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: 16 (1959)

Heft: 3

Vorwort: Rompiamo una lancia per i lanci

Autor: Wolf, Kaspar / Gilardi, Clemente

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: 16.07.2025

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

Rompiamo una lancia per i lanci

Kaspar Wolf e Clemente Gilardi

Come ai tempi della cavalleria si usava rompere una lancia in torneo, per la vittoria in esso o pei begli occhi di una dama di corte, oggi noi vorremmo romperne una a favore della lancia stessa — il giavellotto — e per i lanci in generale.

Gli specialisti riconoscono che le discipline dei lanci, da noi, stanno passando un periodo di crisi; perfino le prestazioni dei nostri migliori atleti sono, in confronto con quelle di atleti di altri paesi, piuttosto modeste. Se si considerano i risultati ottenuti in occasione degli esami di reclutamento o dell'I.P., si giunge alla stessa conclusione. Si constata infine che i giovani si interessano sempre meno a questa disciplina.

Rincresce dover osservare tutto questo, perchè, dal punto di vista della formazione fisica, l'esercizio, pieno di forza e di virilità, ha un grande valore. In ogni tempo e presso ogni stirpe, il lancio ha goduto di grande popolarità. Esso può essere considerato come il primo esercizio fisico specifico dell'uomo, in quanto le forme elementari, come la corsa, il salto e l'arrampicarsi, sono tipiche anche dell'animale.

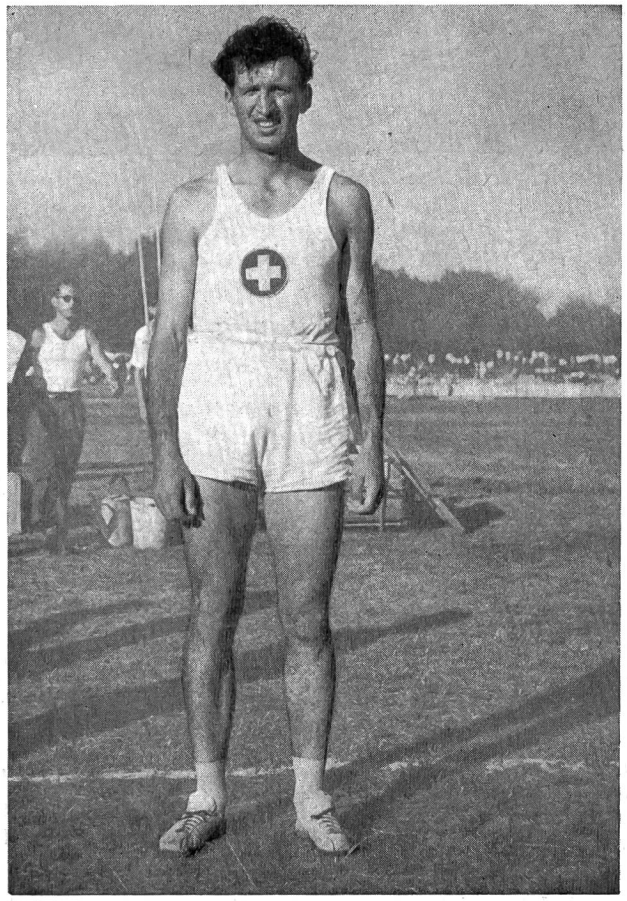
Così come, ai nostri giorni, il bambino deve imparare a scrivere e a leggere per avere almeno le basi necessarie per difendersi nella vita, i ragazzi delle epoche preistoriche dovevano acquisire grande abilità nel lancio, per difendere la loro esistenza. Il che non esclude che tale esercizio venisse praticato anche sotto forma di gioco e di competizione.

Il genio umano però, lungo il cammino dei secoli, ha ricercato, sempre di più, l'aumento della potenza e della gettata dei lanci e dei tiri: son nate così le catapulte, gli archi, le balestre, i fucili, i cannoni.

Essi non assicuravano e non assicurano più soltanto l'esistenza, ma distruggono quella degli altri. Senza dubbio l'evoluzione del genere umano ha compiuto un gran passo dai giavellotti di legno con le punte di pietra fino ai moderni razzi, lanciati a velocità grandissime sopra i continenti, per portare ovunque atomici aggeggi di distruzione...

Il giavellotto rimase e rimane ancora, però, malgrado tutto, lungo l'arco di questa evoluzione. Come attrezzo di

Ricordo (15 luglio 1957)



Siamo alla vigilia di un'altra Festa federale di ginnastica; logicamente, ricordi di feste passate si condensano, risorgono nuovi e inattesi, si fanno più vivi; ci si appresta ovunque alla competizione, si parla di risultati, di punteggi, di tempi e di misure, si fanno nomi di atleti.

Molti di noi di Macolin saranno a Basilea; qualcuno individualmente attivo, altri, per il voler degli anni, necessariamente passato tra gli anonimi ranghi dei ginnasti di sezione o dei giurati. Uno solo tra noi mancherà: Taio. Secondo a Berna, terzo a Losanna, ancora tra i migliori a Zurigo, decatleta di classe quale Egli era, quest'anno, e per sempre, la Sua figura non sarà presente sui campi di gara. Perchè Taio ci ha lasciati or fan due anni, per un viaggio senza ritorno, proprio di questi giorni, nei quali il destino fa cadere quella competizione di cui, per ben tre volte, Egli fu grande protagonista. Mancherà Egli di persona, perchè Suoi sono ora gli stadi infiniti dei cieli; ma, come sempre, Egli sarà con noi, nelle nostre menti e nei nostri cuori; perchè il «tutto scorre» a volte non è vero, e il ricordo ha, almeno in parte, con l'aiuto dell'immaginazione, la potenza di arrestare il tempo; le giornate basilesi avran per noi tono di tristezza e di malinconia.

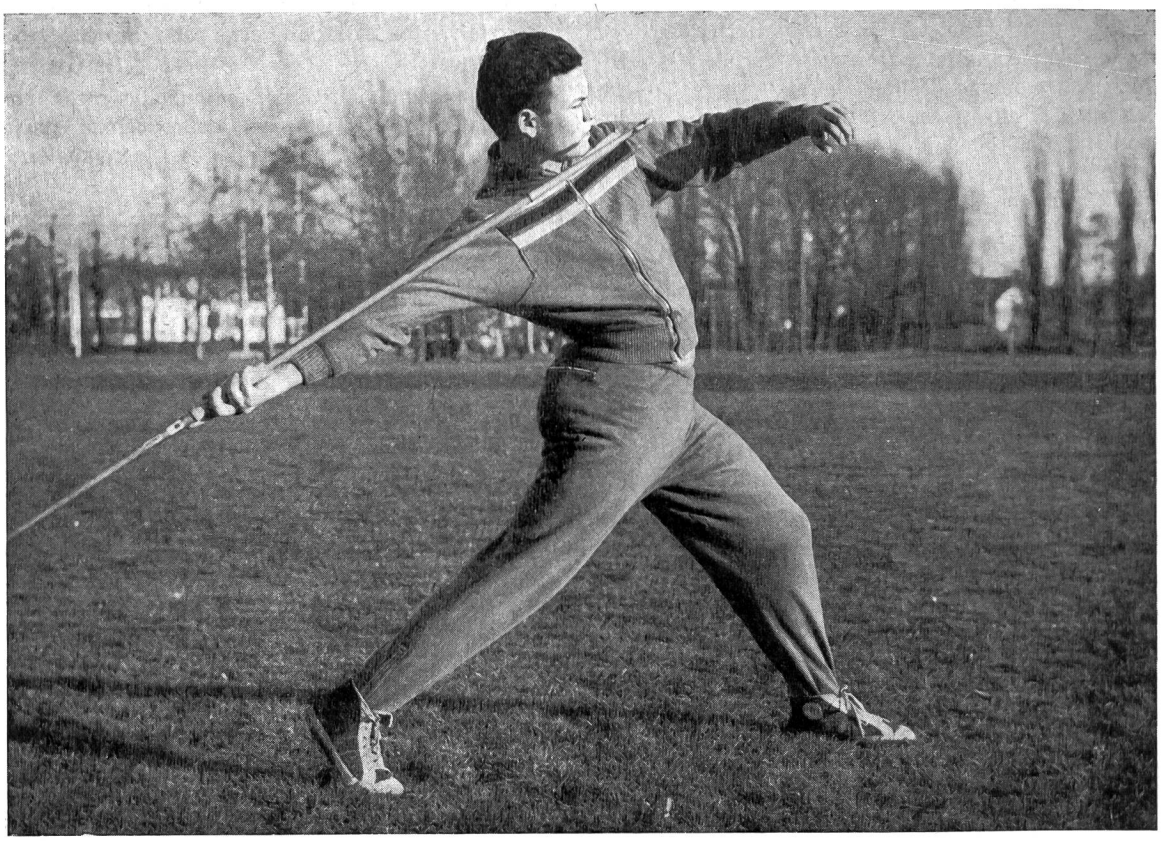
Clemente Gilardi

gioco e di sport. Lo lanciarono gli antichi Greci ai Giochi Olimpici, sotto il cielo del sud, lo lanciarono i Germani sotto quello del nord, la Brunilde della saga impugnò pure una lancia, finchè Sigfrido lanciò più lontano...

E lo sport moderno ha conservato il giavellotto nel suo repertorio. Dapprima tenuto ad una estremità, secondo una cattiva interpretazione di una incisione greca, ora nel mezzo, come vuole la logica e la forma, i migliori lanciatori nel mondo son giunti a scagliarlo verso il quasi incredibile limite dei 100 metri.

* * *

La pagina tecnica della nostra rivista è dedicata, in questo numero, al lancio. Si tratta di illustrarne la giusta costruzione tecnico-metodica. Lo scopo principale vuol però essere quello di decidere tutte le forze attive nel campo del movimento sportivo a rompere, esse pure, «una lancia per i lanci».



Insegnamento tecnico e metodico dei lanci

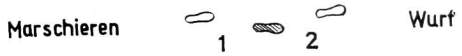
Armin Scheurer in collaborazione con il corpo insegnante della S. F. G. S.
Fotografie: W. Brotschin. Disegni: R. Handloser

Lezione di introduzione con la pallina (in palestra)

Si mostri in primo luogo all'allievo come la pallina deve essere presa in mano: essa non deve riposare nel palmo, bensì essere tenuta tra le dita.

Esercizi:

1. Due allievi faccia a faccia, a distanza conveniente. Lancio da fermi. Per chi lancia con la destra, il piede sin. in avanti. Attenzione a un movimento corretto del braccio. Dapprima però lavoro delle gambe e del torso. Il br. (anche con la pallina!) venga tirato sopra la spalla di lancio. Ciò esige una buona estensione ad arco del tronco ed una proiezione in av. del busto mediante energica spinta delle gambe. Il compagno rinvia la palla nella stessa maniera (intensità dei lanci).
2. Stessa disposizione degli allievi. Lanciare marciando. Si cerchi di trovare subito una posizione di lancio favorevole (movimento di lancio il più lungo possibile). Per questo occorre che



   le gambe lavorino davanti al corpo con i due ultimi passi. Quindi, d., sin. e lancio.
3. Come l'es. 2, ma correndo leggermente. Quando il lanciatore si sposta in avanti, il suo compagno si sposta indietro, in modo che la distanza tra i due rimane sempre la stessa.
4. Ritmo dei quattro passi dalla posizione, marciando. La g. sin. rimane sulla riga, la d. esegue il primo