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: 36 (1979)

Heft: 10

Artikel: Introduzione al lancio del perso

Autor: Egger, Jean-Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000557

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

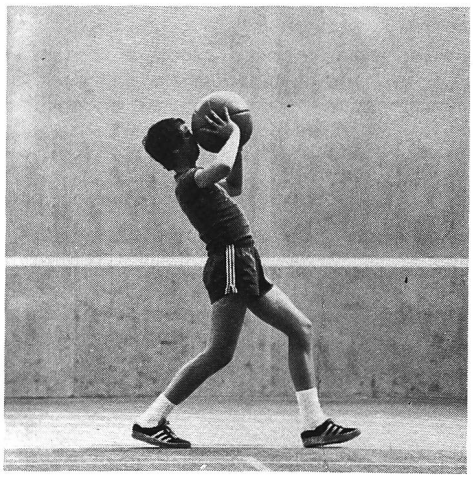
Introduzione al lancio del peso

Jean-Pierre Egger

Osservazioni iniziali

- il monitore potrà suddividere questa materia in due o tre parti di lezioni secondo i suoi obiettivi e la sua organizzazione
- questa progressione metodologica porta d'altronde alla tecnica del passo cambiato (Wechselschritt-Technik) preconizzata da Hans Ruedi Kunz, allenatore nazionale dei nostri decatleti, il quale ha redatto uno studio in merito (vedi l'organo ufficiale della SFG/FSA del 19 aprile 1978)
- questa materia sarà studiata di preferenza durante il periodo invernale, allo scopo di meglio preparare gli atleti al lavoro con il peso
- lo studio comprende quattro *esercizi-tipo,* ad ognuno dei quali si aggiunge un *esercizio derivato*
- materiale:
  - pallone pesante di 1 o 2 kg
  - palle pesanti di 1 o 2 kg
  - linea di demarcazione

Esercizio 1



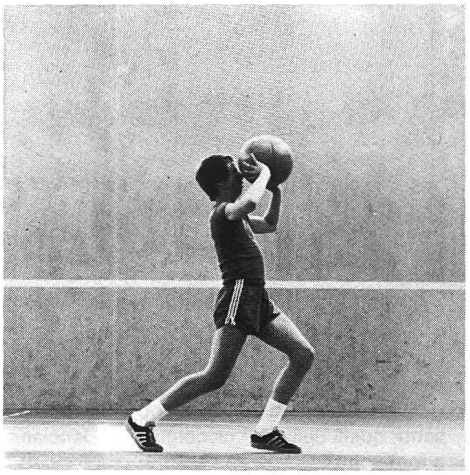
1
Lancio di fronte, con le due braccia, piedi divaricati, spinta con tutto il corpo.

Esercizio-tipo

Consegne:

Chiedere al lanciatore:

- di divaricare i piedi (per i mancini piede sinistro davanti)
- di tenere il pallone pesante o una palla abbastanza voluminosa con le due mani, davanti alla fronte, mani poste dietro l'attrezzo e i gomiti nel prolungamento
- di effettuare una leggera flessione con le due gambe (peso del corpo essenzialmente sulla gamba arretrata, tallone sollevato) (foto 1)
- di lanciare con estensione di tutto il corpo (gambe-tronco-braccia) (foto 2 e 3)
- di fissare lo sguardo verso l'alto in avanti (prevedere se possibile un punto di riferimento visivo) (foto 3)



2

3

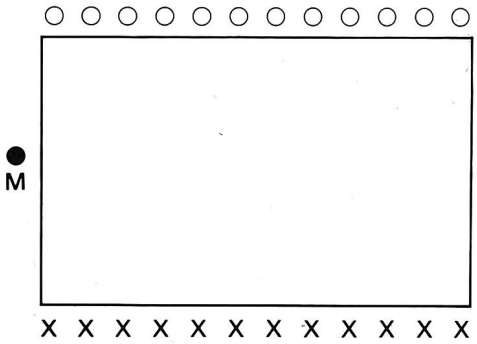
L'attitudine finale è caratterizzata da:

- il bacino fronte in avanti
- le spalle fronte in avanti e orizzontali
- le due braccia tese in direzione del lancio (oblique verso l'alto e l'avanti)

Questa attitudine costituisce una posizione «d'autocontrollo».

Forme collettive d'esecuzione

Esempio A

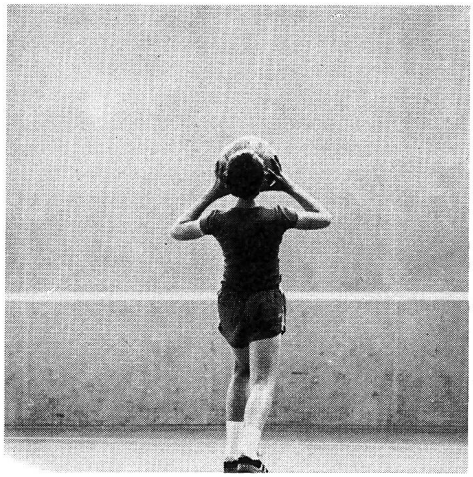


– ogni squadra si mette da una parte e dall'altra del campo di lancio (15–20 m fra le due squadre)
Svolgimento dei lanci:
quelli della squadra A lanciano i palloni pesanti; quelli della B li raccolgono e li lanciano a loro volta.

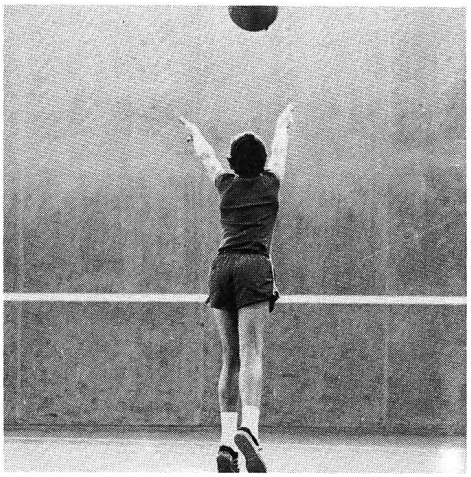
– dividere la classe in due squadre A e B. Ogni squadra è composta di 12 allievi; per esempio: un pallone pesante ogni due allievi

Esempio B

Organizzazione che permetta un miglior controllo della spinta del pallone.



4



5

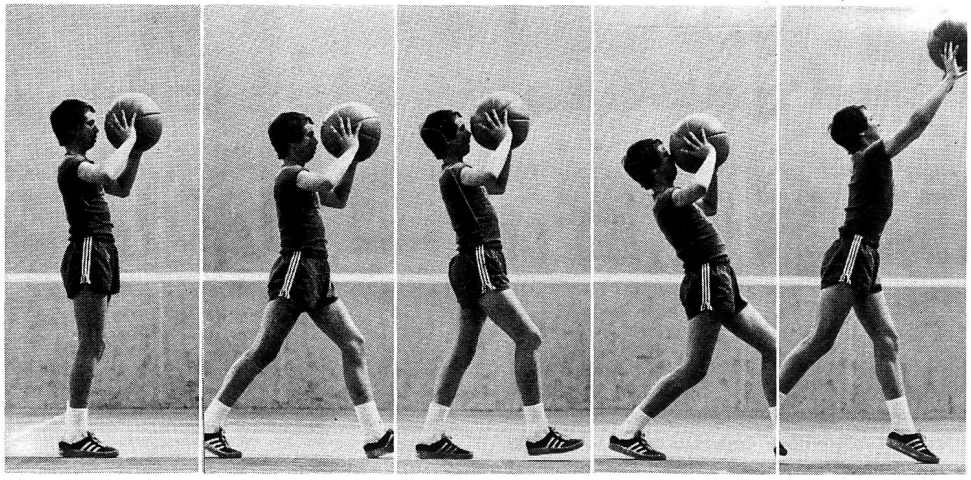
Esercizio derivato

Lancio di fronte, con tre passi di rincorsa:

– partire piedi uniti fronte al lancio
– porre il pallone sulla fronte
– tenere il pallone a due mani (foto 6)
– fare tre appoggi (sin.-des.-sin.) e lanciare (foto 7, 8, 9, 10)
– ritrovare l'attitudine finale della situazione tipo

Forme collettive d'esecuzione

Come nella situazione-tipo



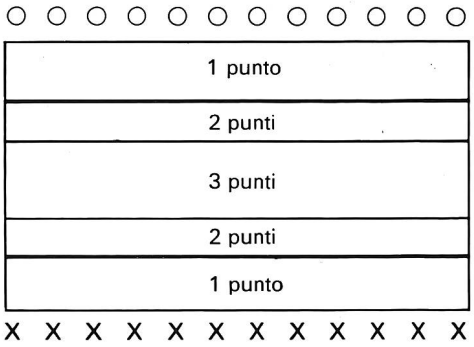
6 7 8 9 10

Forme di competizione e di gioco

Scopo:

derivati ed esercizi di controllo per il maestro e gli allievi

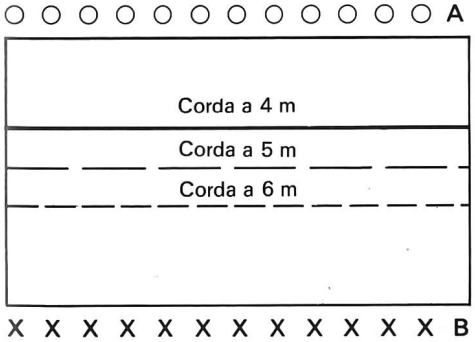
Esempio A



Segnare delle linee sul campo e attribuire dei punti. Tre prove per squadra, fare il totale dei punti per squadra.

Esempio B

Istallare una linea mobile (corda):
corda posta a 3 m, poi 4 m ecc. Chi riesce a rag-



giungere la prima linea resta, gli altri sono eliminati, e marca un punto...e così di seguito fino all'eliminazione dell'ultimo. È poi la volta della squadra B.

Altra variante

La staffetta-lancio

Un pallone pesante per squadra: il N. 1 lancia, il N. 2 lancia dal punto dov'è ricaduto il pallone ecc. La squadra che giunge più lontano ha vinto.

Osservazione

Esigere una forma d'esecuzione identica per tutti gli allievi.

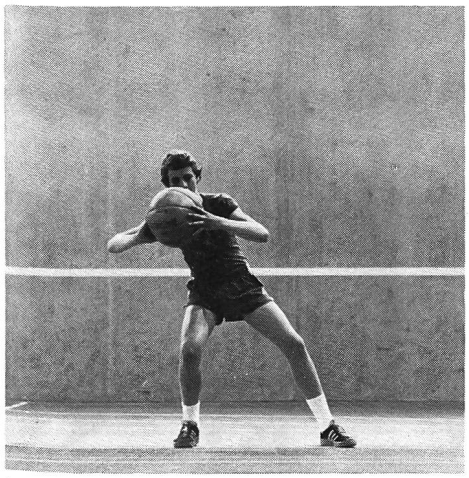
Esercizio 2

Lancio partenza di profilo, con le due braccia, con la spinta di tutto il corpo.

Esercizio-tipo

Consegne:

Chiedere al lanciatore:



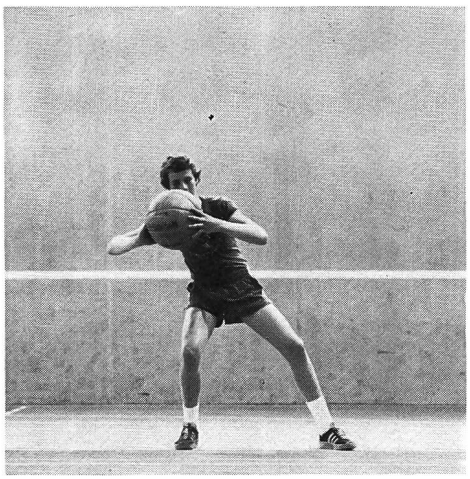
11

Esercizio derivato

Lancio partenza di profilo, con un solo braccio e con spinta di tutto il corpo (vedi esercizio 1).

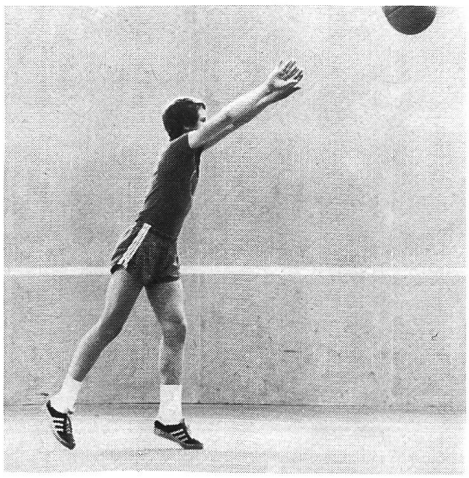
Forme collettive d'esecuzione

Vedi esercizio 1



13

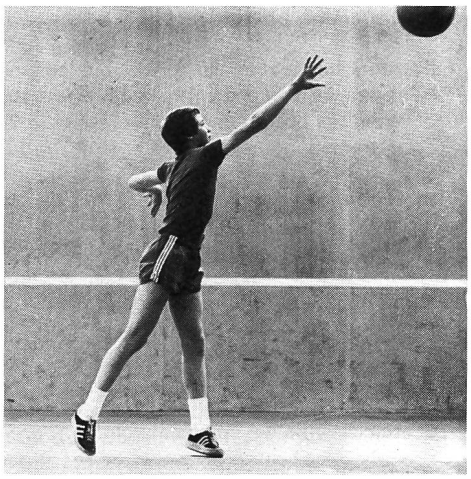
- di porsi di profilo rispetto alla direzione del lancio (per mancini sguardo a sinistra della direzione di lancio)
- d'avere i piedi divaricati di circa 40 cm (un po' più della larghezza del bacino)
- di tenere il pallone pesante all'altezza del mento
- d'avere il peso del corpo sulla gamba destra (foto 11)
- di lanciare con le due mani e con la spinta delle gambe facendo fronte avanti con tutto il corpo (foto 12)



12

Consegne:

Lo svolgimento è identico all'esercizio-tipo, ma al momento in cui il corpo fa fronte avanti, la mano sinistra che tiene il pallone pesante si stacca e si porta verso l'addome, mentre che la mano destra e il braccio destro lanciano l'attrezzo (foto 13 e 14)



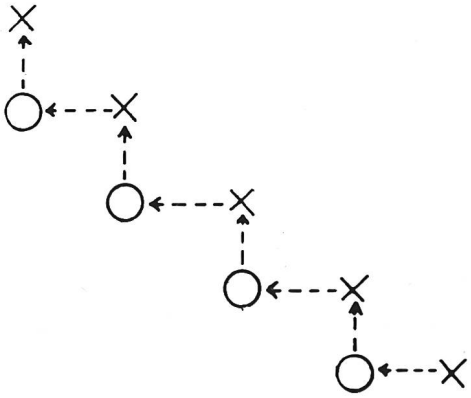
14

Forme collettive d'esecuzione

Vedi esercizio 1

Forme d'organizzazione collettiva per l'esecuzione degli esercizi 1 e 2

- disposizione degli allievi a scala
- gli X lanciano di fronte a due mani
- gli O ricevono il pallone di profilo e lo lanciano al compagno X piazzato davanti, ecc.
- invertire i ruoli



Osservazione

Separare i mancini dai destri.

Esercizio 3

Partenza di fronte, tre passi di rincorsa, lancio di profilo a due braccia.

Esercizio-tipo

Consegne:

Chiedere al lanciatore:

- di partire fronte al lancio (piedi uniti, pallone all'altezza del mento, gomiti allargati) (foto 15)
- di venire alla posizione di profilo (esercizio 2) dopo tre appoggi, sin.-des.-sin. (foto 16, 17, 18)
- di lanciare come nell'esercizio 2 (foto 19)

Esercizio derivato

Partenza di fronte, tre passi di rincorsa, lancio di profilo con un solo braccio.

Forme collettive d'esecuzione

Vedi esercizio-tipo del primo capitolo.

Consegne:

Vedi esercizio derivato N. 2

Esercizio 4

Partenza di schiena, tre passi di rincorsa, lancio di profilo con un solo braccio.

Esercizio-tipo

Consegne:

Chiedere al lanciatore:

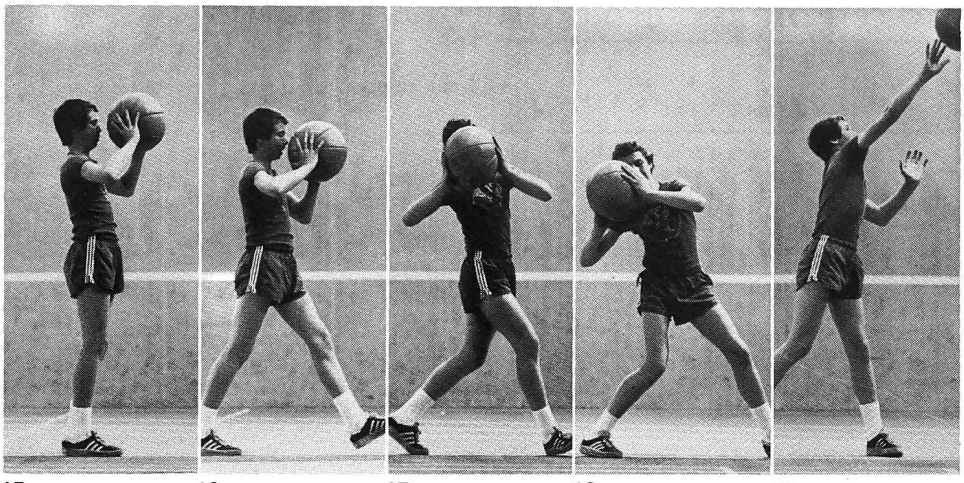
- di partire schiena al lancio (piedi uniti, pallone all'altezza del mento, gomiti allargati) (foto 20)
- di venire alla posizione di profilo dopo tre appoggi, sin.-des.-sin. (foto 21, 22, 23)
- di lanciare come nell'esercizio N. 2 (foto 24)

Esercizio derivato
(tecnica del passo cambiato)

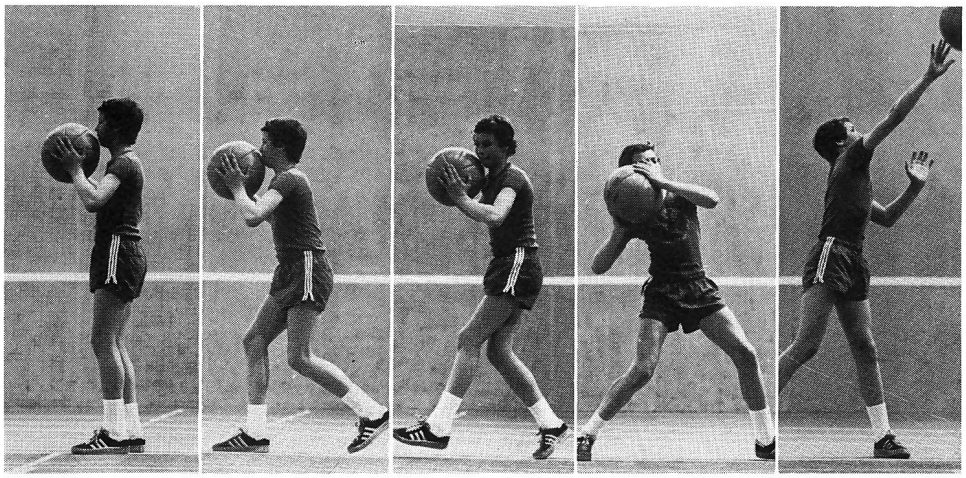
Partenza di schiena, due appoggi (des.-sin.), lancio di profilo con un solo braccio (foto 25, 26, 27, 28).

Osservazione finale

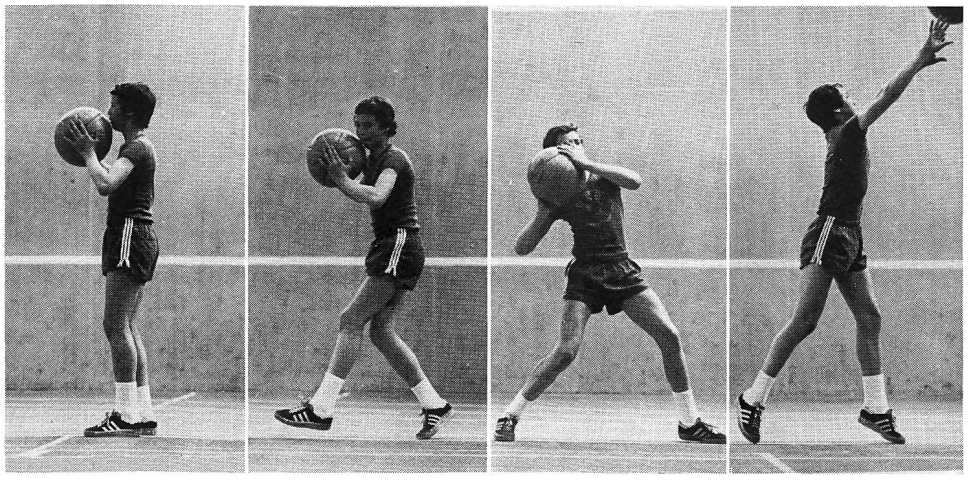
L'ultima tappa di questa progressione può eventualmente essere considerata come lo scopo finale nell'apprendimento del getto del peso a livello scolastico.
Mi auguro che gli insegnanti la considerino come una tappa intermedia.



15 16 17 18 19



20 21 22 23 24



25 26 27 28