

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 8 (1952)
Heft: 2

Artikel: Una lezione I.P. : partenza e lancio della boccia
Autor: Eusebio, Taio
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999003>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

Una lezione I. P. di TAO EUSEBIO

Partenza e lancio della boccia

Terra arida, spaccata. Profonde ferite rigano il terreno da sentirne male noi uomini. Un'ariaccia perfida, irritante: bise, la chiamano. Foglie, abiti tutto coperto di polvere. Nella mia testa non ha forza che questa immagine di fissazione snervante: polvere. Nella bocca impastata, negli occhi arrossati: polvere. Esacerbante stato. Aride, bruciate terre della pampas dei racconti giovanili affiorano dal subconscio.

E improvvisamente, miracolo! così diverso. La pioggia, una tenera pioggia preestiva ha colmato le ferite, le ha ammorbidite come benefico unguento e rimarginate. Alla natura ha infuso giovane forza, regalato nuovo verde, alle creature umane virile coraggio, desiderio di azione. Aria pura: involontariamente si respira più profondamente. Tutto brilla come pesci appena acchiappati che ancora sgocciolano e sbattono al sole.

Andiamo fuori nel bosco. Niente di più benvenuto per il nostro gruppo, ora, che una corsa nel terreno. Il fondo muscoso respira come noi: su, giù, alzarsi, abbassarsi. E lo stesso seguito: tendersi, rilassarsi. Ritmo semplice, elementare e cionondimeno difficile, stupendo. Camminiamo con passo elastico alcune centinaia di metri (non ci ricolma di gioia la sensazione di diventare più giovani, più leggeri?), poi scivoliamo in una sciolta, lieve corsa. Sempre sulla punta dei piedi, continuiamo per circa 300 metri a arco.

Il sole lui pure ha tracciato un arcobaleno tra gli alberi. Siamo forse i prescelti a essere incoronati come campioni con i colori dell'iride? Ognuno ritrova il suo corpo, il suo movimento. Correre vuol dire rompere le catene quotidiane che ci legano, ci impediscono di essere naturali, farsi libero.

Ora camminiamo di nuovo, saltelliamo con le due gambe, poi cambiando normalmente sinistra, destra e in seguito doppio saltellamento (eccellente esercizio di stile) il tutto lo riprendiamo alcune volte. Più rapidi passi ci obbligano a compiere un cambiamento di ritmo, aumentano la velocità, sembra che le gambe girino da sè. Ripetiamo l'esercizio quattro, cinque volte e così abbiamo altri 300-400 metri.

Ora vogliamo allungarci, stirarci un poco. Tendere il corpo in alto. Le braccia in alto, su, su, lasciarsi cadere raggomitati. Cerchiamo di afferrare qualche fronda alta. Piccola posizione divaricata: toccare terra con le mani, due movimenti di molleggiamento. All'inizio gambe piegate poi tese. Teniamoci a un albero e bilanciamo la gamba in avanti, indietro alto. Il nostro corpo forma un bell'arco teso. Nella posizione normale o divaricata, le braccia tese in alto, il tronco si flette di fianco, si piega come una snella betulla. Descriviamo con slancio ancora un otto. Saltellare sul posto, flettere a fondo e scatto in alto. Tutto ciò breve ma ben ripetuto parecchie volte. E già si continua più leggeri, più rilassati di prima. Rotonda, facile diventa la falcata, simile a quella del «pedaleur de charme» trattato con il «Quickfit». Forse a qualcuno viene spontaneo di fischiettare una vivace aria che ravviva il ritmo... Ora sollevare alto il ginocchio correndo, ma abbassando le anche. L'esercizio sia breve, perchè è sì molto buono ma pure molto duro. Diciamo alcune volte, 20 metri.

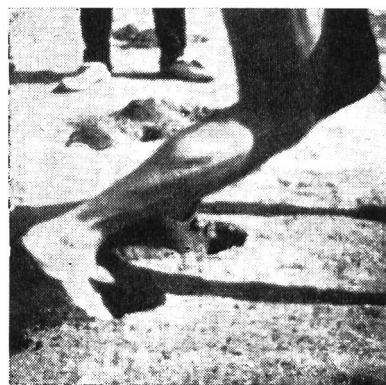
Per finire ancora alcuni spunti e allunghi di velocità, tre o quattro volte 40-50 metri. Così 20 minuti sono stati occupati molto bene. Il corpo si è messo lentamente in movimento, si è riscaldato bene e si è portato in funzione. Un tepore solare è in noi: siamo pronti per lo sforzo, per la prestazione.

Se il terreno è asciutto ci mettiamo ancora sulla schiena per terra e attingiamo nuove forze come Anteo quando toccava la madre terra: si tratta ora di una piccola cura speciale per la muscolatura dell'addome. Alzare le gambe e il tronco fino a toccare con le mani le caviglie e con la testa le ginocchia, con la cadenza lenta e rapida.

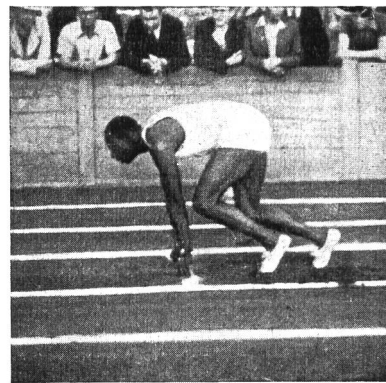
Nel bosco durante i giochi di corsa, i cambiamenti di ritmo abbiamo fatto un lavoro preparatorio per la partenza dalle buchette. La par-



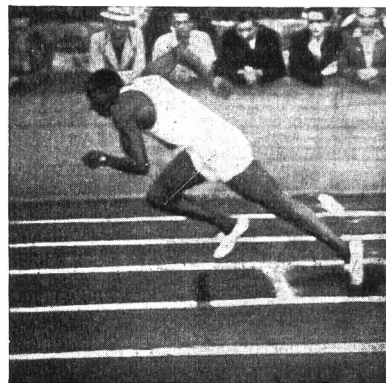
Così si misura per le buchette



Le buchette devono essere abbastanza profonde per offrire una buona resistenza



Ottima posizione di partenza di Ewell (Stati Uniti)



Magnifica estensione

tenza bassa non è altro che un'applicazione speciale del cambiamento di ritmo e richiede l'osservanza degli stessi principi tecnici. Non troviamo nessuna altra maniera così naturale di avviare e preparare alla partenza bassa come gli esercizi dei cambi di velocità. Ne elenchiamo qui rapidamente alcuni:

Camminare rapidamente con passi corti, cambiare nella corsa.

Corsa in scioltezza, intercalare alcuni rapidi passi di marcia.

Saltellare sul posto, sinistra, destra, lasciarsi cadere in avanti e scattare.

Correre in scioltezza, mezzo giro e ripartire veloce nell'altra direzione (i primi passi accentuati - importante - poi lasciarsi trasportare dalla velocità acquisita).

Saltellare sul posto, toccare terra con le mani e scattare rapidamente.

Osserva: molto importante sono i primi due o tre passi, qui si concentra il tuo lavoro. La tensione della gamba di spinta deve essere in armonia con il tirare e l'alzarsi del ginocchio della gamba libera - è un lavoro di tandem che spesso si trascura -.

Le buchette devono essere profonde, affinché il piede trovi un ottimo punto di resistenza. Conosciamo già le misure basi per la partenza: prima buchetta una gamba (dal gin. al tallone) dietro la linea di partenza, la seconda 3/4 di piede più indietro. Così va bene, ma queste misure formano solo una base di lavoro per l'inizio, poichè ora conviene adattarle a ogni allievo e ciò richiede lavoro individuale, provare e riprovare.

Ognuno parte 4-5 volte senza comando e corre in scioltezza fino a fermarsi lentamente (circa 50 m.).

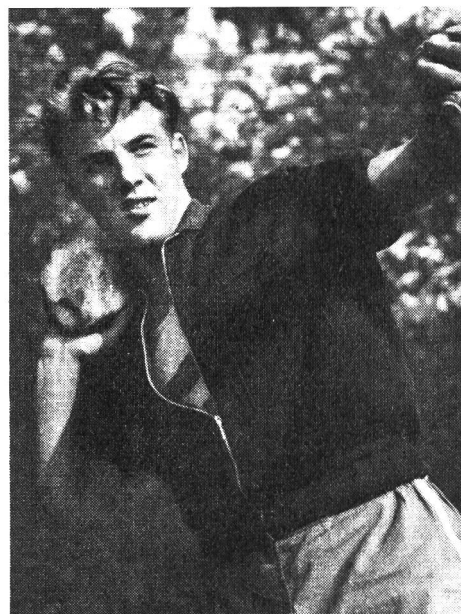
Giovani che dopo quattro passi si impennano o deviano subito fuori di pista, per poter mettersi lì vicino a sedere, non trovano posto nel nostro gruppo.

Se ci decidiamo di entrare nelle buchette allora è per scattare al minimo 30-40 metri, non sempre però o meglio raramente con l'impiego di tutta la forza. Alla fine seguono tre partenze comandate.

Con questo sono trascorsi anche i 20 minuti stabiliti per questa parte.

In fretta ripetiamo alcuni esercizi di adattamento, per riprendere dimestichezza con la boccia. Il senso per l'attrezzo deve essere risvegliato. Il corpo si piega così al nuovo movimento. Sempre dobbiamo all'inizio di una disciplina far precedere un « riscaldamento tipico » di movimento, una presa particolare di contatto. Essa porta il nostro essere nello stato di necessaria prontezza. Così vogliamo educare i nostri giovani, allora il lavoro si trasforma in diletto. Ma continuiamo.

Un albero allunga alcuni grossi rami a diverse altezze, a una distanza di circa tre metri tiriamo una riga, da questo punto gettiamo la boccia. Prendiamo lo slancio il più indietro e in basso possibile (senza però avvitare il tronco) il passo è ben accentuato e ora estensione rapida, energica verso l'alto (più alto è meglio sarà), la boccia parte sopra i rami. E' chiaro però che non vogliamo danneggiare l'albero.



Non hai una boccia? Può bastare un sasso...



Prima concentrarsi ...



Nel getto metti tutta la tua forza

7
8
10 Linea retta
9
8
7

Sul terreno abbiamo tracciato una linea (linea della direzione di lancio, molto importante), più avanti e parallelamente alla stessa abbiamo segnato delle strisce con numeri (punti). Ora afferrare la boccia come si deve, camminare, cioè seguire il getto, l'attrezzo, non bloccarsi. Contare i punti. Controllare che il piede destro resti sempre a destra, quello sinistro a sinistra della linea di direzione del lancio - spingere verso l'alto.

Secondo esercizio: tre passi (cominciare con la gamba di spinta) camminati, saltello che ci porta nella

posizione di getto, e getto. Contare i punti. Chi ha raggiunto nei due esercizi ripetuti tre volte il maggiore punteggio?

Con esercizi di questo genere si impara una buona tecnica senza trattare specificamente la tecnica. Così vogliamo lavorare.

Un'ora è passata senza accorgersi e ci restano altri venti minuti per il gioco del calcio. Oggi giochiamo senza far precedere istruzioni tecniche. Regola per noi però: chi dribbla troppo deve sedersi e aspettare due minuti. Il calcio è un gioco di squadra e noi vogliamo che resti tale.

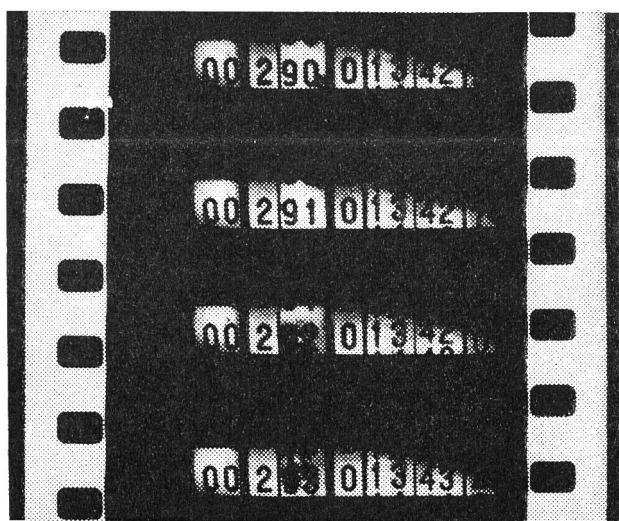
Alla fine - per calmare - proviamo ancora alcuni esercizi di passaggio del pallone a due e a tre.

Giungiamo così alla paga ben meritata: doccia, bagno o una bella lavata!

Acqua ne troviamo dappertutto.

La "Cronocamera Longines,,

Il mondo sportivo si preoccupava di assicurarsi, nel dominio del cronometraggio, la massima perfezione, quella sino a poco tempo fa non ancora potuta raggiungere. La nota Fabbrica di orologi «Longines», di St. Imier, per venire incontro a questo desiderio e fedele ai suoi concetti che rimontano



Ecco una riproduzione del film impressionato in 4 secondi dalla cellula fotoelettrica della «Cronocamera Longines» sul quale si possono leggere 12 numeri che, da sinistra a destra, indicano: i primi due l'ordine di partenza, i tre seguenti l'ordine di arrivo, il sesto le ore, i due seguenti i minuti primi, il nono e il decimo i minuti secondi e gli ultimi due i centesimi di secondo!

(Foto: Aldo Sartori)

al 1832 (le origini) e al 1867 (la marca), e cioè perfezione e qualità che le hanno procurato un prestigio di rinomanza mondiale, ha dato incarico ai suoi tecnici di «studiare qualcosa che stesse alla pari del progresso nel regno della meccanica»: ed ecco, dopo due anni di pazienti e minuziosi studi, apparire davanti al mondo estatico, quel gioiello di

perfezione che è la «Cronocamera Longines», il magnifico strumento di precisione che, in 4 secondi, fotografa il tempo al **centesimo di secondo**, e permette di leggerlo su un film normale di 35 mm. (il che significa che lo sviluppo avviene nell'interno dell'apparecchio a tempo di primato)!

Nelle sue grandi linee (i dettagli non vengono, naturalmente, diffusi in quanto si tratta del segreto che ha portato al successo) la «Cronocamera» consta delle seguenti principali componenti:

1. orologio a quarzo, strumento di alta precisione;
2. disco girevole con corone graduate;
3. otturatore fotografico;
4. motorino sincronizzato;
5. film.

Le prime quattro parti lavorano per il film, vale a dire per presentare quel risultato che appare nella fotografia che pubblichiamo, cioè il tempo fotografato al centesimo di secondo.

Non vi sono pertanto più segreti per la velocità che, si può dire, può essere «fermata» (e la Longines si prefigge di perfezionare ancora il suo magnifico apparecchio cercando di dividere il minuto secondo in mille parti!!!), nè per il tempo: e pertanto più perfetta e completa sarà la precisione.

Onde giustificate le richieste della «Cronocamera Longines» per le principali e grandiose manifestazioni sportive (e non solo in quelle in quanto la «Cronocamera» può essere applicata in altri campi nel dominio della misura del tempo) ove la precisione deve regnare sovrana: così questo magnifico apparecchio (e solo per citare alcune manifestazioni) è stato impiegato ai Giochi olimpici invernali di Oslo 1952; ai Campionati invernali dell'esercito e gare internazionali di pattuglie a Andermatt 1952; lo scorso anno alle principali gare automobilistiche e motociclistiche, ecc. ecc., con sempre crescente successo e grande ammirazione.

La «Cronocamera Longines» è un ritrovato che fa onore all'industria svizzera dell'orologeria e costituisce un grande apporto al progresso.

(a. s.)