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: 4

Artikel: Getto del peso : tecnica O'Brien

Autor: Gilliéron, Jean-Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001111

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

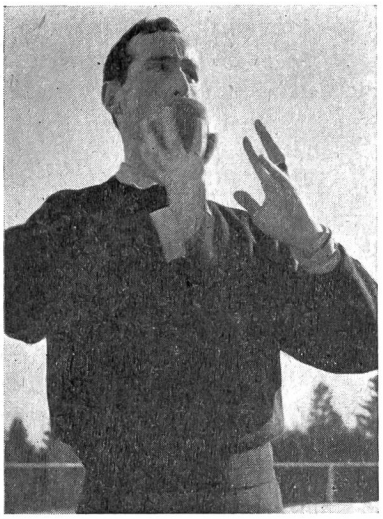
Download PDF: 05.12.2025

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

Getto del peso Tecnica O'Brien

Presentazione: Jean-Claude Gilliéron, Macolin

Foto: Walter Brotschin, Macolin



1

Introduzione: La tecnica adottata nel getto del peso — come d'altronde in tutte le discipline atletiche — è sempre stata dettata dall'élite sportiva. Parry O'Brien, atleta americano molto noto, ha regolarmente migliorato, sino a tutt'oggi, per ben 13 volte, il limite mondiale del getto del peso portandolo dai 18 metri a m. 19,30, nello spazio di tre anni. Trionfale successo di una nuova tecnica che ha fatto rapidamente numerosi seguaci.

Senza farne un questione di sistema, il mio scopo sarà quello di far conoscere questa tecnica e di citarne i vantaggi.

1. Invece di partire dalla solita posizione iniziale (di fianco con lo sguardo verso la direzione di lancio) l'atleta prende l'avvio con la schiena rivolta verso il terreno dove cadrà l'attrezzo, allungando in tal modo il tragitto di lancio e aumentando la velocità di propulsione.
2. La preparazione per il lancio, il lancio stesso e la continuazione del movimento, danno al lanciatore un ritmo che non si conosceva precedentemente. La successione dei movimenti risulta più legata, progressiva ed elegante.
3. Altro vantaggio e certamente non trascurabile: un sensibile miglioramento delle prestazioni.

Tutte le medaglie però hanno il loro rovescio; segnaliamo, specie ai debuttanti, di non abbassarsi troppo nello slancio, almeno all'inizio, poichè facendo così non si avrà più la velocità di reazione nonchè la forza di propulsione necessaria. Il progresso sarà indubbiamente rapido dopo qualche seduta di allenamento.

Introduzione alla tecnica O'Brien

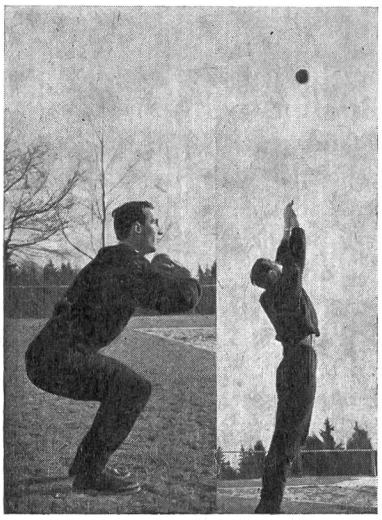
1. Esercizi di adattamento
2. Preparazione metodica
3. Descrizione dello stile

Esercizi di adattamento

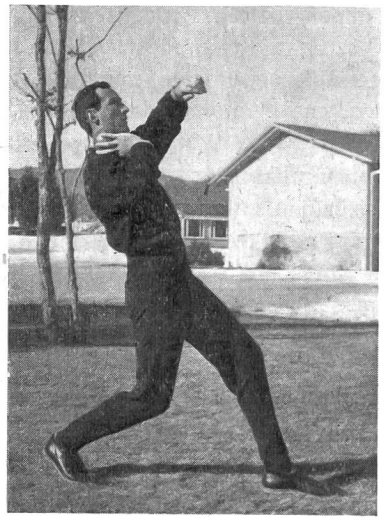
a) Dalla posizione a gambe divaricate, braccia flesse davanti al petto, passare la boccia da una mano all'altra con forti spinte delle dita = movimento del polso. (Foto 1)

b) Dalla posizione a gambe leggermente divaricate, braccia flesse, boccia tenuta con le due mani, leggera flessione delle gambe, lanciare il pe-

2



3



4

so verticalmente cercando di accompagnarlo il più a lungo possibile. In questo esercizio lavorano: gambe — corpo — braccia. (Foto 3)

c) Dalla posizione normale, boccia tenuta a braccia tese davanti, bilanciare il braccio destro lungo il corpo sempre tenendo il peso, dorso della mano rivolto in alto; flettere il braccio per portare la boccia nell'incavo della spalla, movimento di elasticità (gambe, poi braccia) e getto in estensione completa. Ritmo 4 tempi.

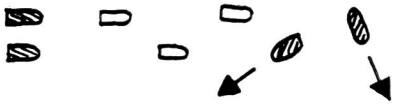
d) Appoggio della boccia. Tenere la boccia nella mano sinistra, raggiungerla con la mano destra passando dall'alto, prenderla con le dita, ripiegare il braccio destro mediante un movimento di ritorno. Portare la boccia nell'incavo della spalla mettendovi sopra le dita. Formare un corpo solo con l'attrezzo. Ripetere parecchie volte da fermo e marciando. (Foto 2)

e) Dalla posizione a gambe divaricate, peso del corpo sulla gamba d'appoggio, boccia nell'incavo della spalla, braccia nella linea obliqua. Flettere la gamba d'appoggio e getto sulla verticale. Insistere sul lavoro di spinta della gamba e in seguito solamente sull'estensione del braccio.

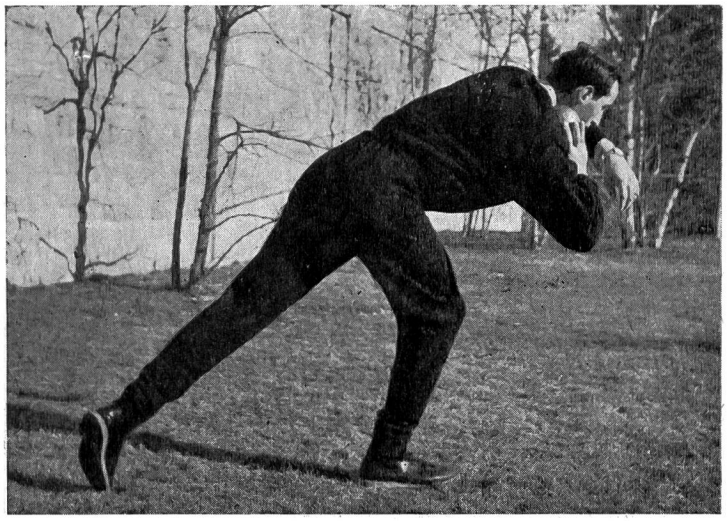
Preparazione metodica

a) Marciare e portare il corpo in posizione piegata all'indietro per una flessione leggera della gamba destra, quindi lancio. (Non girare le spalle). (Foto 4)

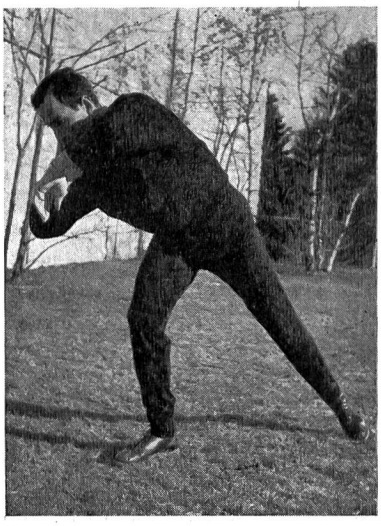
b) Marciare, ¼ di giro a destra, abbassandosi leggermente e lancio. Lavorano: gambe - braccia. Accompagnare il più possibile la boccia, e continuare la marcia.



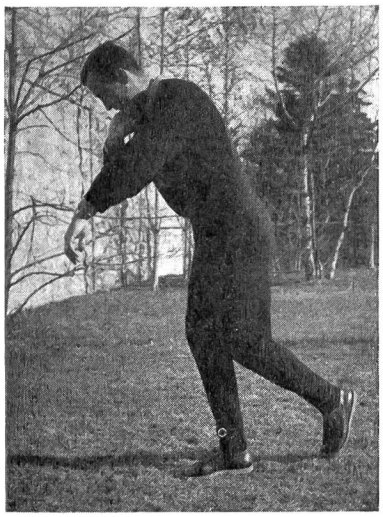
La punta del piede destro guarda nella direzione opposta al lancio. Non lanciare in lunghezza, ma insistere sull'estensione della gamba d'appoggio. (Foto 5 e 6)



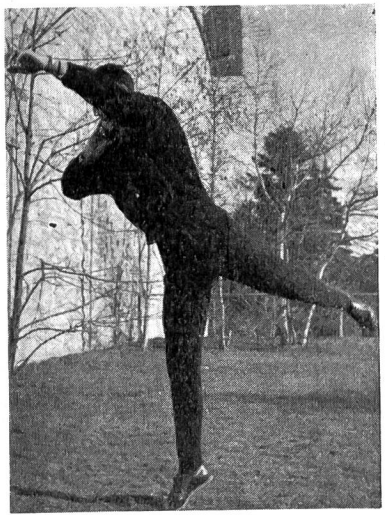
5



6



7



8

c) Idem con ½ giro ed eseguendo il getto in altezza.

d) Dalla posizione normale, elevarsi in estensione sulla gamba destra lanciando simultaneamente il braccio sinistro in avanti e la gamba sinistra indietro. (Foto 8). Abbassarsi rapidamente per preparare una spinta all'indietro. Preparazione dello slancio. (Foto 9)

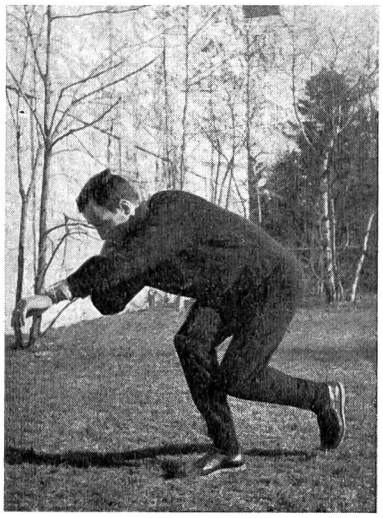
e) Schiena rivolta nella direzione di lancio, peso del corpo sulla gamba destra, tronco leggermente flesso in avanti, spostarsi nella direzione di lancio e lanciare rapidamente, la gamba d'appoggio indietro e sotto il corpo. Ripetere il movimento diverse volte e sempre più in fretta. Lancio. (Foto 10)

f) d) ed e) assieme. Alla fine del movimento, marcare una breve fermata, estensione della gamba d'appoggio, poi girare le anche e le spalle lanciando la boccia. (Foto 11)

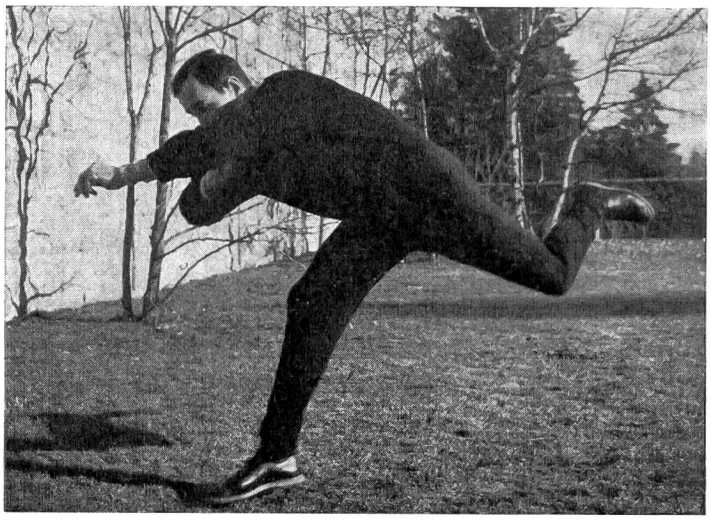
g) Marciare, ½ giro in diversi passi (far perno sulla destra, sulla sinistra e di fianco) = ¼ di giro, a destra, indietro, sinistra indietro = ¼ di giro), ricercando la posizione di lancio descritta poc'anzi. Insistere sempre sul lancio in avanti in altezza, e sull'accompagnamento della boccia il più lontano possibile.

h) Marciare, ½ giro di un passo abbassandosi, parecchi saltellamenti tirando la gamba d'appoggio indietro e lancio. Al momento dello spostamento indietro, la gamba sinistra, gamba di arresto è posata davanti al travetto leggermente a sinistra dell'asse del corpo. (Marcare un movimento di elevazione al momento del ½ giro, per facilitare l'abbassamento).

i) d) ed e) combinati. Slancio e spostamento verso il centro insistendo sul lavoro della gamba di arresto. Ritmo: tam-ta-tam = slancio — abbassare — spostamento e arresto. Allorquando la boccia ha lasciato la mano del lanciatore, il peso del suo corpo si riflette sulla gamba destra mentre lo slancio viene gradatamente ridotto e annullato saltellando sul posto. (Foto 15)



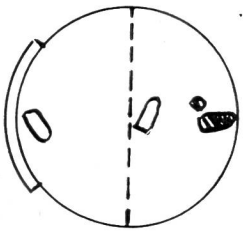
9



10

11

Descrizione dello stile

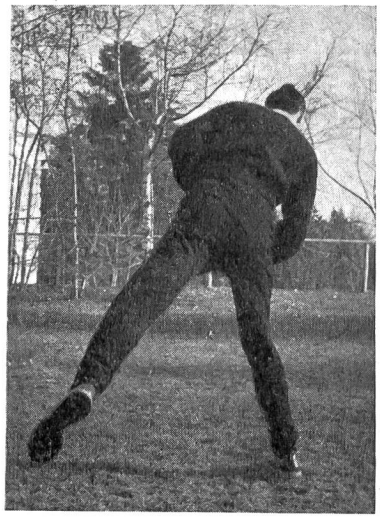


Posizione del piede destro dopo il lancio (appoggio migliore). Gamba di arresto il più avanti possibile.

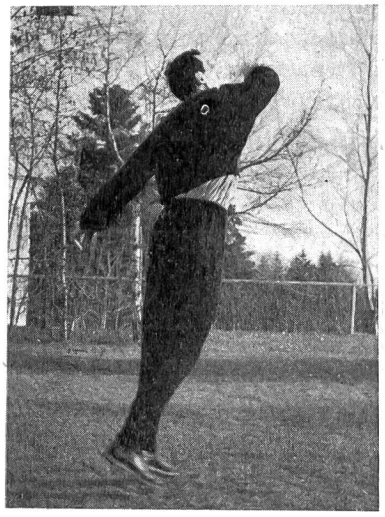
Il lanciatore è all'estremità del cerchio, schiena rivolta nella direzione di lancio. Peso del corpo sulla gamba destra, piede sinistro indietro, il lanciatore si concentra per il lancio. (Foto 7)

Slancio

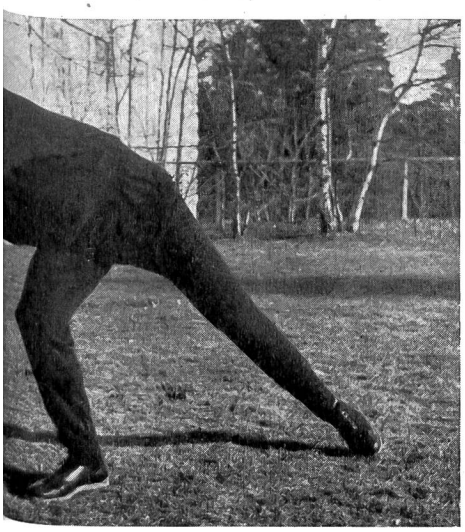
Il lanciatore si eleva in estensione sulla gamba destra, lanciando simultaneamente il braccio sinistro in avanti e la gamba destra indietro. (Foto 8). Indi si rilascia e si concentra per poi spingersi con forza all'interno del cerchio. (Foto 9-10). L'atleta si raccoglie sulla gamba destra, posta sotto il corpo, e girando leggermente la punta del piede destro verso la sinistra. (Foto 11). Dopo questa presa di contatto con il terreno, comincia la fase di spinta verticale della gamba d'appoggio e la presa di contatto della gamba d'arresto davanti al travetto. Il piede sinistro è un po' di fianco rispetto all'asse del corpo. (Foto 12). A estensione terminata, interviene la rotazione delle anche, e la spinta del braccio. (Foto 13). Dopo aver accompagnato la boccia, il lanciatore si rilascia saltellando sulla gamba destra, mentre il braccio destro continua il suo cammino passando davanti al corpo (Foto 15).

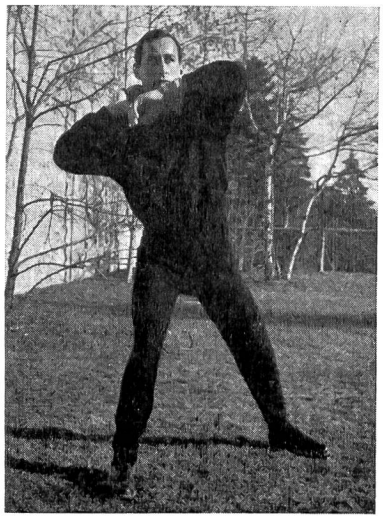


15

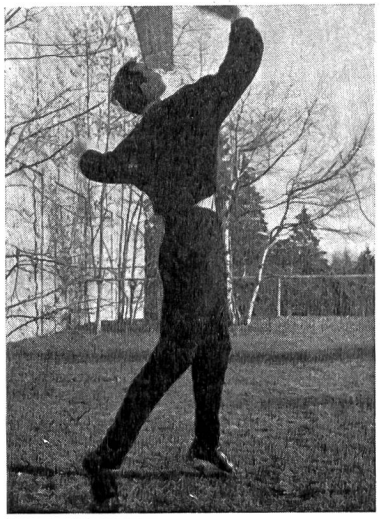


14





12



13