

L'allenamento di Allan Wells

Margot Wells

M. Wells

Allenatrice della Medaglia d'oro olimpica A. Wells.

Si dice in genere che un marito ed una moglie non dovrebbero darsi lezioni di guida. L'allenamento effettuato fra coniugi, specialmente se l'atleta in questione è un fuoriclasse, è del tutto sconsigliabile a meno che il rapporto di coppia non sia stabile ed i coniugi così abili da mantenere una netta separazione tra la vita in pista e la vita in casa. Il nostro rapporto è quasi unico nel mondo dell'atletica in quanto non abbiamo trovato un allenatore disposto ad adattare il nostro sistema di allenamento ai continui miglioramenti di Allan che imparava a conoscere sé stesso ed a capire lo spirito di gara sempre meglio; di conseguenza questa situazione ci è stata imposta dalle circostanze. Tutta la parte concettuale alla base dell'allenamento viene sviluppata in comune, ed io rappresento «gli occhi». Come insegnante di educazione fisica ho la capacità fondamentale di sezionare lo schema totale del movimento e su questa base possiamo realizzare un lavoro di squadra.

Il sistema di allenamento da noi adottato offre ottimi risultati per Allan, ma non abbiamo la presunzione di sostenere che tutti i velocisti debbano interrompere il loro attuale programma di allenamento per seguire il nostro! Se voi paragonate i programmi di allenamento di Leonard, Quarrie e Mennea troverete in linea di principio vari punti in comune, ma i metodi di allenamento variano considerevolmente. Ciò nonostante tutti e tre hanno raggiunto i risultati finali desiderati. Questo sistema si basa sull'esperienza, su continui tentativi ed errori e su metodi «ereditati» piuttosto che su un lavoro minuziosamente preparato e su una analisi scientifica. A questo punto, prima di considerare l'allenamento attuale di Allan mi sembra opportuno fare un passo indietro e seguire la sua carriera atletica prima che diventasse un velocista, un corridore di classe mondiale ed anche campione olimpico.

Allan iniziò la sua carriera atletica alla tenera età di 6 anni, sebbene occorra sottolineare come la partecipazione sportiva dei bambini sia sempre volontaria e mai strutturata e selettiva. I bambini della scuola elementare (5-11 anni) gareggiano nelle competizioni regionali o interscolastiche senza alcuna preparazione specifica e solo per divertimento. La durata e la qualità dell'attività sportiva di ogni ragazzo di questa età, dipendono dal quartiere in cui il bambino vive e dall'impegno di ogni singola scuola. Allan fece atletica nell'ambito delle strutture scolastiche fino all'età di 12 anni, quando cominciò a frequentare la scuola secondaria e si unì ad un gruppo sportivo, i «Boys Brigade», dove sperimentò una varietà di sport: dal gioco del volano al calcio, dalla corsa campestre al salto in lungo. Questo periodo rappresenta la base della sua futura carriera atletica, ma fu solo a 17 anni che decise di concentrare tutti i suoi sforzi nell'atletica e di rinunciare ad ogni altro sport. Questa scelta venne presa in parte perché egli preferiva di molto l'individualità dell'atletica, nel senso che non aveva bisogno di aspettare un passaggio per iniziare a giocare e per il fatto che anche quando egli giocava bene la squadra perdeva spesso, mentre in atletica le difficoltà e gli alti e bassi dello sport dipendevano da lui e da lui solo. Egli cominciò la sua carriera come saltatore in lungo, prima di tutto perché gli piaceva il tipo di gara ed anche perché non pensava di poter accettare il fatto di essere battuto da altri 7 atleti allo stesso tempo e davanti a tutti. La sua abilità nel salto in lungo, pur non essendo al livello della squadra inglese era abbastanza buono da fargli meritare alcune volte la maglia scozzese internazionale, con un record di 7.32 m. nel 1972.

Questa fu la migliore misura conseguita nella sua carriera di saltatore; nel '73-'74, il suo massimo livello cominciò lentamente a deteriorarsi, sebbene egli non regredì mai di molto. A quel tempo si allenava 6 giorni a settimana, curando particolarmente il lavoro sulle gambe. Anche qui questo tipo di allenamento veniva svolto essenzialmente da lui solo, praticamente senza guida e consisteva nella corsa in salita, in saltelli e balzi ed in allenamenti a circuito e con pesi. Di conseguenza, con il passare degli anni egli sviluppò la sua forza massima e la forza elastica delle sue gambe; ma la sua mobilità ed il rafforzamento della parte superiore del corpo, anche se buoni, non erano eccezionali. Nel 1975, egli rinunciò al salto in lungo e si cimentò nella corsa dei 400 m., senza gran successo. La sua azione di corsa era sufficientemente armoniosa e raggiunse anche una ragionevole velocità ma non era niente di eccezionale. Va detto però che, quando correva

la prima frazione nella staffetta 4 x 100, egli non veniva mai superato. Era forse il possesso del testimone che gli consentiva di rilassarsi oppure il fatto che riusciva ad essere più competitivo in una situazione di staffetta, non so, ma quando dovette cimentarsi nella corsa piana di 100 m. non riuscì mai a scendere al di sotto dei 10.9 e persino questo risultato fu ottenuto in favore di vento. Così nel 1976, all'età di 24 anni, egli decise di dedicarsi seriamente e totalmente alla corsa.

Per capire i principi di base dell'allenamento, che è diviso in 4 parti, bisogna innanzitutto considerarne ogni parte separatamente, ed esaminare il ruolo che ciascuna svolge nel corso dell'anno e la preparazione per la stagione agonistica estiva.

1. Fase di esercitazioni ginniche (allenamento una volta al giorno)

Questo lavoro viene eseguito di sera in un piccolo garage, attrezzato con 3 palle elastiche (speed-ball), 3 stuoie ed una scala!! Il garage è estremamente freddo e ciò rende l'allenamento più difficile; diventa necessario uno sforzo maggiore per aumentare la frequenza cardiaca e la temperatura corporea. Comunque, prima di entrare in questo luogo gelido, occorre effettuare un riscaldamento preliminare e perciò un leggero lavoro viene fatto in un parco nelle vicinanze.

Riscaldamento - Durante l'intera fase di riscaldamento, non viene effettuato alcun tipo di «jogging». Lo sostituiamo invece con allunghi, aumentando gradualmente la velocità. Queste prove vengono eseguite su distanze di 100 m., per 5 o 6 volte. In questo modo possiamo concentrarci continuamente sulla tecnica di corsa. Segue poi una fase abbastanza lunga di esercizi di estensibilità, basati essenzialmente sui tendini del ginocchio e rivolti anche alla mobilità dell'anca. A conclusione di questi esercizi effettuiamo ancora allunghi, aumentando gradualmente la loro velocità. Il riscaldamento dura dai 30 ai 40 minuti e rimane invariato sia prima di un allenamento ginnico sia prima di una seduta su pista. Subito dopo il riscaldamento si effettua una leggera seduta curando soprattutto 3 momenti a) il sollevamento del ginocchio; b) la mobilità dell'anca; c) l'estensione della parte inferiore della gamba, al fine di migliorare la lunghezza totale del passo.

Gli esercizi scelti sono:

1) Saltelli. Questo esercizio veniva fatto in 2 modi: saltelli di potenza per una distanza e saltelli per la velocità. Entrambi venivano effettuati su una distanza di 100 m. L'esperienza precedente di Allan come lunghista, era particolarmente importante in questo esercizio in quanto, da un punto di vista tecnico, egli era eccellente nei saltelli di

potenza e non necessitava di alcun insegnamento tecnico. I saltelli in velocità venivano effettuati ponendo l'accento sul movimento rapido della gamba di recupero, con il sollevamento del ginocchio alto e lasciando l'arto di sostegno al suolo il più a lungo possibile.

2) Andatura con ginocchio alto. Anche questo esercizio era fatto in 2 modi: a ginocchia alte con estensione della gamba d'appoggio, e a ginocchia alte senza estensione. Durante questo esercizio la schiena dovrebbe essere tenuta eretta e ferma, mentre la gamba è sollevata col ginocchio flesso. Continuando a tenere il ginocchio sollevato si deve poi estendere la parte inferiore della gamba e riportarla a terra con un movimento ad artiglio. L'esercizio è fatto sottoforma di azione di corsa, con le braccia che oscillano verso l'alto, per accompagnare il sollevamento del ginocchio. L'esercizio senza estensione è effettuato esattamente allo stesso modo, ma la gamba è riportata al suolo immediatamente e perciò il tipo di andatura è corto e veloce.

Questi esercizi venivano eseguiti da 2 a 4 volte, con il recupero di passo.

Successivamente dovevamo percorrere circa 2 miglia fino al garage dove aveva luogo il «lavoro ginnico». Come specificato in precedenza, il garage era scarsamente attrezzato e freddo, ma soddisfaceva le nostre necessità in quanto, la palla elastica è molto rumorosa specialmente quando la colpiscono 3 persone.

L'esercizio con la palla elastica rappresenta soltanto uno degli esercizi del circuito (sono 4), ma è forse il più controverso, sebbene debba essere sottolineato che non è più importante degli altri 3.

3) L'allenamento. La speed-ball come esercizio di allenamento è stato usato in Scozia per un periodo di 10-15 anni dagli atleti professionisti e dilettanti. La sua funzione nel circuito è di rafforzare la parte superiore del corpo che può naturalmente essere sviluppata anche con l'allenamento con i pesi, ma ciò che la speed-ball può dare (e che i pesi non possono) è l'abilità di lavorare con continuità e in completa decontrazione. Se si verificano tensioni nelle spalle e nelle braccia, l'abilità di colpire la palla è allora di gran lunga ridotta e questo, trasferito sulla pista, può essere constatato nell'abilità di Allan di mantenere l'azione con le spalle basse e senza tensioni nella parte superiore del corpo. Colpire la palla elastica richiede anche una notevole concentrazione, specialmente se vi sono più persone sulla palla, perché ci si deve concentrare sul rumore del proprio pallone dal momento che la palla viaggia troppo velocemente per poterla seguire con gli

occhi. È stato inoltre detto che l'allenamento con la palla elastica rende più celeri le vie neuro-muscolari, migliorando così il tempo di reazione.

Questo non è mai stato scientificamente provato, ciò nonostante, il fatto che le braccia e le gambe lavorano simultaneamente ad una velocità maggiore di quella che si verifica nella corsa, potrebbe produrre effetti positivi e diretti sulla frequenza dei passi in pista. Inoltre, la mobilità globale delle spalle viene migliorata, permettendo all'atleta di muoversi con più energia in un raggio d'azione più grande. Sebbene io abbia parlato soltanto della parte superiore del corpo, la palla elastica è un esercizio che coinvolge il corpo intero in quanto il movimento inizia dalle dita dei piedi e finisce con le mani; l'unica parte del corpo che non si muove è infatti la testa.

Nell'ambito del circuito lo «speed-ball» è il primo esercizio: si compone di 6 fasi di 3 minuti con un minuto di recupero. Alla sua conclusione, gli altri 3 esercizi sono eseguiti in un tipo di circuito: ognuno è diviso in 6 fasi. Gli altri 3 esercizi sono: i cosiddetti «chinnes» i «press-ups» e gli «squat».

a) «chinnes»:

Vengono eseguiti sulla schiena, stando praticamente seduti con le gambe divaricate, portando un ginocchio alla spalla opposta, senza ruotare il busto. Questo esercizio sviluppa non solo la forza degli addominali — ed è questa la sua funzione principale — ma migliora anche la mobilità dell'anca grazie al movimento del ginocchio; stabilizza la rotazione del busto, giacché il corpo rimane fermo durante il movimento delle ginocchia; rafforza inoltre i muscoli flessori dell'anca che traggono un grande beneficio da questo esercizio in quanto lavorano con gli adduttori per portare il ginocchio da un lato verso l'altro, in alto. Questo esercizio viene ripetuto circa 40 volte, aumentando di numero ogni settimana, fino ad arrivare ad una serie di 300 o di 1000.

Queste quantità vengono spesso eseguite come test di efficienza, anche se, in effetti, serie particolarmente numerose non sono molto più utili di quelle di 300 ripetizioni.

b) «press-ups»:

questi esercizi vengono eseguiti per rafforzare la parte superiore del corpo e la quantità varia da una serie di 25 a 50, fino a 120.

c) «squat»:

piegamenti di tre quarti sulle due gambe, eseguiti indossando un giubbotto zavorrato, in serie di 30 ripetizioni.

Durante questo periodo il «lavoro ginnico» dura 6 settimane e non è intenso come nella seconda fase di allenamento. Successivamente ci spo-

stiamo in pista dove svolgiamo fasi di allenamento di una settimana ciascuna.

- 1^a settimana: corse in pista su tratti di 110 m. Vengono eseguite approssimativamente al 50% di velocità, in due serie di 6.
- 2^a settimana: La distanza è ridotta a 55 m. e la velocità aumenta leggermente anche se è ancora ben lontana dal 75% dello sforzo; queste corse sono divise in serie di 6 prove.
- 3^a settimana: a questo punto, con la corsa al 75% dello sforzo, le sedute di allenamento diventano abbastanza faticose e richiedono un grande impegno. Le corse sono di 125 m. con un'interruzione di 20 yard a metà, e cioè 55 m., 15 m., 55 m.
- 4^a settimana: la velocità ha ora raggiunto livelli alti e queste corse vengono eseguite con un massimo impegno su 45 m. Il fattore resistenza comincia ad acquisire importanza e, dato che queste corse sono fatte con partenza in piedi, esse contribuiscono a sviluppare le capacità di accelerazione soprattutto nei primi 20 metri.
- 5^a settimana: esattamente come la 3^a settimana, ma gli esercizi sono fatti con partenza dai blocchi e soltanto 2 serie su 3, rispetto alle 6, hanno un recupero più lungo tra le prove.

Lo scopo di queste 5 settimane di rafforzamento è di prevenire i problemi alla parte inferiore della gambe, per esempio noie agli stinchi. Inoltre, dopo un periodo abbastanza lungo fuori dalle piste, questa fase serve ad abituare le gambe alle superfici in tartan ed a correggere qualsiasi errore tecnico nell'azione delle braccia, nella tecnica di corsa nella partenza. Da questo momento fino al periodo delle competizioni, tutte le corse avvengono dal blocco di partenza e sono effettuate su una distanza breve ad eccezione delle prove che hanno luogo su 100 e 200 m.

Arriviamo ora alla fase competitiva «facile». Penso che la parola facile sia sbagliata in questo caso, in quanto poche competizioni sono effettivamente facili, ma quello che intendo dire con questo termine è che i risultati sono insignificanti e poca importanza viene attribuita a questa fase. In questi ultimi 3 anni questa fase di allenamento si è svolta agli «antipodi» ed ha avuto un grande

successo. Durante questo periodo, Allan ha potuto rilassarsi, gareggiare al sole e generalmente partecipare alle competizioni senza subire troppa pressione. Se avete per caso mai sperimentato un inverno scozzese senza alcun tipo di attrezzature al coperto, vi sarà facile capire una delle nostre principali ragioni per andarci. Se non vi è mai capitato, sappiate allora che normalmente vi nevicca molto, fa molto freddo ed umido e non è il luogo ideale per una preparazione atletica ad una stagione in pista.

Al ritorno da una competizione-vacanza al sole, torniamo alla casa di ghiaccio ed alla terza fase del programma di allenamento.

Fase «ginnica» (allenamento due volte al giorno)

Durante questo periodo l'allenamento si intensifica sia per quantità di lavoro sia per approccio mentale. La giornata è divisa in due pesanti sedute:

- a) lavoro di gambe, la mattina;
- b) esercizi ginnici di sera.

Nel lavoro per gli arti inferiori includevamo i tipi di esercizi che ritenevamo utili per i punti deboli di Allan e che venivano eseguiti ogni mattina per 8 settimane, in coincidenza con il periodo di lavoro ginnico.

Gli esercizi ginnici della 2^a fase non differivano da quelli della 1^a se non per la loro intensità e per il fatto che venivano eseguiti per un periodo di tempo più lungo e con un maggior numero di ripetizioni. Da un punto di vista mentale la «fase ginnica» è molto stressante, in quanto andare in un garage ogni sera sapendo che bisogna impegnarsi al 100% anche quando si è stanchi e ripetere sempre gli stessi esercizi è piuttosto demoralizzante. Inoltre la consapevolezza che questo tipo di lavoro si limita a ridare quello che vi abbiamo investito lo rende ancora più penoso. Questo succede in molti sistemi di allenamento, ma se gli esercizi sono svolti in modo sbagliato, fare tutto ciò è veramente una perdita di tempo. Inoltre, bisogna credere che il sistema funzioni, perché in caso contrario tutto diventa inutile. Questo ci porta fino alla stagione delle gare più importanti, che speriamo, dopo tutto il lavoro svolto, non sarà un esercizio inutile!

Ed in effetti, dato che abbiamo usato questo sistema per tante e tante volte, sappiamo che non sarà inutile.

Il programma di rafforzamento di 5 settimane viene completato prima di cominciare qualunque tipo di lavoro sulla velocità o le competizioni stesse. Infatti, prima che il lavoro in pista inizi, decidiamo a tavolino quando dovrà essere raggiunta la punta massima della stagione, p.e. Giochi

Olimpici, Campionati Europei, Coppa Europa etc. e poi elaboriamo il piano di lavoro di conseguenza. Usiamo corse non molto impegnative dal punto di vista nervoso specialmente all'inizio della stagione, ma per poter spiegare il programma di preparazione alle Olimpiadi vi descriverò la stagione 1980 ed illustrerò l'uso e l'importanza di ogni corsa. L'inizio della stagione fu rinviato a causa di numerose ferite leggere e piccoli strappi che, in retrospettiva, furono causati da stiramenti dei tendini del ginocchio. Allora Allan era nella squadra assoluta inglese, il che gli permetteva di mancare alle prove di selezione a condizione che raggiungesse in precedenza lo standard di qualificazione olimpico. E perciò il nostro obiettivo primario era di prepararlo ad una prestazione che lo qualificasse alle Olimpiadi prima delle selezioni. Questo avvenne l'8 giugno quando corse in 10.31 e con 0.6 m. di vento, su una pista impregnata di pioggia. Questo tempo era sufficientemente buono da garantirgli la selezione e permettergli di

rilassarsi nella consapevolezza che il suo unico pensiero era ora la preparazione per Mosca.

La sua gara successiva ebbe luogo il 21 giugno, per i Campionati Scozzesi, in una serata fredda ma ventosa: egli partecipò a 2 corse sui 200 m. Vinse la finale con 20.11 ed un vento favorevole di 3.08 m.; il giorno successivo ripetè la vittoria in 2 gare da 100 m. Vinse in 10.05, con un vento a favore di 4.9 m. Sebbene il vento gli fosse stato favorevole, questi tempi erano sufficientemente buoni da farci ritenere che eravamo sulla strada giusta e le cose stavano andando secondo i nostri piani. La corsa successiva ebbe luogo il 27 giugno, su 100 m. (10.30 con vento 0.8), seguita da una corsa sui 200 m., il 2 luglio cronometrata a 20.35, senza vento. Queste ultime 2 corse furono le uniche prima di Mosca fuori dal Regno Unito, fino al 24 luglio quando si svolsero le batterie dei 100 m. Queste furono le uniche corse competitive nell'ambito della preparazione per Mosca. Il resto del lavoro fu concentrato



sull'allenamento ed includeva alcune prove. Da queste corse risultava chiaramente a quale velocità Allan poteva correre e perciò partimmo per Mosca, sapendo di aver fatto tutto il possibile, che egli era in ottima forma, più forte e più veloce che mai. Eravamo anche consci del fatto che se qualcuno era ancora più veloce di Allan, allora non potevamo farci niente. Fu con questa consapevolezza che Allan si schierò nella finale sapendo che il lavoro era finito e che tutto ciò che gli rimaneva da fare era correre i 100 m. il più velocemente possibile; sono, inoltre, convinta che se il vento non fosse stato sfavorevole (sebbene dato come 1.1, era senz'altro un vento del tutto contrario) avremmo assistito ad uno degli sprint più veloci nella storia, sicuramente sotto i 10,10 elettrici.

I 200 m. furono aggrediti da Allan con lo stesso fervore dei 100 m. Penso che molta gente si aspettasse che, delle due corse i 200 m. avrebbero rappresentato la migliore possibilità per Allan di una medaglia e ritengo, inoltre, che il fatto che egli stabilisse il nuovo record britannico correndo più velocemente di 2 metri rispetto alle prove precedenti, dimostra che non ci eravamo sbagliati.

Ritengo anche che l'oro nei 100 m. gli aveva levato quella grinta per i 200 e fu superato nella corsa troppo tardi perché questa grinta gli potes-

se ritornare. Se Mennea lo avesse superato con 50 m. di anticipo (cosa che ritenevano probabile) penso che Allan avrebbe vinto, ma alle ultime battute la concentrazione di Allan si ruppe per un secondo e non ci fu più niente da fare. Tatticamente riconosciamo il valore della corsa di Mennea. Ma fu qualcosa di più di una semplice corsa; la corsa di Mennea fu una grande corsa da recordman mondiale, di un uomo arrivato alla finale più fresco e con una maggiore resistenza (consideriamo la sua performance sui 400 m.) rispetto ad Allan che, ricordiamo, correva con la finale dei 200 m., la sua ottava corsa ad alto livello in 5 giorni. Ci dispiace che il precoce ritiro di Mennea abbia privato il pubblico dell'atletica di un terzo incontro tra Wells e Mennea: Torino-Wells, Mosca-Mennea, Roma-?

In conclusione noi ci eravamo prefissati un obiettivo preciso ed alla fine della giornata 2/100 di secondo separarono Allan dal «bissare» la vittoria Olimpica. Come ho già rilevato in aperutra, il lavoro con Allan ha i suoi alti e bassi, ma quale che sia il suo stato d'animo, egli ha sempre dato il massimo di sé dal punto di vista fisico e, con la sua straordinaria capacità di sollevarsi mentalmente e di migliorare la sua prestazione di due metri, nessuno può dire quanto riuscirà ancora a migliorare in velocità prima del suo ritiro.

Indirizzo dell'Autore:

*Margot Wells
c/o British Amateur
Athletic Board
Francis House, Francis Street
London SW1 P 1DL
(England)*