

# COME AVVICINARSI AI 400H

Di E. Bulantschik  
da Legkaja Atletika N.4, 1982  
a cura di Giorgio Dannisi

Presentiamo una breve sintesi di come insegnare la tecnica degli ostacoli e come sviluppare il ritmo nei giovani quattrecentisti ad ostacoli, con l'inclusione di alcune opportune esercitazioni.

Come iniziare l'allenamento del futuro specialista dei 400 m ad ostacoli? Ovviamente insegnando la tecnica degli ostacoli ai giovani atleti.

Si inizia superando gli ostacoli con andatura "camminata" (ostacoli alti 50-70 cm., piazzati a 3,5-4 metri di distanza l'uno dall'altro). L'attenzione è diretta alla correzione dei maggiori errori di base: la prima gamba non si muove lungo una linea retta, il movimento delle braccia non è sufficientemente coordinato, la gamba di stacco non si raddrizza bene sull'articolazione del ginocchio ed il corpo non è così sufficientemente inclinato sul passaggio dell'ostacolo.

La limitata altezza degli ostacoli e la lenta azione di passaggio, consente all'allenatore di correggere gli errori istantaneamente, con la fissazione di un movimento per spiegare e consigliare come meglio correggere gli elementi tecnici. I principianti solitamente assorbono lo schema generale dei movimenti sull'ostacolo, in tempi ragionevolmente rapidi. Comunque i dettagli dei singoli elementi tecnici possono creare problemi nell'esecuzione degli esercizi relativamente semplici. Consideriamo, ad esempio, l'esercizio in cui la seconda gamba viene portata avanti radente l'ostacolo, in appoggio sulla gamba-guida (o prima gamba). Nei principianti si riscontrano alcune difficoltà perché il piazzamento della gamba-guida di fronte all'ostacolo non è sufficientemente arretrato rispetto ad esso. Tale malinteso può essere superato segnando la corretta posizione della gamba-guida sul terreno.

Una parte dell'attenzione nei periodi di apprendimento va posta sull'azione della gamba di richiamo (o seconda gamba) (camminando, correndo, da fermo, da fermo con un ostacolo, ecc.).



Edwin Moses

Quando la tecnica migliora, i giovani atleti possono incrementare la velocità e molto anche la distanza fra gli ostacoli. Comunque, il rilievo fondamentale, va sempre posto sui fattori base della tecnica e sul ritmo degli ostacoli. Esercizi più complessi per lo sviluppo della coordinazione, coraggio e ritmo, vengono adottati. Questi comprendono, ad esempio, corsa con la prima gamba oltre gli ostacoli con solo un passo tra gli ostacoli.

Gli ostacoli sono posti a 2,5-3,5 m. fra loro e sono alti 70-85 cm. Una variazione ancora più complessa di questo esercizio consiste nel superare gli ostacoli centralmente.

Si avvisa di cominciare ad usare per lo sviluppo della potenza, tipi di esercizi da introdurre nei periodi di apprendimento. Un tipico esempio è l'esecuzione di due o tre balzi sulla gamba di richiamo,

seguiti da uno stacco esplosivo e dall'azione del passaggio attraverso l'ostacolo con la gamba-guida. Quando questo esercizio è stato eseguito alla perfezione, esso può essere ripetuto senza balzi preliminari fino a 3-5 ripetizioni in una serie. Lo stesso esercizio potrà essere ora eseguito sulla gamba guida, e infine entrambi gli esercizi sono combinati per imitare il passaggio dell'ostacolo con movimenti limitati in avanti. L'atterraggio avviene sulla pianta del piede, con la gamba di traino in movimento in avanti in una posizione simile all'attuale atterraggio nell'ostacolo. Una delle peculiarità nello sviluppo della tecnica degli ostacoli e del ritmo, consiste nel fatto che con l'incremento della prestazione, le distanze tra gli ostacoli, in particolare per gli atleti di alto livello, diventano sempre più restrittive. Un nuovo ritmo viene gra-

TABELLA 1

DISTANZA	NUMERO DI OSTACOLI	ALTEZZA DEGLI OSTACOLI	DISTANZA TRA GLI OSTACOLI ( m.)	NUMERO DI PASSI
35 - 50	3 - 5	76 - 80	7 - 8	3
40 - 50	4 - 5	87 - 91.4	11 - 12	5
60	4 - 5	91.4	13 - 15	5 - 6
60	4	84	16 - 17	7 - 8
60	5	91.4	10.5	4

dualmente sviluppato passando da 19 a 17 e infine a 13 passi tra gli ostacoli (altissimo livello). Un'altra complicazione si crea quando lo stesso numero di passi irregolari può essere usato solo per una parte della distanza e devono essere poi cambiati due passi quando subentra la fatica.

E' anche opportuno che i principianti imparino a superare gli ostacoli alternando la prima gamba impiegando un ritmo su 18, 16 o 14 passi.

Ciò richiede di imparare a superare gli ostacoli con entrambe le gambe con funzione di gamba guida, un lavoro che viene compiuto nel modo migliore quando l'allenamento nei primi periodi è concentrato sullo sviluppo del "lato non agile".

Il dosaggio sarà 1/2 e 1/3, e verrà modificato per eguagliare lo sviluppo di entrambi i lati dopo 12-15 sedute di allenamento.

Lo sviluppo del potenziale ostacolista deve comprendere esercizi di salto, velocità da 60 m a 600 m, esercizi specifici per velocisti ed ostacolisti, con palle medicinali e sovraccarichi, corsa in forma di cross, giochi e altre prove dell'atletica. E' inoltre importante nei primi periodi variare l'allenamento per gli ostacoli con l'uso di differenti distanze tra gli ostacoli e differenti altezze degli ostacoli (vedi tabella 1).

La corsa sugli ostacoli può essere effettuata anche con cambi di ritmo. Per esempio, la fase relativa ai primi 10.5 m. (ostacoli da 84 cm. di altezza) con 4 passi, seguito da successivi 15 metri (ostacoli da 91.4 cm. di altezza) con 6 passi ed infine 17.5 m. (ostacoli da 76 cm. di altezza) con 8 passi. In un'altra variazione due ostacoli possono essere superati con tre passi intermedi, un ostacolo con 4 passi e gli ultimi due ostacoli ancora con tre passi.

Questi esercizi sono particolarmente utili agli atleti nei quali la capacità visiva in fase di aggu-

stamento non è ben sviluppata.

Il piazzamento degli ostacoli a varie distanze, risulta utile nello sviluppo della velocità caratteristica per l'ostacolista per un rapido passaggio dell'ostacolo, permettendo di cambiare ritmo d'intesa con quanto richiesto dalla corsa.

Inoltre, i giovani atleti devono anche sviluppare l'abilità di saper alternare la potenza con il rilassamento in successione per ottenere una più rapida e ritmica azione sull'ostacolo.

Un eccellente esercizio a questo scopo consiste in una serie di accelerazioni senza l'aiuto dell'azione delle braccia (le braccia sono prima piegate sul torace, quindi dietro la schiena, seguito dal mantenimento delle braccia di fianco alle cosce). Dopo un'accelerazione sui primi 30-40 metri senza l'uso delle braccia, l'atleta improvvisamente esegue una vigorosa azione delle braccia che rientrano in azione per concludere con 15-20 metri finali coperti in massimo rilassamento. Questo esercizio corrisponde all'azione di sforzo e rilassamento caratteristico della corsa dei 400 metri ad ostacoli.



Harald Schmidt