Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 4

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 20.08.2025

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

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

Preparazione fisica del giavellottista

André Michoud Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

Le qualità del giavellottista sono: velocità - scatto - scioltezza - forza - tecnica.

Preparazione fisica:
durante il periodo invernale (dicembre a febbraio) la preminenza è data alla cultura fisica in tutte le forme.

Velocità:
footing - piccole corse - accelerazioni.

Scatto:
corsa agli ostacoli (91,4) - salto triplo senza rincorsa - salto in lungo senza rincorsa - salti di ogni genere.

Scioltezza:
cultura fisica - scioltezza - elongazione - rilassamento.

Forza:
alterofilia - ginnastica agli attrezzi - lavoro con sacchi di sabbia.

Tecnica:
preponderante per il giavellottista, così come per gli altri lanciatori.

Raccomandazione importante:

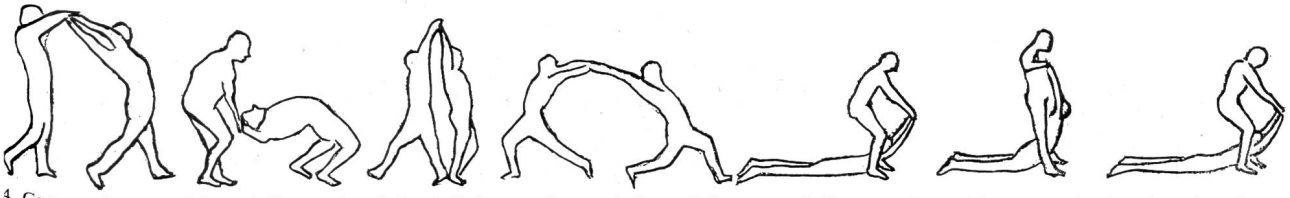
Fino all'età di 18 anni, un'«apprendista atleta» deve essere iniziato a tutte le discipline atletiche affinchè possa svilupparsi razionalmente.

Non è che a questa età (18 anni), che il giavellottista potrà dare pieno rendimento tanto sul piano tecnico che su quello fisico.

1. Appoggio manuale e pedestre (gambe e braccia in estensione): ponte sopraelevato. Flettere le ginocchia in avanti, poi raddrizzarsi.

2. Raggomitolato, dorso alla spalliera, presa delle mani al di sopra della testa. Spingere il petto in avanti e in alto e sollevare il più possibile il bacino.

3. In appoggio facciale, corpo rilassato; piedi leggermente discosti. Sollevare il bacino il più in alto possibile.



4. Corpo inarcato, braccia nel prolungamento del corpo e mani trattenute da un compagno. Marciare con tre passi ritmati.

5. In piedi, gambe divaricate, braccia all'indietro, mani trattenute da un compagno: inclinare il corpo all'indietro.

6. In piedi dorso a dorso, piedi paralleli, braccia alzate, darsi le mani. I due esecutori fanno simultaneamente un passo in avanti in posizione di spaccata.

7. Esecutore in posizione ventrale, braccia nel prolungamento del corpo. Il compagno, in piedi, gambe divaricate, solleva ind. il tronco dell'esecutore (presa ai polsi).

8. Esecutore in sospensione dorso alla spalliera. L'aiuto si metterà fra la spalliera e il compagno sospeso, dorso a dorso, mani impugnanti un piolo. Tende poi le braccia e incurva il dorso per sollevare il compagno che deve essere completamente rilassato.

9. Posizione in ginocchio: circolo delle braccia.

10. In piedi, gambe divaricate, corpo inarcato, petto verso l'alto. Raddrizzarsi spostando il bacino indietro e il tronco e le braccia in avanti.

(continua a pag. 82)

Anche le donne sanno lanciare il giavellotto

Marion Lüttge, DDR.
Campionessa d'Europa 1966.

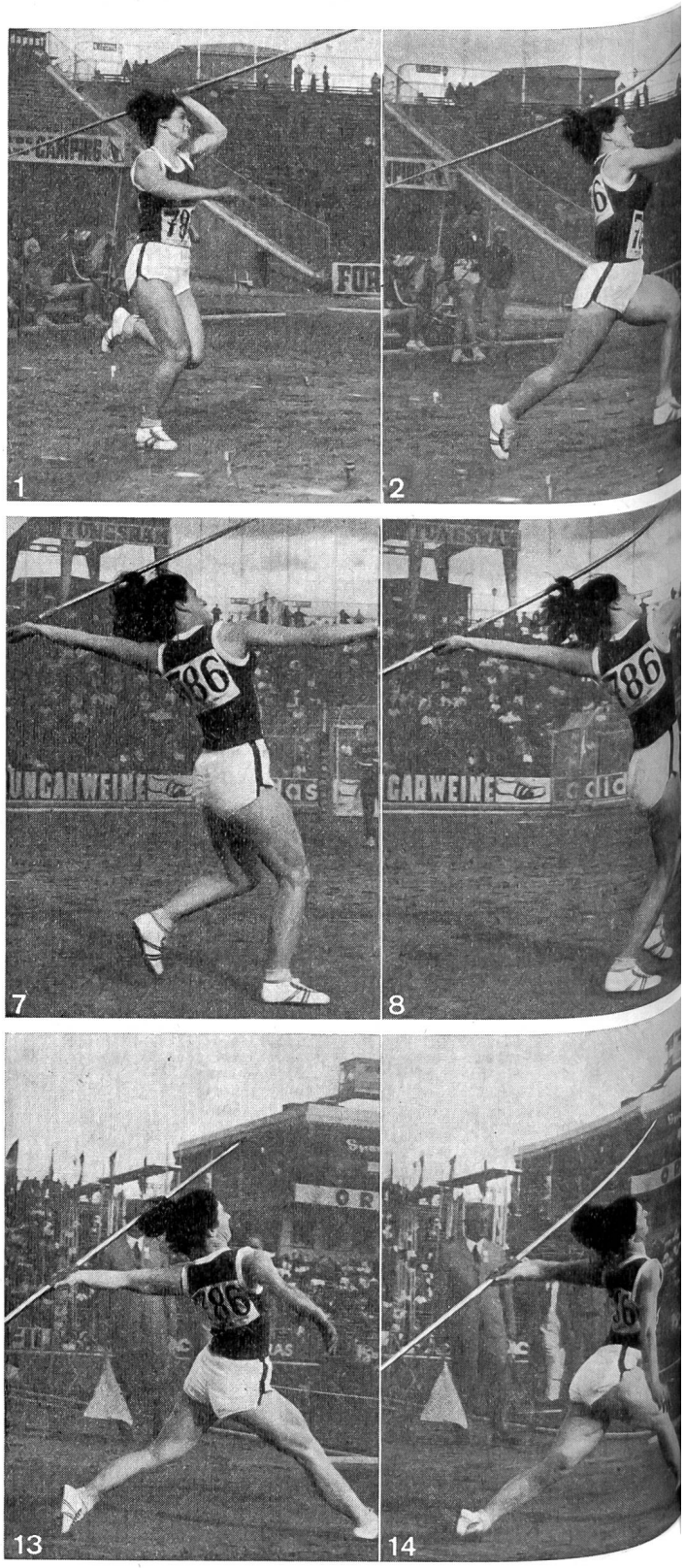
In questa serie di fotogrammi, vediamo la campionessa d'Europa 1966 a Budapest nel suo miglior lancio di m 58,74.

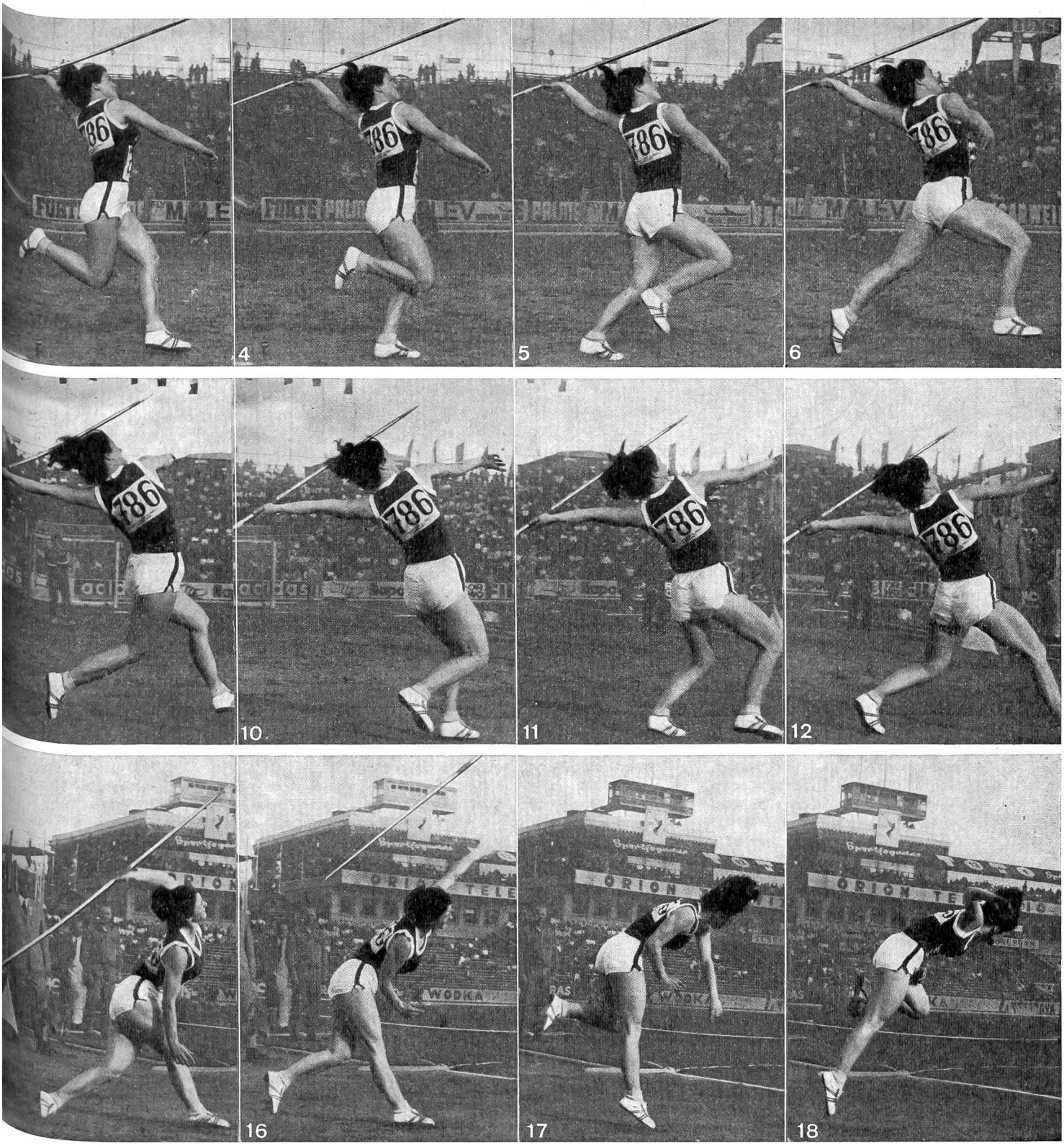
Marion Lüttge, un'atleta della Repubblica democratica tedesca, è nata il 25.XI.1941, è alta m 1,67 e pesa kg 69.

Si faccia attenzione al fatto che è mancina. La posizione del giavellotto è già, al momento dell'abbassamento dello stesso, quella di lancio. Particolarmente degna di nota ci sembra la costatazione che il braccio portatore dell'attrezzo vien tenuto diritto in dietro e che non è stato girato in rotazione all'esterno per innescare il movimento. Le punte dei piedi non sono posate invano più o meno in linea retta. Si osservi la perfetta tenuta del giavellotto con il palmo della mano verso l'alto. La fase di partenza dell'attrezzo non sembra, a prima vista, riuscita in maniera perfetta (fig. 15). La lanciatrice è sicuramente un po' troppo piegata a destra. Si osservi però il formidabile inarcamento del corpo e il conseguente movimento a catapulta del tronco (che sembra eventualmente intralciare un poco l'estensione delle articolazioni del piede e del ginocchio). In conseguenza di quanto sopra occorre essere piuttosto prudenti con la critica di quanto appare nella fig. 15.

Arnold Gautschi

Fotogrammi: Elfriede Nett

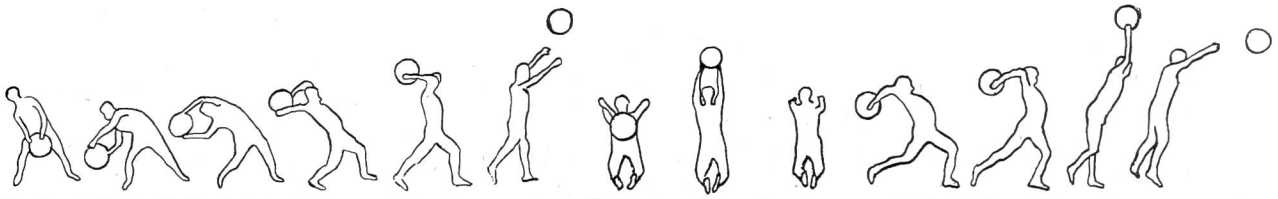



786
4
5
6
10
11
12
16
17
18
ORION
WODKA

11. In posizione dorsale sopra un plinto, piedi fissati sotto una sbarra della spalliera o trattenuti da un compagno, braccia nel prolungamento del corpo: rialzare e abbassare il tronco.

12. Esecutore in ginocchio, braccia nel prolungamento del corpo, giavellotto tenuto a due mani orizzontalmente. L'aiuto afferra il giavellotto, e l'esecutore inclina il corpo indietro.

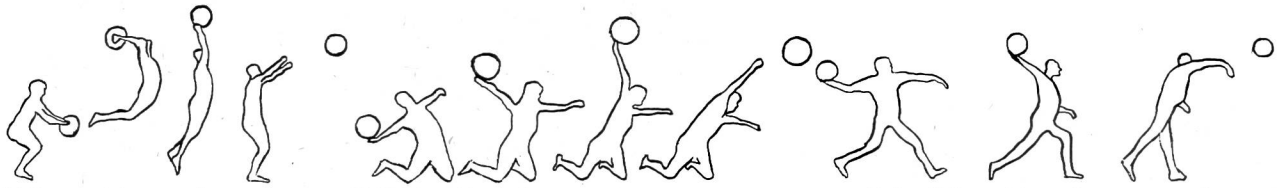
13. In piedi, a una certa distanza dalla parete, gambe divaricate. Afferrare il pallone pesante a due mani, flettere il tronco e toccare la parete col pallone fra le gambe. Raddrizzarsi e toccare la parete col pallone al di sopra della testa (corpo inarcato).



14. In piedi, gambe divaricate, pallone pesante tenuto a due mani davanti al corpo. Tracciare un ampio circolo indietro, passando al di sopra della testa e quindi lanciare

15. In ginocchio, pallone pesante tenuto a due mani dietro la testa, braccia flesse: lanciare in avanti.

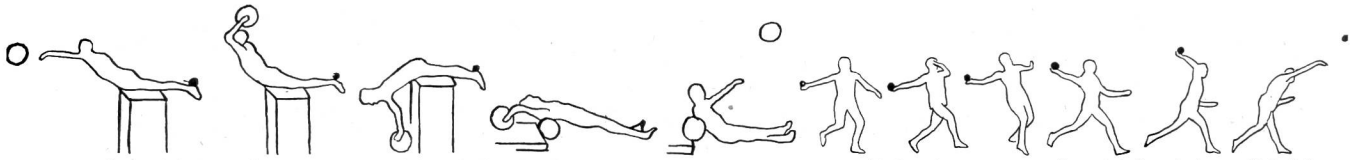
16. In piedi, posizione di spaccata, pallone pesante tenuto a due mani dietro la testa: lanciare il pallone tendendo la gamba posteriore poi quella anteriore.



17. Raggomitolato, pallone pesante tenuto a due mani davanti al corpo; saltare in sospensione, corpo inarcato, poi lanciare.

18. In ginocchio, pallone pesante tenuto con una mano, braccio teso indietro: lanciare il pallone al di sopra della spalla.

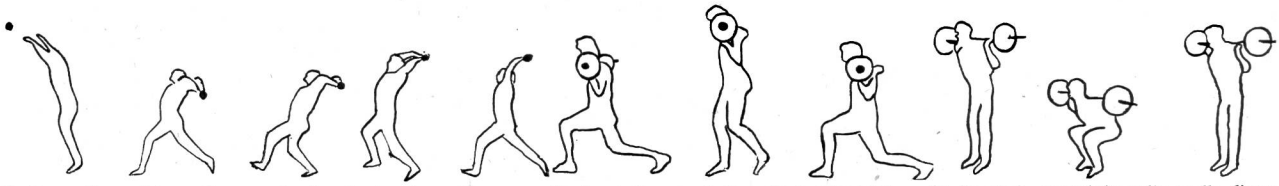
19. In piedi, posizione di spaccata, pallone pesante tenuto con una mano, braccio teso all'indietro: lanciare sopra la spalla con estensione delle gambe.



20. In posizione ventrale sopra un plinto, piedi fissati sotto una sbarra o trattenuti da un compagno: afferrare il pallone pesante, raddrizzarsi e lanciare.

21. Coricato dorsalmente su un pallone pesante, braccia nel prolungamento del corpo. Afferrare un secondo pallone, raddrizzarsi e lanciare in av.

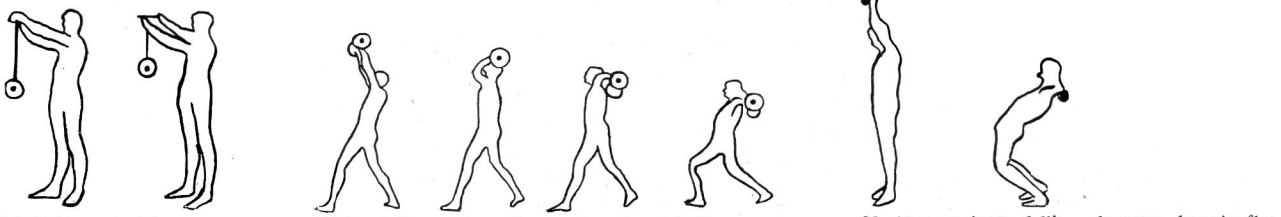
22. Lanciare un peso (1 a 4 kg) col ritmo di 3 falcate.



23. In piedi, posizione di spaccata, boccia tenuta a due mani, braccia flesse dietro la testa: fare un passo in avanti e lanciare.

24. In piedi, manubrio a disco sulle spalle dietro la nuca: ampia spaccata in avanti, alternativamente a s. e a dr.

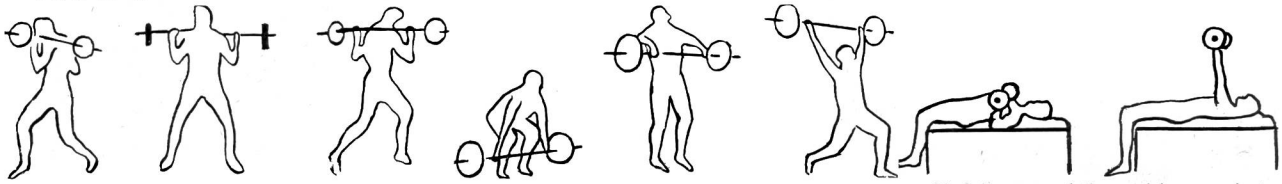
25. In piedi, manubrio sulle spalle dietro la nuca: flessione ed estensione delle gambe (squats).



26. Bobina Andrieu. Afferrare l'asticella a due mani, braccia tese: arrotolare e srotolare la corda.

27. In piedi, posizione di spaccata, ginocchia flesse, manubrio dietro la nuca, braccia flesse: tendere le braccia verso l'alto con estensione delle gambe.

28. Altra variante dell'esercizio precedente. In pos. eretta, piedi paralleli leggermente discosti, sbarra dietro la nuca, braccia flesse, corpo ad arco: raddrizzarsi tenendo le braccia verso l'alto.



29. In piedi, gambe divaricate, manubrio a disco sulle spalle dietro la nuca: rotazione del busto (i piedi restano fermi).

30. Strappo: stile in spaccata.

31. Sviluppato dalla posizione coricata. (Il risultato varia secondo la larghezza delle prese).