

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 1  
  
**Artikel:** Allenamento della forza per lanciatori  
**Autor:** Rey, J.-L.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000317>

### **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:** 12.01.2026

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

# Allenamento della forza per lanciatori

di J.-L. Rey, membro del quadro nazionale dei discoboli

## Sviluppo coricato

Azione principale su:

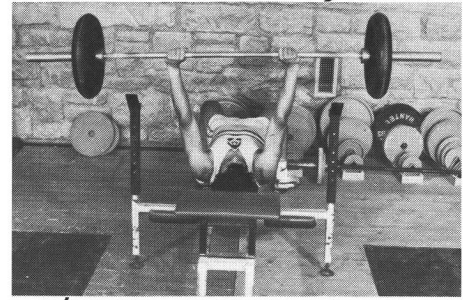
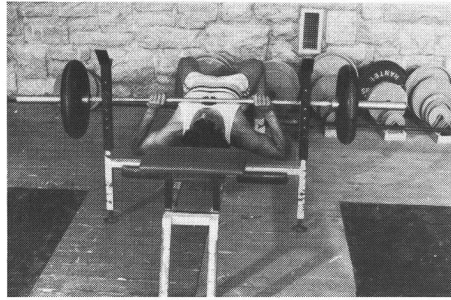
- tricipite (braccia)
- deltoide (spalla)
- pettorali (petto)

Differenti prese:

- presa allargata  
azione predominante dei pettorali  
→ lanciatori di disco
- presa normale (altezza spalle)  
azione predominante dei tricipiti  
→ lanciatori di peso

### Precauzione

Per i principianti è consigliabile far porre i piedi *sul banco* allo scopo di proteggere la regione lombare.

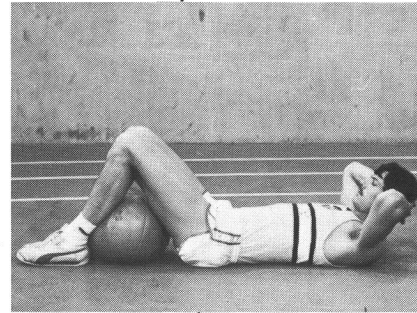
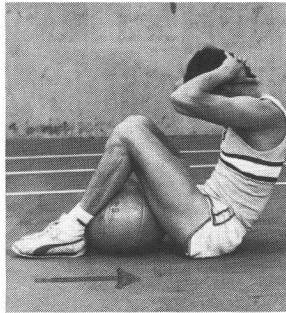


## Addominali

Questo esercizio ha il vantaggio di localizzare correttamente il lavoro degli addominali, minimizzando quello dei muscoli psoasiliaci (lordosanti).

### Osservazione

Insistere sul mantenimento del ventre rientrato e sulla trazione dei talloni contro il pallone (vedi freccia).



### Allenamento

(valido anche per corsi multipli)

Scopo: rafforzamento

Organizzazione:  
numero di serie  
numero di ripetizioni  
carico (principianti)  
Carico (atleti)  
pausa fra le esecuzioni

## Squat o flessione delle gambe

Lavoro dei quadricipiti, dei glutei, ischiogambali e dei lombari

- terminare il movimento sulla punta dei piedi allo scopo di sollecitare i muscoli estensori del piede
- con i principianti, porre una panchina fra o immediatamente dietro le gambe (sicurezza).

### Semi-squat

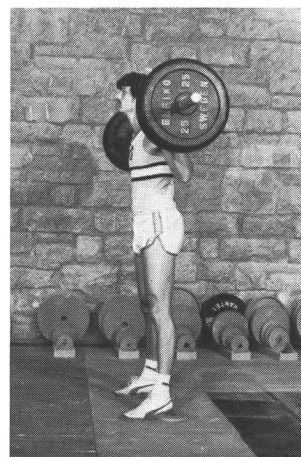
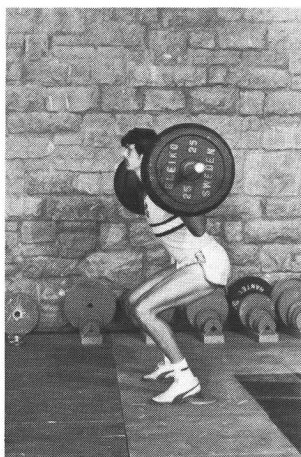
Per i principianti, la pressione esercitata sui muscoli dorsali è meno grande.

### Squat completo

Per un migliore sviluppo della massa muscolare (riservato agli atleti affermati).

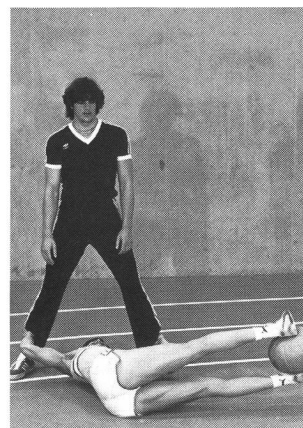
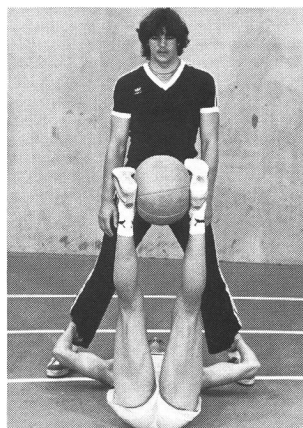
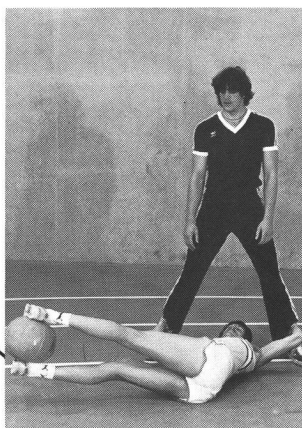
### Precauzione

- carico adeguato
- talloni leggermente sopraelevati
- dorso perfettamente dritto (testa dritta in avanti)



## I rotatori

Questo esercizio è particolarmente raccomandato causa l'assenza di pressione esercitata sulla colonna vertebrale durante l'azione di torsione. All'inizio, questo esercizio si esegue senza pallone.



**a cantieri**  
er gli adepti ai con-

mento generale

3

10

50-60%

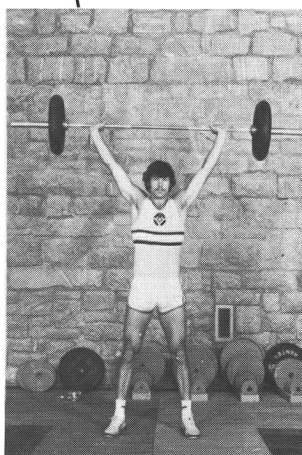
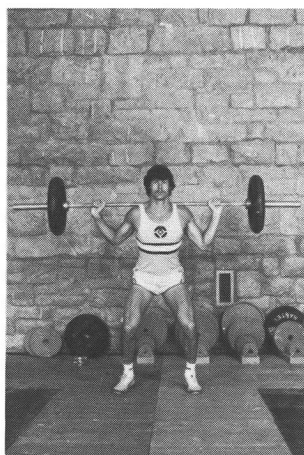
70%

ie 2-3 min.

dinamica -

positiva

(movimenti ben controllati)



## Dorsali + «Rowing»

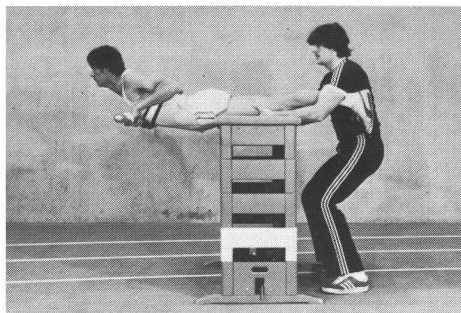
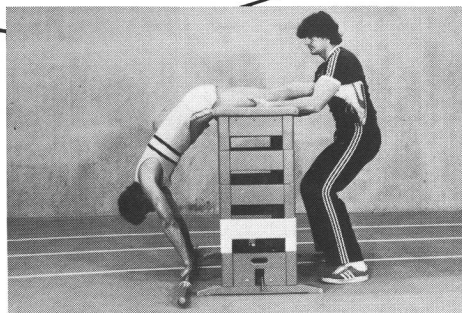
Questo esercizio sollecita i muscoli dorsali e la cerniera tronco-coscia (grandi glutei, ischio-gambali). Aggiungendovi una trazione delle braccia (Rowing), mira a compensare i numerosi esercizi di sviluppo praticati nella muscolazione (rafforzamento degli antagonisti).

### Osservazione

All'inizio dell'esercizio, insistere sull'elevazione dei lombi prima di tirare sulla testa e la nuca.

### Precauzione

Durante un lavoro con carichi pesanti, è indispensabile che due aiutanti frenino la discesa della sbarra sulle spalle.



## Getto dietro la nuca

Questo movimento, eseguito a partire da un impulso delle gambe, può essere assimilato nel gruppo degli sviluppati.

### Osservazione

Può essere eseguito con una sbarra sulle clavicole (slancio).