

5. Interpretazione tecnica e ritmica dei m 400 ad ostacoli

Un passaggio più tranquillo, una ricerca meno esasperata della discesa verso il suolo della prima gamba, un'azione più sostenuta di ripresa della seconda gamba, una minore inclinazione del busto caratterizzano e differenziano la tecnica del passaggio nei 400 hs, che, tuttavia, non si discosta dagli schemi generali di quella dei 100 hs.

Dobbiamo aggiungere inoltre che, nel superamento degli ostacoli posti in curva, la spalla esterna deve risultare più avanzata, per opporsi alla forza centrifuga.

Tutti questi accorgimenti sono necessari per non alterare l'interpretazione ritmica di questa gara.

Il modello ritmico dei 400 hs deve saper fondere, nella giusta misura, la più naturale ritmica che l'atleta ha sul piano con le difficoltà dovute alla presenza degli ostacoli.

Per questo motivo, l'atleta deve possedere una buona abilità motoria, che le consenta di affrontare gli ostacoli anche alternando gli arti.

In Italia, le migliori atlete compiono, tra gli ostacoli, o 17 passi per tutta la gara, oppure 16 fino al 5°-6°, per passare, successivamente, a 17.

Ciò consente di mantenere un ritmo

uniforme e, quindi, più proficuo ai fini del risultato finale.

Da non dimenticare che l'ostacolista deve essere in grado di correre i 400 con

ottimi tempi e discretamente anche gli 800, perché i miglioramenti della prestazione sugli ostacoli sono, in massima parte, legati ai risultati sul piano.