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

Rubrik: Comunicazioni

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

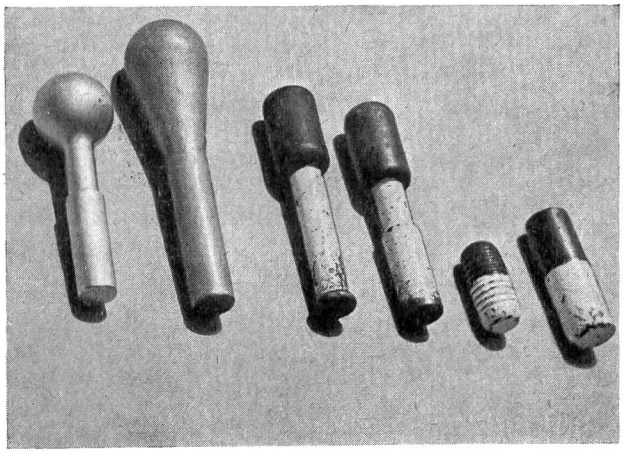
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 30.11.2025

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

Un nuovo oggetto di lancio nell'I. P.

Da parecchi anni, se non già dagli inizi, l'oggetto di lancio di 500 gr., usato nell'I.P., non è particolarmente amato. La causa principale di ciò va ricercata nel fatto che, di solito, dopo alcuni lanci, il braccio fa male, soprattutto nella regione dell'articolazione del cubito.

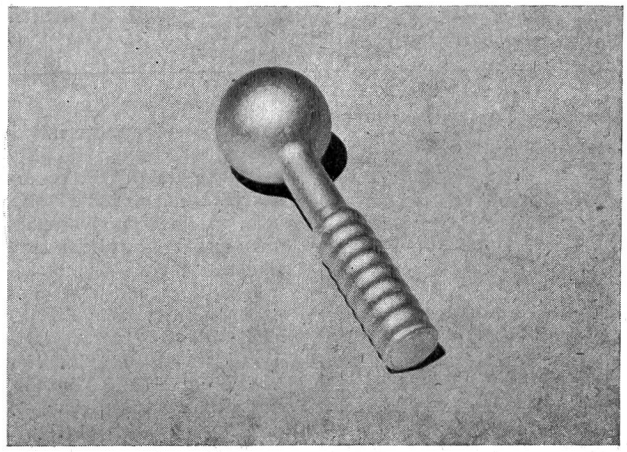


1

Questi dolori sono conseguenza della forma dell'oggetto, la quale invita a lanciare come se si trattasse di un sasso; e, per una tale tecnica, bisogna convenire che 500 gr. sono troppi. Non di raro, si giunge perfino a ferite del cubito. Si può quindi dire che, in generale, l'oggetto finora usato non ha dato eccessivo impulso alla causa.

Da qualche tempo, si lavora alla creazione di un nuovo oggetto di lancio. Un tipo di 300 gr., provato un paio d'anni fa, non ha dato buoni risultati. Un altro, a forma di palla (metallo all'interno, ricoperto di gomma), non potè venir preso in considerazione, perchè troppo pericoloso: con tale forma, senza volerlo, c'è la tendenza ad effettuare dei passaggi da compagno a compagno, il che, con un peso di 500 gr., non è senza rischi.

Noi abbiamo ora cercato di sviluppare un attrezzo tale, da *costringere*, mediante la sua forma, alla medesima tecnica che si impiega per il lancio del giavellotto. La figura 1 mostra la serie dei diversi modelli studiati, prima di giungere al prototipo che si vorrebbe introdurre (vedi figura 2).



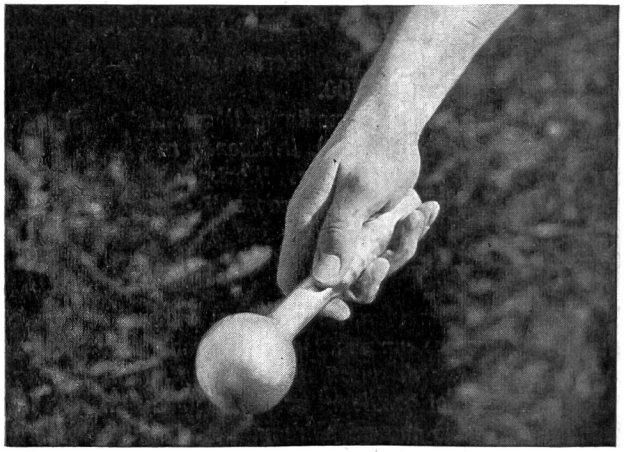
2

Come il vecchio oggetto di lancio, anche il nuovo pesa 500 gr.; è costituito da una boccia, con una specie di manico, sul quale è forgiata un'impugnatura sul tipo giavellotto; è inoltre antiruggine. Da quanto sopra, si può dedurre che le spese di costo per esso non sono indifferenti. Un anno di prove ne hanno messo in chiaro i vantaggi: il centro di gravità dell'attrezzo viene a trovarsi dietro la mano (vedi figura 3); in conseguenza, esso non può essere lanciato di fianco, ma deve venir «*rimorchiato*» sopra la spalla di lancio. La forma *costringe* quindi veramente, è il caso di dirlo, ad un corretto movimento. Ne consegue logicamente che il pericolo di dolore o di incidenti, nel caso di lanci di competizione, viene quasi completamente eliminato.

Il nuovo oggetto *invita*, nel senso più puro della parola, a lanciare, e prepara, dal punto di vista metodico, ad una giusta tecnica del lancio del giavellotto.

Prove di misurazione, in parte svolte, dimostrano già attualmente che, dopo aver necessariamente esercitato un po', con il nuovo attrezzo si lancia più lontano, in media, che non con il vecchio.

La situazione attuale è la seguente. Lo scorso anno l'oggetto venne studiato e sviluppato alla Scuola federale



3

di ginnastica e sport, nonchè provato nei corsi per i monitori dell'I.P. Durante il 1959 le prove verranno continuate su più larga scala, nei Cantoni. Si può quindi calcolare che, all'inizio del 1960, esso verrà messo a disposizione dell'I.P. al posto del vecchio. La tabella di misurazione in uso finora conserverà ancora il suo valore.

Noi speriamo che il nuovo oggetto di lancio venga accettato con gioia da tutti e che possa dare un utile contributo alla causa dei lanci.

Il corpo insegnante della S.F.G.S.

IL CORSO FEDERALE MONITORI PER ESERCIZI SUL TERRENO, dal 3 all'8 di agosto, si svolgerà di nuovo, quest'anno, all'Isola di St. Pierre, sul lago di Bienne. L'attività si baserà sulla preparazione e l'organizzazione di un campeggio, sulla posa di piste per corse di orientamento, e comprenderà giochi e brevi escursioni.