

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2006)
Heft: 47

Rubrik: Sport

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: 11.01.2026

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

A essere sinceri dobbiamo confessare che le nostre conoscenze delle specialità atletiche dei lanci sono molto limitate. Sappiamo che esistono: il lancio del giavellotto, del peso, del disco e del martello. Ci vengono in mente nomi come: Consolini, Oerter, Tamara Press e Günthör. Sappiamo pure che le discipline dei lanci a livello mondiale nel recente passato non sono state esenti da sospetti di impiego degli anabolizzanti. Se poi parliamo del lancio del martello allora la nostra ignoranza è evidente. Sino a oggi il lancio del martello lo associamo a un dito pestato e alle susseguenti invettive. In campo musicale il martello lo ritroviamo in una canzone degli anni sessanta cantata da Rita Pavone: Datemi un martello, che cosa ne vuoi fare, lo voglio dare in testa a chi non mi va ...

È quindi con curiosità che ci siamo recati a Verscio per parlare con Samuele Dazio, campione di lancio del martello; alla scoperta del mondo dei lanci e delle sue esperienze di sportivo d'élite.



Samuele Dazio Campione del lancio del martello

Samuele come ti è venuta la passione per il lancio del martello?

Ho iniziato a lanciare il martello nel 1989. La passione per i lanci mi è stata tramandata da mio padre.

Hai un riferimento fra gli sportivi in attività o passati?

Agli inizi della mia attività, a 14 anni, ho avuto la possibilità di conoscere il grande campione di lancio del peso Werner Günthör. Egli era venuto a allenarsi a Locarno in vista delle Olimpiadi.

È stato un grande campione e uno sportivo esemplare. Ciò che di lui mi ha impressionato era la sua semplicità; mi ricordo che quando ha finito la sua carriera, io partecipavo alla Coppa Europa, egli si è impegnato come accompagnatore. Era generoso sia di consigli sia praticamente. Era prodigo di aiuti, ti offriva l'acqua durante gli allenamenti. Un giorno a fine allenamento, mi chiese se volevo che mi portasse la borsa. Mi fece un gran effetto questa sua semplicità: non solo un grande campione ma anche un grande uomo! Ovviamente la borsa me la portai da solo...

Sei affiliato a una società sportiva e dove ti allenai?

Sin dagli inizi sono affiliato alla Virtus; pure mio padre lo è da oltre 50 anni. Mi allenai nella nostra sede dello stadio Lido

Quanto tempo dedichi alla pratica del tuo sport?

Negli ultimi due anni ho ridotto drasticamente gli allenamenti sia per gli impegni professionali sia per i miei interessi familiari. Negli anni dei miei massimi risultati facevo 11 allenamenti alla settimana, in media 2 al giorno, per un totale di 25 ore settimanali d'allenamento.

Ne è valsa la pena?

Sì. Se osservo i risultati raggiunti posso considerarmi soddisfatto. Ovviamente ogni atleta punta sempre a raggiungere di più e qui mi resta un po' di rammarico per essermi infortunato due volte consecutive proprio all'apice della mia carriera. Ma tant'è, ci sono molti ragazzi che non arrivano mai ad alti livelli e quindi il mio bilancio sportivo è senz'altro positivo.

Quali sono state le tue maggiori gratificazioni?

Sono state tante nel corso della carriera. Una delle più grandi emozioni l'ho avuta il giorno in cui ho battuto il record ticinese di Bruno Nigra che resisteva da tempo. Era da tutta la stagione che gara per gara mi avvicinavo a un soffio dal limite, una questione di millimetri. Sentivo che potevo farcela. In occasione dell'ultima gara stagionale, alle selezioni ticinesi, sono sceso in pista con il cosiddetto

cuore in pace; avrei rientrato l'anno seguente. Inaspettatamente ce l'ho fatta! È stata una grande gioia sia per il record sia per i festeggiamenti che sono seguiti.

E delusioni?

Nello sport agonistico i trionfi e le luci della ribalta sono fatti eccezionali; le delusioni invece sono più ricorrenti. La mia più grande delusione è stata nell'anno in cui mi sono infortunato proprio mentre ero intento a raggiungere il limite per la qualificazione ai Campionati Europei e l'anno dopo la stessa cosa per i mondiali. Ero in piena forma e sentivo che la qualificazione era alla mia portata (anche se è sul campo di gara che bisogna conquistarsela). Purtroppo delle infiammazioni croniche mi hanno fermato durante la preparazione e il bel sogno è svanito. Va detto che a certi livelli l'atleta è come una macchina di formula 1, sfruttata al massimo e il limite per gli infortuni è sempre lì in agguato.

Sei soddisfatto dei risultati ottenuti?

Certo, sono sempre ancora detentore del record ticinese e quello svizzero mi è stato tolto ultimamente in circostanze per lo meno strane, ma ormai è così. Va considerato che lo sportivo è sempre proteso a migliorare i suoi risultati; se raggiungi 10 vuoi 11 e se finalmente arrivi a 11 non ti accontenti e aspiri a 12 e così via. Se ora, a fine carriera, guardo ai risultati che ho raggiunto non posso essere altro che contento. Anche perché, a parte l'aiuto dei miei familiari e di amici, mi sono dovuto arrangiare da solo col fai da te.

Quindi ti è mancato un vero e proprio sponsor?

Sono stato sostenuto da molti "amici". Mio padre, che nella sua carriera è stato un grande discobolo a livello cantonale, mi ha sempre molto seguito ma, e gliene sono grato, non mi ha mai forzato nelle mie scelte. Per quanto concerne gli allenamenti il lanciatore di martello è abbastanza un solitario; ciò non toglie che fra i lanciatori della Virtus ci si sostenesse e spronassee a vicenda. Pur essendo a un grado di livello superiore ai miei compagni ho sempre apprezzato la sana competizione che mi stimolava. Un ruolo importante lo ha avuto Elena, che è poi diventata la mia compagna per la vita.

Come sono le infrastrutture sportive in cui ti allenai?

In passato fino al 2000 allo Stadio del Lido di Locarno c'erano problemi di convivenza con chi giocava il calcio; infatti eravamo talmente vicini che poteva succedere che il calciatore si ritrovasse fra capo e piedi il martello anziché il pallone! Una situazione evidentemente pericolosa. Poi, finalmente, ci sono stati assegnati nei pressi dello stadio un campo da lancio e il magazzino tutti per noi.

Com'è il clima nell'ambito della tua attività sportiva, prevale l'agonismo o vi è spazio per la collegialità?

C'è un sano agonismo dettato dalla voglia di superarsi. L'atletica è uno sport individuale e vi sono naturalmente differenze tra le varie discipline.

Com'è l'alimentazione di un lanciatore di martello?

Si deve mangiare veramente molto nell'arco della giornata. A differenza del maratoneta che mira ai carboidrati per il lanciatore, che abbisogna della potenza, sono fondamentali le proteine. Non è il pasto che precede la gara a contribuire all'esito della stessa bensì l'alimentazione di tutta la setti-

mana che la precede. Se si sbaglia la dieta si compromette il risultato. Mi sono sempre regolato da solo anche se devo dire che ho ricevuto dei buoni consigli dai consulenti dello staff della Nazionale. Per un lanciatore il problema del soprappeso non sussiste, anzi un po' di zavorra non guasta; si pensi solo agli allenamenti invernali all'aperto!

Atletica/Alla finale del Grand Prix disputato al Lido
Dazio, che lancio
Nuovo primato ticinese (48.44) nel martello

La Regione Ticino
lunedì 2 giugno 1997 2

Atletica/Prima Lega di Coppa Europa per il locarnese

Dazio a Dublino
Con la nazionale il prossimo fine-settimana



lunedì 28 maggio 2001

Atletica/Ha tolto anche il primato ticinese di

Dazio si ripre

A Wil, nell'Interclub, ha lanciato il man

MENTO DI AVERE ANCORA M

Dazio «buca»

L'atleta della Virtus ottiene

Claudio Meier

■ Samuele Dazio ha appena ottenuto l'ennesimo primato svizzero nel lancio del martello, 74,02 contro il suo precedente 73,89 di inizio luglio, superando

subito il record: ho cercato rare ancora di più e anche mi sono migliorato ne è comunque la serie più bella stagione».

Come procederà la tua carriera sportiva?

Quest'anno ho partecipato a due gare e mi allenano ancora saltuariamente. Penso che lascerò l'attività agonistica l'anno venturo per dedicarmi in futuro allo sport esclusivamente per trarre benessere. Lavoro in palestra, in un centro fitness, e posso affermare che fare sport per ottenere dei risultati non è salutare, acciacchi, dolori alla schiena, alle spalle...

Riesci a conciliare bene lo sport con la vita familiare e quella professionale?

Per 4 anni sono stato a livello di semi-professionista e mi sono dovuto organizzare bene. Mi allenavo la mattina, lavoravo il pomeriggio e mi allenavo la sera. Avevo trovato l'opportunità di lavorare al 50% con soddisfazione del datore di lavoro e mia. Dal 2001 sino al 2003 l'atletica è diventata la mia professione al 100%. Il 2001 è stato il culmine della mia carriera, purtroppo gli infortuni mi hanno condizionato negli anni seguenti. Ho tentato la carriera professionistica perché ero sicuro di potere raggiungere importanti risultati; a volte mi allenavo in Italia con un allenatore che ha portato degli atleti a livelli mondiali, oltre gli 80 m. Sono grato ai miei genitori, a coloro che hanno creduto in me. È giunto comunque il momento di essere realista e di fermarsi.

Cosa consigliresti ai ragazzi e alle ragazze delle Tre Terre e delle Centovalli che volessero avvicinarsi all'atletica e magari proprio al lancio del martello?

Ai più giovani consiglio di cimentarsi dapprima con le diverse discipline e non limitarsi a una sola. Nel caso del lancio del martello è molto utile avere come base altre discipline per migliorarsi nella velocità, nel ritmo, nei balzi al fine di migliorare la coordinazione. Nel lancio del martello il gesto tecnico è più importante della sola forza fisica. Col tempo il ragazzo o la ragazza individuerà la disciplina che fa per lui o lei.

Le Tre Terre non dispongono di infrastrutture per la pratica dell'atletica leggera, è una carenza oppure ritieni che non vi sia la necessità?

In Vallemaggia esiste ai Ronchini di Aurigeno una sede in cui molti giovani si allenano seguiti dagli allenatori della nostra società. È un grande successo. Nonostante che la distanza da Locarno non sia enorme si nota come i genitori preferiscono tenere i ragazzi in valle anziché portarli in città. Se osservo la realtà delle Tre Terre di Pedemonte vedo che il potenziale di giovani c'è e ritengo che se ci fosse un'infrastruttura sportiva adeguata, una palestra, il successo sarebbe assicurato. Ovviamente i più piccoli svolgerebbero dapprima attività sportive incentrate sul gioco, poi col tempo si addentrerebbero nelle discipline vere e proprie.

Se escludiamo il gioco del calcio non vedo nelle Tre Terre altre attività che portino a muovere più di quel tanto i molti nostri giovani; d'altronde le conseguenze del poco movimento fisico giovanile sono note. Di conseguenza sarebbe una bella cosa se in futuro si riuscisse ad avere nelle Tre Terre un'infrastruttura per l'atletica leggera; le persone per farla funzionare si possono trovare, basti osservare il successo della realtà valmaggese.

Vivi ormai da diversi anni a Verscio; cosa ti piace e cosa meno di Verscio e in generale delle Tre Terre?

Mi piace l'aria di paese che respiri, la gente si conosce, esistono ancora le relazioni umane, c'è il panettiere, il macellaio,... Nella città tutto questo non c'è, spesso ci si limita ai cortili dei palazzi, per il resto c'è molta anonimia. La spesa viene fatta nei grossi centri commerciali da molte persone che non si conoscono. D'altronde, ma è un aspetto che si nota un po'dappertutto e certo non solo a Verscio e nelle Tre Terre, proprio il fatto della conoscenza può portare a volte a forme di insoddisfazione nei rapporti personali; vi è infine l'aspetto del campanilismo. Comunque a Verscio sto bene e credo che sia un bel posto per vivere in famiglia e crescere i propri figli.

La conoscenza fra le persone porta a volte a delle incomprensioni, ma è sempre preferibile essere confrontati anche con questi aspetti delle relazioni umane che vivere nell'indifferenza e nella solitudine che purtroppo sempre più accompagnano la vita quotidiana di molte persone, in particolare nelle città.

Prima tuo padre, poi tu, tra un paio di anni sarà la volta di tuo figlio Seo. Hai delle idee precise in merito al suo possibile futuro di atleta?

Come mio padre non mi ha mai imposto di diventare atleta così per me e Elena qualsiasi sport Seo farà andrà bene. Non lo spingeremo ma lo sosterranno nelle sue scelte, l'importante è che faccia attività sportiva. Il cuore dice Virtus e quindi se un domani Seo dovesse fare questa scelta ne saremmo felici, ma la scelta deve essere sua e non forzata da noi. Lo sport è anche opportunità di socializzare; se penso ad esempio ai 30-35 giovani atleti che il mercoledì si ritrovano



no al Lido vedo un bellissimo e sano ambiente per i nostri giovani.

La conversazione con Samuele Dazio ci ha portato a conoscere non solo lo sportivo ma anche il sano sviluppo di una carriera sportiva esemplare.

Andrea Keller

Palmarès

- 1992 - 1° ai Campionati Svizzeri categoria giovane A
- 1993 - 1° Record Ticinese lancio del martello (51,44 m)
- 1994 - 1° ai Campionati Svizzeri categoria Juniores
6° ai Campionati Svizzeri Assoluti
- 1995 - 8° ai Campionati Svizzeri Assoluti
- 1997 - 1° ai Campionati Svizzeri categoria Speranze
4° ai Campionati Svizzeri Assoluti
- 1998 - 3° ai Campionati Svizzeri Assoluti
- 1999 - 2° ai Campionati Svizzeri Assoluti
Record Svizzero (71,40 m)
- 2000 - 2° ai Campionati Svizzeri Assoluti
- 2001 - 1° ai Campionati Svizzeri Assoluti
Record Svizzero (73,35 m)
Record Svizzero (73,89 m)
Record Svizzero (74,02 m)
2° ai Campionati Svizzeri Assoluti nel getto del peso
2° ai Campionati Svizzeri Assoluti Indoor nel getto del peso
4° ai Jeux de la Francophonie (Ottawa/Canada)
6° in Coppa Europa (Vaasa/Finlandia)
- 2002 - 10° ai Campionati Europei Invernali di Lanci (Pola/Croazia)
5° in Coppa Europa (Siviglia/Spagna)
1° ai Campionati Svizzeri Assoluti
- 2003 - 3° ai Campionati Svizzeri Assoluti Indoor nel getto del peso
1° ai Campionati Svizzeri Assoluti
1° in Coppa Europa (Aarhus/Danimarca)
- 2004 - 1° Record Ticinese lancio del disco (49,50 m)

Record conseguiti

- 31 record ticinesi assoluti (martello 74,02 m)
- 20 record ticinesi juniores (martello e disco)
- 4 record ticinesi assoluti (peso 16,15 m)
- 1 record ticinese assoluto (disco 49,50 m)
- 23 titoli di campione ticinese assoluto
- 1 titolo europeo della FICEP (Parigi)
- 12 convocazioni con la nazionale assoluta
- 6 delle quali per la Coppa d'Europa
- 2 convocazioni con la nazionale speranze
- 2 convocazioni con la nazionale juniores

Ha portato il record ticinese assoluto nel martello da 51,20 m (Nigra) agli attuali 74,02 m con la seguente progressione:

- 1993: m. 51,44
- 1994: m. 56,22
- 1995: m. 59,48
- 1996: m. 61,32
- 1997: m. 67,26
- 1998: m. 71,01
- 1999: m. 71,40
- 2000: m. 67,94
- 2001: m. 74,02
- 2002: m. 73,57
- 2003: m. 73,64

mondini ↑
sa elettrigilà ↓
www.elettrigila.ch

6535 Roveredo GR
telefono 091 827 16 44
fax 091 827 32 40

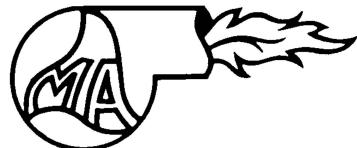
6652 Tegna TI
telefono 091 796 16 44
fax 091 796 18 04

pedrazzi ↑
sa elettrigilà ↓
www.elettrigila.ch

Via San Gottardo 47
6596 Gordola
telefono 091 745 12 34
fax 091 745 41 42

elettricità
telefonia
telematica

Fabio Gilà
ing. STS / ATS / OTIA
Natel 079 221 60 60
fabio@elettrigila.ch



ANTONIO MARCONI

BRUCIATORI A OLIO – RISCALDAMENTI CENTRALI

6654 Cavigliano
Muralto

Tel. 091 796 12 70
Natel C 077 85 18 34



POLLINI FIGLI FU ROBERTO SA
6674 RIVEO

Estrazione e lavorazione
del granito
della Valle Maggia
e dell'Onsernone



 **CAROL**
giardini s.a.
6652 PONTE BROLLA

dal 1951

Peter Carol
Maestro giard. dipl.fed.
Membro VSG/ASMG/GPT
Tel. 091 796 21 25
Fax 091 796 31 25
www.carol-giardini.ch

- Costruzione e manutenzione giardini
- Irrigazioni automatiche
- Biotopi
- Lavori in giardino

CREARE un GIARDINO RICHIENDE ESPERIENZA,
è BELLO, IMPEGNATIVO e SODDISFACENTE



FARMACIA CENTRALE CAVIGLIANO

Cristina Dal Bò Walzer

Lunedì - Martedì	8.00 - 12.00	14.00 - 18.00
Mercoledì	8.00 - 12.00	pomeriggio chiuso
Giovedì - Venerdì	8.00 - 12.00	14.00 - 18.00
Sabato	8.00 - 12.00	pomeriggio chiuso

Telefono 091 780 72 72
Fax 091 780 72 74
E-mail: farm.centrale@ovan.ch