Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 16 (1959)

Heft: 3

Artikel: Insegnamento tecnio e metodico dei lanci

Autor: Scheurer, Armin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001109

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.08.2025

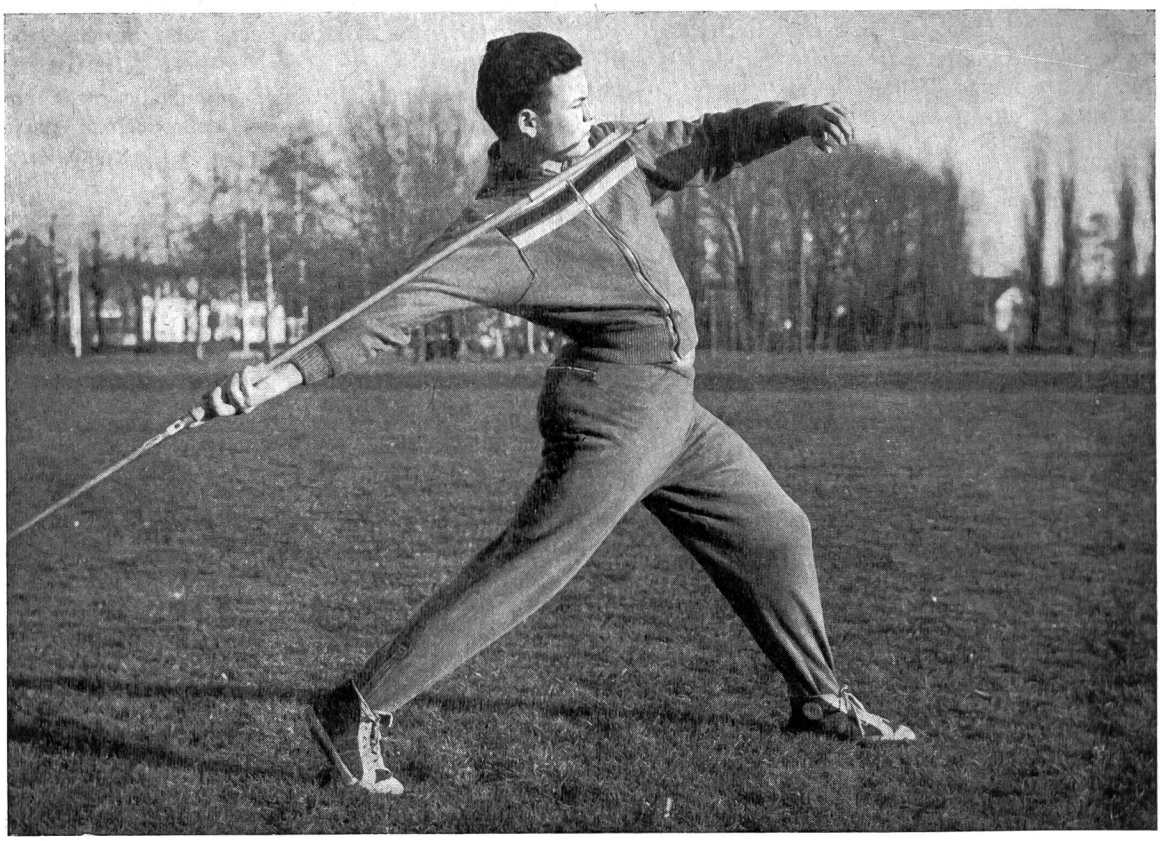
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

gioco e di sport. Lo lanciarono gli antichi Greci ai Giochi Olimpici, sotto il cielo del sud, lo lanciarono i Germani sotto quello del nord, la Brunilde della saga impugnò pure una lancia, finchè Sigfrido lanciò più lontano...

E lo sport moderno ha conservato il giavellotto nel suo repertorio. Dapprima tenuto ad una estremità, secondo una cattiva interpretazione di una incisione greca, ora nel mezzo, come vuole la logica e la forma, i migliori lanciatori nel mondo son giunti a scagliarlo verso il quasi incredibile limite dei 100 metri.

* * *

La pagina tecnica della nostra rivista è dedicata, in questo numero, al lancio. Si tratta di illustrarne la giusta costruzione tecnico-metodica. Lo scopo principale vuol però essere quello di decidere tutte le forze attive nel campo del movimento sportivo a rompere, esse pure, «una lancia per i lanci».



Insegnamento tecnico e metodico dei lanci

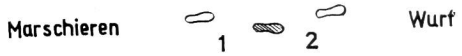
Armin Scheurer in collaborazione con il corpo insegnante della S. F. G. S.
Fotografie: W. Brotschin. Disegni: R. Handloser

Lezione di introduzione con la pallina (in palestra)

Si mostri in primo luogo all'allievo come la pallina deve essere presa in mano: essa non deve riposare nel palmo, bensì essere tenuta tra le dita.

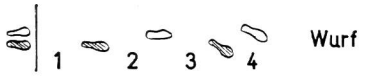
Esercizi:

1. Due allievi faccia a faccia, a distanza conveniente. Lancio da fermi. Per chi lancia con la destra, il piede sin. in avanti. Attenzione a un movimento corretto del braccio. Dapprima però lavoro delle gambe e del torso. Il br. (anche con la pallina!) venga tirato sopra la spalla di lancio. Ciò esige una buona estensione ad arco del tronco ed una proiezione in av. del busto mediante energica spinta delle gambe. Il compagno rinvia la palla nella stessa maniera (intensità dei lanci).
2. Stessa disposizione degli allievi. Lanciare marciando. Si cerchi di trovare subito una posizione di lancio favorevole (movimento di lancio il più lungo possibile). Per questo occorre che

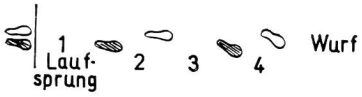


   le gambe lavorino davanti al corpo con i due ultimi passi. Quindi, d., sin. e lancio.
3. Come l'es. 2, ma correndo leggermente. Quando il lanciatore si sposta in avanti, il suo compagno si sposta indietro, in modo che la distanza tra i due rimane sempre la stessa.
4. Ritmo dei quattro passi dalla posizione, marciando. La g. sin. rimane sulla riga, la d. esegue il primo

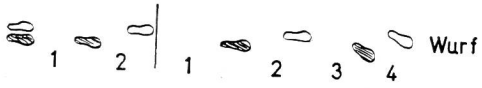
passo. Disposizione degli allievi: sempre faccia a faccia.



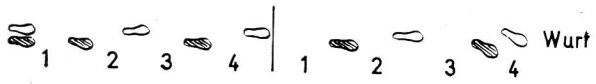
5. Come l'es. 4, ma correndo. Il primo passo venga eseguito con un salto di corsa leggermente marcato.



6. Si inizî con due passi di marcia fino alla riga, poi salto di corsa. Si conti: uno, due, tre, quattro, lancio.



7. Come l'es. 6, ma correndo. Si conti: uno, due - uno, due, tre, quattro, lancio.
8. Si effettuino ora quattro passi di introduzione. Contando, risulta: uno, due, tre, quattro - uno, due, tre, quattro, lancio.



9. Con classi più avanzate nell'età oppure composte di buoni lanciatori, si può cercare di prolungare la fase di introduzione a sei, otto e perfino a 10 passi.

Altri esercizi della lezione di introduzione

a) Lancio su bersaglio fisso
b) Lancio su bersaglio mobile
c) Giochi di lancio e di corsa.

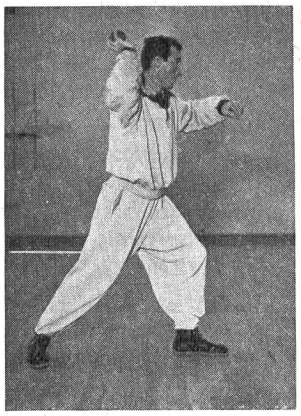
Gli esercizi di mira vengano eseguiti, come variazione, sotto forma di piccoli concorsi di gruppo o individuali.
Quale allievo ottiene il maggior numero di centri? Oppure: gruppo contro gruppo, classe contro classe, ecc. Anche durante l'esecuzione di questi esercizi, si faccia sempre attenzione alla buona posizione del corpo e al movimento corretto del braccio. Si eviti che gli allievi prendano cattive abitudini. Il lavoro, preso come tale, delle gambe e del corpo non ha ancora un compito importante, e sarà trattato specialmente nei capitoli seguenti. Nel corso degli esercizi di mira, si deve accentuare particolarmente una forma libera di lancio, rilassata (forma di gioco). Di tanto in tanto si scelga una forma speciale, come negli esercizi da 1 a 3, osservando che il movimento del lancio sia eseguito correttamente.
Con esercizi di mira sotto specie di concorso, come pure con giochi di corsa, non si desta soltanto interesse, gioia e piacere per il lancio, ma si ottiene anche una lezione piena di vita.
A questo scopo dovrebbe tendere ogni nostra lezione, e noi siamo persuasi che ogni monitore dell'istruzione preparatoria farà tutto il possibile per infiammare i suoi allievi per il lancio, assicurando loro, come conseguenza, successo e buone prestazioni.

Lezione di esercizio

In questa lezione seguiamo i principî dell'insegnamento tecnico e metodico. Il nostro scopo è quello di fornire all'allievo, attraverso la giusta costruzione metodica della lezione, la miglior forma di movimento per il lancio a distanza.
Per il monitore ha inizio qui il lavoro più difficile, in quanto egli non deve essere soltanto un buon organizzatore, bensì anche un eccellente osservatore; infatti egli deve essere capace di scoprire gli errori principali e di metterli in giusta luce.
Con la lezione di esercizio inizia l'arte del lavoro di precisione.
Facciamo come uno scultore. Il blocco di pietra (allievo) deve essere sbozzato dapprima a grandi tratti; poi, a poco per volta, si entra nel dettaglio.
Per il lancio dobbiamo procedere dal basso all'alto, iniziando dalle gambe, per passare poi alle anche, al torso, alle spalle, e, finalmente, al braccio di lancio. Perchè? Un buon lavoro delle gambe assicura una buona posizione del torso; questa, a sua volta, garantisce un'azione efficace delle spalle e del braccio di lancio.
Quando il lavoro generale è tale da convincere sulla comprensione del movimento da parte di tutti gli allievi, si può cominciare con l'istruzione e la correzione particolare di cgnuno di essi.
Correzione dei singoli. Sforziamoci, al momento della correzione, di scoprire gli errori principali e le loro cause. Non si tratta di controllare la posizione dell'alluce oppure quella del mignolo, ma della qualità del movimento nel suo insieme. La strada più semplice conduce sempre più in fretta e più sicuramente al traguardo.

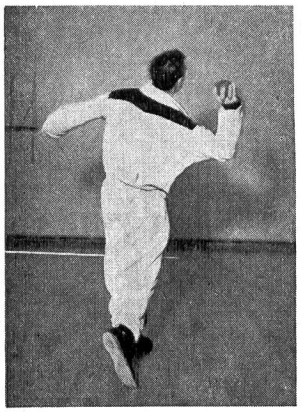
Studio del movimento del lancio (pallina)

a) Lancio dalla pcs. normale, tutto il peso del corpo sulla g. dietro, il braccio di lancio teso, lo sguardo diretto in av., il corpo arcuato.



sbagliato

giusto



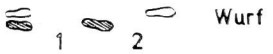
cattiva posizione del braccio; di fianco alla spalla di lancio.

Non si ricerchi la lunghezza del lancio, bensì si «limino» i movimenti con piccoli getti.

Movimento: mediante energica spinta delle g. (quella dietro spinge, quella av. blocca), il corpo viene proiettato in av. - in alto. Il br. con l'attrezzo viene «rimorchiato» a lungo dietro il corpo (lancio a colpo di frusta).

Errori: nessuna fase di bloccaggio della g. av., come pure cattivo lavoro delle anche e del tronco.

b) Lancio con due passi di rincorsa (marcia)



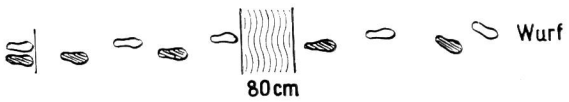
Si richieda che le gambe precedano il corpo (allungamento del percorso del movimento). La pallina deve passare sopra la spalla di lancio.
Al momento del lancio stesso, si cerchi di seguire (figuratamente) l'attrezzo, mediante un'energica spinta del corpo sul suolo.
Lo stesso esercizio marciando.

c) Come b), ma correndo leggermente.
Le g. partono dalla riga precedendo il corpo, il braccio di lancio è teso, il palmo della mano rivolto verso l'alto.
Durante la corsa precedente gli ultimi due passi, la pallina sopra la spalla di lancio. Il br. si tende ind. al momento del passaggio agli ultimi due passi (salto di corsa, sin. - d.).

d) b) e c) come esercizio di mira sotto forma di concorso individuale o di gruppo contribuiscono al raggiungimento della sicurezza e all'ottenimento della nozione del movimento giusto. Il controllo del monitore non deve mancare.
Il bersaglio deve essere posto all'altezza normale della traiettoria di lancio, affinchè non avvengano errori nella condotta del corpo e del braccio.
La determinazione corretta del bersaglio assicura un buon movimento.

Studio del ritmo del lancio

a) Il mezzo ausiliare seguente garantisce buon successo allorchè si procede all'introduzione del ritmo dei quattro passi: mediante cordicelle, bastoni, nastri, tute d'allenamento, ecc., si delimiti un fossato, che si supponga pieno d'acqua.



Si adotti il ritmo seguente: quattro passi marciati, uno - due - tre - quattro, poi un salto di corsa come primo passo sopra il fosso, e uno - due - tre - quattro, lancio. Durante il primo passo del ritmo di lancio (secondi quattro tempi), ossia durante il salto di corsa, si ha tempo a sufficienza per tendere ind. il br., portante la pallina, l'oggetto di lancio o il giavellotto (precedere l'attrezzo).

Nell'esecuzione del secondo e del terzo passo — il famoso passo incrociato — le gambe precedono il corpo. Per questo occorre che i due passi in questione siano eseguiti molto rapidamente.
Il quarto passo — chiamato passo di bloccaggio — è piuttosto grande, in modo che la g. posta in av. blocchi il rapido movimento in av. del corpo (catapulta).
Al momento del lancio, tutto il corpo deve seguire, per ricadere poi sulla g. d. Questo ultimo passo — ricezione del corpo — fa parte del movimento di propulsione e deve essere convenientemente esercitato; il maestro conta: uno - due - tre - quattro - lancio (oppure cinque). In questo modo non si ha azione di frenaggio.

b) Il medesimo esercizio di a), ma con quattro passi di corsa come introduzione; si aumenti la grandezza del fossato ad 1 metro.
Si conti- uno - due - tre - quattro; *uno* (salto di corsa) - due - tre (correre sotto il corpo) - *quattro* (passo di bloccaggio) - lancio (seguire).
La testa rimane sempre nella direzione di lancio.

Si commette un errore

Se l'attrezzo (pallina) non vien portato dietro il corpo, al momento del salto di corsa;

se si guarda ind., ovvero si guarda l'attrezzo (contorsione del corpo);

se si esegue il passo incrociato dietro la gamba d'appoggio;

se la gamba di bloccaggio resta flessa, invece di esercitare una proiezione in av. e verso l'alto;

se non si segue l'attrezzo con lo sguardo, dopo il lancio (la testa dirige il movimento);

se si esercita il ritmo di lancio mettendoci forza (mancanza di decontrazione).

Quando l'allievo ha compreso il movimento nel suo assieme (primi e secondi quattro passi), si può iniziare con la correzione particolare delle diverse fasi. Dapprima correzione degli errori principali e poi studio dettagliato.

Studio della rincorsa

Una rincorsa scorrevole e «decontratta» costituisce la base per un buon lancio. Come si compone una tale rincorsa per un allievo dell'I.P. ?

a) rincorsa: 4 - 8 passi

b) passaggio ritmato: 4 passi

c) spazio di ripresa del corpo: 2 - 3 metri.

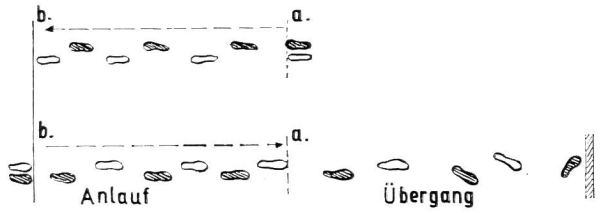
Introduzione della rincorsa: durante la prima lezione, si eserciti la rincorsa con quattro passi di introduzione e quattro passi ritmati; nella seconda, con sei passi di introduzione. Con dei buoni lanciatori o con allievi più

anziani — che hanno già due o tre anni di esperienza — si può aumentare la fase di introduzione a otto o perfino a dieci passi.

Misura della rincorsa (sei passi di introduzione):

a) si ponga un segno (a.) laddove si vuol passare dall'introduzione ai passi ritmati;

b) a partire da questo segno, si effettuino sei passi ind., alla medesima andatura che si adopera per la rincorsa: un compagno controlli la posa del piede sin. nell'ultimo passo (b.). Per chi lancia a d. appunto, la rincorsa comincia con il piede d.; viceversa per chi lancia a sinistra;



c) si corra di nuovo, per controllo, da b. in a.; il piede sin. deve giungere in a., si cominci a correre con il piede destro;

d) si riprenda in b., si corra in a. (piede sin. in a.), si effettui il passaggio ai passi ritmati. Dall'ultima impronta della g. di bloccaggio, si lascino 2-3 metri di spazio di ripresa del corpo. Si ottiene in questo modo la misura di una rincorsa corretta.

Il tutto è molto semplice. Per ottenere però, da parte degli allievi, un progresso rapido, occorre conformarsi esattamente a queste prescrizioni. Ci si chiederà il perchè di questo spazio di 2-3 metri, che riduce la distanza del lancio. E si provi allora l'esecuzione di un lancio corretto, con una rincorsa spinta al massimo fino alla trave, senza ottenere un «nullo»! Senza questo spazio di ripresa, è impossibile utilizzare tutta l'energia di propulsione del corpo, senza correre rischi.
Ognuno dei tre capitoli trattati costituisce una lezione. Ora, cari monitori I.P., al lavoro! I nostri allievi vogliono giungere ad una buona prestazione; possiamo raggiungere lo scopo soltanto se «ce la mettiamo tutta ».

Lezione di allenamento

Soltanto dopo buone lezioni di introduzione e di esercizio, si può cominciare con l'allenamento del lancio propriamente detto. Possiamo definire le prime rispettivamente come lavoro di «sbozzamento» e di «rifinitura tecnica»; nella terza si tratta di combinare le conoscenze tecniche con le capacità fisiche, allo scopo di raggiungere una buona prestazione — espressa in metri. Solamente mediante un certo numero di lanci, sulla base del principio «una volta non è niente, due volte non sono molto, soltanto alla terza volta si raggiunge qualcosa», si può arrivare ad un risultato tangibile.

Esempio di lezione d'allenamento

Messa in movimento: corsa rilassata, attrezzo di lancio sopra la spalla. Si lanci con il ritmo dei due passi (uno - due - lancio). 10 - 20 lanci leggeri per riscaldarsi.

Misurazione della rincorsa: dapprima con quattro passi ossia: uno - due - tre - quattro (rincorsa), uno - due - tre - quattro (passi ritmati) e lancio.
Quattro passi di corsa normale e quattro passi ritmati sono ampiamente sufficienti, nel quadro dell'istruzione preparatoria, per l'esecuzione di lanci di prestazione. Se gli allievi desiderano prendere una rincorsa più lunga, si può dar loro, senza dubbio, la possibilità di prolungare la stessa a sei, a otto, e perfino a 10 passi. L'esecuzione deve ad ogni modo sempre restare «decontratta» e ad andatura regolare.

Lanci di prestazione (sotto forma di concorsi):

a) quale allievo degli anni di nascita X, Y o Z realizza il miglior lancio?

b) gruppo contro gruppo, a punti. 5 metri = 1 punto (35 m. = 7 pti.);

c) lancio di precisione a distanza. A seconda dell'età degli allievi, si allontani in proporzione il bersaglio.

Attenzione! In occasione di ogni concorso, il monitore osservi sempre:

— che l'attrezzo sia preso in mano nella giusta maniera
— che la rincorsa sia scorrevole
— che il passaggio dalla rincorsa ai passi ritmati sia armonico
— che la posizione del braccio di lancio sia giusta
— che tutto il corpo segua il movimento del lancio.

* * *

Abbiamo passato in rivista i tre tipi di lezione; speriamo così di aver dato ai nostri monitori una buona base, sulla quale costruire con successo. È infatti necessario che ai lanci venga data un'importanza particolare, allo scopo di migliorare lo «standard» medio generale. Non ci resta altro che augurar buon lavoro e tanto successo.

Piccolo vocabolario (dato che abbiamo usufruito dei clichés dell'edizione tedesca):

Marschieren	=	marciare
Wurf	=	lancio
Laufsprung	=	salto di corsa
Schritt	=	passo
Anlauf	=	rincorsa
Uebergang	=	passaggio ritmato
Auffangraum	=	spazio di ripresa

IL CORSO FEDERALE MONITORI PER ESCURSIONI A PIEDI E IN BICICLETTA avrà svolgimento dal 3 all'8 di agosto. Il programma è diviso in tre parti: un giorno e mezzo di escursione in bicicletta sull'Altipiano, due giorni di escursione a piedi nel Giura e due giorni di campeggio sulle rive del lago di Bienne.