

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 5

**Artikel:** Gli esercizi di lancio in forma semplificata : una premessa indispensabile per una corretta impostazione delle discipline di lancio in atletica leggera

**Autor:** Bucchioni, Fernando

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000195>

### **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:** 04.04.2026

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

# Gli esercizi di lancio in forma semplificata

Una premessa indispensabile per una corretta impostazione delle discipline di lancio in atletica leggera

Prof. Fernando Bucchioni



Fra tutte le discipline dell'atletica leggera, le specialità dei lanci (disco, peso, martello e giavellotto) sono senza dubbio le più complesse sotto il profilo dell'esecuzione tecnica.

Pur essendo infatti l'atto del lanciare istintivamente presente nell'uomo, queste specialità si sono talmente evolute dal «gesto naturale» che ben pochi elementi della tecnica sono spontaneamente presenti nei gesti e nei giochi dei bambini.

Una corretta impostazione di base che miri a far assimilare le componenti tecniche fondamentali, rappresenta pertanto il presupposto indispensabile per superare queste difficoltà ed avviare il processo che porterà in seguito l'atleta a padroneggiare il gesto corretto (per movimento corretto s'intende quello più vicino alla tecnica ideale di lancio). Spesso accade che i giovani vengano

avviati ad una delle quattro specialità pur non conoscendo affatto le diverse modalità di lanciare un attrezzo di tipo ausiliario (come può essere per esempio un pallone) che non richiede tecniche di esecuzione particolarmente complesse. Si viene in questo modo a tralasciare una tappa fondamentale che ha come obiettivo quello di arricchire il patrimonio motorio del bambino e facilitare il lungo processo di apprendimento.

Gli esercizi di lancio in forma semplificata (eseguiti in genere con palle mediche di diversa dimensione e peso) rappresentano un valido mezzo didattico di avviamento, questi possono essere eseguiti da fermi, camminando, con leggera rincorsa, oppure da diverse posizioni: in piedi, in ginocchio, da seduti, da decubito prono e supino. Nella fase di approccio alle specialità dei lanci questi esercizi hanno come scopo:

1. far acquisire le diverse modalità di lanciare un attrezzo senza dover concentrare l'attenzione sull'impugnatura;
2. sottolineare l'importanza del lavoro svolto dalle gambe e coordinare l'azione di queste con il busto e con le braccia;
3. potenziamento dei gruppi muscolari particolarmente interessati all'azione di lancio;
4. incremento della forza veloce (capacità di superare resistenze esterne con una elevata rapidità di contrazione) a livello degli arti superiori e del tronco.

Nei principianti si consiglia una prevalenza degli esercizi a due mani, questi consentono un maggior controllo dell'attrezzo e del movimento da eseguire, inoltre permettono di distribuire più equamente il carico nella parte superiore del corpo, diminuendo in tal senso le sollecitazioni a livello articolare.

Il peso degli attrezzi dovrà essere adeguato al grado di sviluppo fisico del ragazzo. Un peso eccessivo oltre ad impedire la corretta esecuzione del gesto, potrebbe causare traumi anche seri a livello articolare e muscolare; un peso più leggero consente, al contrario, una più elevata velocità di esecuzione, un più facile apprendimento della tecnica e soprattutto riduce le possibilità d'infortunio.

Al fine di ricercare una più stabile automatizzazione della struttura del lancio e per rendere più vari gli allenamenti, tutti gli esercizi descritti possono essere modificati nelle modalità di esecuzione:

1. *variando la direzione dei movimenti*: ricercando lanci in altezza, lunghezza o di precisione, in modo da raffinare la coordinazione e meglio dosare l'impiego della forza;
2. *variando il ritmo e la velocità di esecuzione*: tramite lanci con rincorse o scivolamenti più o meno lunghi e utilizzando attrezzi di peso diverso in modo che i movimenti vengano volutamente rallentati o accelerati;
3. *variando l'ampiezza dei movimenti*: lanci da posizioni diversificate eseguiti trascurando alcuni elementi iniziali oppure inserendone di nuovi;
4. *variando le condizioni esterne*: lanci con attrezzi di forma diversa, su altre pedane, oppure in altre località.

Non dobbiamo inoltre trascurare la componente ludica dell'allenamento, tutti gli esercizi di lancio possono essere trasformati in «passaggi», in giochi di «precisione» o di «potenza», rendendo in tal modo più piacevoli esercitazioni che al primo approccio possono sembrare noiose e ripetitive.

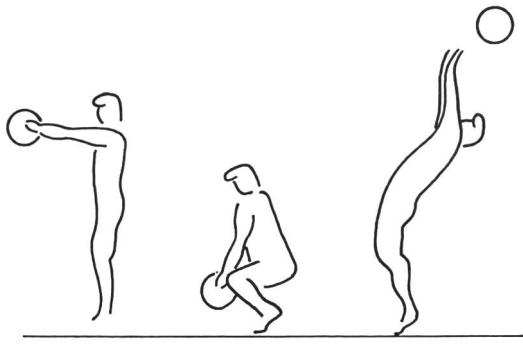


Fig. 1 Lancio dorsale a due mani.

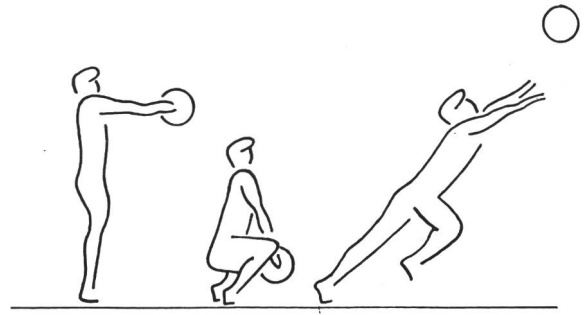


Fig. 2 Lancio frontale a due mani.

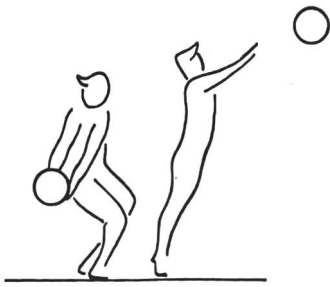


Fig. 3 Lancio frontale a due mani partendo con il busto ruotato lateralmente.

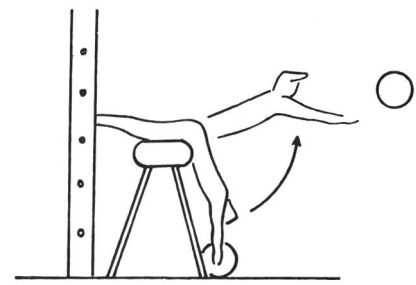


Fig. 4 In appoggio sulla cavallina, lancio a due mani sollevando il busto.

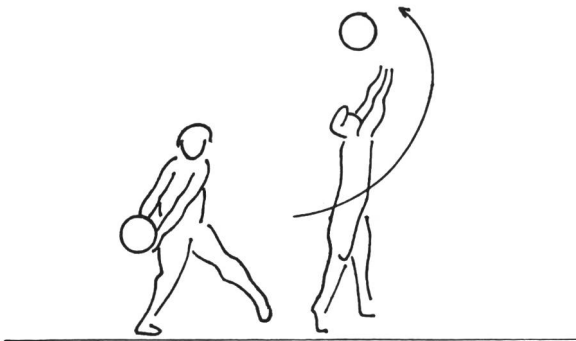


Fig. 5 Lancio laterale destro e sinistro a due mani.

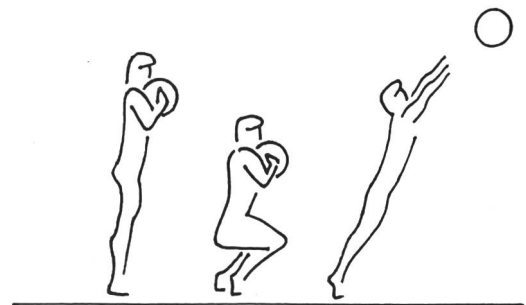


Fig. 6 Lancio a due mani dal petto con piegamento degli arti inferiori.

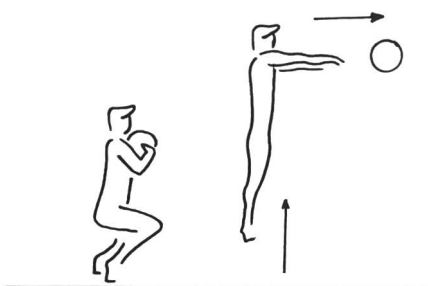


Fig. 7 Lancio a due mani dal petto eseguendo un salto verso l'altro.

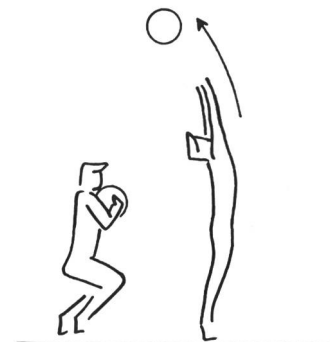


Fig. 8 Lancio dietro a due mani dal petto con piegamento degli arti inferiori.

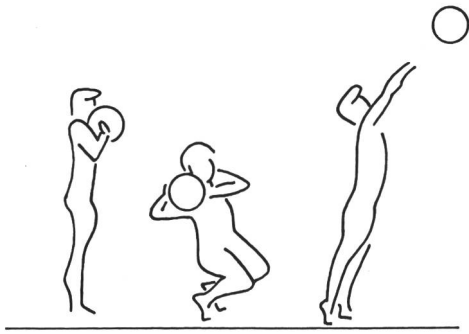


Fig. 9 Fronte alla direzione di lancio, gambe divaricate sul piano frontale, la rotazione del busto ed il piegamento degli arti inferiori precedono la successiva distensione-lancio.

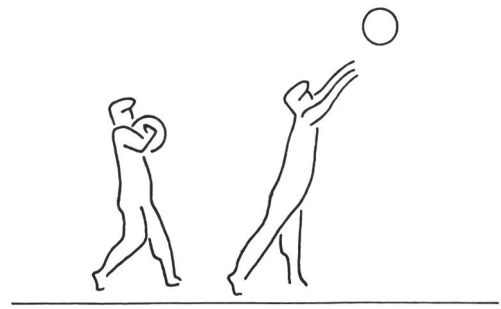


Fig. 10 Lancio a due mani dal petto con arti inferiori in divaricata sagittale.

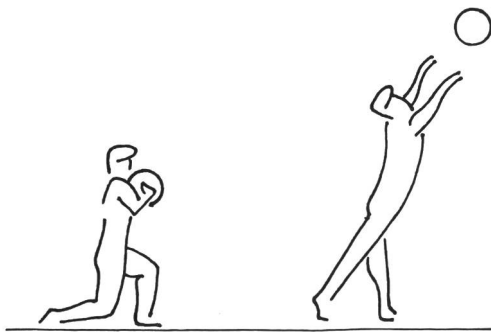


Fig. 11 In ginocchio con arti inferiori in divaricata sagittale, lancio a due mani dal petto distendendo gli arti inferiori.

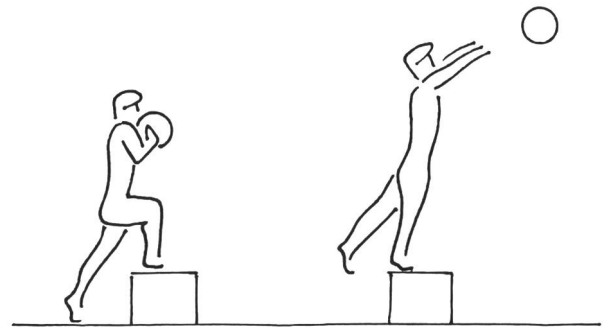


Fig. 12 Appoggiare uno degli arti inferiori su un plinto o sgabello, abbinare la spinta delle gambe al lancio a due mani dal petto.



Fig. 13 Lancio a due mani dal petto partendo dalla posizione seduta.

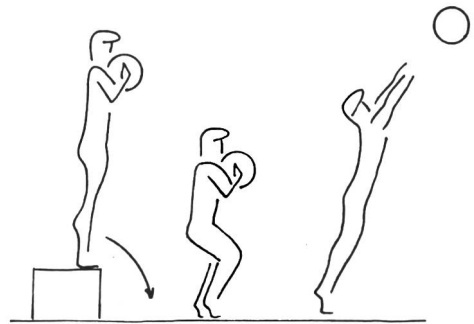


Fig. 14 Salto in basso e successivo lancio a due mani dal petto.

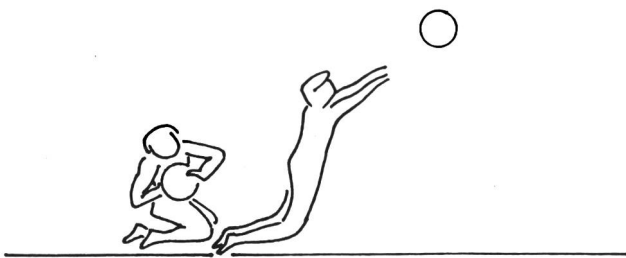


Fig. 15 In ginocchio, la rotazione del busto precede il lancio a due mani dal petto.

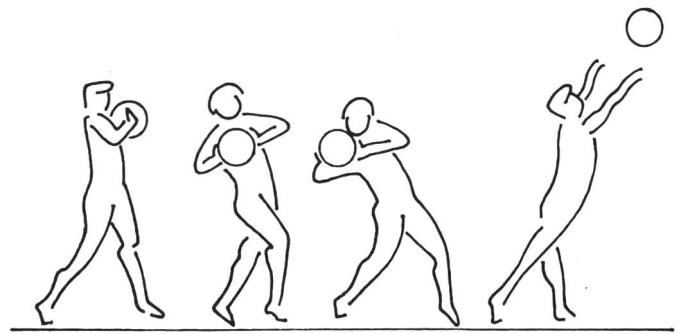


Fig. 16 Camminare impugnando con le due mani la palla medica, quando l'arto inferiore destro si trova avanti ruotare il busto verso destra, sul successivo appoggio del sinistro lanciare.

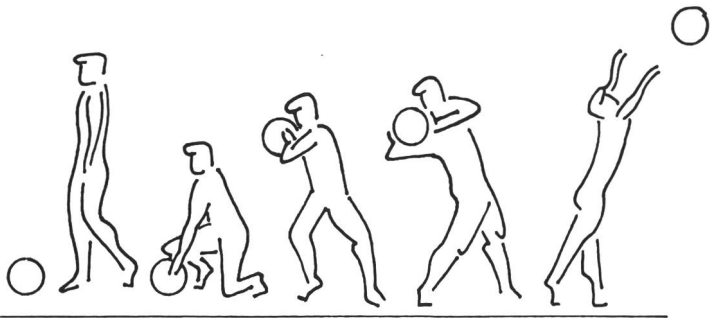


Fig. 17 Schiena rivolta alla direzione di lancio, impugnare la palla medica che si trova vicino al piede avanti, segue la distensione degli arti inferiori e la rotazione del busto con lancio.

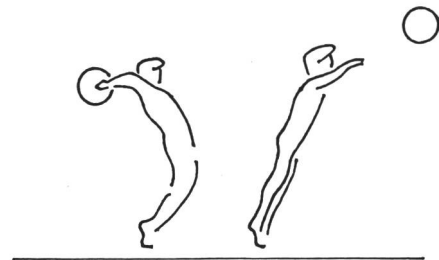


Fig. 18 Gambe divaricate sul piano frontale, lancio a due mani da sopra il campo

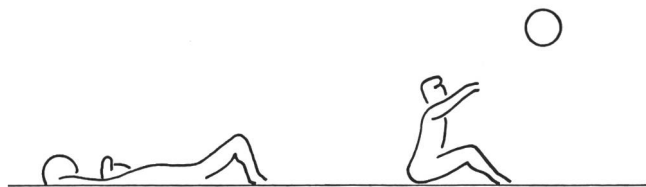


Fig. 19 Da decubito supino lancio a due mani da sopra il capo sollevando il busto.

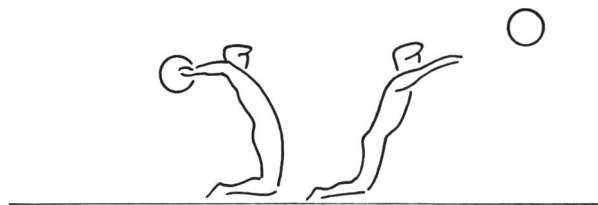


Fig. 20 In ginocchio, lancio a due mani da sopra il capo.

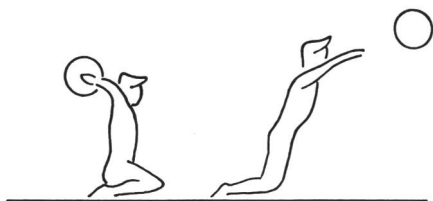


Fig. 21 In ginocchio seduti sui talloni, lancio a due mani da sopra il capo sollevando il bacino.

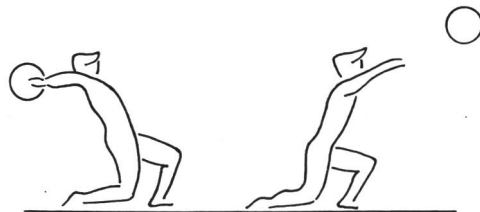


Fig. 22 In ginocchio con arti inferiori in divaricata sagittale, lancio a due mani da sopra il capo.



Fig. 23 Da decubito supino gambe a squadra sollevare il busto e lanciare.

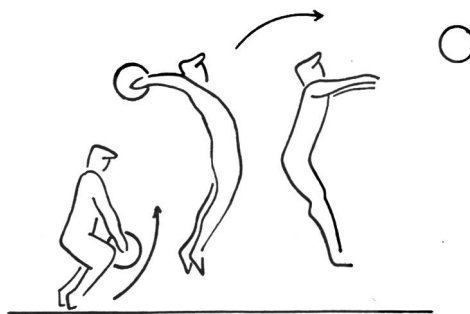


Fig. 24 Eseguire un salto verso l'alto portando il pallone sopra il capo e lanciare.

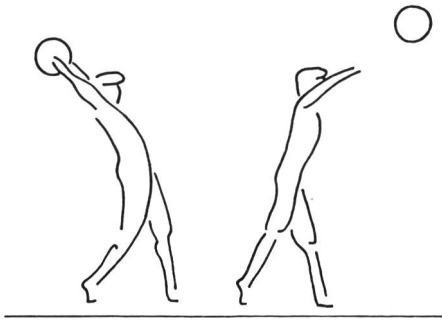


Fig. 25 Gambe divaricate sul piano sagittale, lancio a due mani da sopra il capo.

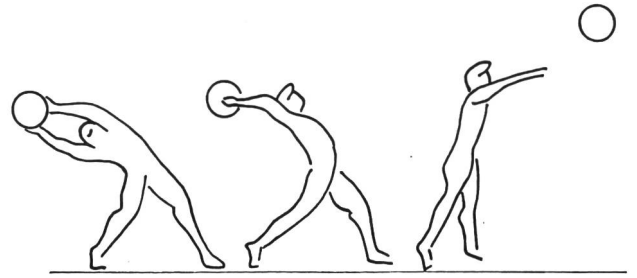


Fig. 26 Fianco alla direzione di lancio, busto proteso dietro, arto posteriore piegato, la rotazione del busto precedono il lancio.

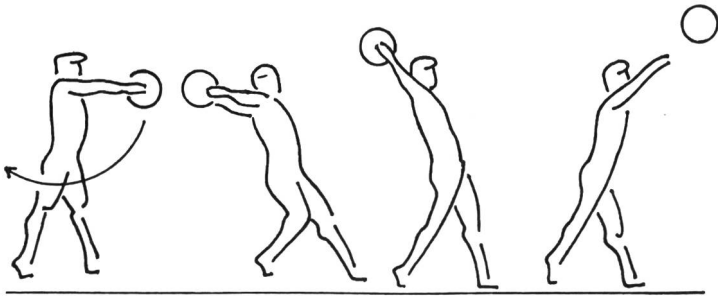


Fig. 27 Gambe divaricate sul piano sagittale, braccia distese in avanti, portare le braccia lateralmente e lanciare facendo passare la palla medica sopra il capo.

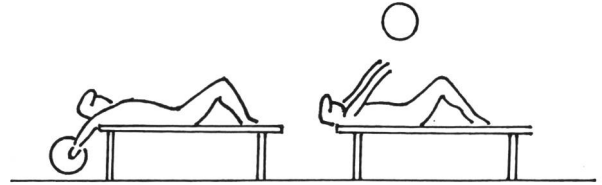


Fig. 28 Lancio a due mani dalla panchina senza modificare la posizione del tronco.

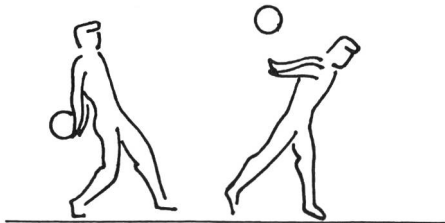


Fig. 29 Gambe divaricate sul piano sagittale, lancio a due mani da dietro la schiena.

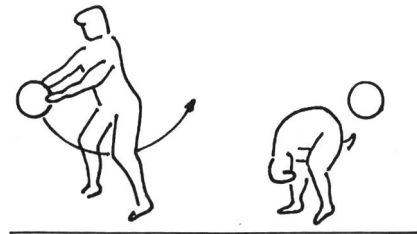
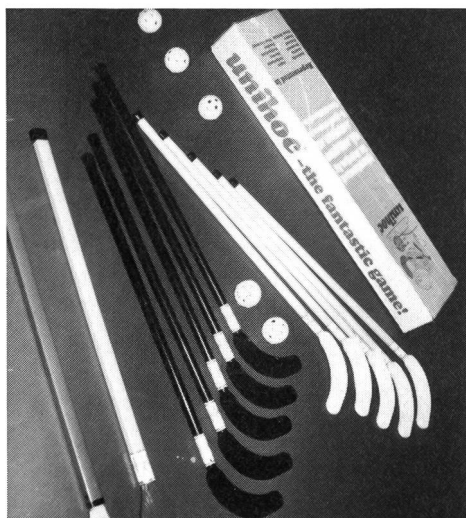


Fig. 30 Gambe divaricate sul piano frontale, lanciare la palla attraverso le gambe.



## UNIHOKEY, lo sport del futuro

«UNIHOKEY» il solo equipaggiamento ufficialmente riconosciuto

Un assortimento Unihoc «STANDARD» per club e scuole contiene:

- 10 bastoni Unihockey (5 rossi/5 gialli)
- 2 bastoni Unihockey da portiere
- 5 palline Unihockey

Fr. 119.—

### Prezzi singoli:

- |  |           |
|--|-----------|
| Bastoni Unihockey                              | Fr. 8.50  |
| Bastoni Unihockey da portiere                  | Fr. 17.50 |
| Pallina Unihockey                              | Fr. 1.90  |
| Porta Unihockey (120 × 180 cm)<br>rete inclusa | Fr. 249.— |
| Rete Unihockey                                 | Fr. 75.—  |
| Adesivo Unihockey                              | Fr. 2.—   |
| Borsa Unihockey                                | Fr. 45.—  |

Per altri prodotti UNIHOKEY richiedete il prospetto (Nuovo: Bastoni in fibra)

Rappresentanza  
generale + vendita  
per la Svizzera:



Freizeit, Sport  
und Turistik AG  
CH-6315 Oberägeri  
tel. 042/72 21 74