

La corsa, regina delle discipline olimpiche, sembra un'azione naturale, ma richiede una preparazione specifica che varia a seconda delle distanze da percorrere. I migliori centometristi raggiungono una velocità di punta che supera i 40 km orari. Le gare ad ostacoli, inoltre, impongono al velocista una tecnica specifica per superare la barriera di fronte a sé: la corsa deve avere un ritmo molto preciso e l'atleta un'ottima padronanza del proprio corpo per un'immediata correzione della postura qualora urti la barriera. L'altezza degli ostacoli va da poco più di un metro dei 110 hs maschili a 76 centimetri dei 400 hs femminili, ma l'ultimo ostacolo, quando la fatica della gara si fa sentire sembra più alto degli altri: gli inglesi lo definiscono "la collina che spezza il cuore".

Olimpiadi, si parte!

Tutto è pronto ad Atene per le XXVIII Olimpiadi: dal 13 al 29 agosto vedremo gareggiare i migliori atleti del mondo nel segno dell'amicizia tra i popoli

La perfezione del gesto atletico, l'armonia di un esercizio costruito nei minimi dettagli, lo sforzo di un attimo, l'infinita ripetitività di allenamenti che sembrano sempre uguali, ma che, giorno dopo giorno, modellano il corpo, migliorano la coordinazione dei movimenti e affinano la capacità di concentrazione:

c'è tutto questo nella vita di un atleta, con momenti di gioia e di euforia che si alternano a periodi in cui tutto sembra più difficile, più lontano, forse irraggiungibile. Ma tutti spendono la loro fatica per un sogno: partecipare alle Olimpiadi, vivere quei momenti irripetibili che cominciano con l'emozione di en-

trare in uno stadio gremito e continuano sul campo di gara. **Sarà così anche ad Atene, edizione in cui i giochi tornano nella terra che li ha visti nascere** e che si preannuncia una manifestazione da record: saranno presen-

ti 201 nazioni, più di 10 mila atleti si disputeranno le 301 medaglie in palio nei 28 sport in programma con 37 discipline diverse. Tra le novità lotta libera femminile e sciabola femminile, mentre sono discipline dimostrative

arrampicata, golf, bridge, pattinaggio a rotelle e surf. **L'Italia, oltre ai campioni da medaglia, quest'anno ha già battuto un record:** si sono qualificate otto squadre azzurre tante quante quelle degli Stati Uniti. Ma il vero traguardo da raggiungere, tra ragazzi che giungono da

tutto il mondo, sarà rinnovare con il loro esempio quegli ideali di pace e di fraternità che un tempo erano lo spirito stesso delle Olimpiadi: non a caso ogni quattro anni si sospendevano tutte le guerre per permettere ai soldati di partecipare alle competizioni.

Paola Comauri