

# ALCUNE CONSIDERAZIONI TECNICHE SUI 400 OSTACOLI

di Arnold Malcom  
a cura di Giancarlo Zama

Nell'ultimo decennio, essendosi così sviluppato il livello dei 400 hs, l'abilità e l'esperienza acquisita attraverso un certo numero di stagioni e gare sono un requisito indispensabile per accedere all'élite mondiale.

Sin dal 1958 Gert Potgeiter (S. Africa primatista mondiale sulle 440 yarde ad ostacoli) introdusse un'innovazione tecnica usando 14 passi tra le barriere, così da ridurre il numero di passi stessi durante la competizione.

Cercherò di delineare certi aspetti della preparazione di un ostacolista da 400hs per le competizioni d'alto livello attraverso la definizione di alcuni concetti che ritengo di particolare importanza.

## Ricerca dell'ostacolista

Gli atleti che corrono gli ostacoli bassi provengono normalmente da 2 categorie di atleti:

1) il velocista dei 400 piani: in questo caso si presume che l'atleta sia capace di intraprendere e sopportare la mole di lavoro che richiede la specialità. Per un atleta che voglia essere considerato uno specialista deve essere capace di affron-

tare con entrambe le gambe l'ostacolo e di avere ritmo, quindi di saper correre tra essi.

Il problema sarà insegnargli una valida tecnica.

2) l'ostacolista da 110hs: normalmente ci si può attendere una notevole abilità nel passaggio, per l'ostacolista da 110hs, sugli ostacoli bassi. Il maggior problema può essere nella sua capacità di adattarsi a un maggior carico di lavoro in relazione ad un maggior sforzo soprattutto di carattere aerobico. Per la mia esperienza (Malcom Arnold, oltre ad essere tecnico della nazionale britannica per gli ostacoli ha allenato numerosi atleti africani il più importante dei quali è John Akii Bua - n.d.r.) il miglior quattrocentista ad ostacoli proviene da questa categoria.

## Il ritmo e l'azione alternata della gamba di attacco

La capacità di alternare la gamba di attacco e il ritmo ideale per la gara sono fattori sicuramente vincolanti.

Il quattrocentista che può usare una sola gamba per tutta la gara in molti casi risulta svantaggiato (n.d.t. - all'epoca dell'articolo non era ancora comparso

il fenomeno Moses che del resto è l'unico in grado di correre tutta la gara in 13 passi, con eccezionali risultati tra l'altro, anche se sembra intenzionato ad una diversa distribuzione almeno sulla prima parte di gara, ovvero quella dei 12 passi).

Consideriamo il seguente esempio matematico:

### a) Giovane ostacolista

- 23 passi sino al 1. ostacolo	= 23 passi
- 15 " " " 5. " "	= 60 " "
- 17 " " " 10. " "	= 85 " "
- 20 " " " fine gara	= 20 " "
totale 188 passi	

### b) John Akii Bua (Monaco 72)

- 21 passi sino al 1. ostacolo	= 21 passi
- 13 " " " 5. " "	= 52 " "
- 14 " " " 9. " "	= 56 " "
- 15 " " " 10. " "	= 15 " "
- 20 " " " termine	= 20 " "
totale 164 passi	

Ponendo che gli ostacolisti abbiano la stessa lunghezza per quanto riguarda la falcata, risulta evidente quale fosse il vincitore.

In questo caso il giovane ostacolista fa 26 passi in più di Akii Bua, in quanto quest'ultimo può:

- alternare la gamba di attacco
- correre a 13 passi una parte della gara.

Questi due punti rappresentano l'obiettivo tecnico e la base dell'allenamento dell'ostacolista dei 400hs.

## Insegnamento del passaggio alternato

I seguenti metodi di insegnamento sono stati usati con successo sugli atleti da me allenati:

- 1) 10 ostacoli posti a sette passi di distanza, l'atleta dovrà attaccare gli ostacoli con la "gamba sbagliata", insistendo nel perseverare incurante dell'inevitabile pasticcio che verrà inizialmente fuori;
- 2) passaggio usuale curando sia la gamba di attacco che quella di richiamo;
- 3) passaggio di ostacoli da 110hs usando la "gamba sbagliata";
- 4) sistemare 5 ostacoli alla distanza regolamentare (35 m.) su 200 m. (in pratica i primi 5) e insistere che attacchi con la gamba "sbagliata" senza un mo-



(Foto N.A.F.)



(Foto N.A.F.)

dello prestabilito di passaggio ideale.

5) correre dal 2. all'8. ostacoli (m. 300 circa), alla esatta distanza di gara, usando la gamba sbagliata per tutto il percorso a 13 passi passando ad un particolare punto della corda a 15;

6) correre dal 3. all'8 alternando la gamba di attacco per tutto il percorso.

In ultimo si cercherà di trovare un modello di corsa con lo scopo di rendere fluido e smalzato in ogni situazione, così come su differenti tipi di pista o in tutti i tipi di condizioni atmosferiche.

#### Modello di ritmo gara dalla partenza al 1. ostacolo

Questa fase della gara determina il tono (o ritmo) per i seguenti 355 metri. Il primo ostacolo deve essere attaccato in scioltezza affinché possa essere accettabile il rendimento per gli altri 9 ostacoli. John Akii Bua ai Campionati A.A.A. del 1972 volle sperimentare i 22 passi fi-



(Foto N.A.F.)

no al 1. ostacolo. In quella occasione si trovò troppo sotto al 1. ostacolo che l'urtò con la gamba di attacco, in seguito infilò il piede sotto l'ostacolo e naturalmente cadde. Recuperò correndo tutta la gara in 14 passi ottenendo 49"7.

Occorre sottolineare due cose da questo esempio:

1) mai fare esperimenti durante questa fase di gara durante una competizione perchè è un requisito essenziale avere una corsa fluida da e sopra il 1. ostacolo; 2) un buon quattrocentista ad ostacoli, specialmente uno dotato di straordinaria abilità, deve essere in grado di tirarsi fuori da ogni situazione intricata quando l'errore è compiuto.

Varie poi sono le condizioni che possono determinare la scelta di attaccare con 21, 22, 23 passi il 1. ostacolo; poichè i migliori ostacolisti amano attaccare con la gamba "buona" il 1. ostacolo risulta necessario imparare ad usare entrambi i piedi di attacco sui blocchi di partenza. Con i principianti bisogna insistere per ottenere una corretta posizione ed una altrettanto esatta uscita dai blocchi.

#### Accorgimenti speciali

Come per il salto in lungo, l'ostacolista deve essere in grado di giudicare lo spazio, la velocità e di apportare le correzioni che si rendessero necessarie senza perdere velocità, assetto di corsa e controllo.

Il problema degli accorgimenti speciali in questa gara sono di due tipi:

a) giudicare lo spazio tra gli ostacoli in curva ove la distanza in linea retta è meno di 35 m.;

b) giudicare lo spazio tra 2 ostacoli in rettilineo ove la distanza è esattamente 35 metri.

Così si può notare come l'atleta sia costretto dalla distanza tra gli ostacoli ad un costante cambiamento delle situazioni.

Dal n° 52 della nostra rivista inizierà la pubblicazione a puntate della traduzione del libro di W. W. Kusnezow: "Kraftvorbereitung" (la preparazione della forza).

Raccogliendo gli inserti di 16 pagine si potrà al termine della pubblicazione ottenere e rilegare il tutto in uno splendido e utile volume

**LEGGI E DIFFONDI  
NUOVA ATLETICA  
DAL FRIULI**

