

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 50 (1993)
Heft: 12

Artikel: Sport nell'infanzia : voglia di lanciare
Autor: Weber, Rolf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999717>

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: 02.05.2026

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

Sport nell'infanzia

Voglia di lanciare

di Rolf Weber, capodisciplina atletica leggera alla SFISM

Quando si parla di movimenti di lancio e di getto si pensa subito al lancio del giavellotto e della pallina o al getto del peso. Ma, così facendo, si esclude una fetta importante (soprattutto per lo sport con i bambini) di questi movimenti come tutte le forme di lancio e di getto, dove lo scopo è quello di scagliare l'attrezzo il più lontano possibile, mirare dei bersagli od eseguire dei movimenti di lancio con rotazioni. I giochi di lancio di precisione sono molto numerosi e diversificati e possono essere variati all'infinito. Qui di seguito presentiamo quelle forme di lancio tradizionali, che contribuiscono a migliorare il livello tecnico degli allievi e che li motivano a praticare questa disciplina.

Principi di allenamento

Lanciare in linea retta

Al giorno d'oggi i movimenti di lancio non vengono più esercitati in modo spontaneo e naturale (ad esempio, lanciando dei sassolini); così i bambini non hanno più la possibilità di imparare questi gesti tecnici. Pertanto, è molto importante dare la possibilità al bambino di provare tutti i movimenti di lancio e questo già nella prima fase della formazione sportiva.

Per quanto riguarda l'esecuzione del movimento bisogna mettere l'accento su due elementi: da un lato il ritmo caratteristico della rincorsa "tam-ta-tam" (il penultimo passo è più veloce e corto e più avanzato rispetto al tronco) e dall'altro l'estensione del corpo nella fase finale del lancio (estendere l'articolazione dell'anca ed inalzare il più possibile il punto di lancio).

Inoltre, bisogna tener conto dei seguenti principi didattici:

- Eseguire il massimo numero possibile di variazioni dei movimenti di lancio in modo bilaterale. Eseguire dapprima dei lanci con il braccio piegato per poi estendere progressivamente l'articolazione del gomito;
- Eseguire i movimenti di lancio con una rincorsa precisa (dapprima 3 e poi 5-7 passi);

- Le componenti che determinano un buon lancio sono: la tensione e l'estensione del corpo, nonché il punto e la velocità di lancio.

Lanciare e scagliare con un movimento di rotazione

Questi movimenti non vengono eseguiti spontaneamente dagli al-

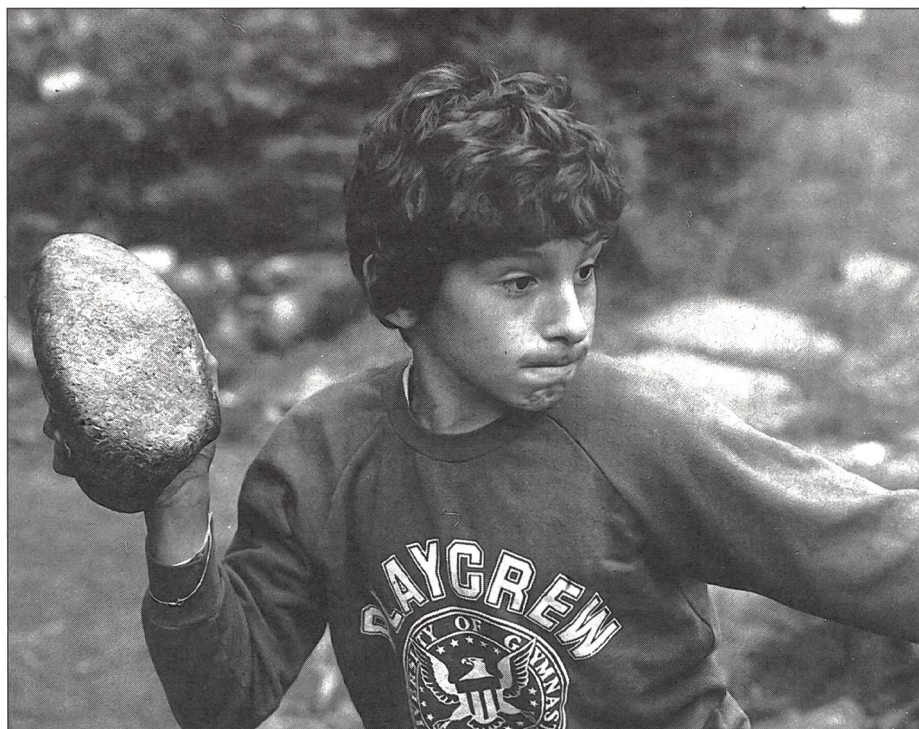
lievi e perciò devono essere introdotti e costruiti progressivamente. Per quanto riguarda l'esecuzione del movimento bisogna mettere l'accento sulla corsa e sulla rotazione in equilibrio, nonché sul movimento di tensione e di estensione del corpo nella fase di lancio.

Inoltre bisogna tener conto dei seguenti principi metodologici:

- Eseguire il massimo numero possibile di movimenti di rotazione nelle due direzioni (rotazioni a sinistra e a destra) e combinarli con i movimenti di lancio;
- Mettere l'accento sul ritmo del movimento (tam-ta-tam); il movimento delle gambe precede quello del tronco, l'attrezzo di lancio viene "trainato" e scagliato in avanti con un'accelerazione;
- Utilizzare degli attrezzi di lancio leggeri, in quanto volano più lontano e permettono di acquisire un senso del movimento.

Gettare

Per poter gettare lontano non bisogna disporre unicamente di forza pura. Infatti, è molto importante disporre anche di un buon ritmo di rin-



Obiettivo	Fascia d'età 7-9 anni	Fascia d'età 10-12 anni	Fascia d'età 13-15 anni
<p>Lanciare in linea retta</p> <p>– Esecuzione del movimento</p> <p>– Carico totale degli esercizi</p>	<p>Giochi di lancio Lanciare su bersagli Staffette con forme di lancio</p> <p>Lanciare con il braccio piegato, esecuzione bilaterale (con entrambe le braccia)</p> <p>100-200 lanci per unità di allenamento</p>	<p>Giochi di lancio Lanciare su bersagli Lanciare con una corta rincorsa (3-5 passi con fase di impulso)</p> <p>Lanciare in altezza, in lunghezza, su un bersaglio, con rimbalzo Introduzione al lancio della pallina</p> <p>200-300 lanci per unità di allenamento</p>	<p>Esercizi di lancio di palloni medicinali con rincorsa (5-9 passi con fase di impulso)</p> <p>Introduzione al lancio del giavellotto</p> <p>200-300 lanci per unità di allenamento</p>
<p>Lanciare e scagliare con un movimento di rotazione</p> <p>– Esecuzione del movimento</p> <p>– Carico totale degli esercizi</p>	<p>Giochi di lancio Lanciare e scagliare su bersagli Staffette con movimenti di lancio</p> <p>Scagliare degli oggetti leggeri (cordicella, pallina) da fermi, esecuzione bilaterale</p> <p>50-100 lanci per unità di allenamento</p>	<p>Giochi di lancio Lanciare su bersagli Lanciare e scagliare con un movimento di rotazione</p> <p>Scagliare degli oggetti leggeri (cerchi, bastoncini) con un movimento di rotazione, esecuzione bilaterale</p> <p>50-100 lanci per unità di allenamento</p>	<p>Esercizi di lancio con palloni medicinali Lanciare e scagliare con un movimento di rotazione</p> <p>Introduzione al lancio del disco e del martello</p> <p>50-100 lanci per unità di allenamento</p>
<p>Gettare</p> <p>– Esecuzione del movimento</p> <p>– Carico totale degli esercizi</p>	<p>Forme di gioco Movimenti di getto su bersagli Staffette con movimenti di getto</p> <p>Movimenti di getto da fermi o con una corta rincorsa, utilizzare oggetti leggeri, esecuzione bilaterale</p> <p>50-100 getti per unità di allenamento</p>	<p>Forme di gioco Movimenti di getto su bersagli Movimenti di getto con rincorsa (getto con traslocazione, con partenza dorsale, con rotazione)</p> <p>Movimenti di getto di oggetti leggeri con diverse varianti di rincorsa, esecuzione bilaterale</p> <p>50-100 getti per unità di allenamento</p>	<p>Esercizi di getto con palloni medicinali Movimenti di getto con una lunga fase di accelerazione</p> <p>Introduzione al getto del peso (getto con traslocazione, con partenza dorsale, con rotazione)</p> <p>50-100 getti per unità di allenamento</p>

Tabella: Panoramica degli obiettivi dell'allenamento di lancio e di getto nelle differenti fasce d'età.



corsa, una buona tensione ed estensione del corpo, combinati con una coordinazione generale del movimento sufficientemente sviluppata. Per quanto riguarda l'esecuzione del movimento, bisogna mettere l'accento sul movimento di accelerazione (attraverso un getto con traslocazione, con partenza dorsale o con rotazione), nonché sulla tensione ed estensione del corpo che permette di inalzare il punto di lancio. Inoltre, bisogna tener conto dei seguenti principi metodologici:

- Eseguire il massimo numero di movimenti di getto con differenti ritmi di rincorsa;
- Mettere l'accento sul ritmo del movimento, sulla tensione ed estensione del corpo;
- Scegliere attrezzi di lancio leggeri, in modo da aumentare la velocità e la distanza di lancio.

Conclusioni

I bambini dovrebbero poter eseguire dei movimenti di lancio e di getto in modo multilaterale, mirato e sistematico. Pertanto l'allenamento deve essere pianificato, eseguito e valutato rispettando le loro esigenze. Essi devono aver la possibilità di migliorare le loro capacità ed abilità specifiche, provar gioia e soddisfazione per questa loro attività ed essere motivati a svolgere delle competizioni in questa disciplina. A questo proposito bisogna mettere l'accento sulle forme di competizione a carattere pedagogico che danno

una possibilità anche ai meno dotati di misurarsi con gli altri (ad esempio, getto del peso tenendo conto del peso del bambino).

"Correre, saltare e lanciare" in breve

In questa serie di articoli, abbiamo cercato di proporre alcuni indirizzi metodologici-didattici su cui mettere l'accento durante l'insegnamento delle discipline di base dell'atletica leggera. Naturalmente, si tratta sol-

tanto di proposte generiche che devono essere adattate in modo specifico ai differenti contesti nei quali vengono insegnate.

L'esperienza insegna che in genere il monitore e l'insegnante insegnano basandosi sulle proprie esperienze in quanto allievo. Per questa ragione, nei corsi di formazione e di perfezionamento, noi stiamo cercando di dare un nuovo indirizzo all'insegnamento dell'atletica leggera.

A questo proposito, vi anticipiamo che l'anno prossimo verranno proposti nuovi test applicati all'atletica leggera, che presenteranno una nuova impostazione per l'acquisizione delle abilità di base "correre, saltare e lanciare". Anche i nuovi manuali didattici di educazione fisica nella scuola nonché i manuali di G+S seguiranno questa impostazione. Grazie a questa buona collaborazione tra le varie istituzioni si potrà così giungere ad un insegnamento uniforme dell'atletica leggera. ■

Bibliografia:

- Haberkorn, C., Plass, R.:* Leichtathletik 1, Didaktische Grundlagen Lauf
Haberkorn, C., Plass, R.: Leichtathletik 1, Didaktische Grundlagen Sprung, Wurf, Stoss, Verlag Sauerländer Aarau, 1992
Kunz, H.: Technik / Techniktraining / Kondizionstraining, Trainerbulletin Nr. 13, 1989
Joch, W.: Rahmentraining für das Grundlagentraining, Verlag Meyer+Meyer Aachen 1991

