



Sprint:

400 meter

Den længste af atletikkens sprint distancer. I 400 meter løb sættes løbernes sprintudholdenhed på den ultimative prøve.

Hvordan løbes en 400 meter?

Løberne løber en omgang på atletikstadions rundbane. Distancen svarer præcis til en baneomgang. Distancen løbes på inddelt bane og der startes fra startblokke, der indstilles individuelt af den enkelte løber. Løberne starter visuelt forskudt, for at udligne den forskel der er i distancen som de enkelte baner udgør, i de halve cirkelbuer som svingene på stadion udgør.

Hvordan er startproceduren?

Løberne står klar bag startblokkene, når starteren kalder dem frem til start med ordren: "På pladserne". Når løberne har lagt sig klar i startblokkene, afventer starteren klartegn fra starthjælperne, der tjekker at alle ligger korrekt i startblokkene, inden han fortsætter startproceduren med ordren "Færdige" – løberne rejser sig nu halvt op i startblokkene og afventer med alle fibre i kroppen spændt, at startskuddet skal lyde. Det gør det, når starteren konstaterer, at alle løbere ligger klar og er i fuldstændig ro.

Startblokkene er ved store stævner forbundet med tidtagningssystemet og startpistolen, så det elektronisk via sensorer kan måles, om en løber tyvstarter. Hvis sensorerne i startblokken registrerer, at løberen har presser fødderne kraftigt i startblokken hurtigere end 0,1 sekund efter at startskuddet har lydt, registreres det som en tyvstart, og løbet stoppes. Den løber der dømmes som ansvarlig for en tyvstart diskvalificeres og får vist et rødt kort af dommeren.

Andre regler:

En løber kan også blive diskvalificeret ved at løbe uden for den tildelte løbebane. Der er banedommere langs hele løbebanen, der holder øje med at alle løbere holder deres bane hele løbet igennem.

Opløb – hvem vinder?

Ved mållinjen er det den løber der med torsoen først bryder mållinjen, der dømmes som vinder. Torsoen betegner den del af kroppen der går fra skuldrene og ned til hoften. Normalt vil det være den øverste del af overkroppen der fældes fremad ved passage af mållinjen. Hvis en løbers hånd, arm eller ben kommer først over målstregen, tæller dette således ikke med til at fastlægge en vinder.

Historie:

En af de oprindelige konkurrencer ved de antikke Olympiske Lege var "Diaulos". Et løb der gik ud på at løbe fra startstedet – rundt om to markeringer – og tilbage til startstedet. Et løb der i store træk ligner det 400 meter løb vi kender i dag.

400 meter løbet har været på det olympiske program siden de moderne Olympiske Leges begyndelse i Athen år 1896 og har været det lige siden. Kvinderne har haft distancen på det olympiske program siden de Olympiske Lege i 1964 i Tokyo.

Er det noget for mig?

Sprint kræver hurtige reflekser ved starten – samt hurtighed, smidighed og stor styrke til selve løbet. Hurtighed betyder at man næsten som en refleks, er i stand til at omsætte de nerveimpulser som er nødvendige for musklerne til at trække sig sammen og efterfølgende spænde af, så man kan løbe

maksimalt kraftfuldt.... og samtidigt afslappet. Det betyder så også, at man kan dirigere nerveimpulserne hen til kun de nødvendige muskler - og være afspændt i resten af muskulaturen.

Man skal kunne accelerere hurtigt op til ens tophastighed - og holde denne tophastighed så lang tid som muligt. Man skal også være i stand til at løbe med den rette blanding af hurtig skridtfrekvens og optimal skridtlængde. Noget skal altså være medfødt, men meget kan læres og optrænes.

I 400 m løb sættes løberens viljestyrke virkelig på prøve. Efter 30-35 sekunders løb tæt på ens maximale hastighed kommer både den fysiske og den psykiske ydeevne på prøve. Og så er der stadig en langside eller måske mere indtil mållinjen er nået.

For at løbe et godt 400 meterløb kræves mod - og man får lært hvor langt man kan presse sin krop – men også hvordan man kan overgå sig selv – selvom man føler man ikke kan yde mere.