

RISPOSTE ALLE DOMANDE RIVOLTE A DAVID HEMERY

di David Hemery

Campione olimpionico di Città del Messico.

Mi hanno chiesto quali sono i miei tempi migliori nelle quattro distanze: per i 100 metri il mio tempo migliore è 10" 9; per i 200 metri, devo dire che non ho corso questa distanza in gara. In Messico ho percorso i 200 metri ad ostacoli in 22" 2.

Ma nella staffetta in Messico ho corso in 45" 1 nelle eliminatorie e 44" 6 nelle finali della 4x400 m. Quindi, probabilmente, circa 45" 6 dai blocchi di partenza.

Non ho gareggiato nemmeno sugli 800 m. ma ho corso le 600 yarde al coperto in 69" 8. È stato il miglior tempo europeo.

La seconda domanda riguardava i miei programmi per il 1971 e per il 1972. Nel 1971, credo che parteciperò a più gare di decathlon, soltanto per allenarmi, nella speranza di migliorare un po' le mie prestazioni. Per il 1972 spero di poter correre di nuovo i 400 metri ad ostacoli.

Per quanto concerne le possibili somiglianze di allenamento per gli ostacoli e per la corsa piana, devo dire che io non ho programmato nessun allenamento per la corsa ad ostacoli fra il Settembre del '67 e l'Aprile del '68, quando cioè ho iniziato gli allenamenti per il Messico.

Fra l'Aprile e l'Ottobre ho sostenuto un po' di allenamenti sugli ostacoli e tutto il mio lavoro per migliorare la velocità si è svolto in quelle occasioni. Non ho fatto nessuna prova di velocità nella corsa piana, fino all'ultimo mese prima delle Olimpiadi.

La forza e la resistenza sono le cose più importanti e ovviamente ci si mette più tempo a svilupparle. Una parte degli allenamenti, allo scopo di migliorare la forza, l'ho programmata insieme alla corsa con ostacoli.

Il sig. Mercati mi ha chiesto che tipo di allenamento ho sostenuto durante tutto l'anno che ha preceduto le Olimpiadi del Messico. C'è stata una gran quantità di lavoro, soprattutto della corsa cam-

pestre, seguita da molte ripetizioni lente: 20 x 200 m, 40 x 100 m. Le gare indoor sono state il passo successivo: 1000 yarde, 600 yarde e 400 m in staffetta.

Da aprile in poi ho cominciato con gli ostacoli, e con le gare ad ostacoli dei 400 m; ho anche insistito un po' sulla distanza correndo, in allenamento, i 600 m.

Mi sono allenato al coperto durante il mio ultimo anno di Università in America, prima di andare in Messico.

Sono ritornato in Inghilterra in giugno, e le gare si sono un po' diradate. Ho cercato di starmene lontano dalle piste di atletica, facendo ripetutamente delle corse in collina e percorrendo tratti veloci tra i 150 e i 300 m; mi sono anche allenato correndo sulla riva del mare e attraverso i prati, nel tentativo di rimanere in forma e fresco mentalmente.

L'unico allenamento di velocità che ho sostenuto in tutto l'anno è stato durante le cinque settimane precedenti la gara vera e propria. Ho quindi corso ad una velocità molto elevata, senza ostacoli. Ho fatto esattamente quello che ha fatto Lee Evans. Si è allenato per tutto l'anno, riservando soltanto le ultime cinque settimane all'allenamento in velocità.

La domanda seguente verteva sulle differenze fra il tipo di allenamento praticato negli Stati Uniti e quello praticato in Europa. Bene, io posso soltanto paragonare i metodi di allenamento inglesi con quelli americani.

In America c'è molto più agonismo fra gli atleti. Ci sono molti più velocisti. In Inghilterra prevaliamo nelle lunghe distanze e nella corsa campestre, ma al di sotto di queste, non ci sono molti atleti.

In America, per via del fatto che ci sono moltissimi atleti ed anche un numero maggiore di allenatori, la competitività è molto elevata. Inoltre, tutti gli allenatori richiedono il massimo sforzo dagli atleti, molto più che in Inghilterra. In Inghilterra dove sono bravissimi dal punto di vista tecnico, sono pochi quelli che richiedono agli atleti il massimo sforzo.

La domanda seguente verteva sul tipo di allenamento di resistenza che io avevo praticato. Ho già elencato vari tipi di allenamento: la corsa in collina, la corsa sulle dune di sabbia, soprattutto in America, in ottobre e in novembre. Inoltre l'allenamento coi pesi, circa una o due volte alla settimana. Ritengo che avrei dovuto lavorare un po' di più di quanto ho fatto.

Mi è stato chiesto anche per quanti giorni alla settimana mi sono allenato durante la stagione invernale e nella stagione delle gare. Fino all'inizio della stagione delle gare mi sono allenato per

sei giorni alla settimana; questo allenamento comprendeva anche le gare indoor, e durava fino al giorno della gara. Per circa due mesi mi ero allenato due volte al giorno. La mattina una semplice corsa di 25 minuti, e il pomeriggio o un allenamento coi pesi o una corsa.

Nel periodo in cui si svolgevano le gare, continuavo ad allenarmi per cinque o sei giorni alla settimana, ma in forma progressiva. La domenica era libera. Il lunedì il lavoro era di entità media, il martedì duro; il mercoledì di media durezza, il giovedì medio; il venerdì era libero e il sabato c'era la gara.

L'ultima domanda riguardava le piste in tartan e le possibilità di fare 13 passi per un atleta alto soltanto 5,11 piedi ma che può percorrere i 400 m in 45 o 46 secondi.

Io ritengo che la pista in tartan sia molto simile a quella di tipo normale, purché solida e asciutta. Io mantenevo facilmente i tredici passi sia sulla pista in tartan che su quella normale.

Ieri sera abbiamo visto il film e John Le Masurier che ci ha parlato della possibilità di mantenere 14 passi fra gli ostacoli. Probabilmente, per uno che è alto soltanto 5.11 piedi 14 o 15 passi sarebbero più facili di 13.

Io sono alto 1,87 m (6.2) ma ho le gambe lunghe come uno che è alto 1,90 m (6.4). Quindi per me sono più facili i 13 passi.