# La corsa

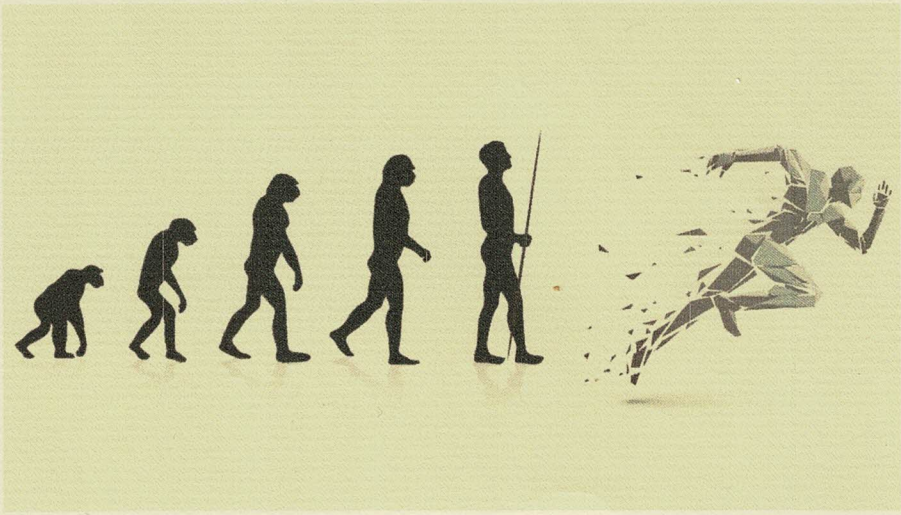
La corsa è uno sport per tutti, dai bambini ai centenari ed oltre... Ognuno può divertirsi correndo o camminando secondo le proprie possibilità, secondo il proprio grado di allenamento, e conoscendo i propri limiti potrà trascorrere dei momenti piacevoli...

Si definisce come "corsa" l'andatura composta da una prosecuzione di balzi, in cui, in una prima fase, un piede rimane a contatto con il terreno; nella fase successiva il piede si stacca da terra insieme al resto del corpo (la fase di volo), fino a quando atterra l'altro piede.
**Si contraddistingue dalla camminata e dalla marcia, attività nelle quali il corpo mantiene sempre il contatto con il terreno.**

# La corsa

# È stata la corsa a renderci uomini...
# ...perlomeno in senso anatomico

Per la necessità di cacciare animali e procurarsi il cibo nella vasta savana africana, l'uomo doveva percorrere lunghe distanze ed ha dovuto imparare a correre; questa nuova abilità ha modellato l'anatomia umana e lo ha reso ciò che è oggi.
Questa evoluzione avvenne circa 2 milioni di anni fa, quando il nostro antenato, Homo, è evoluto dal nostro antenato scimmiesco. Questo perché la selezione naturale ha favorito la sopravvivenza dell' Australopiteco che poteva correre, modificando così l'anatomia umana con caratteristiche che hanno reso possibile la corsa su lunghe distanze. Sono stati trovati in fossili dell' Homo habilis e nell'Homo erectus caratteristiche anatomiche del corpo umano che avrebbero migliorato la capacità di correre ma che non erano necessari a camminare.
**La corsa non è quindi una conseguenza della conquista evolutiva del cammino!**
**Se la selezione naturale non avesse favorito la corsa, saremmo ancora molto simili alle scimmie.**



# La corsa

## Da quanto tempo corriamo... per sport?

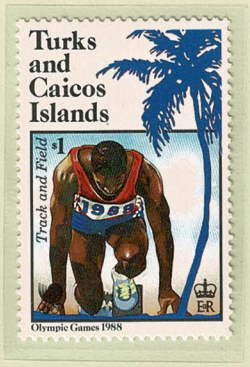
La corsa è un'attività fisica da sempre praticata dall'uomo ed è l'attività sulla quale si basa la maggioranza delle attività sportive.
Già nell'antica Grecia si praticavano gare di corsa a piedi. Il primo documento scritto che può riferirsi alla nascita delle Olimpiadi parla di una festa con una sola gara di corsa: lo *stadion* che prendeva il nome dall'edificio nel quale si svolgeva. Il vincitore veniva spesso considerato come il vincitore degli interi Giochi e per secoli l'olimpiade prendeva il nome del vincitore della corsa dello *stadion*, il quale doveva accendere il fuoco dei giochi successivi.

# La corsa

## Le gare di velocità

La velocità è un settore delle corse dell'atletica leggera le cui distanze arrivano fino ai 400 metri, cioè un giro completo dell'anello di pista. La particolarità delle gare di velocità è l'uso dei blocchi di partenza. I concorrenti si devono posizionare dietro i blocchi di partenza, sistemati dagli stessi atleti a seconda delle loro caratteristiche fisiche, aspettando la chiamata del giudice di partenza che procederà in tre successivi momenti:

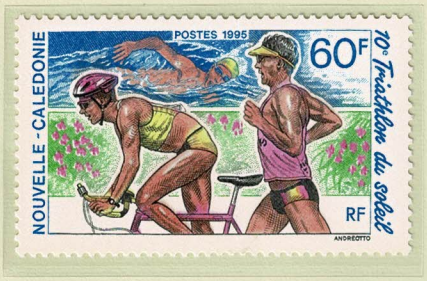
1. ***Ai vostri posti***: gli atleti si posizionano sui blocchi; l'atleta ha in questo momento 5 appoggi: tutt'e due le mani, un ginocchio ed entrambi i piedi.
2. ***Pronti***: gli atleti si sollevano su 4 appoggi (viene sollevato il ginocchio) in posizione di massima tensione ed equilibrio.
3. ***Colpo di pistola***: gli atleti si proiettano correndo il più velocemente possibile verso il traguardo.



# La corsa

# La corsa nel Triathlon

Il Triathlon è un'attività multidisciplinare nel quale l'atleta si impegna in una prova di nuoto, una di ciclismo e una di corsa, senza interruzione.
Il Triathlon è divertimento, salute, benessere, sfida con se stessi, impresa, armonia con la natura.
Gli atleti sono chiamati a dimostrare ottime capacità condizionali quali forza e resistenza, ma anche buone capacità coordinative, dovendo esprimere durante il loro sforzo gestualità sportive completamente differenti tra loro, quali il nuotare, il pedalare e il correre.
La corsa nel Triathlon ha delle caratteristiche differenti della "corsa a secco". Nelle gare di Triathlon non si corre mai riposati, le frazioni precedenti del nuoto e del ciclismo, insieme alle transizioni previste, condizionano la frazione finale della corsa.



# La corsa

# La corsa campestre

La corsa campestre è una specialità sia maschile che femminile dell'atletica leggera in cui si corrono distanze intorno ai 10 km, su fondo sterrato o erboso e su percorsi che variano da uno a più giri, in base a determinati canoni quali l'età e il sesso. È una specialità molto impegnativa dal punto di vista fisico e psicologico, che prevede gare individuali e a squadre.

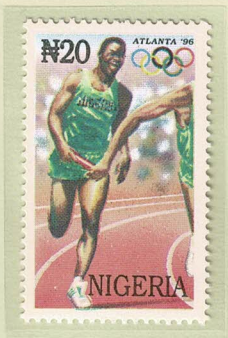
A causa della variabilità delle condizioni dei percorsi di corsa campestre, ogni gara ha le sue naturali e distinte caratteristiche di terreno. Una gara ideale di corsa campestre ha un percorso con un giro che misura dai 1'750 ai 2'000 metri di distanza, disposto su luogo aperto o boschivo. Il percorso può includere piccoli ostacoli, naturali oppure artificiali.

La corsa campestre è stata una specialità olimpica, sia come competizione individuale che a squadre, dai Giochi olimpici del 1904 a quelli del 1924.

# La corsa

## La staffetta

La staffetta è una variante a squadre di competizioni sportive singolari nella quale, per ogni squadra, compete un singolo atleta alla volta e in successione. Il cambio tra un atleta e un altro avviene tramite il passaggio del testimone, una bacchetta di legno o di materiale plastico, lungo 30 cm e con un peso di 50 g, che attesta l'avvenuta successione, e che deve accompagnare la squadra dall'inizio alla fine della gara.
Essendo la staffetta una gara che coinvolge diversi atleti (solitamente quattro) normalmente abituati alle corse in singolo, essa richiede una preparazione supplementare in termini di affiatamento e sincronismo al fine di minimizzare i tempi cosiddetti morti, nei passaggi di testimone o comunque di scambio.



# La corsa

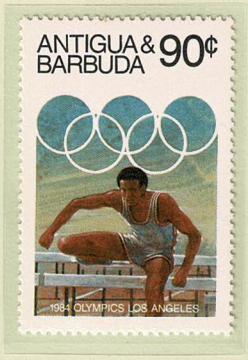
## La staffetta... giapponese

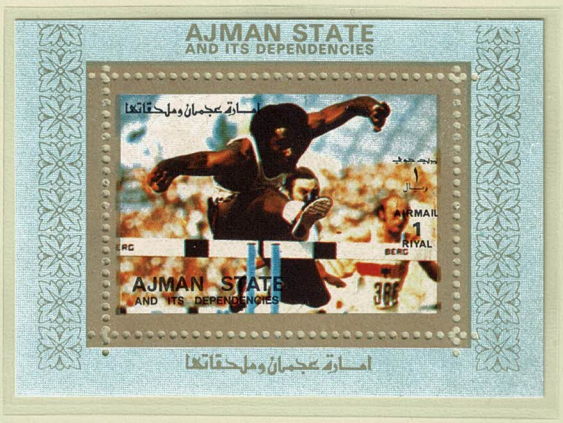
L'Ekiden (dal giapponese eki, stazione e den, trasmettere), conosciuta anche come staffetta su strada, è una specialità sia maschile che femminile dell'atletica leggera, caratterizzata dalla copertura di lunghe distanze con una staffetta.
Nasce in Giappone nel 1917 con una gara fra Kyoto e Tokyo, su un percorso di 508 chilometri, per festeggiare l'anniversario dello spostamento della capitale. In questo Paese negli anni la disciplina ha progressivamente acquisito popolarità, tanto che un evento di questo tipo polarizza per giorni l'attenzione dei mass media.

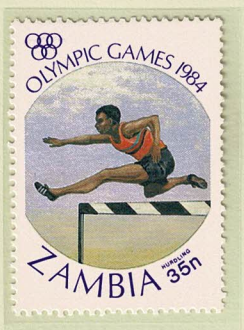
# La corsa

## La corsa con ostacoli

La corsa con ostacoli è un insieme di discipline dell'atletica leggera, che consistono nel percorrere una distanza interrotta da barriere a distanze costanti nel minor tempo possibile.
Tali barriere si chiamano ostacoli, e il loro superamento viene detto passaggio dell'ostacolo, ma è scorretto definirlo salto, o chiamare la disciplina stessa salto degli ostacoli o salto ad ostacoli. Si tratta di una disciplina di corsa, e il passo speciale di superamento dell'ostacolo è un passo di corsa, non un salto.
La corsa con ostacoli può essere veloce o resistente, dai 60 ai 3'000 metri e vengono suddivise in ostacoli alti e bassi, distinguendo così le gare brevi (60, 100, 110 metri), da quelle lunghe (400, 3'000 metri siepi).

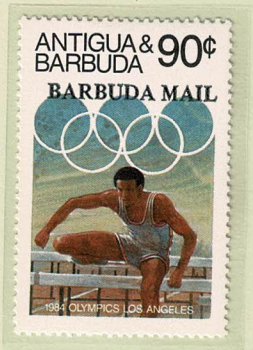


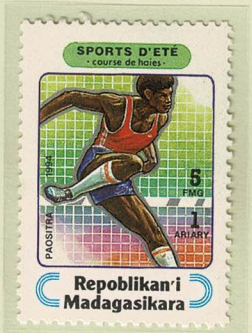





# La corsa

## La corsa con ostacoli



# La corsa

# La Maratona

La maratona non è solo la "madre" di tutte le gare di corsa, il momento celebrativo di ogni olimpiade, il desiderio segreto dei runners di tutto il mondo che vedono nella maratona una sfida epica e, nel linguaggio comune, il sinonimo di qualcosa di interminabile ed estremamente faticoso. Ma è anche un evento che affonda le proprie radici nella storia, ed è anche questo il motivo del suo profondo fascino, anche per chi non corre.

Lo storico greco Erodoto e successivamente Plutarco, raccontando la guerra del 490 a.C. tra persiani e greci, scrivono che un emerodròmos (emerodromo – colui che essendo addestrato a percorrere lunghe distanze, corre per un giorno intero per portare comunicazioni e dispacci) di nome Filippide, terminata la battaglia della piana di Maratona, per annunciare la vittoria a sorpresa dei greci sui persiani, con indosso l'armatura da guerra, corse a piedi da Maratona all'Acropoli di Atene – 50 km circa – tutti d'un fiato, evitando così che Atene fosse data alle fiamme per non lasciarla al nemico. Una volta giunto e comunicato il messaggio, la storia si conclude con la morte di Filippide a causa del grande sforzo.

Questa è la storia che ispirò Michel Bréal e Pierre de Coubertin e che nella prima Olimpiade Moderna svoltasi ad Atene nel 1896 in onore di Filippide e della battaglia di Maratona, fecero inserire una gara lunga circa 40 km, ovvero la distanza tra le città di Maratona ed Atene, chiamandola appunto Maratona. La Maratona olimpica avrebbe seguito un percorso analogo, dal ponte di Maratona allo Stadio Panathinaiko di Atene, per un totale di 40 km.

Oggi la maratona è lunga 42 km e 195 metri, ma perché? L'origine risale al 1908 durante la IV edizione delle Olimpiadi moderne di Londra. Il programma prevedeva la partenza della Maratona di fronte al castello di Windsor, mentre l'arrivo veniva posto all'interno dello stadio olimpico. Un percorso di 26 miglia, che sono circa 41,843 km che però non posizionava la linea d'arrivo di fronte al palco d'onore, dove avrebbero preso posto i reali d'Inghilterra. Perciò per permettere alla famiglia reale di poter applaudire l'arrivo degli atleti direttamente sotto il loro palco, gli organizzatori pensarono di aggiungere 385 iarde, ossia circa 352 metri. La distanza finale, poi omologata negli anni a seguire, risultò dunque di 42,195 km.

# La corsa

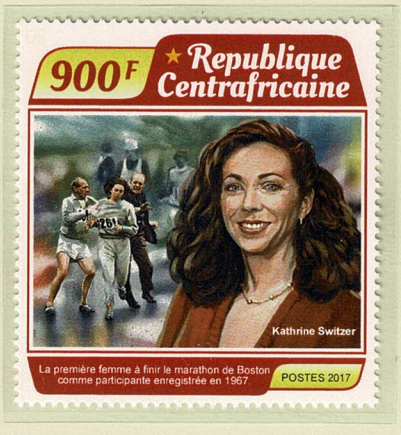
## La Maratona... un curioso aneddoto

Nella Maratona del 1908 gareggia per l'Italia un garzone di bottega di Correggio, Dorando Pietri, che nel finale entra nello stadio olimpico in testa alla gara con un vantaggio di 10 minuti sul gruppo; ma una volta nello stadio a pochi metri dal traguardo, con il pubblico in delirio, cade a terra sfinito. Prova a risollevarsi, si trascina lamentandosi, cerca di tagliare il traguardo che è li a pochi metri, ma non riesce. Così un addetto al percorso si precipita per aiutarlo, facendolo alzare e sostenendolo fino al nastro dell'arrivo. Quindi Dorando Pietri è primo, ed è la medaglia d'oro dei giochi di Londra. Ma quell'aiuto, non consentito, gli costa la squalifica e l'esclusione dalla classifica. Per il pubblico però Dorando Pietri rimane l'eroe dei giochi: quelle immagini dell'uomo che prova a tutti i costi a raggiungere il traguardo, commuovono tutto il mondo. Per questo, la regina Alessandra d'Inghilterra lo volle a corte per consegnargli personalmente un lauto premio.

# La corsa

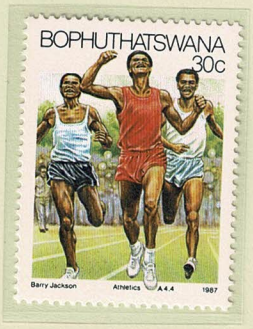
# La Maratona... la conquista delle donne

Le difficoltà incontrate nel cammino di emancipazione femminile nello sport sono state molte. È davvero ispiratrice e a tratti inaudita la storia delle prime donne che hanno deciso di infrangere le convenzioni per correre i loro sacrosanti 42 km. Le prime a farlo hanno dovuto ricorrere a travestimenti, trucchi e sotterfugi, o perfino resistere a violenze e placcaggi da parte degli uomini.
Emblematica è la storia di Kathrine Switzer, la statunitense che partecipò con uno stratagemma alla maratona di Boston del 1967. Il maschilismo post bellico ha impedito per molto tempo alle donne di prendere parte alla competizione, che prevedeva un percorso di 26 miglia: un'impresa considerata troppo ardua per una donna. Kathrine Switzer si registra per la gara come un neutro "K. V. Switzer", indossa abiti abbondanti e quando si presenta a ritirare il pettorale gli organizzatori pensano che stia effettuando il ritiro a nome di un familiare o amico maschio. Kathrine inizia la gara col suo pettorale... prima di essere notata dai funzionari della corsa.
Il direttore di gara, Jock Semple, furioso, la afferra per la felpa e cerca di trascinarla fuori dalla strada, urlando "Và all'inferno fuori dalla mia corsa", ma Kathrine lo scansa e riesce a completare la maratona, mentre i giornali in tutto il mondo pubblicano le foto della famosa schermaglia. Il 17 aprile 2017, in occasione del cinquantenario della sua impresa, Kathrine Switzer ha preso parte ancora una volta alla gara di Boston, indossando lo stesso numero di pettorale, il 261, della sua prima partecipazione. Gli organizzatori, in suo onore, hanno deciso di ritirare il pettorale 261 dalle future competizioni.



# La corsa

## L'abbigliamento

Indumenti generici dell'abbigliamento sportivo includono pantaloncini, tute, magliette, polo e scarpe da ginnastica. Le scarpe chiodate sono un tipo di calzatura specifico per molte delle discipline dell'atletica leggera, di cui gli atleti fanno largo uso. Sono costituite da una suola rigida nella quale sono fissati specifici chiodi, al fine di ottenere una maggiore aderenza della scarpa con il terreno, permettendo una migliore resa dell'atleta in termini di performance.

Dato che la corsa è principalmente praticata all'aperto è necessario che i vari capi di abbigliamento siano leggeri, mantengano caldo o fresco il corpo dell'indossatore a seconda delle condizioni esterne e che non siano d'ingombro. Negli ultimi anni sono stati anche sviluppati orologi sportivi in grado di misurare tutta una serie di parametri fisiologici che possono aiutare anche i corridori amatori ad allenarsi in modo più efficace.