa**. Queste, ad eccezione della staffetta, sono tutte discipline individuali e possono essere di vario tipo.

La corsa veloce

Le gare di **corsa veloce** sono i **100 m**, i **200 m** e i **400 m**. Sono disputate in corsia e sono vinte da chi supera per primo la linea d'arrivo.

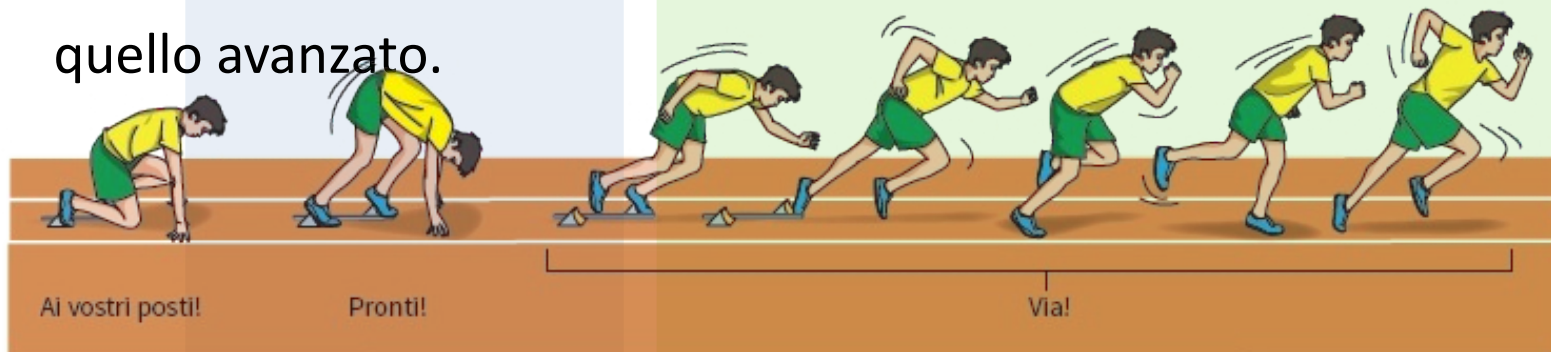
Ciò che le caratterizza è la **partenza dai blocchi**, che sono attrezzi in ferro fissati al terreno su cui gli atleti poggiano i piedi prima di partire.



La corsa veloce

Per imparare la tecnica della **partenza dai blocchi**, bisogna seguire alcuni passaggi:

- assumere una posizione raccolta, poggiando le mani e il ginocchio più arretrato a terra e i piedi sui blocchi;
- al primo segnale dello *starter*, sollevare il ginocchio e il bacino;
- al momento dello sparo, togliere l'appoggio delle mani e spingere con i piedi sui blocchi, facendo forza soprattutto su quello avanzato.

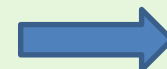


La corsa a ostacoli

La gare di **corsa a ostacoli** sono i **110 m ostacoli**, i **100 m ostacoli** e i **400 m ostacoli**.

Sono gare di velocità in cui l'atleta deve superare, correndo nella propria corsia, 10 ostacoli posizionati lungo il percorso e sono vinte da chi arriva al traguardo nel minor tempo.

Per imparare la tecnica del **passaggio dell'ostacolo**, bisogna seguire alcuni passaggi:



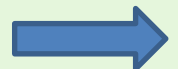
La corsa a ostacoli

- staccare quando mancano circa 1,20-1,50 metri dall'ostacolo;
- superare l'ostacolo passando rasente ad esso, con la gamba sinistra (se si è destri) e il braccio opposto distesi in avanti, tenendo il busto proteso in avanti;
- terminata la spinta, richiamare la gamba posteriore per evitare che colpisca l'ostacolo, piegandola e portandone il ginocchio verso l'esterno.

La staffetta e il mezzofondo

La gare di **staffetta** sono i **4 x 100 m** e i **4 x 400 m**. Sono gare di corsa veloce **a squadre** composte da **4 atleti**. Questi corrono ognuno una parte del percorso, tenendo in mano un testimone, cioè un oggetto cilindrico che devono passarsi.

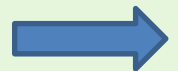
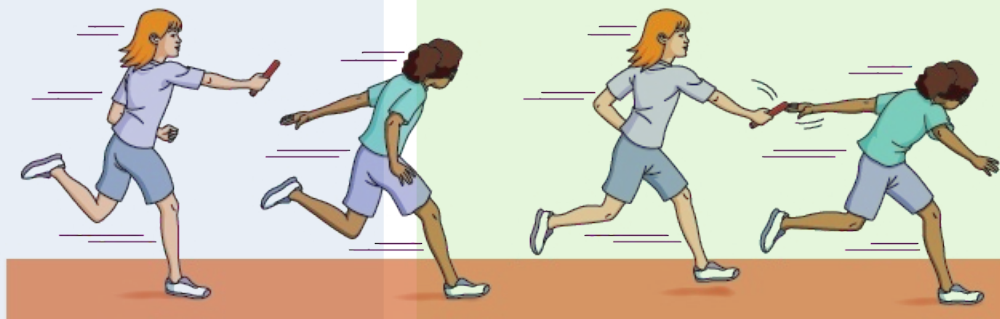
Le competizioni sono vinte dalla squadra che raggiunge per prima il traguardo con il testimone in mano.



La staffetta e il mezzofondo

Per imparare la tecnica del **passaggio del testimone**, bisogna seguire alcuni passaggi:

- il compagno che deve ricevere il testimone deve cominciare a correre quando il compagno che lo porta è ancora distante 3-4 metri;
- nel momento migliore, il portatore avverte il compagno gridando «Hop!» e il compagno ricevente, senza girarsi, porta indietro la mano opposta a quella in cui il portatore tiene il testimone, tenendola aperta e con il palmo rivolto verso l'alto;
- afferrato il testimone, il ricevente può continuare la corsa.



La staffetta e il mezzofondo

Le gare di **mezzofondo** e **fondo** sono quelle in cui bisogna **correre per lunghe distanze** in gruppo e molto spesso su terreni accidentati. Le più importanti sono gli **800 m**, i **1500 m**, i **3000 m siepi** (in cui si devono superare 28 ostacoli in pista) e la **maratona**.

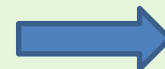
Quest'ultima, che prevede un percorso lungo 42,195 km, è la gara più lunga e faticosa dell'atletica leggera.

I salti e il salto in lungo

Tra le specialità dell'atletica rientrano anche i **salti**, discipline individuali basate sull'esecuzione di un **gesto che porta il corpo in sospensione**.

Il **salto in lungo**, insieme al salto triplo, fa parte dei salti in estensione. Si pratica su una pedana costituita da una **pedana di rincorsa** e una **buca di atterraggio** riempita di sabbia.

Sulla pedana di rincorsa si trova un'**asse di battuta**, ovvero una linea entro la quale l'atleta deve effettuare l'ultimo appoggio e dalla quale si misura la lunghezza del salto. Vince chi ha effettuato il salto più lungo in assoluto.



I salti e il salto in lungo

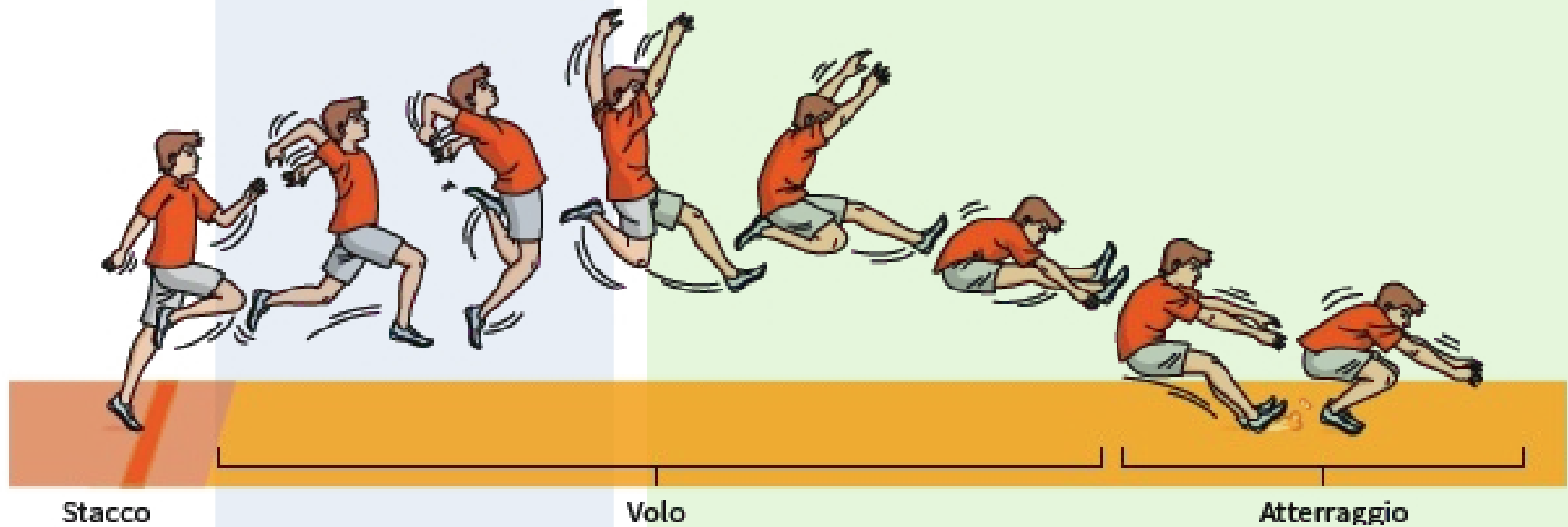
L'esecuzione prevede una sequenza di 4 fasi: **rincorsa**, **stacco**, **volo** e **atterraggio**. Per imparare la tecnica del **salto in lungo**, bisogna seguire alcuni passaggi:

- arrivare sull'asse di battuta in modo preciso e con il bacino abbassato e fare in modo che l'ultimo passo sia più veloce e potente;
- durante la fase di stacco, tenere il busto eretto e lo sguardo rivolto in avanti e darsi una spinta verso l'alto, distendendo quasi completamente la gamba di stacco;



I salti e il salto in lungo

- piegare prima la gamba di stacco verso il gluteo e poi distenderla subito in avanti; nel frattempo portare le braccia indietro, poi in alto e in avanti;
- durante la fase di volo, per non perdere l'equilibrio, passare da un atteggiamento di apertura a uno di chiusura, allungandosi in avanti;
- durante l'atterraggio cercare di non cadere all'indietro, piegando le ginocchia e spingendo il busto e il bacino in avanti.

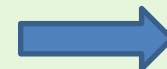


Il salto in alto

Il **salto in alto**, insieme al salto con l'asta, fa parte dei salti in elevazione e prevede che, staccando con un piede solo, si superi un'asticella lunga 4 m poggiata su due pali verticali, senza farla cadere.

L'atterraggio avviene su un materasso. Vince chi supera l'asticella posizionata all'altezza maggiore. La tecnica di salto in alto più utilizzata è quella del salto dorsale.

Per imparare la tecnica del **salto dorsale**, bisogna seguire alcuni passaggi:



Il salto in alto

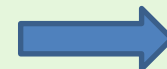
- durante la fase di **rincorsa**, percorrere 3-4 passi in linea retta e 4-5 passi in curva, tenendo il busto inclinato verso l'interno della curva stessa;
- eseguire lo **stacco** con la gamba più lontana dall'asticella, dandosi la spinta verso l'alto con la gamba libera;
- durante la fase di **volo**, continuare il movimento di rotazione, facendo sì che le spalle si trovino parallele all'asticella; durante il passaggio dell'asta, inarcare le spalle indietro, sollevare il bacino e richiamare le ginocchia al petto per non colpire l'asta;
- durante la fase di **atterraggio**, piegare il capo in avanti e ricadere sul materasso con la parte alta del dorso.



I lanci e il getto del peso

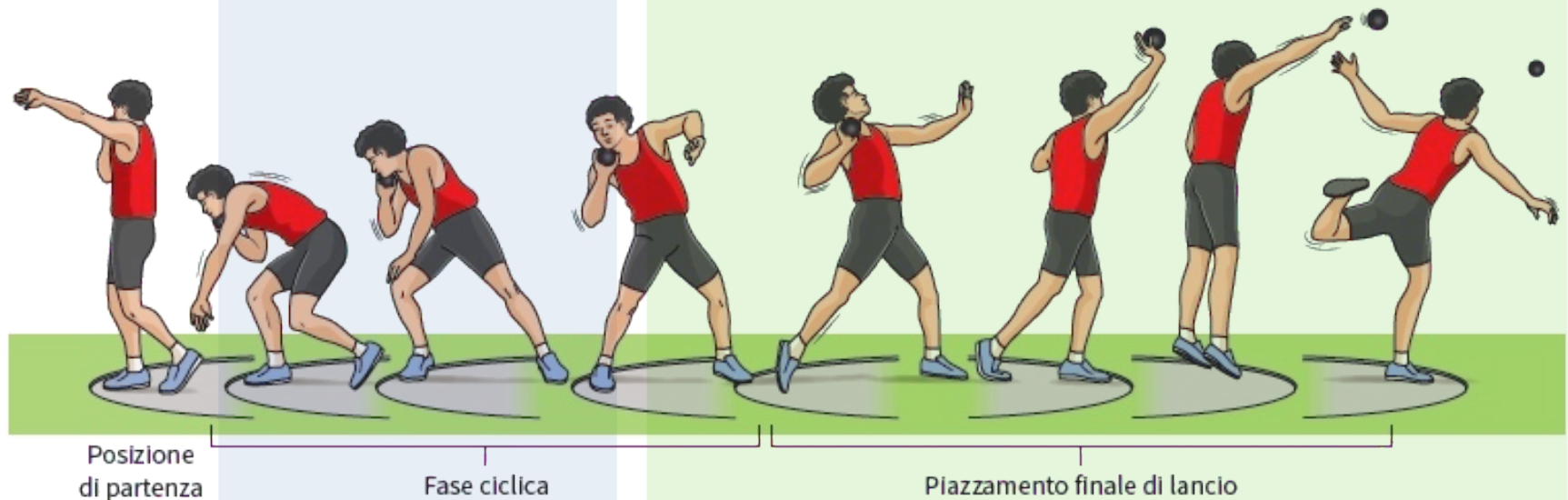
Le gare di **lanci** sono invece **discipline individuali** che si svolgono su apposite pedane circolari (ad eccezione di quella per il giavellotto) e in cui l'obiettivo è **lanciare un oggetto il più lontano possibile** all'interno di un settore delimitato. Nei casi del lancio del disco e del lancio del martello, la zona di caduta è circondata da una rete di protezione.

Il **getto del peso** prevede il lancio di un **oggetto di forma sferica** realizzato in ferro o in altro metallo duro. Una delle tecniche di getto del peso più utilizzate è quella del lancio O'Brien. Per imparare la tecnica del **lancio O'Brien**, bisogna seguire alcuni passaggi:



I lanci e il getto del peso

- posizionarsi di spalle alla zona di lancio vicino al bordo posteriore della pedana con la gamba destra avanzata, spingendo il peso con i polpastrelli della mano destra contro il collo; tenere l'altro braccio disteso in avanti;
- piegare il busto in avanti e iniziare a ruotare il corpo facendo perno sulla gamba destra fino a trovarsi di fronte alla zona di lancio;
- spostare il peso sulla gamba sinistra, che è avanzata rispetto all'altra, e iniziare a spingere il peso dal basso verso l'alto distendendo il braccio, lasciandolo nel punto di massima altezza.

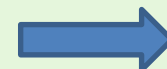


Il lancio del disco

Il **lancio del disco** prevede il lancio di un **oggetto a forma di lente** realizzato in legno e metallo. L'esecuzione richiede una rotazione su se stessi di un giro e mezzo e nello stesso tempo un avanzamento verso la zona di lancio.

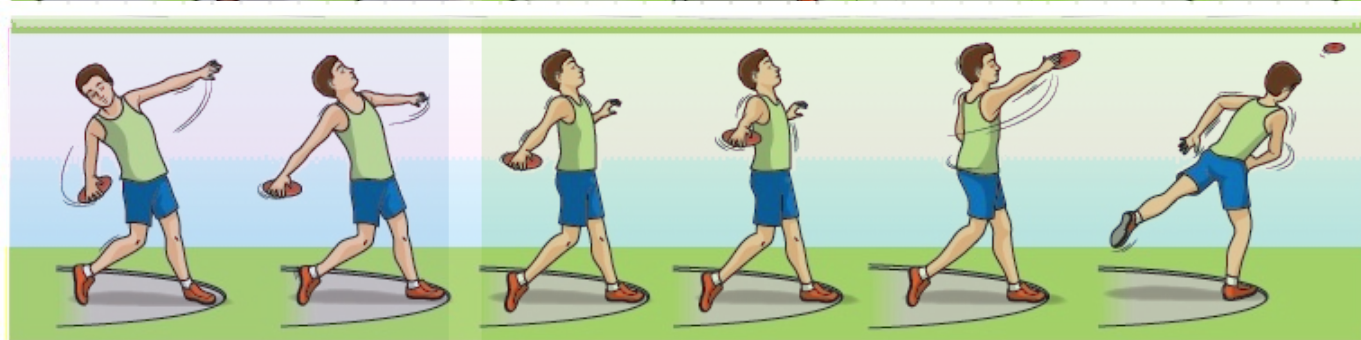
La forza centrifuga generata dal movimento conferisce potenza al tiro.

Per imparare la tecnica del **lancio del disco**, bisogna seguire alcuni passaggi:



Il lancio del disco

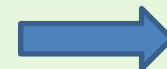
- partire di spalle alla zona di lancio, tenendo le gambe divaricate, e compiere due oscillazioni preliminari;
- iniziare a ruotare su stessi, avanzando contemporaneamente verso il centro e poi verso il margine anteriore della pedana;
- tenere il disco nella mano destra che si trova all'altezza dell'anca;
- distendere il braccio di lancio e iniziare a rilasciare il disco poco sotto l'altezza delle spalle.



Il lancio del martello, il tiro del giavellotto, il lancio del vortex

Il **lancio del martello** prevede il lancio di un oggetto formato da una **sfera in metallo collegata a un'impugnatura tramite un filo**. La tecnica di lancio richiede che l'atleta impugni l'attrezzo con entrambe le mani ed esegua 3-4 rotazioni su se stesso, mentre avanza verso la parte anteriore della pedana, prima di rilasciare.

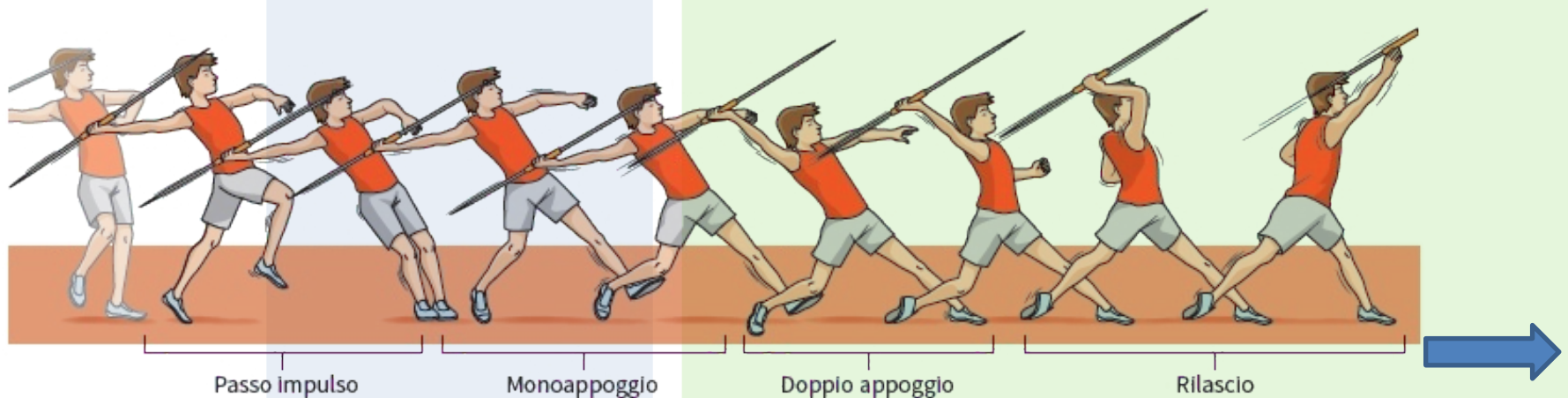
Il **tiro del giavellotto** prevede il lancio di un **oggetto a forma di lancia** e si pratica su una **pedana** che ha un'area di rincorsa lunga almeno 30 m e larga 4, che gli atleti percorrono correndo fino all'**arco di lancio**, dietro cui deve avvenire il tiro.



Il lancio del martello, il tiro del giavellotto, il lancio del vortex

L'**area di caduta** dell'oggetto è delimitata da due strisce bianche che partono dall'estremità dell'arco di lancio e si prolungano formando un angolo di circa 29° .

Vince l'atleta che, uscendo dalla pedana lateralmente, effettua il lancio più lungo, facendo conficcare il giavellotto nel terreno o facendo in modo che la sua parte metallica tocchi terra.



Il lancio del martello, il tiro del giavellotto, il lancio del vortex

Il **lancio del vortex** è praticato nelle categorie giovanili come metodo per imparare il lancio del giavellotto e prevede il lancio di un **oggetto a forma di siluro** con caratteristiche aerodinamiche.