

L'ALLENAMENTO DELLA CAMPIONESSA D'EUROPA DANIELA JAWORSKA

E. Jaworski
Polonia

Conosciamo personalmente Jaworski allenatore (e marito) della Jaworska laureatasi recentemente campionessa europea ad Helsinki nel lancio del giavellotto; di lui abbiamo avuto modo di apprezzare la metodica di lavoro, avendolo visto all'opera nel mese di febbraio di quest'anno a Varsavia durante uno stage comune di lanciatori italiani e polacchi e, successivamente, a Formia nel periodo pasquale. Egli è l'allenatore nazionale polacco del giavellotto per il settore femminile ed ha colto quest'anno significativi successi non soltanto con la Jaworska, ma anche con la Gryziecka che ha raggiunto sul piano dei risultati metrici i maggiori vertici mondiali (le è sfuggita la consacrazione sul piano agonistico ad Helsinki a causa di un lancio nullo).

Sia a Varsavia che a Formia avemmo con Jaworski proficui scambi di idee, ricavandone l'esatta misura della sua ragguardevole « statura » tecnica.

Jaworski è un convinto assertore delle idee più avanzate sulla tecnica del lancio del giavellotto, idee che si vanno affermando, non senza qualche contrasto — stante il peso di una tradizione molto gloriosa — attualmente in Polonia; in particolare, Jaworski insiste per una interpretazione ritmica, moderatamente accentuata, dei « passi speciali » (concetto che ci trova favorevoli), mentre altre correnti propendono nel suo paese per un'azione più contenuta, ispirata ai principi della corsa naturale.

Vorremmo infine ricordare come Jaworski sia da considerarsi un autentico esperto nel campo della profilassi e della cura dei malanni cronici che affliggono l'articolazione del gomito dei giavellottisti, per mezzo della cinesiterapia. In questo campo egli ha raggiunto con la Jaworska un successo totale e insperato.

Renato Carnevali

Capo settore lanci F.I.D.A.L.

Daniela Jaworska ha festeggiato l'anno scorso il suo decimo anno di attività agonistica nel lancio del giavellotto. La sua carriera sportiva è incominciata quando aveva 14 anni; a 18 è entrata per la prima volta nella squadra nazionale (1964).



Le sue caratteristiche morfologiche non hanno nulla di eccezionale: altezza 164 cm, peso 63 - 64 kg, apertura di braccia 169 cm. Alle manchevolezze fisiche l'atleta contrappone una forte volontà, coscienziosità e l'esecuzione precisa e costante del programma di allenamento. Sono queste le qualità che l'hanno condotta a una posizione di rilievo sul piano mondiale.

La grande ascesa ha avuto inizio nel 1967, con il suo nuovo record polacco, stabilito con m 58,68. La rapidità di questa ascesa ha avuto però anche delle conseguenze negative: grande impegno psichico, la volontà di vincere ad ogni costo. Per questa situazione stressante l'atleta ha raggiunto soltanto il quinto posto alle Olimpiadi del Messico e il sesto posto al campionato d'Europa ad Atene (A Helsinki invece tutto è andato bene - TN -).

Negli ultimi anni Daniela Jaworska ha avuto anche molte soddisfazioni. Per due volte ha potuto prendere parte all'incontro continentale fra l'Europa e l'America. Entrambi gli incontri si sono conclusi con la vittoria per lei. Molti altri incontri internazionali di grande importanza l'hanno vista vincitrice; in alcune occasioni essa ha migliorato il record polacco.

La stagione 1970 è stata positiva per Daniela Jaworska in tutti i sensi. Una leggera dilatazione del lavoro rispetto alla stagione precedente le ha consentito una distensione generale. Considerando il risultato agonistico dalla bontà dell'allenamento che l'ha preceduto, ha migliorato il suo atteggiamento psichico.

La sua personalità ha esercitato una influenza positiva su tutto il gruppo di atlete che praticano il lancio del giavellotto. Grazie a questa atmosfera costruttiva Eva Gryziecka (59,48) ha potuto rendersi conto delle sue possibilità.

Il tratto caratteristico dell'allenamento praticato da Daniela Jaworska consiste nell'incremento graduale della quantità e dell'intensità di lavoro (vedi tabella n. 2). Dal 14° al 15° anno di età non ha usato affatto il bilanciere. Dai 16 ai 17 anni ha usato manubri sempre con una mano sola, alternando il lavoro con la mano sinistra a quello con la mano destra. Tutti gli esercizi eseguiti assomigliavano a uno strappo. Dai 18 ai 19 anni si è allenata con il bilanciere, esercitandosi soltanto con entrambe le braccia nell'azione di strappo e di slancio. Soltanto dai 20 anni in poi il suo lavoro si è fatto molteplice, con azione di strappo e di slancio, con il lavoro sulla panca (soltanto in posizione supina), flessioni, ed altri esercizi del genere.

Nell'intento di illustrare l'andamento del lavoro eseguito da Daniela Jaworska, vorrei illustrare lo schema dei singoli periodi di allenamento durante la stagione 1969-70:

1. Periodo di transizione: 15-10 fino al 25-11-1969;
2. Periodo preparatorio: 26-11-1969 fino al 15-5-1970.

Questo periodo comprendeva a sua volta tre sotto-periodi:

- a) Preparazione generale: 26-11-1969 fino al 15-3-1970;
 - b) Preparazione speciale: 16-3-1970 fino al 15-4-1970;
 - c) Preparazione pre-agonistica: 16-4 fino al 15-5-1970.
3. Periodo agonistico: 16-5 fino al 12-10-1970.

Durante il processo di addestramento nella scelta della quantità e del contenuto delle unità di allenamento si è tenuto conto delle caratteristiche motorie:

A. Lavoro classico di forza (sollevamento pesi) con il bilanciere. Esercizi con l'asta e successivamente incremento graduale del carico in rapporto al periodo di allenamento. Tutti gli esercizi fondamentali: strappo, slancio, distensione, flessione.

B. Esercizi speciali di forza con attrezzi, pesi, bastoni, tubi di gomma, palle pesanti, palle leggere e giavellotti di peso diverso (da 600 g fino a 1,8 kg).

C. Esercizi generali di forza, senza flessione delle gambe: esercizi di agilità, di scioltezza, di coordinazione. Questi esercizi si eseguono da soli, a due o a tre persone.

Gli esercizi si effettuano: sdraiati sul ventre, lateralmente sul dorso, in ginocchio su una gamba, sulle due gambe, con e senza appoggio, in piedi, a gambe divaricate, con passo con affondo, e così via.

Esercizi agli attrezzi: spalliera, plinto, cavallo, funi, anelli.

Esercizi in coppia: capriole e salti mortali da posizioni diverse.

Esercizi a tre: esercizi particolari che aumentano l'ampiezza del movimento delle articolazioni delle gambe e delle braccia, nonché della colonna vertebrale.

D. Rapidità. In una forma ben precisa: corse con e senza attrezzo, con intensità diversa (100 - 75 - 50%) e diversa lunghezza del percorso (100 - 60 - 40 - 20 m), in tempi e ritmi diversi e alternati.

In forma ludica: Giochi con diverse varianti.

E. Capacità di salto. Prima di tutto salti multipli: da una gamba all'altra, sulla gamba sinistra, sulla gamba destra e con le due gambe. Il numero dei salti dipende dal periodo di allenamento.

Esercizi con andamento esattamente determinato e in forma ludica, esercizi con carichi e tempi preordinati.

F. Resistenza. La resistenza viene curata nelle forme comuni quali per esempio piccoli esercizi di andatura, e con forme esattamente precisate, tenendo conto delle diverse varietà di lancio come del numero dei lanci eseguiti.

La suddivisione dell'anno di allenamento nei periodi accennati è stata fatta a ragion veduta. Le caratteristiche del lavoro sono adattate con precisione al compito da svolgere. L'intensità e l'ampiezza del lavoro sono state incrementate gradualmente fino al periodo pre-agonistico. Le cattive condizioni atmosferiche non hanno consentito l'allenamento all'aperto, per cui è stato necessario prolungare il periodo degli esercizi di forza. Ne è conseguita per la Jaworska una difficoltà nel coordinare i movimenti all'inizio del periodo agonistico.

Caratteristiche dei singoli periodi di allenamento:

Periodo di transizione: Questo periodo è stato usato per un riposo attivo e per la guarigione delle lesioni dovute all'attività agonistica, nonché per il completo recupero psico-fisico. Ogni due giorni corse alternate con marce (alternare il passo di corsa con quella di marcia).

Periodo di preparazione: Periodo dedicato alla preparazione generale (tabella 3 e 4). In questo periodo l'accento viene posto sul lavoro di forza, costituito nel modo seguente:

a) Allenamento di forza classico (sollevamento pesi): lavoro col bilanciere, in forme diverse;

b) acquisizione generica di forza senza attrezzi, nella maggior parte dei casi sotto forma di esercizi di agilità e di scioltezza.

Questi esercizi sono sempre stati eseguiti con un ritmo opportunamente rapido (vivace). Particolare attenzione è stata data alla quantità di esecuzione degli esercizi.

c) Acquisizione speciale di forza: si tratta di esercizi realizzati con attrezzi diversi e in forma varia, secondo un numero e qualità esattamente precisata.

Gli esercizi del lavoro di forza in generale e perfino quelli del lavoro di forza classico erano programmati con esattezza. Questo lavoro aveva lo scopo di preparare l'organismo all'impegno che la tecnica del giavellotto richiede all'atleta.

Il periodo della preparazione generale è stato il più importante dell'intero ciclo annuale di allenamento. Quattro mesi di lavoro di forza, mantenendo le proporzioni per il perfezionamento di altre caratteristiche motorie, quali la rapidità, la capacità di salto, la resistenza, che costituiscono la base dell'ulteriore lavoro di allenamento. Le unità di allenamento presso la Società erano di 5-7 alla settimana. Durante i corsi e le consultazioni le unità di allenamento salivano a 9-12 alla settimana. La durata dell'allenamento era, a seconda del tipo di lavoro, di 50-90 minuti.

Durante il periodo di preparazione speciale si è fatto uso soprattutto di esercizi speciali di forza (pesi, sfere, palle, pietre, molle d'acciaio da tirare). L'allenamento si è svolto sul terreno o allo stadio (tabella 5 e 6). Si è ottenuto così un adattamento graduale dell'organismo alle condizioni che si riscontrano nel periodo agonistico.

Il periodo della preparazione tecnica è servito all'acquisizione di determinate componenti delle caratteristiche motorie in collegamento con gli elementi della tecnica. La tecnica di lancio doveva nel suo insieme raggiungere una qualità migliore e rappresentare un progresso rispetto alla stagione passata.

In questo periodo abbiamo tentato di modificare la tecnica di lancio attraverso una più ampia rotazione del tronco verso destra, una flessione indietro, abbassando la mano che lancia. Questa innovazione non ha dato buoni risultati. Ce ne siamo convinti dopo diverse settimane di allenamento e, a partire dall'agosto, Daniela Jaworska è ritornata alla vecchia tecnica di lancio.

La stagione agonistica impone all'atleta uno sforzo che è strettamente legato al tipo, al carattere e alla frequenza degli incontri. Per darne un esempio riportiamo (tabella 9 e 10) due estratti del lavoro compiuto durante i corsi all'inizio e nell'ultima parte della stagione agonistica.

Nell'intento di controllare l'efficacia dell'allenamento durante l'intero arco dell'anno abbiamo eseguito in quattro momenti diversi dei test di forza, di rapidità e di capacità di scatto.

Il primo test comprendeva (inizio di gennaio):

a) strappo e slancio con entrambe le braccia, distensione sulla panca con entrambe le braccia, 5 flessioni con 60 kg a tempo (il più rapidamente possibile).

b) salto triplo da un piede all'altro e a piedi pari dalla stazione eretta; salto quintuplo da un piede all'altro e a piedi pari da fermo.

La seconda prova (ai primi di marzo) era la ripetizione di quella fatta in gennaio.

La terza prova (ai primi di maggio) comprendeva:

a) corse su 60 m, 30 m, 20 m dalla posizione in ginocchio; 20 m con partenza lanciata; 20 m con il giavellotto.

b) salto triplo da un piede all'altro; salto a piedi uniti da fermo; salto quintuplo da un piede all'altro e a piedi pari da fermo.

La quarta prova (ai primi di giugno) costituisce una ripetizione della terza prova.

I risultati delle prove di controllo sono riportati nelle tabelle 11 e 12).

L'intero programma annuale di allenamento per la stagione 1969-70 qui presentato a grandi tratti è stato seguito anche dalle altre atlete del lancio del giavellotto, quali Eva Gryziecka, Zoffi Gaska, Cecylia Bajer, Jadwiga Saganowska e Agnieszka Nasternak. Tutte hanno migliorato le loro prestazioni durante la stagione scorsa, e si ha ragione di pensare che se continueranno il lavoro sistematico, potranno registrare ulteriori progressi e successi.

Tabella 1: Caratteristiche del lavoro compiuto e i risultati ottenuti da D. Jaworska dal 1961 al 1970

anno	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970
numero delle unità di all.	80	89	91	95	112	167	205	265	290	313
gare	8	10	8	12	14	17	19	20	23	21
il risultato migliore	41,03	48,34	48,80	50,55	52,40	54,68	58,68	59,66	60,56	61,44
media dei 10 ris. migliori	37,60	43,20	44,51	47,30	50,74	52,36	56,58	57,12	58,57	58,94
media di tutte le gare	—	—	—	—	49,56	50,29	54,74	55,53	56,43	56,57

Tabella 2: Diversità di accentuazione dell'allenamento.

stagione	Inizio allen.	Lavoro di forza class. con bilanciere	Lavoro di forza spec. e gen.	rapidità capacità di salto	resistenza	tecnica
Numero delle unità di allenamento						
1968	29.11.1967	50	59	88	22	92
1969	2.12.1968	59	68	76	6	96
1970	26.11.1969	70	82	75	11	110

Tabella 3: L'allenamento durante la preparazione generale in Società.

mese	giorno della settimana	accentuazione
12	1	lavoro di forza classico (sollevamento pesi)
	2	giuochi
	3	lavoro di forza spec. e gen. Tecnica
	4	lavoro di forza classico
	5	giuochi
	6	lavoro di forza classico
	7	lavoro di forza spec. + lavoro di forza gen.
1	1	lavoro di forza classico
	2	—
	3	lavoro di forza classico
	4	lavoro di forza gen. e spec., Tecnica
	5	lavoro di forza classico
	6	—
	7	lavoro di forza class. + lav. di forza spec., Tecnica
2	1	lavoro di forza class. + rapidità nella corsa
	2	giuochi, tecnica
	3	lavoro di forza classico + lavoro di forza speciale
	4	rapidità + capacità di salto, tecnica
	5	lavoro di forza classico + lavoro di forza speciale
	6	rapidità + capacità di salto, tecnica
	7	lavoro di forza generale e speciale

Tabella 4: L'allenamento durante la preparazione generale nel corso di addestram.

mese	giorno della settimana	accentuazione al mattino	accentuazione nel pomeriggio
3	1	forza + rapidità	capacità di salto
	2	forza gen. e spec.	tecnica
	3	forza + rapidità	—
	4	forza gen. e spec.	tecnica
	5	forza + rapidità	capacità di salto
	6	tecnica	—
	7	lavoro di forza spec.	—

Tabella 5: L'allenamento durante la preparazione speciale in Società.

giorno della settimana	accentuazione
1	tecnica + forza speciale + rapidità
2	forza classico + rapidità
3	tecnica + forza speciale + capacità di salto
4	forza classico + rapidità
5	capacità di salto
6	tecnica + lavoro di forza speciale
7	tecnica + capacità di salto

Tabella 6: L'allenamento durante la preparazione speciale nel corso di addestram.

giorno della settimana	accentuazione al mattino	accentuazione nel pomeriggio
1	lavoro di forza	capacità di salto
2	tecnica + forza spec.	rapidità
3	lavoro di forza	—
4	tecnica + forza spec.	rapidità
5	lavoro di forza	capacità di salto
6	tecnica + forza spec.	—
7	lavoro di forza in genere	—

Tabella 7: L'allenamento nel periodo della preparaz. tecnica in Società.

giorno della settimana	accentuazione
1	tecnica + rapidità, lavoro speciale di forza
2	lavoro di forza
3	tecnica + rapidità, lavoro speciale di forza
4	lavoro di forza + lavoro di forza gen. e spec.
5	tecnica + capacità di salto
6	—
7	gara

Tabella 8: L'allenamento durante la preparaz. tecnica nel corso di addestramento.

giorno della settimana	accentuazione al mattino	accentuazione nel pomeriggio
1	forza e rapidità	capacità di salto
2	tecnica	lav. gen. di forza, giuochi
3	lavoro di forza e rapidità	—
4	capacità di salto	lavoro spec. di forza
5	tecnica	tecnica
6	—	—
7	tecnica	tecnica

Tabella 9: Corso di addestramento nel maggio 1970.

	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.5
mattino	—	prova di forza	—	prova di forza	rapidità	tecnica
pomeriggio	tecnica	capacità di salto	tecnica	capacità di salto	forza spec.	—

Tabella 10: Corso di addestramento nell'agosto 1970.

	10.8	11.8	12.8	13.8	14.8	15.8	16.8
mattino	tecnica	capacità di salto	tecnica	prove di forza	tecnica	tecnica	tecnica
pomeriggio	resistenza	prove spec. d. forza	resistenza	giuochi	capacità di salto	prove spec. di forza	—

Tabella 11: Risultato delle prove di forza.

	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970
strappo con le due mani kg	40,00	50,00	55,00	55,00	60,00	65,00	65,00
spinta (kg)	50,00	60,00	65,00	70,00	75,00	80,00	85,00
trazione	1 volta	2 volte	3 volte	4 volte	6 volte	11 volte	12 volte
flessione delle braccia in ap- poggio mani e piedi	2 volte	4 volte	4 volte	5 volte	6 volte	8 volte	11 volte
lancio d. peso 4 kg in m	10,05	11,08	11,45	11,98	12,09	12,26	12,50
getto del peso in avanti-alto in m	—	10,91	11,15	12,56	13,02	13,65	—
getto del peso indietro in m	—	10,54	10,80	11,91	12,44	14,91	—

Tabella 12: Risultato delle prove di velocità e di salto.

tipo di prova	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970
60 m (partenza in ginocchio)	7,9	8,0	8,3	8,2	8,1	8,0	7,7
30 m (partenza in ginocchio)	—	—	4,6	4,6	4,4	4,2	4,2
20 m (partenza in ginocchio)	—	—	3,3	3,2	3,1	3,1	3,0
20 m (partenza volante)	—	—	2,6	2,6	2,4	2,5	2,4
20 m corsa col giavelotto	—	—	3,0	2,8	2,5	2,5	2,6
salto in lungo con rincorsa	—	—	4,78	4,96	5,00	5,21	5,30
salto in alto	1,45	1,51	1,49	1,50	1,51	1,53	1,53
salto triplo sul piede sinistro (da fermo)	7,00	7,15	7,25	7,55	7,66	7,78	7,84
salto triplo sul piede destro (da fermo)	6,98	6,92	7,15	7,46	7,09	7,39	7,42
salto triplo da un piede all'al- tro (da fermo)	7,05	7,12	7,29	7,28	7,43	7,69	8,01
salto a piedi pari (da fermo)	7,04	7,12	7,34	7,52	7,52	7,80	8,25
salto quintuplo da un piede all'altro	—	—	—	12,23	12,41	13,52	13,47
salto quintuplo a piedi pari (da fermo)	—	—	—	11,93	12,52	13,78	13,80

Tratto da Leichtathletik