

LE OLIMPIADI E I PERSONAGGI CHE LE HANNO FATTE GRANDI

INTRODUZIONE

Nell'antica Grecia, le competizioni erano molto popolari. Vi erano gare di pittura, di scrittura, di arte oratoria e, insieme ad esse, c'erano le gare sportive di Olimpia. Olimpia era una cittadina della regione dell'Elide, sulle sponde del fiume Alfeo, circondata da uliveti e gli edifici adibiti allo svolgimento dei giochi – lo stadio, l'ippodromo, la palestra, il ginnasio – sorgevano nella zona dei templi. I templi più importanti erano dedicati a Zeus e ad Era. All'interno di quello di Zeus c'era un'enorme statua del dio, realizzata da Fidia. In quello di Era, invece, erano custodite le corone di alloro per i vincitori. Dopo la cerimonia di incoronazione, i loro nomi venivano proclamati con canti e poesie in tutto il paese.

Gli spettatori arrivavano in gran numero dall'Asia Minore, dalla Siria o dal Mar Nero, anche se solo gli uomini e le donne da sposare avevano il permesso di

assistere ai giochi.

Ogni quattro anni gli araldi percorrevano il paese per annunciare un periodo di pace, detto tregua olimpica. Le guerre erano sospese per dare modo agli abitanti di recarsi ad Olimpia. I giochi servivano anche per le datazioni. Alcuni storici come Tucidide, Dionigi di Alicarnasso, Diodoro Siculo e Pausania, infatti, le usavano in questo senso e spesso, accanto al numero dell'anno olimpico, mettevano il nome dell'atleta che in quella solennità aveva guadagnato la corona di ulivo nella corsa.

Alla fine del primo secolo, le gare erano diciotto. La maratona era quella più popolare, insieme alla gara dei carri. Questa si svolgeva in un'arena detta ippodromo e i carri, che potevano essere anche una sessantina, erano trainati da quattro cavalli che facevano dodici giri della pista. La gara era molto cruenta e spesso era funestata da gravi incidenti. Un'altra competizione importante era il pentathlon, formato dal lancio del disco, il lancio del giavellotto, la corsa, la lotta e il salto in lungo. La prova più violenta, tuttavia, era il pancrazio, un misto di lotta e di pugilato, in cui era permesso esprimere la propria forza con tutte le tecniche possibili: pugni, calci, morsi, ginocchiate, unghiate, gomitate, fratture delle dita, strozzamento dell'avversario... La leggenda narra di un certo Arrachione che era riuscito a staccare con un morso un dito all'avversario che lo stava strangolando, ma quello stesso dito, finitogli in gola, lo ha poi soffocato. È stato tuttavia proclamato vincitore, alla memoria.

Quando i romani hanno conquistato la Grecia, nel II secolo a. C., i giochi si svolgevano già da molto tempo ed erano estremamente popolari. Ma nel 380 d.C., l'editto di Tessalonica emanato dall'imperatore cristiano Teodosio, ha proibito agli abitanti la partecipazione ai riti pagani ed ha interdetto l'accesso ai templi. I templi sono così andati in rovina e, dopo un terremoto e un allagamento, la città di Olimpia è stata

sepolta. Dopo più di mille anni, gli scavi effettuati da un gruppo di archeologi francesi, seguiti alcuni decenni dopo da quelli di un gruppo di tedeschi, hanno evidenziato l'esistenza di molti templi, di sculture e di vasi sepolti. Questo ritrovamento ha riproposto all'attenzione generale la città di Olimpia e i giochi che vi si svolgevano un tempo.

Fra coloro che si sono appassionati all'idea delle Olimpiadi c'era il barone francese Pierre de Coubertin, uno sportivo che praticava la boxe, la scherma, il canottaggio e l'equitazione. Con l'idea di riproporre gli antichi giochi, egli ha cominciato a studiare gli sport maggiormente praticati nei diversi paesi europei. È diventato un ammiratore del rugby, praticato nell'omonima cittadina inglese, dove un pastore protestante, Thomas Arnold, professore della scuola locale, lo utilizzava nell'ottica di una 'pedagogia sportiva'. De Coubertin si è recato anche in un'altra cittadina inglese, Much Wenlock, nello Shropshire, dove si svolgevano già gli Olympian Games. Essi erano stati iniziati nel 1850 da William Brookes e duravano quattro giorni, nel mese di luglio. De Coubertin ha incontrato diverse volte Brookes al Raven Hotel, dove si conservano tutt'oggi molti oggetti dell'epoca.

Il progetto di de Coubertin di lanciare dei giochi olimpici internazionali incontrava però molti ostacoli, oltre ad incredulità, indifferenza e complicazioni politiche. Per molto tempo nessun funzionario di organismi sportivi internazionali ha pensato di raccogliere la sua idea. Ma il barone ha continuato con tenacia a proporre il suo progetto, anche ai capi di stato dei vari paesi. Quando finalmente il suo piano è stato accettato, egli ha provveduto a cercare un gruppo di addetti ai lavori che organizzasse i nuovi giochi. Il gruppo ha poi assunto il nome di Comitato Olimpico Internazionale. Oggi esso ha sede a Losanna ed è coadiuvato nel suo lavoro dai comitati nazionali dei vari paesi. La bandiera olimpica, rappresentata da un vessillo bianco recante nel centro cinque anelli intrecciati di

colore blu, nero, rosso, verde e giallo, che simboleggiano l'unione dei cinque continenti nel comune ideale sportivo, era stata ideata dallo stesso de Coubertin.

La prima Olimpiade della storia moderna è stata quella aperta il 25 marzo del 1896 nello stadio di Atene, fatto costruire dal mercante Giorgio Averoff. C'erano gli atleti di quattordici paesi che gareggiavano in nove sport: l'atletica, il ciclismo, la scherma, la ginnastica, il tiro, il nuoto, il tennis, il sollevamento pesi e la lotta. Partecipavano solo gli uomini, le donne erano considerate troppo delicate per competere. L'evento sportivo più popolare continuava ad essere, come già avveniva in quelle antiche, la maratona, che rievocava la corsa epica di Filippide da Maratona ad Atene, per annunciare la vittoria dei greci sui persiani.

Non era facile, per gli atleti dei vari paesi, raggiungere Atene. L'americano James Connolly, viaggiando in nave da New York a Napoli, a proprie spese, aveva impiegato diciassette giorni per arrivare. Però ne era valsa la pena, dato che poi ha vinto le gare di salto e di salto triplo, risultando il primo vincitore ufficiale dei giochi moderni.

Non altrettanto fortunato è stato l'italiano Carlo Airoldi, che era addirittura arrivato ad Atene a piedi. Purtroppo, la sua specialità era la maratona, specialità in cui la Grecia aveva un suo atleta. Che cosa fare per non far correre a quest'ultimo il rischio di perdere? È bastato dichiarare che Airoldi era un professionista e che quindi non poteva essere accettato ai giochi. Vi immaginate nell'Italia povera e sottosviluppata della fine dell'800 l'esistenza di atleti professionisti? Così la gara è stata vinta da Spiridon Louis, un pastore e portatore d'acqua. Quando è entrato nello stadio, egli è stato affiancato da due principi greci, figli di re Giorgio I di Grecia, che hanno corso l'ultimo tratto con lui. Come premio per la vittoria, il re gli ha regalato un cavallo e un carretto. Spiridon è poi tornato sulle montagne dell'Attica a fare la vita di

prima. Ne è sceso di nuovo nel 1936, per partecipare alle Olimpiadi di Berlino e per consegnare ad Adolph Hitler un ramo d'ulivo nella cerimonia di apertura. Poche settimane dopo, la Grecia è stata invasa dai nazisti. All'estremo opposto, rispetto ad Airoldi – il che dimostra la stranezza e l'arbitrarietà delle regole di accettazione a quelle Olimpiadi - c'è stato il caso di un irlandese che si trovava per caso ad Atene come turista e che ha deciso di iscriversi all'ultimo minuto, tanto per il gusto di farlo, ed ha vinto le gare di tennis singolo e doppio. La gara più curiosa, tuttavia, era quella di nuoto. I partecipanti venivano portati al largo su di una barca. Qui si gettavano nelle fredde acque marine e cercavano di raggiungere la riva il più in fretta possibile.

Il nuovo inizio dei giochi era stato coronato da successo. Così, il Comitato Olimpico ha deciso di organizzarli ogni quattro anni, in città diverse. Nel 1900 essi si sono svolti a Parigi, in occasione dell'Esposizione Universale, ed hanno visto per la prima volta la partecipazione delle donne, seppure solo negli sport del golf e del tennis. La supremazia degli atleti statunitensi, che partecipavano a proprie spese e che hanno vinto diciassette gare su ventiquattro di atletica leggera, è stata straordinaria. Nel 1904 le Olimpiadi si sono svolte a Saint Louis, negli Stati Uniti, ed hanno visto il primo caso di doping riguardante l'atleta Tom Hicks. Nel 1908, il Comitato aveva assegnato lo svolgimento dei giochi a Roma, ma purtroppo, l'eruzione del Vesuvio, ha costretto il governo a rinunciarvi per destinare invece i fondi all'emergenza. I giochi sono stati così ospitati a Londra e il desiderio di re Edoardo VII e della regina Alessandra di assistere alla partenza della maratona dal castello di Windsor è stato esaudito. Per permettere questo, il percorso della maratona è stato allungato e portato a 42,195 chilometri, una lunghezza che da allora non è più cambiata. Alle Olimpiadi di Londra si è accentuato un problema che avrebbe poi continuato a ripresentarsi negli anni, quello del dilettantismo, minacciato dai compromessi

professionistici. A Londra l'Italia ha vinto due medaglie d'oro. Il maratoneta Dorando Pietri, entrato per primo allo stadio, è stato squalificato perché, caduto a terra, era stato aiutato a rialzarsi.

Nel 1912 le Olimpiadi si sono svolte a Stoccolma e nelle gare atletiche di fondo si sono particolarmente distinti gli atleti nordici. L'Italia ha conquistato tre medaglie d'oro. L'americano James Thorpe, battezzato Jacobus Franciscus, nato nei territori indiani di Sac and Fox, in Oklahoma, da padre irlandese e da madre indiana, gareggiava nel pentathlon, consistente allora nel salto in lungo, nel lancio del disco, nel lancio del giavellotto, nella corsa di 200 metri e in quella dei 1500 metri. Ha vinto la medaglia d'oro sia nel pentathlon che nel decathlon.

Le Olimpiadi del 1920 si sono svolte ad Anversa e l'Italia vi ha conquistato 13 medaglie d'oro. In questa Olimpiade si sono segnalati il marciatore Ugo Frigerio e lo schermidore Nedo Nadi, capitano della squadra di scherma. Nadi aveva partecipato alla sua prima Olimpiade nel 1912 a Stoccolma, quando aveva solo diciotto anni, e aveva vinto la medaglia d'oro nel fioretto individuale. Ad Anversa ha vinto la medaglia d'oro a squadre nella spada e la medaglia d'oro nel fioretto e nella sciabola, sia individuale che a squadre.

Dopo la competizione di Anversa, il Comitato Internazionale ha deciso che il numero di sport sulla neve e sul ghiaccio giustificava la creazione di Olimpiadi invernali, separate da quelle estive. Le prime si sono svolte a Chamonix, in Francia, nel 1924. Esse comprendevano lo sci, il pattinaggio artistico e l'hockey su ghiaccio. (A partire dal 1992, invece, è stato fissato un calendario per cui la competizione invernale si svolge sempre due anni dopo quella estiva).

Nel 1924, anche le Olimpiadi estive si sono svolte in Francia, a Parigi. In questa occasione sono stati battuti ben ventisei primati olimpici e dieci primati mondiali. L'Italia ha vinto otto medaglie d'oro. Un grande

protagonista di questa contesa sportiva è stato il nuotatore statunitense J. Weissmuller, altrimenti noto come Tarzan, per via dei film da lui interpretati in questo ruolo, dopo che si era ritirato dall'agonismo. A Parigi Weissmuller ha vinto tre medaglie d'oro ed è sceso sotto al minuto nei 100 metri in stile libero. Egli era nato vicino a Timisoara, in quello che allora era l'impero austro-ungarico ed era emigrato negli Stati Uniti con i suoi genitori. Nel corso della sua carriera egli ha vinto cinque ori olimpici.

Nel 1928 le Olimpiadi si sono svolte ad Amsterdam. Gli statunitensi erano guidati dal futuro generale MacArthur ed è stato l'anno in cui essi hanno vinto di meno. L'Italia ha vinto sette medaglie d'oro. Uno dei grandi campioni di queste Olimpiadi di Amsterdam è stato Paavo Nurmi, un corridore di fondo che aveva già vinto la medaglia d'oro nel 1920 e nel 1924, soprannominato 'il finlandese volante'. Nel 1932, a Los Angeles, l'Italia ha fatto man bassa di medaglie, vincendone dodici. Notevole è stata la vittoria di Luigi Beccali nel mezzofondo, dove ha fatto segnare anche un nuovo record. Beccali si sarebbe poi aggiudicato il titolo europeo e il titolo italiano nel 1934 e nel 1935, nonché il bronzo alle Olimpiadi di Berlino. Il ciclista su strada Giuseppe Olmo ha vinto la medaglia d'oro nel cronometro a squadre insieme ad Attilio Pavesi, che ha vinto anche l'oro nella cronometro individuale.

Nel 1936 le Olimpiadi si sono svolte a Berlino, mentre era al potere Adolf Hitler, desideroso di mostrare la forza degli atleti tedeschi. Purtroppo per lui la star dei giochi è stato un corridore nero dell'Ohio, **James Cleveland Owens**, detto Jesse, che ha vinto quattro medaglie d'oro nei 100 e nei 200 metri piani, nel salto in lungo e nella staffetta.

I giornalisti avevano scritto che Hitler, presente alla gara, era uscito dallo stadio per non stringergli la mano. Ma Owens, nella sua autobiografia, ha scritto che il Cancelliere gli aveva fatto un cenno di saluto quando lui era passato davanti alla tribuna. A

snobbarlo, una volta rientrato in patria, era stato invece il presidente Roosevelt, che era preoccupato della reazione degli stati del sud alla vigilia delle elezioni. Owens ha contribuito a rendere popolare l'atletica nel suo paese ed ha avuto un grande imitatore, Carl Lewis, che nel 1984 ha vinto nelle sue stesse gare. In quattro Olimpiadi, Lewis ha vinto nove medaglie d'oro, di cui quattro nel salto in lungo. A Berlino l'Italia ha vinto otto medaglie d'oro e si è segnalata soprattutto nel calcio, i cui giocatori erano sotto la guida di Vittorio Pozzo.

Le Olimpiadi sono poi riprese nel 1948, dopo la guerra e si sono svolte a Londra. Fra i protagonisti c'è stato l'ostacolista nero Harrison Dillard, soprannominato Bones (Ossa) per via della sua magrezza. Dillard ha vinto due medaglie d'oro. L'Italia di medaglie d'oro ne ha vinte otto. Il più applaudito fra i nostri rappresentanti è stato Adolfo Consolini, vincitore dell'oro nel lancio del disco. Fra le donne, si è distinta l'atleta olandese Fanny Blankers Koen, madre di due bambini, che ha vinto le gare dei 100 metri, dei 200 metri, degli 80 metri ostacoli e la staffetta dei 4 per cento. Con la creazione del blocco sovietico dei paesi dell'Europa orientale si è venuta a creare una disparità. In quei paesi gli atleti risultavano tutti dipendenti statali e quindi i governi potevano mandarli in blocco ai giochi, senza dover selezionare i dilettanti come si faceva nel resto del mondo. Così, per quarant'anni, i sovietici hanno fatto man bassa di medaglie, anche se questi risultati non coincidevano poi con quelli dei Campionati mondiali e delle altre gare internazionali.

Le Olimpiadi del 1952 si sono svolte ad Helsinki. Mentre nel 1896, ad Atene, c'erano nove sport e cinquantadue eventi, ad Helsinki di sport ce n'erano diciassette, con centoquarantanove eventi. Ai Giochi di Helsinki sono stati battuti ventinove primati olimpici e nove primati mondiali, un vero record. Fra i vincitori delle otto medaglie d'oro italiane ci sono stati i fratelli Mangiarotti, nella scherma, e Giuseppe

Dordoni nei 50 chilometri di marcia. Tuttavia, a guadagnare più medaglie a livello individuale, è stato il fondista cecoslovacco Emil Zatopek, soprannominato la 'locomotiva umana' perchè quando correva ansimava pesantemente. Zatopek ha vinto tre ori, nei 5.000 metri, nei 10.000 metri e nella maratona. Dopo la Primavera di Praga l'atleta, che appoggiava l'ala democratica del Partito comunista, è stato confinato a lavorare in una miniera di uranio.

Nel 1956, a Melbourne, i Giochi hanno visto l'affermazione degli atleti sovietici e la rivelazione di alcuni nuotatori australiani, fra cui Iain Murray Rose, che ha vinto la medaglia d'oro nei 400 metri e nei 1500 metri stile libero. Dawn Fraser, invece, ha vinto l'oro nei 100 metri stile libero e si sarebbe poi ripetuta nel 1960 a Roma e nel 1964 a Tokyo. L'Italia ha conquistato otto medaglie d'oro.

Nel 1960 le Olimpiadi si sono tenute a Roma. Erano le diciassettesime e gli italiani hanno vinto tredici medaglie d'oro. È stata particolarmente significativa la vittoria di Livio Berruti nei 200 metri piani. Altri grandi protagonisti sono stati il tedesco Hary nei 100 metri, la statunitense W. Rudolph, il pugile Nino Benvenuti e la squadra italiana di pallanuoto. Ma l'atleta che è entrato nella leggenda è stato il maratoneta etiope Abebe Bikila, che correva scalzo. Abebe era un agente di polizia e faceva parte della guardia del corpo dell'imperatore Hailè Selassie. Era la prima volta che un atleta africano vinceva un'Olimpiade e per questo la medaglia di Bikila è diventata un simbolo. L'atleta ha vinto di nuovo l'oro a Tokyo quattro anni dopo. A causa di un incidente d'auto in cui è incorso qualche anno più tardi, Bikila è stato costretto a vivere su di una sedia a rotelle per il resto della sua vita. È morto all'età di quarantaquattro anni.

Nel 1964 le Olimpiadi si sono svolte a Tokyo. Fra gli atleti di maggior spicco c'erano l'americano Bob Hayes, che ha vinto due medaglie d'oro, nei 100 metri e nella staffetta 4 per 100, e il suo compatriota Al Oerter, campione nella specialità del lancio del disco.

La lancia-trice sovietica del disco e del peso Tamara Press, che aveva già vinto una medaglia d'oro a Roma, si è ritrovata ad affrontare l'accusa di aver fatto uso di ormoni maschili per diventare più forte. Il fiamano Abdon Pamich, che aveva già vinto la medaglia di bronzo a Roma, malgrado una crisi gastrica causata da un tè freddo, ha vinto la medaglia d'oro nei 50 chilometri della marcia. Il campione di nuoto Don Schollander ha vinto quattro medaglie d'oro nei 100 metri, nei 400 metri, nella staffetta 4 per 100 e in quella di 4 per 200. Klaus Dibiasi, non ancora diciassettenne, ha vinto una medaglia d'argento nei tuffi. Il ginnasta Franco Menichelli l'ha conquistata agli anelli e ha conquistato l'oro nella ginnastica a corpo libero. In tutto, l'Italia a Tokyo ha guadagnato nove medaglie.

Nel 1968 le Olimpiadi si sono svolte a Città del Messico, ad un'altitudine di 2600 metri. Fra i nomi più prestigiosi degli atleti che vi hanno partecipato ci sono quelli degli statunitensi Hines, Smith ed Evans, che hanno vinto rispettivamente nei 100, nei 200 e nei 400 metri piani. Klaus Dibiasi ha conquistato l'oro e l'argento.

Il keniota Keino ha vinto nei 1500 metri, mentre il suo compatriota Temu ha vinto nei 10.000 metri. Il sovietico Sanaev ha vinto nel salto triplo con un'appassionante gara di grande rilievo tecnico. Il discobolo americano Alfred Oerter, che era alla sua quarta Olimpiade vittoriosa, ha guadagnato l'oro. La squadra statunitense di pallacanestro ha dominato tutte le gare. Incidentalmente, alle Olimpiadi non solo si stabiliscono nuovi record, ma si impongono anche dei nuovi stili. Il 20 ottobre 1968, a Città del Messico, Dick Fosbury ha introdotto un nuovo stile nel salto in alto, che consisteva nel superare l'asticella 'di schiena', con la testa in avanti e la schiena inarcata. Questo stile gli ha permesso di realizzare il risultato di metri 2,24. La novità non è però stata adottata da altri atleti, che hanno preferito continuare con il salto tradizionale, cosa peraltro comprensibile, dato che avevano impiegato degli anni a perfezionarlo. Sono

stati i giovani a cominciare ad eseguirlo e il salto, che era stato soprannominato Fosbury Flop, oggi è universalmente adottato. Un altro atleta che ha introdotto un nuovo stile, questa volta nel salto in lungo, sempre alle Olimpiadi del Messico, è stato Bob Beamon. Il 18 ottobre 1968 egli ha bruciato il precedente record con metri 8,90, atterrando quasi fuori dalla buca di caduta. In che cosa consisteva l'innovazione? Nel ritmo della rincorsa e nel fatto di camminare in aria dopo aver spiccato il balzo. Il suo record è rimasto imbattuto per ventitrè anni.

Le Olimpiadi di Monaco del 1972 hanno visto il trionfo del nuotatore americano Mark Spitz, che ha guadagnato sette medaglie d'oro e ha stabilito sette record mondiali nel giro in una settimana. Alle Olimpiadi di Montréal, in Canada, nel 1976, la quattordicenne rumena Nadia Comaneci ha ottenuto il massimo punteggio in sei eventi ed è diventata la beniamina del pubblico. Le Olimpiadi del 1980 si sono svolte a Mosca. Era la XXII edizione dei giochi, una delle più sfortunate, per il boicottaggio americano dopo l'invasione sovietica dell'Afghanistan, boicottaggio seguito da molti altri paesi, fra cui il Canada, il Giappone, la Cina e i paesi arabi. L'Italia ha deciso di partecipare e ha vinto 15 medaglie, fra cui quella della Simeoni nel salto in alto, di Mennea sui 200 metri e di Maurizio da Milano nella 20 chilometri. Nel 1984, a Los Angeles, il boicottaggio si è ripetuto al contrario, l'Urss e il blocco sovietico si sono astenuti. L'Italia è tornata a casa con un bottino di 14 medaglie d'oro. Alberto Cova, nei 10.000 metri, è uno degli atleti che hanno vinto. Luciano Giovannetti, nel tiro, ha ripetuto il trionfo di Mosca. I giochi del 1988 si sono svolti a Seul ed hanno visto l'inserimento del baseball e del taekwondo fra le discipline dimostrative. A sorpresa, in quest'ultima disciplina, ha vinto una medaglia d'argento Luigi D'Oriano. Gelindo Bordin ha vinto una medaglia d'oro nella maratona. Lo statunitense Matt Biondi ha vinto cinque medaglie nel nuoto e la tedesca dell'Est Kristin Otto ne ha vinte sei nella stessa disciplina. Ben

Johnson, che aveva vinto il titolo nei 100 metri precedendo Carl Lewis, è stato squalificato per doping. Nel 1992 le Olimpiadi si sono svolte a Barcellona con la partecipazione di quasi diecimila atleti, la più nutrita mai avvenuta. Nella pallacanestro ha vinto la squadra di Michael Jordan e di Magic Johnson. L'Italia ha vinto 19 medaglie. La squadra di pallanuoto, il Settebello, ha vinto la medaglia d'oro.

Le Olimpiadi del 1996 si sono svolte ad Atlanta. A dare il via ai giochi, con l'accensione del braciere olimpico, è stato il pugile Cassius Clay, diventato Muhammad Ali. L'Italia ha vinto trentacinque medaglie e Pierluigi Collina ha arbitrato la partita fra l'Argentina e la Nigeria, che ha visto la vittoria di quest'ultima. Una bomba ha provocato la morte di una persona e il ferimento di molte altre. Alle Olimpiadi di Sidney del 2000 in Australia, il canoista britannico Steve Redgrave, dopo aver vinto la sua gara, ha vinto anche la medaglia d'oro nella gara di endurance, lo sport equestre che, negli anni, è diventato molto popolare in diversi paesi. E, a proposito di endurance, cioè di resistenza, la canoista diciottenne della Germania dell'Est Birgit Fischer, che aveva vinto il suo primo oro a Mosca, nel 1980, ha vinto l'oro anche qui. Avrebbe poi vinto la sua ottava medaglia d'oro ventiquattro anni dopo, ai Giochi di Atene del 2004. Un vero record di durata!

Nuovi sport - Fra gli sport aggiunti di recente ai Giochi olimpici ci sono: la danza sul ghiaccio con i pattini, presente ad Innsbruck, in Austria, nel 1976; il beach volley, incorporato nel 1996 ad Atlanta, negli Stati Uniti; lo snowboard, ovvero il monosci, aggregato nel 1998 a Nagano, in Giappone. Ad Atene, nel 2004, ci sono stati ventotto sport e trecentouno eventi. Ai giochi di Pechino del 2008, invece, sono state incluse le gare con la BMX, la bici da cross, e la maratona di nuoto di dieci chilometri.

**NUOVI
SPORT**

PARALIMPIADI

Dopo la Seconda Guerra Mondiale, a Stoke Manderville, in Inghilterra, si erano cominciati a tenere dei giochi per i veterani di guerra feriti in combattimento e ridotti sulla sedia a rotelle. Questi giochi hanno portato alle prime Paralimpiadi per atleti con handicap, che si sono svolte a Roma dal 18 al 25 settembre 1960. Quell'anno, fra gli sport presenti, c'erano la pallacanestro e la scherma.

Nel 1976, in Svezia, ci sono state le prime Paralimpiadi invernali, con un numero limitato di eventi. Oggi, invece, le discipline presenti sono più di venti. Oltre all'atletica, al ciclismo, all'equitazione, alla vela, al tiro e al nuoto, c'è la boccia (così si chiama in inglese), termine derivante dal latino *bottia*, ovvero il gioco di bocce. Vi partecipano persone affette da paralisi cerebrale o da distrofia muscolare. È diventato uno sport paralimpico nel 1984 e alle Olimpiadi di Pechino vi hanno partecipato ottantotto atleti di diciannove paesi diversi. I vincitori provenivano dal Brasile e dalla Corea.

Il goalball, la pallarete, è per gli atleti non vedenti. Era stato ideato nel 1946 per la riabilitazione dei veterani che avevano perso la vista nella Seconda Guerra Mondiale. Nel 1980 esso è diventato uno sport Paralimpico. Su di un campo simile a quello della pallavolo, di 18 metri per 9, i partecipanti devono lanciare una palla che contiene dei campanelli dentro a una rete larga quanto il campo, dove c'è un portiere che deve pararla.

Il powerlifting, l'alzata di potenza del bilanciere, è formato da tre esercizi effettuati in diverse fasi: c'è il piegamento delle gambe, c'è la distensione su di una panca piana e infine lo stacco da terra. Nella versione Paralimpica, presente dal 1984, si effettua solo l'esercizio intermedio, quello della panca. I cinesi si sono molto distinti nelle gare sia maschili che femminili di questo sport. A Seoul, nel 1988, dove si erano svolte sia le gare invernali che quelle estive, era

presente anche il tennis. A partire dal 1996, ad Atlanta, fra gli sport per coloro che sono sulla carrozzella, c'è anche il rugby.

BREVE STORIA DEGLI SPORT OLIMPICI

Atletica leggera (Athletics) - Il termine atletica deriva dalla parola greca 'athlos' che significa competizione. In Grecia, le gare a piedi esistevano già da prima delle Olimpiadi ed erano delle gare di resistenza che duravano dei giorni interi, nelle quali i vincitori ricevevano un premio sostanzioso. Anche sulle pareti delle tombe egiziane di Saqqara ci sono delle testimonianze di 'atletica', e più specificamente, di corse e di salti in alto. Nelle Olimpiadi di Atene del 776 a. C. la competizione consisteva in una corsa a piedi per tutta la lunghezza dello stadio, a cui, negli anni successivi, si sono aggiunte delle altre specialità sportive come il disco, il giavellotto, il salto e la lotta. Anche nei Giochi di Roma c'erano delle gare di atletica, ma in esse, a farla da padrone, erano soprattutto le corse delle bighe, la lotta e il combattimento dei gladiatori.

È a partire dalle Olimpiadi di Atene del 1896 che l'atletica è passata ad indicare l'insieme di eventi sportivi comprendenti la corsa, la maratona, il salto ed il lancio. Le gare erano divise fra gare su pista e su campo ed è da allora che hanno cominciato a svilupparsi le discipline presenti ancora oggi. Nel 1912 è stata poi creata l'Associazione Internazionale delle Federazioni di Atletica, che aveva il compito di stabilire delle regole standard che ogni paese doveva seguire. Nel 1928 vi sono state ammesse le donne. L'atletica leggera si chiama così perché nelle gare che la compongono l'impiego dell'agilità e dell'elasticità dei muscoli prevale sulla forza. Oggi sono molti gli eventi sportivi che danno vita all'atletica, che si divide in leggera e pesante.



BREVE STORIA DEGLI SPORT OLIMPICI



Atletica leggera (Athletics) - Il termine atletica deriva dalla parola greca 'athlos' che significa competizione. In Grecia, le gare a piedi esistevano già da prima delle Olimpiadi ed erano delle gare di resistenza che duravano dei giorni interi, nelle quali i vincitori ricevevano un premio sostanzioso. Anche sulle pareti delle tombe egiziane di Saqqara ci sono delle testimonianze di 'atletica', e più specificamente, di corse e di salti in alto. Nelle Olimpiadi di Atene del 776 a. C. la competizione consisteva in una corsa a piedi per tutta la lunghezza dello stadio, a cui, negli anni successivi, si sono aggiunte delle altre specialità sportive come il disco, il giavellotto, il salto e la lotta. Anche nei Giochi di Roma c'erano delle gare di atletica, ma in esse, a farla da padrone, erano soprattutto le corse delle bighe, la lotta e il combattimento dei gladiatori.

È a partire dalle Olimpiadi di Atene del 1896 che l'atletica è passata ad indicare l'insieme di eventi sportivi comprendenti la corsa, la maratona, il salto ed il lancio. Le gare erano divise fra gare su pista e su campo ed è da allora che hanno cominciato a svilupparsi le discipline presenti ancora oggi. Nel 1912 è stata poi creata l'Associazione Internazionale delle Federazioni di Atletica, che aveva il compito di stabilire delle regole standard che ogni paese doveva seguire. Nel 1928 vi sono state ammesse le donne. L'atletica leggera si chiama così perché nelle gare che la compongono l'impiego dell'agilità e dell'elasticità dei muscoli prevale sulla forza. Oggi sono molti gli eventi sportivi che danno vita all'atletica, che si divide in leggera e pesante.

Corsa, Corsa ad Ostacoli e Staffetta (Running, Hurdle Race, Relay) - La corsa si suddivide a sua volta in corsa piana di velocità pura, di velocità prolungata, di mezzofondo e a staffetta. Prima di diventare una disciplina sportiva, la corsa era

praticata dall'uomo nella vita quotidiana. È diventata poi una disciplina tradizionale ed è senza dubbio la più antica forma di atletismo. Presso i romani essa era il fondamento dell'educazione militare. La corsa ad ostacoli è di lunghezza diversa. Nella corsa di 110 metri gli ostacoli hanno un'altezza di m. 1,06, in quella di 200 metri essi hanno un'altezza di m. 0.762, in quella di 400 metri un'altezza di m. 0.914. In ciascuna di queste gare si collocano dieci ostacoli in ogni corsia, a una distanza costante l'uno dall'altro. Spesso la vittoria si conquista per una frazione di secondo.

La tecnica, ormai è molto evoluta, non solo nel modo di prendere il via, ma anche in quello di superare l'ostacolo in modo radente. Si deve riuscire a far rientrare l'ostacolo nella successione normale e ininterrotta dei passi di corsa, in modo da avere sempre lo stesso ritmo e la stessa velocità, prima, durante e dopo l'ostacolo. Le corse di mezzofondo si dividono in mezzofondo veloce, mezzofondo tra veloce e prolungato e mezzofondo prolungato, con distanze diverse. Le corse di velocità e di mezzofondo sono praticate anche a staffetta con squadre di quattro corridori che si passano di mano un testimone simbolico. Ogni componente percorre una frazione del percorso lunga quanto quella degli altri e il bastoncino che fa da testimone deve essere passato e non lanciato a chi lo riceve. L'ultimo della squadra deve tagliare il traguardo con il pugno in mano. Le gare più tipiche e diffuse sono la staffetta 4 per 100 e la staffetta 4 per 400.

Le gare su pista si svolgono su distanze che vanno dai 100 metri ai 10.000 metri, con le gare dei 400 metri a ostacoli e con la corsa siepi di 3000 metri.

Maratona (Marathon) – Questa corsa di resistenza era stata istituita nelle prime Olimpiadi moderne per rievocare l'impresa di Filippide. Si corre all'aperto, su strade maestre, anche se la partenza e l'arrivo sono in un luogo chiuso.

Marcia (Race Walk) – Si dice che l'inizio di questo sport sia da far risalire alla pratica, attuata secoli fa dagli aristocratici inglesi, di far correre un domestico davanti alle loro portantine. Sembra che fosse anche loro abitudine aizzare i valletti l'uno contro l'altro, per poi scommettere su quello che andava più veloce. Quando questa pratica è diventata uno sport, la lunghezza del mezzo fondo è stata stabilita fra i 5 e i 20 chilometri, quella del fondo dai 20 chilometri in su. L'atleta deve camminare, non correre, e lungo il percorso ci sono dei giudici che controllano che i piedi dei partecipanti aderiscano al terreno in modo corretto, con un contatto ininterrotto con il suolo. Il non rispetto di questa regola comporta la squalifica, come è successo a diversi atleti. Nel 1908 la marcia era una gara per soli uomini e tale ha continuato ad essere per i successivi ottantaquattro anni. Nel 1932, la marcia di 50 chilometri è diventata una specialità olimpica e nel 1956 lo è diventata la 20 chilometri maschile. Fra i vincitori famosi ci sono stati Ken Matthews, nei 20 chilometri nel 1960 e Don Thompson, nel 1964, nei 50 chilometri. L'itinerario londinese ha inizio e fine sul Mall. A nord di St. James's Park.

Salto in alto (High Jump) – Il salto in alto consiste nell'elevarsi di scatto fino a superare l'altezza indicata da un'asticella sorretta orizzontalmente da due supporti millimetrati, messa in modo da cadere facilmente se urtata. Per affrontarlo, sono stati adottati, negli anni, degli stili diversi. Prima si usava quello dello scavalco a forbice, oggi quasi del tutto abbandonato, poi si era diffuso lo stile a rotazione con elaborazioni differenti. La tecnica ha poi continuato ad evolversi, insieme alla tecnologia. Le scarpe che si utilizzano oggi hanno una suola molto alta con dei buchi nel tacco, nei quali vengono inserite delle punte per aiutare l'atleta nel momento della spinta. Lo stile oggi più adottato è quello dello scavalco ventrale o di schiena, adottato dai più grandi campioni con degli accorgimenti personali.

Salto in lungo (Long Jump) – Nel salto in lungo si combinano la velocità, la forza e l'agilità nel tentativo di atterrare il più lontano possibile dal punto di 'decollo'. Questa specialità era già presente alle Olimpiadi del 1896, dove faceva parte del pentathlon. È un esercizio che ha sempre fatto parte dell'addestramento militare, dato che i soldati dovevano essere in grado di saltare i burroni, le gole, i corsi d'acqua. In passato, gli atleti che praticavano questa disciplina reggevano in mano dei pesi, anche di diversi chili. Al momento del salto, li gettavano in avanti, per spostare il centro di gravità e aumentare lo slancio. Fino al 1928 il salto in lungo è stata una specialità solamente maschile. Nel 1935 Jesse Owens ha stabilito il record di 8,13 metri, rimasto imbattuto fino al 1960. Nel 1992, a Sestriere Mike Powell ha stabilito il record di 8,96 metri, che però non è stato convalidato perché il vento era troppo forte. Ma anche senza questo record, Powell è l'atleta che ha dominato questa specialità per molti anni, dalla medaglia d'argento di Seul del 1988 a quella d'oro di Stoccarda del 1993. Nel 1991 a Tokyo aveva vinto l'oro con un record mondiale di 8,95 metri. A Sestriere c'era anche Ivan Pedroso, l'atleta cubano che nel 1990, a soli 17 anni, aveva fatto un salto di più di otto metri e che nella cittadina di montagna aveva effettuato un salto di 8,96 metri, che però non è stato convalidato perché un giudice si era messo davanti a un anemometro e aveva disturbato la misurazione del vento. Pedroso ha poi vinto l'oro olimpico nel 2000 a Sydney. Dal 1988 la russa Galina Christyakova è detentrici del record mondiale di m. 7,53 stabilito a Leningrado.

Salto triplo (Triple Jump) – Il salto triplo si basa sul ritmo sincronico dei movimenti, oltre che sul tempo di battuta. Al primo salto il concorrente deve cadere sul piede con cui ha spiccato lo stacco, al secondo su quello opposto, al terzo su entrambi. Il salto triplo ha le sue origini nell'antica Grecia e una sua variante era già presente ai giochi del 1896. Il Brasile è uno dei paesi con i saltatori più bravi. C'è

stato Nelson Prudencio, che ha vinto una medaglia d'argento a Città del Messico, nel 1962, e, prima di lui, Adhemar Ferreira da Silva, che ha vinto una medaglia d'oro nel 1952 e nel 1956. Nel 1976 e nel 1980 c'è stato Joao Carlos de Oliveira e nel 2007 Jadel Gregorio, che a Belem ha saltato 17,90 metri.

Salto con l'asta (Pole Vault) – Prima di diventare uno sport, il salto con l'asta era una necessità. Chi abitava in zone paludose o in zone ricche di corsi d'acqua, che doveva superare senza bagnarsi, si serviva di un palo per saltarli. È stato in Germania che questa attività ha cominciato a diventare uno sport. All'inizio per saltare si usavano dei pali di frassino, poi si è passati alle canne di bambù, infine alle sbarre di alluminio, leggere e resistenti. Solo in tempi moderni, con il miglioramento della tecnologia, si è introdotto l'uso di pertiche di fibra di vetro e di resina, attorno ad una sottile asticella di mandrino. Questo ha prodotto degli enormi progressi. In passato i partecipanti atterravano sulla sabbia, adesso atterrano su di un enorme sacco di pezzi di schiuma. Nel 1896, è stato l'americano William Hoyt a vincere la gara, con un salto di 3,3 metri. Da allora, e per sedici anni consecutivi, la specialità è stata appannaggio degli americani. Nel 2004 Tim Mack, ha vinto la medaglia d'oro raggiungendo l'altezza di 5,95 metri.

I saltatori che hanno fatto di meglio, ovvero che hanno fatto dei salti di sei metri e oltre, sono membri del 'Club dei sei'. Il primo a stabilire questo record è stato l'ucraino Sergej Bubka, nel 1985. Con i suoi trentacinque record mondiali è considerato uno degli atleti più grandi di tutti i tempi. Il record da battere a Londra appartiene a Steve Hooker, con m. 5,96. La donna che ha saltato più in alto è la russa Yelena Isinbaeva, vincitrice di due medaglie d'oro alle Olimpiadi del 2004 e del 2008 e autrice di un salto di 5,06 metri, a Zurigo, nel 2009.

Lancio del disco (Discus throwing) – La statua del Discobolus greco, scolpita nel V secolo a.C., testimonia che quello del disco è uno sport molto

antico, compreso nei cinque del pentathlon classico. La sua figura è forse una delle più riprodotte, sui francobolli e nelle immagini. Il disco per la competizione maschile pesa due chili ed ha un diametro di 220 millimetri, quello per le donne pesa la metà, un chilo. Questa differenza nel peso è in parte il motivo per cui le donne superano gli uomini nella lunghezza del lancio. Nel 1988 la tedesca Gabriele Reinsch ha fatto un tiro di 76,80 metri. Per gli uomini la lunghezza è passata dai 47,58 del 1912 ai 74,08 dell'86, record tuttora attuale, stabilito da Jurgen Schult. Il record olimpico maschile da battere a Londra è quello di Virgilijus Alekna con 69,89 metri. Quello femminile appartiene a Martina Hellman con metri 72,30.

In origine il disco era di pietra o di ferro ed era lenticolare, con una leggera rigonfiatura su ognuna delle guance. Poi è stato fabbricato di legno, di plastica o di fibra di vetro, borchiato di placche che ne assicuravano il peso esatto. Il movimento circolare del lancio è una tecnica ideata dal discobolo italiano Oberweger, che è stata poi adottata in tutto il mondo. È importante il modo in cui si impugna l'attrezzo, a dita allargate, in modo da toccare il disco solo con il pollice e con l'ultima falange delle dita. Il lancio viene effettuato da una pedana di due metri e mezzo di diametro.

Tiro del giavellotto (Javelin) – Il tiro del giavellotto fa parte del decathlon maschile e dell'eptathlon femminile e la sua storia è strettamente collegata a quella militare. Al tempo dei greci e dei romani, il giavellotto era un'arma di offesa. Oggi, per la pratica sportiva, si usa un'asta di due metri e mezzo, che, fino a non molto tempo fa, aveva una striscia di cuoio avvolta attorno al centro della lancia, nel punto dell'impugnatura.

Questo sport ha una forte tradizione nei paesi dell'Europa del nord. La Svezia, la Finlandia e specialmente la Norvegia, hanno vinto molte medaglie in questa specialità, insieme alla Russia e alla Cecoslovacchia.

Getto del peso (Shot put) – La gara consiste nel getto di una palla di ferro piena di piombo, del peso di chilogrammi 7,257. Quella per le donne ha un peso inferiore, di 4 chilogrammi. Il peso deve essere impugnato in modo che il braccio, dal gomito alle dita, formi un unico pezzo. Perciò il polso deve essere piegato all'indietro per far sì che il peso della sfera sia in linea di gravità con la punta del gomito e non gravi sul centro della mano, ma sulla base del pollice. L'ex Unione Sovietica e i Paesi dell'Est sono stati i dominatori in questo sport.

Lancio del martello (Throwing the hammer) – Il martello è una sfera di metallo del peso di 7,257 chilogrammi, fissata ad un filo di acciaio della lunghezza di 1,22 metri. All'altra estremità, il filo è provvisto di una o due maniglie triangolari, impugnature dall'atleta. Il lanciatore, proteso nel cerchio della pedana, effettua dapprima alcune oscillazioni, indispensabili per prendere lo slancio. Poi fa tre o quattro rotazioni su se stesso, necessarie ad imprimere al suo corpo e al martello una forza centrifuga, che faccia raggiungere all'attrezzo la massima distanza possibile. Il lancio del martello maschile era già presente alle Olimpiadi dal 1900. Quello femminile lo è dall'anno 2000. L'attuale record mondiale di 86,74 metri appartiene al sovietico Yuriy Sedykh, che l'ha realizzato a Stoccarda nel 1986. Fino al 2010 il record femminile apparteneva ad Anita Wlórarczyk ed era stato realizzato a Bydgoszcz, in Polonia, con una lunghezza di 78.30 metri. Dal 2011, il record appartiene alla tedesca Betty Heidler, con 79,42 metri.



Pentathlon - La parola, di origine greca, è composta da due parti che significano cinque e lotta. Essa indica, infatti, un insieme di cinque gare praticate in Grecia fin dall'antichità. Queste gare costituivano la prima propedeutica fisico-sportiva del tempo: la corsa, il salto, il lancio del giavellotto, il lancio del

disco e la lotta. I romani lo chiamavano *quinquertium*. Il pentathlon è entrato a far parte delle gare olimpiche nel 708 a.C. e il primo vincitore è stato lo spartano Lampis. In anni più vicini a noi, nel 1774 il pedagogista tedesco J. B. Basedow lo ha riproposto, prospettando degli esercizi di corsa, di salto, di arrampicata, di equilibrio e di sollevamento pesi. Ma il paese che ha riproposto con successo il pentathlon moderno è la Svezia. Gli atleti di questo paese hanno sempre primeggiato in questa gara polisportiva, insidiati solo, nel dopoguerra, da quelli dell'Europa dell'Est. Le cinque gare odierne del pentathlon maschile comprendono: il salto in lungo, il lancio del giavellotto, la corsa piana di m. 200, il lancio del disco, la corsa piana di m. 1500. Il regolamento prevede che l'effettuazione di tutte le gare avvenga in un'unica giornata. Le gare femminili comprendono il getto del peso, il salto in alto, la corsa piana di m. 200, la corsa ad ostacoli e il salto in lungo. Le prove sono suddivise in due giornate.

La tabella in base alla quale vengono redatti sia il punteggio che la classifica è detta comunemente tabella finlandese.

Decathlon – Questa specialità dell'atletica leggera consiste in un complesso di dieci prove, che si svolgono in due giornate consecutive con un ordine particolare. Il primo giorno si effettuano la corsa piana di m. 100, il salto in lungo, il getto del peso, il salto in alto e la corsa piana di m. 400. Il secondo giorno hanno luogo la corsa ad ostacoli di m. 110, il lancio del disco, il salto con l'asta, il lancio del giavellotto e la corsa piana di m. 1500.

La tabella di punteggio ha subito molti mutamenti negli anni e oggi la classifica non viene fatta in base al piazzamento nelle singole gare, ma in base ai risultati ottenuti da ogni singolo partecipante. Si calcolano i tempi impiegati, le misura dei salti, le distanza dei lanci e si appronta un'apposita tabella internazionale per ogni risultato. Il punteggio assegnato e la somma dei punti ottenuti determina l'ordine di classifica di ciascun concorrente.

Il decathlon è una specialità di origine scandinava. Infatti, la sua apparizione nel programma olimpico data dalle Olimpiadi di Stoccolma del 1912.

ATLETICA PESANTE

Nella vasta denominazione di atletica pesante sono compresi due rami di discipline sportive: la lotta e la pesistica. Entrambi i settori si suddividono in varie specialità di applicazione e distinzioni di categoria.



Lotta (Wrestling) – La parola inglese *wrestling* è molto antica e il tipo di combattimento che indica è ancora più antico. È raffigurato nei graffiti preistorici, nei bassorilievi egizi e babilonesi, se ne parla nell'*Iliade*, è presente nella mitologia greca ed ha una lunga tradizione anche in Cina.

Il più antico documento figurativo della lotta è quello trovato fra le rovine di un tempio nei pressi di Baghdad. Si tratta di due tavolette raffiguranti due lottatori allacciati e, accanto ad essi, due pugili. In Egitto sono state trovate delle statuette che riproducono delle scene di lotta, con diversi tipi di prese e di cadute. La lotta è stata introdotta nei giochi della XVIII olimpiade, nel 708 a. C., quando è stato incoronato campione Euribate di Sparta. Una cinquantina di anni dopo, nel 648 a. C., è stato introdotto anche il pancrazio, che univa i colpi della lotta a quelli del pugilato. Il lottatore più celebre dell'antichità è stato Milone di Crotone. Nel Medioevo e oltre, in Europa, la lotta era praticata anche dai nobili e dai re. Fra di essi, Francesco I ed Enrico VIII d'Inghilterra.

Verso la fine dell'800, a Parigi, la lotta era persino diventata uno spettacolo. Alle Folies Bergères, come in altri teatri, c'erano dei professionisti e dei campioni di grande valore che si esibivano insieme. I più famosi erano il francese Paul Pons e l'italiano Giovanni Raicevich. Nel 1896, la lotta libera è entrata nel programma olimpico ufficiale e, a partire dai giochi di

Saint Louis del 1904 e di quelli di Londra del 1908, è diventata una presenza fissa. Le norme della lotta libera sono le stesse della lotta greco romana e sono uguali anche le categorie: otto, come nel pugilato, secondo il peso degli atleti. In quest'ultima, il combattimento si svolge sulla distanza dei dodici minuti. Chi viene atterrato e tocca il pavimento con entrambe le spalle, perde. A differenza della lotta libera, qui non sono ammesse le prese al di sotto delle anche e neanche le tenaglie fatte con le gambe. Negli Stati Uniti si pratica uno sport che è una derivazione della lotta. È il catch, un po' brutale, dato che vi sono ammessi quasi tutti i colpi con le mani e con i piedi. Alcune tecniche come la presa, il corpo a corpo, l'immobilizzazione a terra sono in comune con la lotta, ma il catch è più spettacolare. Oggi la tecnica del catch holding americano tradizionale è la più usata. Alle Olimpiadi di Atene le donne hanno partecipato per la prima volta, il Giappone si è aggiudicato due medaglie d'oro, un argento e un bronzo.

Judo - È un tipo di lotta giapponese che si rifà al jujitsu. Nel 1882 il professor Jigoro Kano ha modificato e codificato con criteri sportivi la tradizionale lotta giapponese e le ha dato il nome di judo, che vuol dire arte della pieghevolezza. È diventata un'attività sportiva e agonistica diffusissima in Giappone. Nel 1889, il judo ha fatto la sua comparsa in Gran Bretagna e in Francia, ma è solo dopo la seconda guerra mondiale che esso ha ottenuto una diffusione maggiore. Nel 1948 a Londra è nata la prima federazione europea, seguita poi da una internazionale e, nel 1964, alle Olimpiadi di Tokio, il judo è entrato nel programma olimpico.

In Italia è stata l'opera di un ufficiale della marina militare, Carlo Oletti, vissuto a lungo in Estremo Oriente, che ha assicurato nel paese la diffusione di questo sport. Il principio fondamentale della tecnica del judo è quello dello sfruttamento delle leggi dell'equilibrio e della vulnerabilità dei punti vitali del corpo. Numerose sono le azioni possibili, distinte in colpi di assalto e in prese di immobilizzazione. È uno



sport che mette in grado il debole di opporsi al forte, per questo è usato come difesa personale. I praticanti sono suddivisi in Dan e Kyu. Gli atleti sono suddivisi in categorie e i combattimenti hanno una durata di cinque minuti in un unico tempo, che viene interrotto quando uno dei concorrenti ha conseguito un punto o gettando a terra l'avversario o immobilizzandolo per 30 secondi.

Alle Olimpiadi di Atene ha rappresentato il terzo sport più universale, con atleti da novantotto paesi.



Sollevamento pesi (Weightlifting) – L'uomo ha sviluppato l'arte di sollevare dei pesi con metodo ed efficacia man mano che le necessità della vita gli hanno imposto di educare la sua forza fisica per migliorarla e potenziarla.

Oggi il sollevamento di speciali attrezzi pesanti, che all'inizio dell'esercizio sono appoggiati a terra, è diventato una pratica sportiva dell'atletica pesante. Il movimento può essere eseguito a strappo o a slancio. Quello a strappo è eseguito in un solo tempo, portando il peso da terra alla cima del braccio che sta teso verticalmente al di sopra della testa. Nel movimento a slancio, invece, la sbarra viene sollevata senza arresto fino all'altezza delle spalle, nella cui posizione il peso poggia sul petto o sulle braccia flesse a fondo, per due secondi; poi, di slancio, l'atleta solleva la sbarra in verticale, fino alla completa distensione delle braccia, non producendo la minima scossa. L'attrezzo deve essere tenuto in questa posizione, in perfetta immobilità, per almeno due secondi.

I pesisti si dividono in sette categorie: pesi gallo (fino a 56 chili); pesi piuma (fino a 60 chili); pesi leggeri (fino a 67,500 chili); pesi medi (fino a 75 chili); pesi medio-massimi (fino a 82,500 chili); pesi massimi leggeri (fino a 90 chili); pesi massimi (oltre i 90 chili). Gli attrezzi più in uso sono: il manubrio, formato da due sfere di ghisa unite da un'impugnatura; il manubrio a molla, costituito da due parti di ferro separate da uno spazio di 30 centimetri sul quale si

trovano inserite due o più molle; la palla di ferro; la cassetta, che può essere di ferro, di cemento o di pietra, in forma di parallelepipedo, fornita di due impugnature; il bilanciere, costituito da una sbarra di acciaio, all'estremità della quale sono infilati dei dischi di ferro.

Le gare olimpioniche di sollevamento pesi si disputano con questo bilanciere. La sbarra deve misurare 2,14 metri e pesare 20 chilogrammi. Anche il peso dei singoli dischi è regolamentato come pure la progressione tra una prova e l'altra. Le misure del diametro sezionale della parte centrale dell'impugnatura e quelle delle estremità sono fissate anch'esse da norme. Fra le estremità e la parte centrale della sbarra sono interposti dei 'fermi', destinati a trattenere i dischi che vengono infilati nella sbarra per graduarne il peso. I dischi non devono avere un diametro superiore ai 45 centimetri, di modo che la sbarra caricata si trovi sempre a un'altezza minima di 21 centimetri dal suolo. Nel 2000 è stato aggiunto al programma olimpico il sollevamento pesi femminile.

Beach Volley – Il beach volley è nato come attività ricreativa, poi si è evoluto ed è diventato uno sport professionistico. È molto simile alla pallavolo e, dato che è giocato sulla sabbia, si chiama anche Sand Volley. Le due squadre di giocatori sono formate ognuna da due persone, che non possono essere sostituite. Il campo sabbioso è diviso da una rete e lo scopo del gioco è quello di mandare la palla al di sopra della rete e di farla cadere nel campo avversario, impedendo all'altra squadra di fare lo stesso. La palla è ricoperta di un materiale impermeabile ed è gonfiata ad una pressione minore di quella della pallavolo, anche se il suo peso è lo stesso.

Durante la Seconda Guerra Mondiale, i soldati americani praticavano questo gioco sulle spiagge della Normandia e della Bretagna. Ma la sua origine come sport vero e proprio è avvenuta nel 1930 in California. Da lì si è diffuso in tutta Europa, anche nei paesi dove non c'è il mare. Man mano che i tornei si



moltiplicavano, le caratteristiche del gioco e le regole del punteggio venivano fissate in modo definitivo.

Il beach volley è stato presente come sport dimostrativo alle Olimpiadi di Barcellona del 1992. Negli anni successivi sono stati organizzati dei tornei mondiali di qualificazione e, nel 1996, ad Atlanta, si è disputata la prima edizione ufficiale del torneo olimpico. Nel 2000, in Australia, il beach volley è diventato uno dei giochi di maggiore attrazione.

Alle Olimpiadi di Atene del 2004 hanno partecipato ventiquattro coppie maschili ed altrettante femminili. Il torneo si è svolto in un impianto costruito nello stile di un anfiteatro greco. Le ultime edizioni hanno visto la supremazia degli Stati Uniti e del Brasile nei tornei maschili e femminili e nel 2008, a Pechino, le atlete cinesi si sono aggiudicate il secondo e il terzo posto.



Calcio (Football) – Ne è passato di tempo da quando, in un gioco praticato in Bretagna, due squadre ricorrevano a ogni mezzo per disputarsi una palla rudimentale! È impossibile stabilire il luogo in cui il gioco del pallone ha avuto inizio. Di sicuro esso ha una storia molto antica, visto che già Omero, nei canti VI e VIII dell'Odissea, lo ricorda fra i principali divertimenti dei Feaci. Il medico Galeno ne esaltava il valore igienico. Ci sono molte testimonianze letterarie e figurative del gioco della palla presso i romani. Lo si praticava alle terme, prima del bagno, e nei ginnasi, dove esistevano degli appositi locali chiusi, chiamati sphaeristeria. La palla, di cuoio, era riempita di piume o gonfiata ad aria. Le due squadre si contendevano la palla con le mani e con i piedi e cercavano di farla passare nella metà campo avversaria. Il moderno gioco del calcio, tuttavia, è di origine inglese e risale alla metà dell'ottocento. Il 26 ottobre del 1863, nel corso di una riunione alla Free Masons Tavern di Londra, undici rappresentanti di club sportivi hanno cominciato a stabilirne le caratteristiche e le regole.

Nel 1871 c'è stata la prima Coppa d'Inghilterra e nel

1885 è stato riconosciuto il professionismo. Da allora il gioco del calcio si è diffuso in Europa e in altre parti del mondo e sono state fondate molte federazioni calcistiche, in Olanda, in Germania, in Ungheria, ma anche in Argentina e in Uruguay, fino alla creazione della FIFA, la Federazione Internazionale. Nel 1930, si è disputata la prima Coppa del Mondo in Uruguay, che si è svolta poi regolarmente ogni quattro anni. Nel 1934, la Coppa si è disputata in Italia, con la vittoria del paese ospite e, quattro anni dopo, in Francia. Nel 1954, dopo l'interruzione della guerra, si è svolta in Svizzera, poi in Svezia, in Cile e in Inghilterra.

Il calcio è entrato a far parte dei Giochi Olimpici nel 1908, alle Olimpiadi di Londra. Da allora, salvo che nel 1932, è sempre stato presente. Dal 1996 è presente anche il calcio femminile. Nel corso degli anni sono aumentate le competizioni internazionali, con l'aggiunta della Coppa Internazionale, della Coppa Europa, dei Giochi del Mediterraneo e della Coppa dei Campioni. Il grande interesse per questi tornei si spiega anche con l'allargarsi dell'organizzazione professionistica. Le grandi società che si sono formate hanno degli interessi economici sempre più complessi e un'organizzazione interna che è simile a quella di un organismo industriale, con un piccolo esercito di dirigenti, di allenatori, di tecnici, di esperti e con un grande movimento di capitali per i giocatori ingaggiati all'estero, la formazione di squadre giovanili, l'assistenza medica, ecc...

Nel 1898 è nata la Federazione Italiana Gioco Calcio, che ha organizzato un campionato italiano, con la partecipazione di quattro squadre e la vittoria del Genoa. Nel 1905 la federazione si è affiliata alla FIFA ed ha dato inizio ad un'attività internazionale. Nel 1934 e nel 1938 i calciatori in maglia azzurra hanno conquistato due volte il titolo mondiale. Alle Olimpiadi di Londra del 1908 tutti i giocatori dovevano – o avrebbero dovuto – essere dilettanti, secondo lo spirito olimpico, ma questo era un problema. Quell'anno, la medaglia d'oro è stata vinta dal Regno Unito. Poi, nel corso degli anni, ci sono

stati anche dei momenti difficili. Nel 1920, ad Anversa, la Cecoslovacchia ha abbandonato la finale al 43' per protesta contro l'arbitraggio, troppo favorevole alla squadra belga. Nel 1936, a Berlino, invece, la vittoria del Perù è stata annullata con il motivo di un'invasione di campo e la stessa è stata assegnata a tavolino all'Austria. Contro l'Austria ha poi giocato l'Italia, vincendo per 2-1.

A partire dalla XXIII Olimpiade si è deciso di ammettere anche i giovani professionisti e dal 1996 le squadre sono composte da giovani al di sotto dei 23 anni. Da allora, hanno vinto la Nigeria, il Camerun e due volte l'Argentina.

Gli stadi, a volte, sono lontani dalle città dei giochi. È stato così a Los Angeles, lo è a Londra. Oltre che al Wembley Stadium, infatti, che si trova a Londra, si giocherà allo stadio di Coventry, all'Hampden Park di Glasgow, al Millennium Stadium di Cardiff, all'Old Trafford di Manchester e al St. James' Park di Newcastle.



Canottaggio (Rowing) - Le raffigurazioni sui vasi di rematori e di timonieri testimoniano che la pratica di quest'attività sportiva avveniva già nell'antichità classica latina e greca. Nel 1300, le gare di barche a remi che si svolgevano a Venezia erano istituite con un decreto del doge. Le competizioni suscitavano un grande interesse e il termine regata - o regatta - è diventato di uso internazionale.

Nel 1715 l'attore irlandese Thomas Dogget aveva indetto sul Tamigi una gara per giovani barcaioli. Essa si svolgeva nel tratto di fiume compreso fra il London Bridge e Chelsea. I premi in palio per il vincitore erano una livrea color arancione, una medaglia d'argento e 10 sterline in oro. Il canottaggio è diventato una disciplina sportiva nell'800. Esso era praticato sui fiumi e sui laghi con delle imbarcazioni affusolate e veloci, con un numero variabile di componenti dell'equipaggio, che poteva comprendere anche il timoniere (da questo deriva la frase, in gergo, 'con' e 'senza').

Il più vecchio circolo remiero inglese è il 'Leander Club', fondato nel 1817. Nel 1829 c'è stata la prima sfida annuale fra Oxford e Cambridge. Negli anni successivi, il canottaggio si è diffuso rapidamente in Europa e negli Stati Uniti. Nel 1892, a Torino è stata fondata la FISA, la Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron, con molti paesi come soci. Oggi c'è la FIC, la Federazione Italiana Canottaggio.

Dal 1900, il canottaggio è diventata una disciplina olimpica. Il numero dei componenti dell'equipaggio varia, come pure le distanze, che possono essere di 200, di 500 e di 1000 metri. I tipi di competizione vanno dalle gare di durata alle prove a tempo.

Slalom - Le canoe degli Inuit erano fatte con dei pezzi di legno trasportati dalla corrente e con i fanoni delle balene. Avevano un rivestimento di pelle di leone marino, cosparsa di grasso per renderla impermeabile. Nel XIX secolo il viaggiatore britannico, nonché avvocato, John MacGregor si è recato nelle loro terre per studiare quel tipo di imbarcazioni. Tornato a casa, ne ha fabbricata una per se stesso e con essa ha solcato molti fiumi europei. Rientrato in Inghilterra, ha fondato il Royal Canoe Club, che nel 1866 ha cominciato a organizzare delle regate.

Lo slalom è entrato a far parte degli sport olimpici nel 1972 e dal 2008 si chiama canoe slalom o whitewater slalom, la gara in acque bianche. È quello che noi chiamiamo rafting. Lungo il percorso ci sono delle porte appese, dei pali in mezzo ai quali si deve passare. Dal 1996 le gare si svolgono su dei corsi d'acqua artificiali. All'inizio del '900, le barche erano fatte di fibra di vetro e pesavano una trentina di chili. Più tardi si è utilizzato il Kevlar, che è molto più leggero. Inoltre, un nuovo design, ha permesso di farle più piccole e più corte.

A partire dal 1981, i tre fratelli Abbagnale hanno dominato il canottaggio mondiale per più di un decennio. Giuseppe e Carmine Abbagnale hanno vinto due titoli olimpici e sette titoli mondiali, mentre il terzo fratello, Agostino, ha conquistato due ori



olimpici e due titoli mondiali. Nel 1988 a Seoul hanno sconfitto l'armino inglese, composto da Stephen Redgrave e da Andy Holmes e hanno vinto l'oro.



Sprint - Lo sprint era presente alle Olimpiadi dal 1924 come evento dimostrativo. Dal 1936 esso è diventato uno degli sport da competizione, a cui, dal 1948, hanno cominciato a partecipare anche le donne. La canoa per lo sprint è un'imbarcazione piatta che va veloce su di una superficie calma ma che diventa piuttosto instabile in presenza di vento o di onde. Il percorso è diviso da linee, le distanze sono di m. 200, m. 500 e m. 1000. La specialità della maratona, che si svolge su di una distanza di 20 chilometri per gli uomini, 15 chilometri per le donne, non è presente alle Olimpiadi.



Ciclismo (Cycling) – La bicicletta si è diffusa in tutti i paesi d'Occidente e d'Oriente come mezzo di trasporto. Ancora oggi essa rappresenta il mezzo di spostamento più veloce soprattutto nel traffico cittadino. Nei paesi tecnologicamente più avanzati, la bici è diventata un veicolo molto sofisticato, fatto di materiali leggeri, dotata di cambio e di pneumatici sottili.



Le gare di bici hanno avuto inizio nella seconda metà dell'800 e oggi si svolgono soprattutto in Europa. I paesi di più lunga tradizione in questo senso sono la Francia, la Spagna, il Belgio e l'Italia. Le corse più famose sono la Liegi-Bastogne-Liegi, iniziata nel 1892, la Parigi-Roubaix, iniziata nel 1896, e la Milano-Sanremo, del 1905. Tutte e tre si svolgono nell'arco di un giorno. Fra le corse a tappe più conosciute ci sono il Giro di Francia, iniziato nel 1903 e il Giro d'Italia, iniziato nel 1909. Le competizioni ciclistiche sono presenti alle Olimpiadi sin dal 1896, ad Atene.



Equitazione – (Equestrian Dressage, Eventing, Jumping)-

L'arte dell'addestramento e della guida del cavallo è antichissima. I popoli asiatici sono stati i primi ad

addomesticare questo animale. Poi, attraverso gli Egizi, gli Assiri e i Greci l'arte si è diffusa in tutto il Mediterraneo e anche a Roma. L'opera 'Della cavalleria' di Senofonte, scritta nel 400 a. C. circa, è il trattato classico di equitazione del mondo antico. Negli antichi eserciti, la cavalleria era un'arma importante, che aveva sviluppato una tattica sempre più raffinata. A quel tempo però si usava un morso rudimentale e un semplice tappeto sul dorso, che non permetteva al cavaliere di reggersi solidamente. È stato durante il regno di Carlo Magno che si è diffuso l'uso della sella, a cui venivano fissate le staffe. Gli inventori di queste ultime sono stati probabilmente i cinesi. Durante il Medioevo, le pesanti armature e il tipo di combattimento, in battaglia come nei tornei, esigevano dei cavalli forti e muscolosi. Poi, l'avvento delle armi da fuoco ha ridotto di molto l'importanza della cavalleria in guerra.



Nel XVI secolo sono nate le prime scuole di equitazione in Italia e in Francia e le abilità di manovra e di destrezza dei cavalieri venivano esibite nei tornei. Nel 1539 Cesare Fiaschi ha fondato la prima scuola di equitazione a Napoli. Poi, Giovan Battista Pignatelli ha inventato il maneggio, una pista preparata per le esercitazioni a cavallo, individuali e collettive. La caratteristica più importante del maneggio era quella di avere un suolo morbido e resistente, formato da uno strato di segatura sopra a un sottofondo di ghiaia. A volte la pista era racchiusa in un ampio capannone, con le pareti rivestite di tavole di legno inclinate, al di sopra delle quali c'erano le finestre e le gallerie per il pubblico.

Nella scuola di Pignatelli c'erano degli allievi francesi e inglesi, alcuni dei quali appartenevano all'aristocrazia. Questi allievi hanno poi portato nei loro paesi i nuovi metodi di addestramento e hanno fondato a loro volta delle scuole. Anche a Padova e a Mantova c'erano delle scuole di grande prestigio. Una di quelle più importanti a livello europeo è stata la scuola di Vienna, istituita nel 1729 dall'imperatore Carlo VI.

Federico Caprilli, ufficiale di cavalleria a Tor di

Quinto e a Pinerolo, all'inizio del Novecento ha rivoluzionato la tecnica di conduzione del cavallo, dopo aver studiato attentamente l'indole dell'animale, le sue reazioni ad una guida che non ne favoriva le tendenze naturali e lo costringeva invece a dei movimenti artefatti e non spontanei. Il metodo dell'ufficiale, invece, prevedeva che il cavallo fosse assecondato nei movimenti e che la posizione del cavaliere in sella dovesse essere protesa in avanti, per gravare con il peso sui garretti e non sulle reni del cavallo. Prevedeva inoltre un uso rarissimo del morso, per abituare con dolcezza il cavallo ad arrendersi alla pressione leggera delle redini. Il metodo Caprilli aveva talmente tanti meriti da farlo diffondere ovunque. Fra le diverse specialità di oggi ci sono i concorsi ippici, le prove olimpiche e le prove all'aperto.

I concorsi ippici sono volti a mettere in evidenza le varie qualità dei cavalli ed il loro grado di addestramento. Essi si dividono in categorie, secondo le doti che intendono premiare. La classifica viene redatta con il sistema delle penalizzazioni per punti, in base al numero degli ostacoli abbattuti e al tempo impiegato a compiere il percorso.

Le prove olimpiche sono tre e per ciascuna è prevista una classifica individuale e una classifica a squadre. Il dressage prevede l'esibizione del cavallo in una serie di movimenti comunicati in precedenza. Il concorso completo di equitazione, l'eventing, è suddiviso in tre prove da svolgersi in tre giorni: il dressage, il fondo su percorso complessivo di km. 33,500 e la gara di salto.



Ginnastica ritmica, artistica e dal trampolino (Gymnastics) - Il termine ginnastica indica un complesso di esercizi e di giochi sportivi dalle caratteristiche diverse. In Grecia il nome veniva usato in particolare per le cinque prove del pentathlon: la corsa a piedi, il salto in lungo, il lancio del disco, il lancio del giavellotto e la lotta.

Oggi la parola ginnastica indica sia l'addestramento fisico di base sia l'insieme degli esercizi a corpo libero



e agli attrezzi svolti secondo una regolamentazione ufficiale e misurati in base a precisi criteri di valutazione. La ginnastica era molto diffusa nel mondo greco, ma quando è passata a Roma e altrove, ha perso molte delle sue caratteristiche peculiari. Essa ha avuto alterne fortune nei vari periodi storici. Nel Medioevo gli esercizi fisici non erano molto in auge, sono rinati nell'età rinascimentale. Nella Ca' Zoiosa di Vittorino da Feltre a Mantova c'è stato uno dei primi esempi di applicazione concreta delle nuove idee. Ma è stato solo nel XIX secolo che c'è stato un grande sviluppo della ginnastica. La maggior parte degli sport oggi praticati, individuali e di squadra, hanno avuto il loro primo avvio nelle società di ginnastica, diventate delle polisportive.

Nel 1896 alle Olimpiadi moderne di Atene la ginnastica era tra le specialità più popolari e raggruppava già molti degli esercizi eseguiti ancora oggi. Fra le specialità più importanti della ginnastica in programma a Londra ci sono gli esercizi a corpo libero, il volteggio, il cavallo con maniglie, gli anelli, le parallele, la sbarra. Nella specialità del trampolino si assegnano due medaglie nelle competizioni individuali maschili e femminili.

Hockey su prato (Field Hockey) - L'hockey comprende tre giochi diversi, differenti per il terreno su cui si praticano. C'è l'hockey su prato, quello su pista e quello su ghiaccio. L'hockey su prato è il più antico, dato che una sua variante era già praticata dai persiani. Poi è passato ai greci e infine ai romani. In un bassorilievo del V secolo scoperto ad Atene sono scolpiti dei giovani impegnati in un gioco con la palla e dei bastoni ricurvi. Anche in Asia e in Sudamerica ci sono testimonianze di uno sport della palla praticato sia a piedi che a cavallo, con l'uso di un bastone. In Europa, esso è stato praticato prima in Gran Bretagna, poi nell'India e nel Pakistan occupati dagli inglesi. Qui era diventato talmente popolare da diventare lo sport nazionale. I due paesi sono giunti a posizioni di supremazia nelle gare mondiali.



Nel 1873, i giocatori del Trinity Hockey Club e del Wimbledon Hockey Club, usavano una palla di corda e dei bastoni di frassino. In quegli anni si è anche stabilito un codice di regole e sono iniziate le prime partite internazionali. Alle Olimpiadi del 1908 l'hockey su prato è entrato a far parte del programma ufficiale dei giochi. Le squadre erano formate da 11 giocatori, le gare si svolgevano in due tempi di 35 minuti ciascuno, la palla era di sughero o di caucciù e le porte avevano delle misure standard. In Italia l'hockey su prato non è mai stato molto praticato e, in ogni caso, lo è stato di più a livello dilettantistico.

Hockey su pista (Roller Hockey) – Centre. Il gioco è nato in Inghilterra, da qui è poi passato in Francia, dove si sono svolti i primi campionati europei. Si è quindi diffuso in Germania, conquistando a poco a poco un posto anche in Italia. Nel 1912 a Milano è nata la prima società, la Skating Savini. L'hockey si gioca su delle piste levigate, in genere di cemento, e i giocatori delle due squadre sono muniti di pattini a rotelle. La durata degli incontri è di 60 minuti, suddivisi in due tempi.

Hockey su ghiaccio (Ice Hockey) – Due città canadesi, Halifax e Montreal, si contendono il vanto di aver dato origine all'hockey su ghiaccio. Il 13 marzo del 1875 è stata giocata fra di esse la prima partita. Prima di allora, l'hockey su ghiaccio era uno sport giocato dai militari. Quando poi si è diffuso negli Stati Uniti, ha assunto una grande importanza e ha dato origine al professionismo. La supremazia statunitense è stata poi contesa dalla Russia e dalla Svezia.

In Italia, l'hockey su ghiaccio si è giocato per la prima volta nel 1911 a Torino, dove la Società dei pattinatori del Valentino ha sostenuto un incontro internazionale con una squadra di Lione. Poi c'è stata la costruzione a Milano del Palazzo del Ghiaccio, nel 1924 e da allora lo sport ha cominciato a diffondersi. Dal 1946 la Federazione si è consociata con il club del pattinaggio artistico e di velocità.

Il gioco dell'hockey su ghiaccio consiste nell'inviare un disco nella rete avversaria colpendolo con un bastone. La squadra è formata da 15 giocatori muniti di pattini da ghiaccio, ma solo sei sono in campo contemporaneamente. Gli altri si tengono pronti per le sostituzioni, che possono avvenire in qualsiasi momento. La partita dura tre tempi di venti minuti ciascuno.

Nuoto (Swimming Marathon) - Nuoto sincronizzato (Synchronized Swimming) - Olympic Park, Aquatics Centre.

L'arte del nuoto è antichissima. Fin dalla preistoria l'uomo ha dovuto affrontare il problema di come superare i corsi d'acqua, di come muoversi e restare a galla in quell'ambiente così diverso dal suo naturale, un ambiente che implicava, fra l'altro, una diversa coordinazione di movimenti. A poco a poco egli ha perfezionato i suoi gesti e li ha accordati alle diverse esigenze del nuovo elemento.

Il nuoto richiede un rapporto stretto fra la dinamica muscolare e la meccanica respiratoria, necessita di una grande coordinazione, di una rispondenza perfetta fra i movimenti dei muscoli e la funzione respiratoria. È una delle attività fisiche più complete, che richiede un'azione armonica di tutto il sistema muscolare, senza sforzi scomposti.

La più antica raffigurazione di un uomo nell'atto di nuotare è in un bassorilievo assiro del 1000 a. C., conservato al British Museum di Londra. Vi si vedono tre guerrieri in fuga attraverso un fiume, sotto la minaccia di arcieri nemici. Due di essi soffiano dell'aria negli otri, usati come galleggianti, un terzo invece nuota con le gambe distese, le braccia che ruotano e la testa sollevata.

Presso i romani la pratica del nuoto era compresa nell'addestramento fisico-militare. I giovani si addestravano addirittura a superare i corsi d'acqua con indosso le armi e la corazza. Anche gli indigeni della Polinesia lo praticavano sin dai tempi remoti. Cristoforo Colombo ha scritto nel suo diario che una



moltitudine di gente nuotava attorno alle caravelle appena arrivate. In Asia, il nuoto era praticato con stili diversi. In India si nuotava su di un fianco, con un solo braccio in rotazione fuori dell'acqua. Gli ufficiali inglesi hanno poi portato in Europa questo stile, che oggi è usato ad esempio dai bagnini per i salvataggi. Ricordiamo un episodio straordinario. Nel 1817, il soldato piemontese dell'armata napoleonica Giovanni Maria Salati, prigioniero degli inglesi, si era gettato in mare da una chiatta nei pressi di Dover, attraversando a nuoto la Manica a nuoto e raggiungendo la costa bretone in meno di ventiquattr'ore. Nei secoli si sono sviluppati diversi stili di nuoto, presenti da tempo alle Olimpiadi: lo stile a rana, quello a dorso e a delfino. A partire dai Giochi di Melbourne del 1956, è presente anche lo stile a farfalla, che è quasi una nuotata artistica. ... Il nuoto sincronizzato, che comprende i movimenti della danza e della ginnastica, è presente alle Olimpiadi dal 1984 a Los Angeles. È riservato alle donne.



Pallacanestro (Basketball) - Il basket è stato ideato nel 1891 da James Naismith, un pastore luterano canadese, insegnante di educazione fisica all'università del Kansas. Il suo scopo era quello di tenere occupati gli allievi nel periodo invernale, quando dovevano stare al chiuso. Nel dicembre di quell'anno il giornale della scuola ha pubblicato le regole del nuovo gioco, il cui nome si riferiva ai suoi due elementi essenziali, il pallone e il canestro. Alcune delle regole di allora sono cambiate, ma i postulati fondamentali - che lo rendono, fra l'altro, uno sport privo di violenza, dato che sono impediti anche i semplici contatti - erano già tutti presenti in quei tredici punti del 1891. Sei anni dopo c'è stato il primo campionato negli Stati Uniti, da dove il gioco si è diffuso in Europa. La prima partita di rilievo italiana è stata nel 1919 e si è svolta nel parco della villa reale di Monza. Nello stesso anno, una squadra italiana si è piazzata seconda, dietro agli Stati Uniti, ai Giochi di Joinville. Nel 1920, la squadra Costanza di Milano ha

vinto il campionato italiano. Sempre quell'anno, il nome Federazione Italiana Basket-Ball è stato cambiato in Federazione Italiana Pallacanestro.

Il basket ha dato origine a delle compagini europee famose, come quella dei Celtics, attivi fra il 1915 e il 1928. Quella statunitense degli Harlem Globetrotter è applaudita ancora oggi per le abilità funamboliche e i tiri acrobatici.

Pallamano (Handball) – È uno sport che esiste sin dall'antichità, ma nella sua versione più moderna viene praticato dall'inizio del '900. Come nel gioco del calcio, bisogna cercare di fare rete nella porta avversaria. È stato ai giochi di Berlino del 1936 che lo sport è stato incluso per la prima volta alle Olimpiadi. Vi si contrappongono due squadre di sette giocatori ciascuna. Fra di essi c'è il portiere, ci sono i terzini, l'ala destra e l'ala sinistra. È uno sport molto diffuso nel mondo e le gare olimpiche saranno fra le più seguite.



Pallanuoto (Water Polo) – L'attuale water polo ha cambiato diversi nomi nel corso della sua storia. È uno sport a squadre che richiede delle doti eccellenti di nuotatore e una grande resistenza allo sforzo fisico. I giocatori non possono mai toccare il fondo, pena la squalifica. Le prime notizie sicure della pallanuoto risalgono al 1870, quando una commissione nominata a Londra ha studiato una regolamentazione per un nuovo gioco che si stava affermando, da qualche decennio, in modo caotico. Nel 1888 le società inglesi in cui si praticava si sono riunite nella London Water-polo League, unificando i regolamenti. Da allora, il gioco si è diffuso in Europa attraverso la Germania. Nel 1897 l'International Board Water Polo ha gettato le basi di una nuova regolamentazione con la redazione di un codice unico in tutto il mondo. Si sono stabilite le dimensioni del campo di gioco, quelle delle porte, la profondità dell'acqua, il numero di giocatori, l'obbligatorietà delle cuffie con il numero stampato sopra. La serie di passaggi effettuati dai giocatori per arrivare alla porta



avversaria dove far entrare il pallone è simile a quella del calcio e il portiere è l'unico autorizzato a toccare il fondo con i piedi.

La pallanuoto è entrata a far parte del programma olimpico all'inizio del '900 a Parigi, dove era uno dei primi sport di squadra. In Italia essa ha fatto la sua apparizione nel 1909. Nel 1912 si è disputato il primo campionato nazionale, con la vittoria del Genoa Club sulla Rari Nantes Partenope. Nel 1928 l'allenatore ungherese Bela Komjadi ha inventato il passaggio della palla in aria - prima si lasciava che la palla cadesse in acqua e la si raggiungeva - e nel 1936 l'allenatore californiano Jimmy Smith ha ideato una nuova palla.

Nel 1948 a Londra la squadra italiana ha vinto la medaglia d'oro. Nel 1952 ad Helsinki ha vinto quella di bronzo. Nel 1960 a Roma ha vinto di nuovo quella d'oro e nel 1976 a Montreal quella d'argento. Nel 1992 a Barcellona ha vinto la medaglia d'oro e nel 1996, ad Atlanta, quella di bronzo.

Le donne sono state ammesse per la prima volta alle Olimpiadi di Sidney, dopo le proteste del team femminile australiano



Pallavolo (Volleyball) – Earls Court. Il 9 febbraio 1895 ad Holyoke, nel Massachussets, William Morgan, insegnante di educazione fisica, ha creato un gioco praticato al chiuso, che ha chiamato mintonette. Doveva essere un'alternativa, meno impegnativa, della pallacanestro. A vedere oggi i giocatori in campo, le azioni rapide, energiche, non si ha l'idea che sia esattamente un gioco tranquillo. In origine, le due squadre erano formate da un numero variabile di giocatori. Una partita era composta da nove riprese con tre battute per ognuna. In seguito, il gioco si è diffuso anche fuori dagli Stati Uniti e il numero di componenti di ogni squadra si è stabilizzato a sei. Nel 1924, a Parigi, c'è stata la prima partecipazione della pallavolo ad una Olimpiade, come evento sportivo dimostrativo. Solo nel 1964 vi è stata ammessa a tutti gli effetti. A Pechino, nel 2008, le medaglie d'oro sono

state vinte dagli Stati Uniti per la squadra maschile e dal Brasile per quella femminile. A Londra le otto squadre che supereranno le finali si batteranno per l'oro.

Pugilato (Boxe) – Alcune statuine sumeriche che raffigurano dei pugili con le mani calzate da un cesto ci dicono che il pugilato è uno sport molto antico, presente anche nella mitologia greca con Ercole. Nel 688 a. C. esso è entrato a far parte delle Olimpiadi e il primo campione è stato Onomastos di Smirne. L'ultimo è stato l'armeno Varazdat, che in seguito è diventato anche re. A Roma il pugilato era praticato a pugni nudi o protetti da strisce di cuoio guarnite di borchie. L'imperatore Caligola era un suo appassionato praticante.

In anni più vicini a noi, il pugilato è stato praticato soprattutto in Inghilterra e negli Stati Uniti. Nel 1867 sono state introdotte delle regole, fra cui quella della durata delle riprese, il loro numero e l'obbligo di usare dei guantoni (marchese di Queensbury????).

Nel 1900 sono state anche introdotte le categorie: i pesi mosca, piuma, leggeri, superleggeri, welters, superwelters, medi, mediomassimi, massimi. Nella lingua inglese esiste un gergo per indicare i colpi: il diretto è detto *straight*, il gancio è detto *hook*, il montante è detto *uppercut*, il sinistro è detto *jab* e il destro *right*.

Rugby – Il nome è quello della cittadina inglese di Rugby, nella contea di Warwick, dove una lapide ricorda la nascita di questo sport avvenuta nel 1823. Da qui il gioco si è poi diffuso non solo in Europa, ma anche in Sudafrica e in Australia.

In Italia il rugby ha cominciato a diffondersi nel 1910. Vent'anni dopo, è stata fondata la Federazione della Palla Ovale, nome che deriva dalla forma del pallone usato in questo sport. Il rugby, soprattutto negli Stati Uniti, è sempre stato uno sport essenzialmente universitario, e, a livello internazionale, non ha mai rivaleggiato neanche lontanamente con il calcio.



Le squadre sono composte da quindici giocatori, che devono cercare di portare il pallone nell'area di meta. Per fare questo, i giocatori possono usare le mani e i piedi e possono atterrare l'avversario che ha la palla con un 'placcaggio' alle gambe, oppure afferrarlo per il collo o alla cintola. Nel caso di un errore involontario, come ad esempio quello di passare in avanti la palla con le mani, viene effettuata la mischia, in cui gli 'avanti' delle due squadre si disputano la palla con i piedi stando chini in avanti. La partita dura 80 minuti, 40 per ognuno dei due tempi.



Scherma (Fencing) – ExCeL. La scherma, come arte di difendersi e di aggredire con un'arma avente delle determinate caratteristiche, ha delle origini antichissime, ma è solo dalla fine del '900 che è rintracciabile come sport, così come lo conosciamo oggi. Nell'antica Roma c'erano delle scuole in cui quest'arte veniva insegnata con delle spade di legno. Nel Medioevo, la giustizia era spesso affidata alle sorti di uno scontro all'arma bianca. Poi, con il sorgere della cavalleria e l'affermarsi di un certo senso dell'onore, la scienza delle armi si è consolidata. Nel 1531, il maestro d'armi bolognese Achille Morozzo ha scritto un trattato fondamentale sulla scherma, con regole di carattere tecnico. Nel 1700 si è affermata la scuola francese e nel 1800 l'attività schermistica è diventata uno sport agonistico, che è poi entrato nel programma della prima Olimpiade con una gara di fioretto e di sciabola individuale. Già nel 1908, a Londra,

Giuseppe Mangiarotti aveva indossato la divisa azzurra. I suoi figli, Edoardo, Mario e Dario, fra il 1936 e il 1960 hanno vinto sei medaglie d'oro, cinque d'argento e due di bronzo. In quegli anni, infatti, l'Italia era fra le nazioni che hanno dominato la scena mondiale, insieme alla Francia e all'Ungheria. Solo dopo le Olimpiadi di Melbourne del 1956 questo primato ha cominciato ad essere minacciato dai progressi dell'URSS e della Polonia. Le specialità ed i termini della scherma in inglese suonano così: épée

(spada), foil (fioretto), sabre (sciabola), lunge (affondo), parry (parata) e riposte (risposta). Mentre per gli uomini le armi ammesse sono il fioretto, la spada e la sciabola, per le donne è ammesso solo il fioretto. Gli schermatori indossano una giubba bianca, una maschera per proteggere il viso e calzano un guanto.

Taekwondo - Nella lingua coreana, taekwondo indica una disciplina dei calci e dei pugni. È un'arte marziale che offre una grande tensione perché il suo obiettivo è quello di colpire l'avversario con dei calci e dei pugni sulle zone che contano per il punteggio. Un calcio o pugno tirato al torace vale un punto, un calcio rotante vale due punti, un calcio in testa vale quattro punti. Sulla tenuta bianca, il dobok, i due contendenti indossano un equipaggiamento protettivo. Uno è di colore blu, l'altro è di colore rosso. L'incontro è formato da tre round di due minuti ciascuno e le categorie sono quelle del pugilato. Il taekwondo ha fatto la sua comparsa alle Olimpiadi di Seul nel 1988, come sport dimostrativo. È stato ammesso in veste ufficiale dodici anni dopo, a quelle di Sidney.



Tennis – Il tennis deriva dal jeu de paume medioevale francese, che si giocava colpendo la palla con la mano. Nel XVI secolo si è cominciato a usare la racchetta e a chiamare tennis questo sport, che si giocava al coperto. Il primo tennis club è stato fondato nel 1872 a Leamington Spa da Harry Gem e da Augustus Perera. La terminologia moderna ha cominciato a svilupparsi nella seconda metà dell'800. Nel 1877, a Wimbledon, è stato giocato il primo campionato, che ha dato origine al dibattito su come rendere standard le sue regole. Il tennis ha cominciato ad essere giocato anche negli Stati Uniti, a Staten Island e in altre città e la grandezza delle palle e delle racchette usate era diversa. Nel 1900 si è cominciato a giocare la Coppa Davis e nel 1924 la International Tennis Federation ha promulgato le regole per tutto il mondo, rimaste inalterate per decenni.



Nel 1926, un gruppo di giocatori francesi e inglesi ha giocato il primo tennis professionale davanti a una platea pagante. Contemporaneamente c'erano i tornei per amatori. Nel 1954, a Rhode Island, Van Alen ha fondato l'International Tennis Hall of Fame, che ospita una collezione di memorabilia dei giocatori di tennis passati alla storia. Ogni anno c'è un torneo su prato e una cerimonia di insediamento dei nuovi membri. Anche le racchette hanno subito un'evoluzione. Per un secolo esse sono state costruite di legno, con le corde fatte di budella di animali. Poi sono stati introdotti dei materiali diversi e più leggeri, come le fibre di carbonio e il titanio per la struttura e le fibre sintetiche per le corde. Le palle, invece, sono fatte di gomma e sono rivestite da uno strato di feltro. Il tennis aveva fatto la sua comparsa ai giochi olimpici del 1896. Alle Olimpiadi del 1920 si era aggiudicata il titolo la francese Suzanne Lenglen. Nel 1988, a Seul, un'altra donna, la tedesca Steffi Graf ha vinto la medaglia d'oro femminile. A Londra, i prati su cui si disputano le gare odierne sono gli stessi su cui si erano svolti gli incontri del 1908, anno in cui la Gran Bretagna ha vinto tutte e sei le medaglie d'oro in palio. Il gergo inglese è diventato internazionale e tutti ormai dicono tie-break, per indicare quello che si verifica quando le squadre sono alla pari al terzo o al quinto set.



Tennis da tavolo (Table Tennis) - All'inizio era uno svago per quando fuori il tempo era brutto, con attrezzi improvvisati, nel 1890 è apparso in Inghilterra il primo set da tennis da tavolo con un panno da mettere sul tavolo recante le righe di un campo da tennis, due piccole racchette, una pallina di gomma rivestita di stoffa, una retina da mettere in mezzo al tavolo. In questa nuova forma, lo sport ha cominciato ad avere un enorme successo, diventando popolare in tutto il mondo con nomi diversi, fra i quali quello di ping pong. In Asia è nata una grande scuola, talmente importante da portare gli atleti asiatici ad imporsi spesso in tutto il mondo. In Oriente, il modo

di impugnare la racchetta è diverso, ed è chiamato 'a penna'. L'incontro si disputa su sette partite e il gioco richiede delle doti di coordinazione, rapidità di movimento e riflessi. Si disputano anche incontri di doppio. Il tennis da tavolo è una specialità in cui gli atleti italiani non si sono mai particolarmente distinti a livello internazionale. Da noi giocano alcuni atleti di importazione, di origine straniera.

Il tennis da tavolo è presente alle Olimpiadi dal 1988, a Seoul, nella Corea del Sud. Con le edizioni successive, la sua popolarità è aumentata in tutto il mondo. Alcune cose sono cambiate, come ad esempio il format del gioco, diventato simile a quello della Coppa Davis.

Tiro con l'arco (Archery) - Il tiro con l'arco è nato come necessità. L'asta di legno curva che teneva in tensione una corda da cui scagliare una freccia era uno strumento usato per cacciare e con esso l'uomo preistorico si procurava il cibo. Nel Paleolitico le frecce erano fabbricate con del legno di pino e la punta era di selce. Purtroppo, l'arco è stato usato anche in guerra, come arma di offesa. In questo impiego è stato poi sostituito dalle armi da fuoco, più facili da usare, che non avevano la necessità di un lungo addestramento o di una muscolatura robusta. L'arco è entrato nella mitologia greca e romana, adottato da divinità quali Apollo, Cupido, Diana... Se ne sono serviti anche Guglielmo Tell Robin Hood



Le gare di abilità con l'arco si sono diffuse in tutte le civiltà classiche. Presso alcuni popoli esse erano praticate anche da cavallo. Alla fine del '700, in Inghilterra, il tiro con l'arco si era diffuso fra l'aristocrazia e fra le persone abbienti, grazie al suo fascino di arma medioevale, presente nel romanzo gotico, le cui vicende erano ambientate in un medioevo fantastico. Anche i romanzi di Walter Scott hanno contribuito alla diffusione dell'*archery*. Sono sorti dei club i cui soci lo praticavano in costume. Inoltre, gli appassionati o gli esperti di tiro con l'arco in inglese si chiamano 'toxophilites'. Il termine deriva

da Toxophilus, che è il titolo di un libro scritto da Ascham nel 1545. Il nome significa proprio 'amante dell'arco'. Il tiro con l'arco ha fatto la sua prima comparsa alle Olimpiadi di Parigi nel 1900. C'è stata poi una lunga interruzione ed è ricomparso a Monaco nel 1972



Tiro a segno (Shooting) - È nato in funzione dell'esercitazione militare e ha come capostipite il tiro con l'arco. Se ne trovano esempi letterari nell'Odissea, nelle leggende di Robin Hood e di Guglielmo Tell. Dalla metà del '500 si sono intensificate le gare, aperte a tutte le armi da fuoco, con regolamenti circa la forma e la dimensione dei bersagli e la distanza, diversi a seconda del tipo di arma usata. Con il perfezionarsi delle armi e il conseguente aumento della potenza e precisione delle stesse, lo sport del Tiro a segno si è diffuso sempre più. In Italia sono stati Giuseppe Garibaldi e Vittorio Emanuele II a promuovere la creazione di gare di tiro. Oggi il tiro a segno si svolge in appositi recinti chiamati poligoni di tiro, dotati di terrapieni e di accorgimenti per evitare incidenti. Alle Olimpiadi, aperte anche alle donne, partecipano le carabine e le pistole. A Los Angeles, nel 1932, gli italiani Renzo Morigi e Domenico Matteucci hanno vinto rispettivamente la medaglia d'oro e di bronzo con la pistola automatica.

A Montreal, nel 1976, Roberto Ferraris ha vinto il bronzo con la pistola automatica. Ad Atlanta, nel 1996, Roberto Di Donna ha vinto l'oro con la pistola libera. Dal 1984 vi partecipano anche le donne e ad Atene, nel 2004, Valentina Turisini ha vinto l'argento con la carabina sportiva. A Pechino c'erano un centinaio di sportivi.



Triathlon - Il triathlon è nato in Francia nel decennio 1920-1930, con il nome di 'les trois sports'. Ma il primo evento chiamato con questo nome è stato disputato a San Diego, in California, nel settembre del 1974, con una cinquantina di partecipanti. Il triathlon

è composto da tre sport in sequenza: il nuoto (che a Londra si svolge nella Serpentine), il ciclismo (su di un anello che va da Buckingham Palace a Wellington Arch) e la corsa (di nuovo attorno alla Serpentine). La lunghezza standard da coprire nel nuoto è di 1.500 metri, quella da coprire in bici è di 40 chilometri, quella da coprire con la corsa è di 10 chilometri. Il triathlon ha fatto il suo debutto alle Olimpiadi nel 2000 e vi hanno partecipato cinquantadue uomini e quarantotto donne. È consentito lo stare nella scia durante le gare di bici ed è uno sport che provoca frequenti contestazioni.

Vengono assegnate due medaglie, una per gli uomini, una per le donne. Il triathlon ha fatto il suo esordio alle Olimpiadi di Sidney nel 2000 e l'Italia ha sempre partecipato sia alle gare maschili che femminili. Ma i paesi che si sono aggiudicati più spesso le medaglie sono l'Australia, la Nuova Zelanda, la Germania e la Svizzera.

Tuffi (Diving) - L'affresco greco del 470 a. C. che si trova in una tomba di Paestum dimostra quanto sia antica questa pratica. Essa era nata con un valore utilitaristico, poi è entrata nel dominio sportivo in un secondo tempo, acquistando un significato atletico e acrobatico.

Il tuffo è una combinazione di movimenti acrobatici e ginnici – quasi una danza - che il corpo effettua nella caduta verso l'acqua. I pionieri sono stati i tedeschi, che si sono distinti sin dai campionati europei del 1893. Il primo campionato italiano si è svolto nel 1902 ed è stato vinto da Carlo Bonfanti. Da quando, nel 1904, lo sport è entrato a far parte delle Olimpiadi è diventato popolare. Dal 1925 ci sono i tuffi dal trampolino (m. 1 e m.3) e quelli dalla piattaforma (m. 5 e m. 10) e dal 2000 in poi si è aggiunto il tuffo sincronizzato. Nel trampolino ci sono tre momenti essenziali: la partenza con o senza rincorsa, il volo e l'entrata in acqua. Le tre posizioni classiche sono quelle del tuffo teso (con il corpo teso e con gli arti inferiori uniti), il tuffo carpiato (con il corpo flesso ad



angolo retto e le gambe tese), il tuffo raggruppato (con il corpo raccolto, che si distende per entrare in acqua). Gli atleti italiani che hanno dato il contributo maggiore a questo sport sono stati Klaus Dibiasi, Giorgio Cagnotto, sua figlia Tania e la compagna di squadra Francesca Dallapè.



Vela (Sails) - Si hanno testimonianze di imbarcazioni a vela risalenti a seimila anni prima di Cristo. La vela ha dunque una storia millenaria. Per quanto riguarda la velatura si è passati dalla vela quadra, adatta ad andature portanti ma inidonea a risalire il vento (bisognava attendere che il vento soffiasse nella direzione giusta) alla vela latina, comparsa intorno al 2000 avanti Cristo nei mari della Cina. Quest'ultima formava un angolo variabile rispetto alla direzione del vento e permetteva una più ampia scelta di rotta. Si è poi giunti alle vele auriche e infine a quelle triangolari, Marconi o Bermuda, apparse nel 1875. Oggi c'è lo spinnaker, la vela prodiera triangolare con una pancia voluminosa, issata per la prima volta a bordo di uno yacht britannico nel 1865.

Negli anni, si è sviluppata la tendenza a impiegare una superficie velica sempre più vasta e ad usare l'attrezzatura a due e a tre alberi, anche per scafi relativamente piccoli. Come materiale per le vele si è passati dal cotone, il lino e la canapa ai tessuti in fibra sintetica di oggi, che assicurano una maggiore resistenza alla rottura, sono leggeri, indeformabili, impermeabili all'aria oltre che all'acqua. Anche per lo scafo si sono usati man mano dei materiali da costruzione sempre più soddisfacenti per resistenza ed impermeabilità. Si è passati dal legno al compensato, realizzato con l'incollaggio di fogli multipli, all'acciaio, alle leghe di alluminio e all'impasto di vetroresina. Nell'800, gli scafi dovevano avere delle caratteristiche di grande stabilità e capacità, dato che l'uso delle imbarcazioni era mercantile e bellico. Poi, l'avvento della macchina a vapore ha segnato la fine dell'epoca dei velieri. La stessa evoluzione si è avuta per quel che riguarda il

timone.

Già nel XII secolo, l'introduzione del timone fisso che sostituiva i due remi a pala fissati ai lati della poppa, aveva reso più manovrabili le imbarcazioni. Ad essa si è poi sostituita un'orza centrale e, successivamente, l'uso della falsachiglia esterna zavorrata. Per quanto riguarda la navigazione da diporto, è solo dalla metà dell'800 che si è cominciato a disegnare dei velieri destinati alla pratica sportiva. Il cosiddetto *yachting* si può far risalire all'inizio del XVII secolo, quando la ricca borghesia olandese ha incominciato a servirsi degli 'jaght', i velieri piccoli e veloci usati inizialmente sia per dare la caccia ai predoni e ai contrabbandieri, che per andare incontro ai grossi mercantili che tornavano dalle Indie. Poi si è cominciato a veleggiare con gli amici e sono cominciate le competizioni. Nel 1660, Carlo II d'Inghilterra, per la sua restaurazione sul trono, ha ricevuto in dono uno yacht dall'Olanda. Da quel momento, il nome è diventato di uso internazionale. I primi club veloci sono nati in Inghilterra, in Irlanda e in America. Nel 1879 è stato fondato il Reale Yacht Club Italiano, diventato poi la Federazione Italiana Vela, organo del CONI e della Federazione Internazionale delle Regate.

La prima regata internazionale si è disputata nel 1851 intorno all'isola di Wight. È stata chiamata la competizione delle 100 ghinee perché quello era il valore della coppa in palio. Successivamente è stata chiamata Coppa America dal nome della goletta che ha segnato, da allora in poi, la supremazia americana. Negli anni, si sono succedute le regate oceaniche e le traversate solitarie. Ci sono molti regolamenti nazionali e internazionali che riconoscono una serie molteplice di classi e di imbarcazioni. Ci sono sei classi monotipo di cui quattro a chiglia fissa: *Star*, per due persone, classe olimpica dal 1932; *Dragone*, per tre, olimpica dal 1948; *Soling*, per tre; *Tempest*, per due; *Finn*, monoposto, olimpica dal 1952; *Flying Dutchman*, per due, dal 1960. A difendere i colori

azzurri a Londra ci sarà, fra gli altri, Francesca Clapcich, dell'Aeronautica Militare. Farà parte della vela olimpica anche il windsurf.



Volano (Badminton) - Si pensa che il gioco del volano sia stato portato in Inghilterra da alcuni ufficiali inglesi di stanza a Poona, in India. Prima di diventare uno sport era un'attività ricreativa. Il volano è una mezza sfera di sughero o di gomma, nella quale sono piantate delle penne, da colpire con la racchetta e da lanciare al di sopra della rete. Si gioca in singolo o in doppio ed è simile al tennis, anche se, nel badminton, il piccolo pomo con le penne ha delle proprietà aerodinamiche tutte sue, che lo portano a volare in modo diverso dalle palle usate negli altri sport. Il pomo pesa circa 5 grammi e contiene sedici penne, strappate dalle ali delle oche. Raggiunge addirittura la velocità di 400 chilometri all'ora, perciò richiede una grande prontezza di riflessi per seguirne la traiettoria!

Il volano è uno degli sport più diffusi e praticati del mondo ed è sotto il controllo dell'IBF, l'International Badminton Federation, a cui aderiscono più di centocinquanta nazioni di tutti i continenti. Nel 1992 è diventato uno sport olimpico, con cinque eventi diversi. Proprio in quell'anno, per l'Italia si era qualificata l'altoatesina Petra Schrott. Alle Olimpiadi di Pechino del 2008, invece, Agnese Allegrini è stata purtroppo subito eliminata.

Vizi, virtù ed episodi bizzarri alle Olimpiadi

Le Olimpiadi sono state, nei secoli, uno specchio dei vizi e delle virtù umane. Nelle gare sono venuti alla luce l'egoismo, la cattiveria, la meschinità, il desiderio di barare, le bugie, l'incapacità di perdere ma anche lo spirito di sacrificio, la pazienza, la tenacia e l'accettazione rassegnata di una squalifica non meritata. E, a proposito di squalifiche, una delle più irragionevoli è stata quella subita dall'atleta americana Kelly Garrison-Steve. Come molti

campioni della sua specialità, per salire sulle parallele asimmetriche, Kelly usava una pedana di salto, che veniva rimossa da una sua collega dopo che lei vi si era afferrata. Quel giorno, la sua collega, dopo aver rimosso l'attrezzo, era rimasta sul podio ad osservare Kelly che eseguiva l'esercizio. Un cavillo, sconosciuto ai più, prevedeva che sulla piattaforma dovesse esserci solo la ginnasta. Il gruppo delle atlete della Germania dell'Est ha contestato la violazione, la giuria ha dato loro ragione e Kelly è stata squalificata. A nulla sono valse le proteste degli americani.

Una disciplina in cui le squalifiche sono frequenti è la marcia e capita addirittura che esse vengano comminate all'insaputa del partecipante. È difficile controllare che i piedi non perdano il contatto con il terreno e che, quando l'alluce sinistro si stacca da terra, il tallone destro sia già ben appoggiato, mentre il bacino continua a rollare. Nel 2000, alle Olimpiadi di Sidney, il marciatore messicano Bernardo Segura era in testa alla gara e aveva già ricevuto due richiami, del secondo dei quali non si era reso conto. Quando ha ricevuto il terzo, equivalente alla squalifica, lui pensava che fosse solo il secondo ed è entrato nello stadio da trionfatore, tagliando il traguardo davanti al polacco Robert Korzeniovski. Ha quindi fatto il giro d'onore fra gli applausi entusiastici dei messicani presenti. Ma, mentre riceveva la telefonata di congratulazioni del Presidente del suo paese, gli è stata comunicata la squalifica. È successo il finimondo. Le televisioni e i giornali messicani hanno gridato al complotto, hanno parlato di intrigo internazionale... Ma non c'è stato niente da fare, la medaglia è andata al polacco Korzeniovski. Anche la nostra marciatrice Elisabetta Perrone, che aveva vinto la medaglia d'argento alle Olimpiadi precedenti, è incorsa nella squalifica, ma ha continuato lo stesso la gara. Sembrava non voler accettare il verdetto, ma, dopo aver sorpassato l'atleta australiana Jane Saville si è ritirata. La gara è stata poi vinta da una cinese chiamata Wang Liping.

Alcune squalifiche sono state frutto di situazioni assurde. Il 6 agosto 1992, a Barcellona, il pugile iraniano Ali Kazemi si era accorto di aver perso i guantoni pochi minuti prima del match. Non avendone trovato un paio di riserva, Kazemi ha dovuto essere squalificato. Il pugile di Vanuatu Edward Paululum, peso mosca, è stato invece squalificato perché, il giorno dell'incontro, aveva mangiato talmente tanto a colazione da arrivare sovrappeso ai controlli. Non gli è rimasto che prendere il primo aereo in partenza e tornarsene a casa.

A volte invece la squalifica aveva all'origine un difetto di informazione. Alle Olimpiadi di Monaco del 1972, i due studenti americani, Robinson e Hart, erano stati informati dal loro allenatore che la gara di corsa a cui dovevano partecipare si sarebbe svolta alle 19 del 31 agosto. Mentre si rilassavano davanti alla televisione nelle prime ore del pomeriggio, hanno visto sullo schermo la gara, ma non si sono allarmati perché pensavano che fosse un replay delle eliminatorie. Quando hanno saputo che era la diretta ed hanno visto i loro nomi accanto alla scritta 'non disponibili', hanno avuto un colpo. Hanno cercato di raggiungere lo stadio il più in fretta possibile, ma non sono arrivati in tempo. La gara era stata anticipata e nessuno li aveva avvisati. Il fondista etiope Miruts Yifter, invece, era stato squalificato dalla gara dei 5000 metri alle stesse Olimpiadi perché era rimasto chiuso nella toilette.

Spesso, la causa della rinuncia ai giochi non è una squalifica, ma un incidente che obbliga l'atleta al ritiro. È quello che è accaduto al windsurfista canadese Murray McCaig. Mentre stava pedalando all'interno dell'Olympic Village di Barcellona e stava sorpassando un autobus che procedeva lentissimo, è stato urtato da un'auto della polizia e si è fratturato una gamba. Il suo collega americano Mike Gebhardt, invece, mentre disputava la gara al Parc de Mar di Barcellona, la cui superficie era sporchissima, ha perso posizioni perché la sua tavola si era impigliata

in una grossa borsa di plastica. Ma le Olimpiadi hanno visto dei drammi ben più gravi di questi. A Roma, nel 1960, in mondovisione, c'è stata la morte del maratoneta danese Khut Jensen, per un trauma cranico conseguente a una caduta nel corso della gara. Si è poi scoperto che Jensen aveva preso del Ronicol, un medicinale proibito, che stimola la circolazione del sangue.

A volte, per essere ammessi si ricorre ad espedienti curiosi. Il 7 dicembre del 1956, alle Olimpiadi di Melbourne, il campione di sollevamento pesi Charles Vinci risultava sovrappeso rispetto al limite consentito ai pesi gallo come lui. È stato mandato a correre per un'ora per smaltire il grasso in eccesso, ma, a quindici minuti dalla gara, aveva ancora quasi due chili di troppo. Che cosa si poteva ancora eliminare? Qualcuno dello staff ha avuto il lampo di genio: raparlo a zero! Tanto è bastato per farlo rientrare nel peso e per permettergli di vincere la medaglia d'oro. C'è stata un'altra atleta che si è tagliata i capelli, ma per punirsi per non aver vinto. La lancia di giavellotto Elvira Orzolina aveva dei bellissimi capelli lunghi e con i boccoli. Dopo la sconfitta, è andata dal parrucchiere del Villaggio olimpico decisa a farsi rapare a zero. Per fortuna il parrucchiere, un giapponese, è riuscito a farla desistere e a scegliere un taglio che fosse una via di mezzo.

C'è stato anche chi, pur di partecipare, non ha esitato a ricorrere all'imbroglio. John Belisle, ad esempio, ha usato la sua doppia nazionalità per partecipare a due Olimpiadi. Egli era nato in Honduras, cresciuto in Belize, poi era diventato un cittadino americano. Poiché non aveva nessuna speranza di entrare nel team americano alle Olimpiadi del 1988 in qualità di maratoneta, date le sue modeste doti atletiche, si è arruolato fra gli atleti del Belize. La gara era stata vinta dal nostro Gelindo Bordin e lui è arrivato al traguardo un'ora dopo. Per nulla scoraggiato, però, ha

ritentato la sorte quattro anni dopo, sotto la bandiera dell'Honduras. Purtroppo, è stato riconosciuto alle eliminatorie ed è stato espulso. C'era anche stata la specialista della corsa Madeleine de Jesus, di Porto Rico, che aveva imbrogliato sull'identità. Dopo che aveva avuto un infortunio in una gara, si era fatta sostituire ai giochi del 1984 dalla sorella gemella Margaret.

A proposito di imbrogli, un trucco molto sofisticato era stato messo in atto alle Olimpiadi di Montréal, nel luglio del 1976 dal trentottenne maggiore dell'Armata Rossa Boris Onishenko originario di Kiev. Quell'anno, la star dei Giochi era stata la ginnasta rumena Nadia Comaneci, che aveva catturato l'attenzione di milioni di persone con la sua grazia. Onishenko era un campione mondiale di pentathlon e un grande schermidore ma, per essere assolutamente sicuro di vincere, egli ha modificato l'apparato che segnalava elettronicamente il contatto con l'avversario. Quando l'arbitro – l'italiano Guido Malacarne - alla fine dell'incontro gli ha chiesto di consegnare la spada per i controlli di routine, Onishenko ha fatto finta di non capire e si è diretto in fretta dietro al gruppo degli atleti sovietici, dove probabilmente c'era una spada di ricambio. Quando l'arbitro ha insistito, è scoppiata una lite e l'inganno è stato scoperto.

Un tipo particolare di inganno, se così lo vogliamo chiamare, riguarda il sesso 'incerto' di alcune atlete. È dagli anni '30 che se ne discute. Nel 1936 l'atleta polacca dei 100 metri Stanislava Walasiewicz, aveva accusato la rivale americana Helen Stephens di essere un uomo. La cosa paradossale è che, invece, ad essere un uomo era proprio lei. La cosa è venuta fuori molti anni dopo in una circostanza drammatica. La Walaziewicz si era trasferita in America e aveva preso il nome di Stella Walsh. Purtroppo, aveva trovato la morte nel corso di una sparatoria e l'esame autoptico ne ha poi rivelato il vero sesso.

Le atlete più famose legate a questa situazione

ambigua sono state le sorelle sovietiche Tamara e Irina Press. Nel 1960 Tamara aveva vinto la medaglia d'oro nel lancio del peso e nel lancio del disco. Nello stesso anno Irina aveva vinto gli 80 metri ostacoli ed aveva trionfato nel pentathlon. Fra tutte e due, nella loro carriera, hanno stabilito 23 record mondiali. Il fatto che nel 1968, quando sono stati introdotti i 'sex tests', loro siano sparite di colpo dalle gare internazionali, che fino a quel momento dominavano, sembrerebbe dar ragione a chi insinuava che ricevessero iniezioni di ormoni maschili.

La confusione, non di sessi, ma sul terreno di gara, ha portato a risultati curiosi, traendo in inganno i partecipanti alle gare. A Seoul, nel 1988, si era deciso di dividere in due settori lo stadio dove si tenevano gli incontri di boxe. In questo modo si rendeva possibile lo svolgimento in contemporanea di più competizioni. Si usava la campanella tradizionale per gli incontri nello spazio A e il cicalino per gli incontri nello spazio B. Nel corso dell'incontro fra l'americano Todd Foster e il coreano Chun Jin Chul è suonata la campanella, che in realtà era per gli altri contendenti. Il coreano, credendo che ci fosse l'intervallo, si è girato per andarsi a sedere. In quel momento, l'avversario gli ha mollato un cazzotto che lo ha mandato al tappeto.

Anche a Roma l'interpretazione sbagliata del suono di un fischiello ha avuto delle brutte conseguenze. Durante la partita di hockey maschile fra il Belgio e la Francia un vigile urbano ha usato il fischiello appena fuori dello stadio. I belgi, credendo che fosse stato l'arbitro a fischiare la fine del tempo, hanno smesso di giocare. I francesi ne hanno subito approfittato per segnare un goal, portando il risultato sull'1-0.

Più volte, nel corso dei Giochi, ci sono state le proteste politiche di chi approfittava della grande risonanza dell'evento per portare agli occhi del mondo il proprio reclamo. Questo è successo, ad esempio, a Città del Messico, quando sono saliti sulla pedana i due atleti neri americani Smith e Carlos, vincitori rispettivamente di una medaglia d'oro e di

una di bronzo. Mentre suonavano le note dell'inno nazionale, essi hanno sollevato il pugno chiuso calzato da un guanto. Sono stati immediatamente espulsi e privati delle medaglie, ma il loro gesto è stato una pietra miliare nelle manifestazioni a favore dei diritti umani.

Gli eventi politici non dovrebbero influenzare lo svolgimento dei giochi, ma quando essi sono molto drammatici è comprensibile che non ci sia il necessario distacco, come è avvenuto a Melbourne nel 1956. Il 4 novembre di quell'anno le truppe sovietiche avevano invaso l'Ungheria schiacciando la rivoluzione in corso. Il 6 dicembre ai giochi c'era l'incontro fra le squadre di pallanuoto dei due paesi.

Gli ungheresi avevano vinto le tre edizioni precedenti. Mentre segnava il primo goal, un giocatore ungherese ha urtato un giocatore sovietico. Questo ha dato origine a un'escalation di colpi, prima di nascosto e alla chetichella, poi sempre più evidenti, tanto che l'incontro è stato interrotto. Quando questo è avvenuto, l'acqua era macchiata di sangue. La vittoria – e la medaglia d'oro - è stata assegnata all'Ungheria, che era in testa per 4-0.

Accanto alle cose negative, però, ci sono stati anche molti episodi di eroismo. Nel 1988 a Seoul, per esempio, il tuffatore americano, di origini samoane, Greg Louganis, che aveva battuto la testa in un tuffo dal trampolino di tre metri durante i preliminari, ha gareggiato con la testa fasciata, controllando il dolore, ed ha vinto l'oro.

Anche il ginnasta giapponese Shun Fujimoto ha dimostrato un controllo sovrumano del dolore. Nelle eliminatorie delle Olimpiadi di Monaco del 1976 si era rotto la rotula. Senza dir niente a nessuno per non far preoccupare la squadra, egli ha continuato a fare gli esercizi al cavallo e agli anelli, la discesa dai quali comportava un atterraggio doloroso, che gli peggiorava il danno. Tuttavia vi è riuscito, anche se i medici, che lo hanno visto dopo, stentavano a credere che fosse riuscito ad atterrare (sin.) senza urlare.

Alle Olimpiadi di Tokyo del 1964, il lanciatore del disco Don Schollander, che avrebbe poi vinto quattro medaglie d'oro, era arrivato con un collare ortopedico. Si era slogato una vertebra cervicale e tutti pensavano che fosse finito. Niente di più lontano dal vero, dato che, il 15 ottobre, ha stabilito un nuovo record con un lancio del disco di m. 61.

Un altro episodio di eroismo si era verificato alle Olimpiadi di Città del Messico del 1968. Il maratoneta tanzaniano John Akhwari, originario di Arusha, era arrivato allo stadio quando le porte erano già state chiuse, ridotto a uno straccio. Per lui che aveva sempre e solo corso in Africa, la fatica e il senso di capogiro causati dal correre a 12000 metri di altitudine erano enormi. C'era anche il dolore di una caduta che lo aveva lasciato zoppo e sanguinante, ma tutte queste cose non lo hanno fatto deflettere dalla decisione di portare a termine la gara. Anche l'atleta dell'Honduras Leda Diaz de Cano trovava difficoltoso andare avanti, alle Olimpiadi di Los Angeles del 1984, con una temperatura di 32°. Dopo dodici miglia aveva già mezz'ora di distacco, un distacco che andava aumentando. Ma i funzionari incaricati hanno dovuto pensare per convincerla a ritirarsi!

Una figura che non è mai mancata alle Olimpiadi è quella del buontempone. Uno di essi è entrato in azione alle Olimpiadi di Monaco del 1972. Il maratoneta Frank Shorter, già ammaccato per essersi scontrato con un furgone della Tv all'inizio della gara, quando si preparava a entrare nello stadio da vincitore, ha sentito un urlo di disapprovazione degli spettatori, a cui non riusciva a trovare una ragione. In realtà la reazione del pubblico era diretta a uno studente tedesco, Norbert Sudhaus, che, volendo fare uno scherzo, si era infilato sul percorso della maratona a circa un chilometro dal traguardo e, fresco come una rosa, era entrato nello stadio fingendo di essere il vincitore. Appena il pubblico si è accorto dell'inganno si è sfogato con un uragano di “buuuuu” di dileggio e di fischi. Un altro mattacchione si è reso

protagonista in occasione delle Olimpiadi di Roma. Percorrendo via Cristoforo Colombo con uno scolapasta in testa, diceva a tutti di essere il cuoco della delegazione Olimpica Lunare, venuta dallo spazio per partecipare ai giochi. Ha anche tentato di entrare nel Villaggio Olimpico, ma, con sua grande sorpresa, gli è stato impedito l'accesso.