

4 x 100 m.: Una gara chiave

Frank Dick

F. Dick

Responsabile Commissione Allenatori Federazione Inglese.

Le prestazioni richieste per i campionati internazionali provano che la staffetta è ben altro che una lotta fra squadre di «ogni genere» per ottenere qualche punto in più alla fine della gara.

Tavola 1
4 x 100 m.

	1972	
	<i>UOMINI</i>	<i>DONNE</i>
1	38.19 (9.55)	42.81 (10.70)
2	38.50 (9.63)	42.95 (10.74)
3	38.79 (9.70)	43.36 (10.84)
4	38.82 (9.71)	43.39 (10.85)
	1976	
	<i>UOMINI</i>	<i>DONNE</i>
1	38.33 (9.58)	42.55 (10.64)
2	38.66 (9.67)	42.59 (10.65)
3	38.78 (9.70)	43.09 (10.77)
4	38.83 (9.71)	43.17 (10.79)
	1980	
	<i>UOMINI</i>	<i>DONNE</i>
1	38.26 (9.57)	41.60 (10.40)
2	38.33 (9.58)	42.10 (10.53)
3	38.53 (9.63)	42.43 (10.61)
4	38.62 (9.66)	42.67 (10.67)

A livello mondiale, vincere una medaglia nella staffetta è duro e soddifacente quanto ottenerla in competizioni individuali. Nonostante la grossa eccitazione e il profondo interesse ed entusiasmo che suscita negli spettatori, la staffetta non sembra godere della stessa stima presso coloro i quali non hanno mai partecipato alla preparazione di una squadra di staffetta. E' probabile che ciò avvenga poichè normalmente, in atletica, il centro

dell'attenzione è l'individuo — così come avviene in una gara singola di tennis, contrariamente al doppio. In atletica, però, il concetto una squadra è proprio della staffetta, nella quale la prestazione atletica individuale e la cooperazione sono indispensabili per il successo. Gli staffettisti non sono scelti unicamente per la loro capacità di velocisti — sebbene inizialmente vengono selezionati per questo. Essi devono essere padroni degli aspetti tecnici della gara e sentirsi responsabili della squadra più che di loro stessi. Le competizioni richiedono impegno da parte degli atleti e dell'allenatore per raccogliere una sfida tanto eccitante ed affascinante.

Lo scopo di queste pagine è quello di esaminare la 4 x 100 m., e l'argomento verrà trattato sotto

quattro voci:

Tecnica
Allenamento
Tattica
L'allenatore

LA TECNICA: Soluzione del problema di «come trasmettere il testimone nella zona di cambio, senza perdere velocità». Ciò richiede:

- a) Calcolo della distanza e della velocità.
- b) Comprensione della tecnica di passaggio.
- c) Tecnica della velocità.

La misura dell'efficienza tecnica della squadra di staffetta è il differenziale tra il tempo registrato dalla squadra e la somma dei tempi individuali.

Tavola 2
4 x 100 m.: differenziali del 1980 e del 1972

<i>Differenziali 1980</i>			<i>Differenziali 1972</i> <i>(Uomini)</i>			
GB	Uomini	2.88 sec.	USA	1.91	CSSR	1.88
RDT	Donne	2.69 sec.	URSS	2.10	RDT	1.60
GB	Donne	2.62 sec.	RFT	2.21	POL	1.87

La «tecnica ideale di cambio» di Schmolinsky avrebbe un differenziale di 2,5 secondi

Una buona regola empirica per una società di atletica sarebbe porsi un obiettivo di 2.00 secondi e per squadre internazionali un obiettivo di 3.00 secondi.

Calcolo della distanza e della velocità

E' questo l'aspetto tecnico fondamentale della 4 x 100 m. Il testimone non deve perdere velocità nella zona di cambio. Il ricevente deve partire nel momento in cui il cambio può avvenire senza perdita di velocità.

Nella 4 x 100 m. ciò richiede l'uso di un punto di riferimento e del cambio non visivo. La distanza del punto di riferimento dalla partenza della zona di accelerazione può essere calcolata come nella tavola 3 oppure dai passi dell'atleta. Nel secondo sistema, 24 piedi sono un ragionevole punto di partenza: circa 31 piedi costituiscono una distanza normale alla luce di importanti esperienze di gara. Bauersfeld indica questi valori:

Seniores maschili	7.0 m.-9 m.
Juniors maschili/Seniores f.	6.50 m.-7.00 m.
Juniors femminili	5.50 m.-6.50 m.
Allievi	5.00 m.-6.00 m.

Schmolinsky invece, afferma che la distanza tra il punto di riferimento ed il cambio dovrebbe essere approssimativamente 22.26 m. per gli uomini e 19.22 m. per le donne. Tuttavia, l'esperienza personale non rivela una tale differenza tra uomini e donne (Tavola 3).

Il cambio dovrebbe normalmente essere completato nella seconda metà della zona di cambio. I punti di riferimento (nastri adesivi) devono essere larghi e chiaramente visibili. Si dovrebbe essere provvisti di spilli di sicurezza nel caso in cui il nastro non aderisca alla pista. La consistenza della velocità del portatore — e della reazione e velocità del ricevitore — sono essenziali. E' da sottolineare il fatto che nella 4 x 100 m. è il portatore ad essere responsabile del cambio, mentre nella 4 x 400 m. esso è affidato al ricevitore.

Partendo al segnale di una palla che rotola sul punto di riferimento, i frazionisti possono trovare un buon aiuto al calcolo della distanza e della velocità.

Il passaggio del testimone

E' essenziale che il portatore e il ricevitore conoscano e si allenino nella tecnica che useranno. A livello mondiale, non c'è una tecnica comune di cambio del testimone. Tuttavia, dal momento che

Tavola 3 Sistemazione del punto di riferimento (cfr. Tom Ecker in «Der Leichtathlet», No. 13/1969).

Tempo in secondi impiegato dal portatore su una distanza di 25 m.		2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3	3.4
	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m
3.5	10.0	8.7	7.4	6.3	5.2	4.2	3.2	2.3	1.5	0.7	
3.6	11.0	9.7	8.3	7.1	6.0	5.0	4.0	3.1	2.3	1.5	
3.7	12.0	10.6	9.3	8.0	6.9	5.8	4.8	3.9	3.0	2.2	
3.8	13.0	11.6	10.2	8.9	7.8	6.7	5.6	4.7	3.8	2.9	
3.9	14.0	12.5	11.2	9.8	8.6	7.5	6.4	5.5	4.6	3.7	
4.0	15.0	13.5	12.0	10.7	9.5	8.3	7.2	6.2	5.3	4.4	
4.1	16.0	14.4	13.0	11.6	10.3	9.2	8.0	7.0	6.1	5.1	
4.2	17.0	15.4	13.9	12.5	11.2	10.0	8.9	7.8	6.8	5.9	
4.3	18.0	16.4	14.8	13.4	12.1	10.6	9.7	8.6	7.8	6.6	
4.4	19.0	17.3	15.7	14.3	12.9	11.7	10.5	9.4	8.4	7.3	
4.5	20.0	18.3	16.7	15.2	13.8	12.5	11.3	10	9.1	8.1	
4.6	21.0	19.3	17.6	16.1	14.7	13.3	12.1	10.9	9.9	8.8	
4.7	22.0	20.2	18.5	17.0	15.5	14.2	12.9	11.7	10.6	9.5	
4.8	23.0	21.2	19.4	17.9	16.4	15.0	13.7	12.5	11.4	10.3	
4.9	24.0	22.1	20.4	18.8	17.2	15.8	14.5	13.3	12.1	11.0	
5.0	25.0	23.1	21.3	19.7	18.1	16.7	15.3	14.1	12.9	11.8	

Tali cifre aiutano a stabilire con una certa sicurezza il luogo sul quale piazzare il punto di partenza dopo aver rilevato il tempo del portatore negli ultimi 25 m. e del ricevitore nei primi 26 m.

Esempio: Tempo registrato dallo staffettista A negli ultimi 25 m. = 2.6 sec.

Tempo registrato dallo staffettista B nei primi 26 m. = 3.6 sec.

Il punto di partenza dovrebbe quindi essere posto alla distanza di 9.70 m. dal ricevitore.

Una variante ulteriore è controllare il tempoo della accelerazione del ricevitore dalla partenza alla zona di cambio (= 30 m.).

gli atleti vengono frequentemente spostati, sarebbe opportuno che la squadra si accordasse su una comune tecnica di cambio.

Nella 4 x 100 m. in Gran Bretagna si usa normalmente il cambio alternato con passaggio «da sopra» (conosciuto anche come «metodo Francoforte»). Il cambio con passaggio «da sotto» offre un vantaggio nella distanza libera, ma è una tecnica più difficile da controllare. Naturalmente è possibile «mischiare» i due metodi, anche se risulta pericoloso.

Sarebbe necessario stabilire una speciale parola convenzionale diversa da «hop». Molti paesi usano «hand» o una parola simile. La confusione è anche più forte a livello nazionale.

Considerando il ruolo dell'atleta nel cambio del testimone, nella 4 x 400 m. il ricevitore prende il testimone; nella 4 x 100 m. il portatore porge il testimone.

Tecnica della velocità nella 4 x 100 m.

La partenza a tre appoggi è normale per i frazionisti n. 2, 3 e 4. Questo tipo di partenza do-

vrebbe essere molto diffuso poiché consente una consistente velocità nell'avvio e fornisce la direzione della corsa. Gli staffettisti 1 e 3 devono tenersi all'interno della corsia (il testimone nella mano destra); gli staffettisti 2 e 4 devono tenersi all'esterno della corsia (il testimone nella mano sinistra) (Schema 1). I portatori devono essere veloci sulla zona di cambio senza troppo sforzo, affinché non perdano velocità. Allo stesso modo, il ricevitore deve concentrarsi sulla partenza senza troppa tensione quando raccoglie tutta la sua energia per «correre via» dal portatore.

L'allenamento Soluzione del problema di «come assicurarsi che il testimone sia trasmesso velocemente». Sono necessari, da una parte, l'allenamento alla velocità e, dall'altra, pratica di squadra e capacità di lavorare con il testimone. La selezione si basa più sui 100 m. che sui 200 m.

1. L'allenamento base è su 100/200 m. per la 4 x 100 m.

2. A livello di società gli atleti devono allenarsi sul cambio del testimone, e dove possibile, praticare la partenza al segnale del portatore.

3. Le squadre devono competere quando i quattro atleti sono preparatissimi.

Inoltre, la squadra deve correre frequentemente per specializzarsi nella tecnica del cambio, sotto pressione, e sviluppare il salutare «spirito di squadra». Teoricamente le riserve dovrebbero essere in grado di sostituire gli atleti in una qualsiasi nuova disposizione della squadra. Tuttavia, può essere più semplice avere una riserva per gli atleti 1 e 3 e un'altra per gli atleti 2 e 4. In ogni caso, le riserve devono capire che il loro appoggio e la loro reale disponibilità sono essenziali al successo della squadra.

La tattica: Soluzione al problema di «come mischiare tecnica e allenamento per trasmettere il testimone alla massima velocità dalla partenza all'arrivo» Bisogna stabilire la forza dei membri, per quanto riguarda:

a) Corsa in curva e corsa in rettilineo 1/3 e 2/4.

b) Presa del testimone con la sinistra 2/4.

c) Capacità di freddezza sotto stress 4 (3).

d) Forza/Velocità/Resistenza 2/3.

e) Natura della manifestazione.

1) E' un vantaggio avere il secondo atleta primo al passaggio del testimone, al primo cambio. Questo mette tensione a tutte le altre squadre. Perciò il numero 1 deve essere un veloce specialista dei 100 m. Il secondo atleta ha un possibile problema, che non hanno, invece, il terzo e il quarto poiché, se si trova al centro o nelle corsie esterne, egli può perdere di vista il portatore che si trova dietro gli atleti che aspettano nelle corsie interne (Fig. 1). Inoltre, il secondo atleta ha meno tempo in gara per sentire il ritmo della corsa. Il nastro per questo controllo dovrebbe essere posto all'interno della corsia e due strisce a 50 cm. - 1 m. di distanza sono spesso usate (Fig. 2).

Possibile diminuzione della capacità visiva tra questi due punti a causa degli atleti che sono all'interno.

2) Il terzo atleta incontra difficoltà nel primo tratto della corsia, in molte piste. Alcuni atleti corrono dall'esterno verso l'interno, ma questo è pericoloso. Il nastro è nella parte esterna della pista (Fig. 2).

I punti di controllo possono essere doppi o singoli ma devono essere chiari.

3) Il quarto atleta deve essere prontissimo a cogliere il momento esatto di partenza poiché i portatori sono quasi nella stessa linea, da questo momento. La «chiamata» può essere confusa se gli staffettisti che si trovano immediatamente all'interno o all'esterno sono vicini.

Questo atleta deve avere molto controllo sotto la tensione dell'ultima frazione. E' opportuno sottolineare che, al terzo cambio, il portatore può trovarsi nella necessità di evitare scontri con i quarti frazionisti delle altre staffette, che aspettano all'esterno delle loro corsie — questo fatto può spingerli verso l'esterno della corsia mentre essi vogliono rimanere all'interno.

4) Allenando una squadra, bisogna tener presente che i cambi 2 e 3 sono effettuati sotto tensione e quindi devono essere praticati in condizioni di gara.

5) Se c'è un atleta particolarmente veloce e forte, egli deve dare il massimo — ed è opportuno che ciò avvenga nella frazione 2 o 3 sistemando i punti di riferimento in modo tale che egli riceva il testimone presto nella zona di cambio e lo consegna tardi nella zona successiva.

L'allenatore

Da potenziali membri di squadra, l'allenatore di staffetta deve selezionare la squadra più capace di dare i migliori risultati. La selezione si basa su due fattori:

1) Prestazione individuale

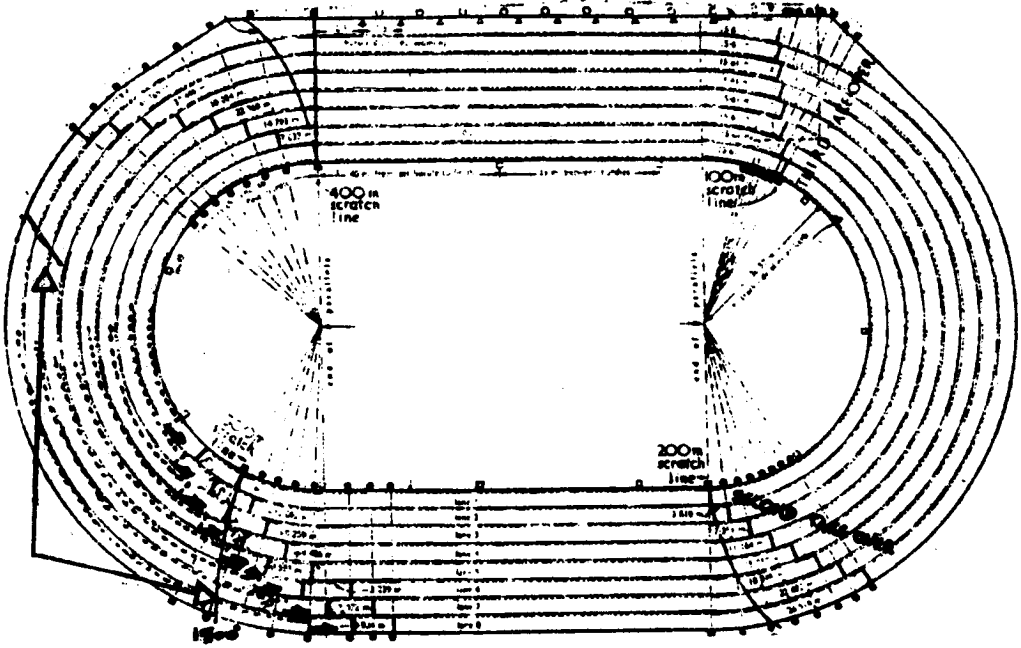
2) Capacità degli atleti di dare il massimo contributo alla squadra.

A causa della natura del nostro sport in generale riesce spesso difficile ad un atleta capire che entrambi questi fattori devono essere considerati. Un campione del mondo che non sia altrettanto bravo nel trasmettere il testimone è di poco aiuto per la squadra. Allo stesso modo, quattro tartarughe padrone della tecnica della staffetta hanno poche speranze di vincere.

Chiaramente, l'allenatore deve fare affidamento sulla sua competenza — e su ogni consiglio utile — quando cerca i suoi «fantastici 4», la squadra che, secondo lui, otterrà i migliori risultati, e le riserve che possono offrire aiuto e stabilità come parte integrante della squadra di staffetta.

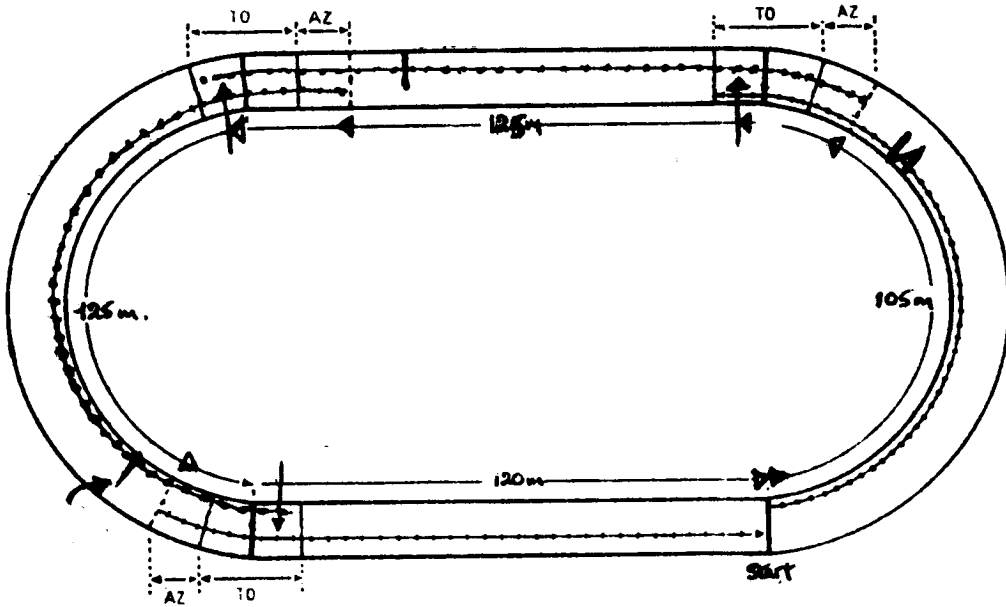
L'allenatore è sovrano. Quando sorgono difficoltà con atleti incapaci di accettare la guida dell'allenatore e in generale la disciplina della squadra, l'integrità del gruppo è seriamente minacciata. In queste circostanze è opportuno potersi rivolgere a un dirigente di squadra in modo che la situazione non degeneri in scontri personali. Il problema, quando si presenta, è quasi sempre dovuto agli atleti (e talvolta ai loro allenatori!) i quali non capiscono che la prestazione individuale non è l'unico principio per selezionare una squadra.

Fig. 1



Possibile diminuzione della capacità visiva tra i punti evidenziati dalle frecce a causa degli atleti che sono all'interno.

Fig. 2



I punti di controllo possono essere doppi o singoli ma devono essere ben visibili.

Conclusione

Questa gara è una grossa sfida all'allenatore e all'atleta per quanto riguarda la tecnica, l'allenamento e la tattica. I risultati mondiali dimostrano

che da qualche tempo tale sfida viene raccolta con più responsabilità. Il proverbio secondo il quale «Il tutto è più grande della somma delle parti» non potrebbe trovare applicazione migliore che nella staffetta.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. Franck Dick
c/o British Amateur
Athletic Board
Francis House, Francis Street
London SW1 P 1DL
(England)*