



# **LA MARCIA**

**di**

**Massimo Passoni**

**F.I.D.A.L. Corso primo livello 2024**



➤ La marcia è una **disciplina tecnica**, e una corretta esecuzione del **gesto** è indispensabile per rispettare i canoni definiti dalla **regola IAAF 230** e garantire una performance di alto livello.

➤ La **regola IAAF 230** al paragrafo 1 descrive la marcia come:

*«una progressione di passi fatta in modo che l'atleta non perda mai il contatto con il suolo, così che non si verifichi una visibile (all'occhio umano) perdita di contatto con entrambi i piedi – detta fase di volo.»*

➤ *La gamba avanzante deve mantenersi estesa, cioè non piegata al ginocchio dal primo contatto con il terreno sino al passaggio centrale sulla verticale.»*



## ► La tecnica

La **tecnica sportiva** è un processo risolutivo di un atto motorio sperimentato nella pratica e realizzabile grazie alle peculiarità psicofisiche generali dell'uomo.

L'**obbiettivo primario** dell'allenamento della tecnica è formare, all'interno di un processo di apprendimento motorio, **movimenti automatizzati e variamente disponibili**, per una risposta ottimale alle richieste specifiche della competizione.

## ► Lo stile

Lo **stile** è l'**interpretazione personale, l'adattamento soggettivo** di una data tecnica. Esso è influenzato dalla diversa struttura anatomica e bio-fisiologica dei soggetti. Possiamo avere anche due o più soggetti pur adottando la stessa tecnica non hanno lo stesso stile.

# Analisi del gesto

I **movimenti** che determinano la tecnica della marcia si distinguono in:

- ▶ **Movimenti primari**, eseguiti dagli **arti inferiori e dal bacino** hanno il compito di generare la traslocazione del corpo;
- ▶ **Movimenti secondari**, eseguiti dal **tronco e dagli arti superiori**, hanno la funzione di compensare ed equilibrare i precedenti.



# Appoggio singolo anteriore (attacco)

- L'arto prende **contatto con il terreno** col **tallone** e deve essere completamente **esteso**, osservando il marciatore in questa posizione si può notare la posizione obliqua dell'arto portante; questo particolare è importante perché tende ad evitare un eccessivo innalzamento del centro di gravità.





# Rullata del piede in appoggio

- ▶ Inizia quando il **tallone della gamba anteriore** prende contatto con il suolo e la **pianta del piede** si avvicina al terreno in modo graduale evitando la caduta, avviene sulla parte esterna del piede, che lascia il terreno una volta esaurita la **spinta**.



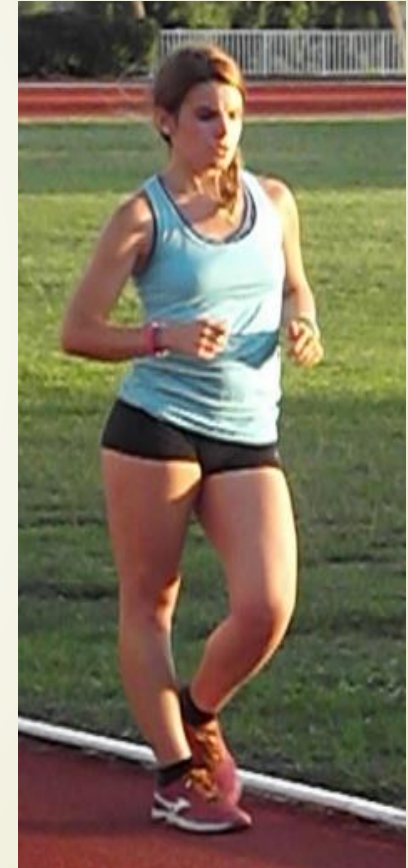
# Doppio appoggio

- ▶ **Entrambi i piedi** sono a **contatto con il terreno**, il piede anteriore appoggia sul tallone il piede posteriore poggia sulla punta, tracciando una **linea ipotetica** che divide il corpo in due parti si dovrebbe notare un maggior angolo di spinta della gamba posteriore, rispetto all'angolo della gamba anteriore, permettendo una spinta maggiore e una frenata minore.



# Movimento delle anche

- ▶ **L'azione delle anche è indispensabile** per ridurre l'innalzamento e l'abbassamento del centro di gravità ad ogni passo, e rendere possibile un **lineare avanzamento orizzontale**.
- ▶ Le anche compiono un **movimento circolare di 360°** permettendo al marciatore di avanzare in maniera fluida e poco dispendiosa.





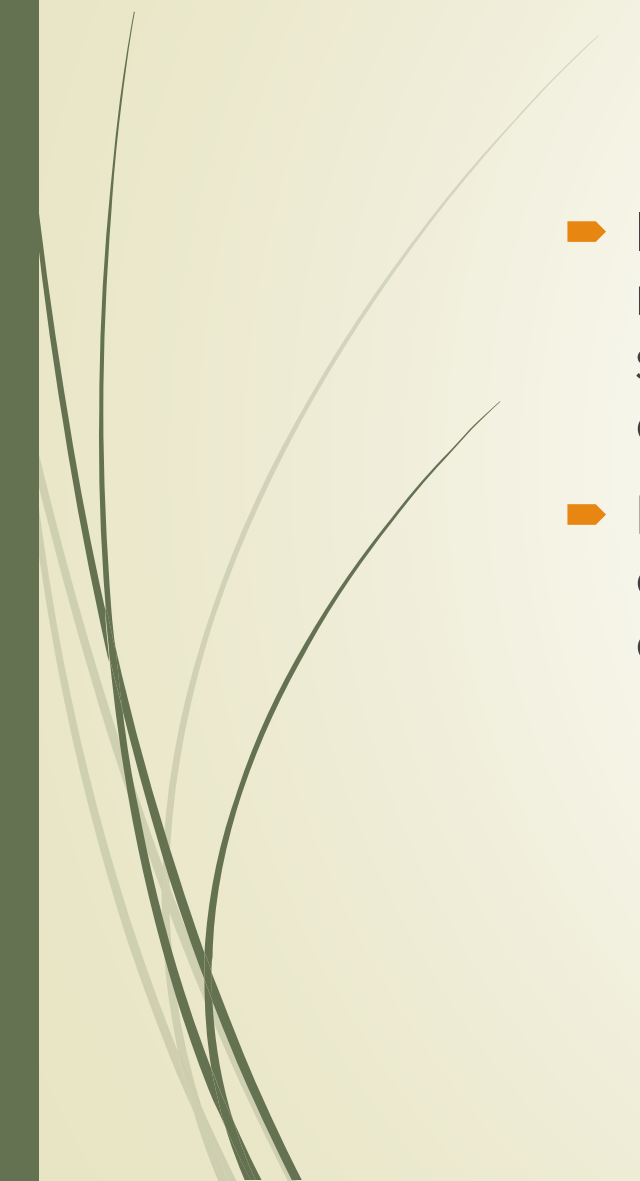
# Fase oscillante

- ▶ Dopo la spinta **il piede e la gamba** non devono salire eccessivamente indietro, ma devono essere **richiamati immediatamente in avanti**. Nell'oscillazione il ginocchio non deve innalzarsi eccessivamente, il piede dovrebbe sfiorare il terreno e trovarsi in una **posizione orizzontale**.





# Movimento del tronco

- ▶ Il **tronco** è **ben eretto e non rigido**, rendendo economico il movimento, assume una leggerissima inclinazione in avanti ma non spezzata al bacino durante la fase di spinta, mentre è verticale durante la fase del singolo appoggio.
  - ▶ La posizione della **testa** e del collo deve essere la più naturale e decontratta possibile per evitare eventuali irrigidimenti delle spalle e delle braccia.
- 

# Appoggio singolo posteriore

- Il **piede** effettua una **rullata attiva**, mentre la **gamba avanza** con un movimento ampio di tirata verso dietro. La fase di spinta termina nel momento in cui il piede lascia il suolo.



# Movimento delle braccia

- Il movimento delle **braccia** deve essere **armonico** e sincrono al passo, gli arti formano un **angolo leggermente superiore ai 90°** al gomito che deve essere mantenuto costante, questo movimento ha una funzione di **bilanciamento** per mantenere ed aiutare la locomozione, le spalle dovranno essere rilassate per facilitare l'ampio e fluido movimento delle braccia.






# La mobilità articolare

La mobilità articolare è la **capacità e la qualità** che permette ad un atleta di eseguire **movimenti di grande ampiezza**, con le proprie forze o grazie all'intervento di forze esterne.



Lavoro di mobilità sugli ostacoli applicato al gesto della marcia





# Esercitazioni per lo sviluppo della tecnica

Le esercitazioni per lo sviluppo della tecnica possono essere fatte in **tre diversi modi**:

- ▶ lavorando su **una linea su un tratto rettilineo o curvo** di diverse misure a seconda dell'atleta che ci troviamo di fronte dai 50 ai 100m;
- ▶ lavorando su **un percorso a forma di otto** con diametro dei cerchi di circa 8 m delimitato da birilli
- ▶ durante un'**esercitazione di fondo lento** chiedendo all'atleta di ripetere varie volte durante il lavoro i vari esercizi alternandoli con la marcia.

# Esercizi


- ▶ Gli **esercizi** adesso proposti sono gli esercizi che comunemente vengono utilizzati dalla maggior parte dei tecnici che oltre ad un'**evoluzione e ad un miglioramento della tecnica** di marcia hanno una accentuata difficoltà coordinativa e non devono essere tralasciati nemmeno nell'allenamento degli atleti evoluti.
  - ▶ Marciare su una linea evidenziando l'arrivo al suolo del tallone;
  - ▶ Marciare su una linea accentuando il movimento delle anche;
  - ▶ Marciare su una linea con le mani dietro la nuca con i gomiti fermi
  - ▶ Marciare su una linea con le mani dietro la nuca con i gomiti che ruotano e disegnano un ipotetico cerchio
  - ▶ Marciare su una linea con le braccia incrociate avanti all'altezza delle spalle
  - ▶ Marciare su una linea con le braccia incrociate dietro la schiena

- 
- 
- ▶ Marciare su una linea con le braccia aperte all'altezza delle spalle
  - ▶ Marciare su una linea con le mani sulle spalle ruotando i gomiti in un senso e poi nell'altro
  - ▶ Marciare su una linea facendo delle circonduzioni delle braccia in avanti, indietro, alternate.
  - ▶ Marciare su una linea oscillando le braccia lungo il corpo sfiorando al passaggio della pianta vicino al suolo il terreno
  - ▶ Marciare accentuando l'incrocio degli arti inferiori
  - ▶ Marciare variando la lunghezza del passo
  - ▶ Marciare sul posto accentuando l'azione del bloccaggio delle ginocchia
  - ▶ Marciare utilizzando bastoni o funicelle in diverse posizioni : sulle spalle, con le braccia tese avanti, con le braccia basse dietro la schiena






# Il corretto allenamento

- È l'attenta proposta di una **vasta serie di esercitazioni** organizzate in maniera tale da sottoporre l'atleta a carichi di lavoro progressivamente crescenti in:
    - **Qualità**
    - **Quantità**
    - **Intensità**
  - tali da produrre positive risposte di adattamento fisiologico...
- 



# Il corretto allenamento

- ▶ è un altrettanto progressivo e lento
    - ▶ **miglioramento**
    - ▶ **perfezionamento**
    - ▶ **stabilizzazione**
  - ▶ delle capacità tecniche, condizionali e psicologiche al fine di perseguire nei
    - ▶ **tempi opportuni**
  - ▶ la migliore prestazione di cui è potenzialmente capace l'atleta.
- 


**Febbraio 2014**  
**1000 indoor**  
**5'58''22**

**Ottobre 2014**  
**2000 pista**  
**11'22''8**

**Ottobre 2015**  
**2000 pista**  
**10'33'7**





A young woman with a medal around her neck and a man in a maroon hoodie are smiling at the camera. The woman is wearing a white t-shirt with a medal around her neck. The man is wearing a maroon hoodie and a backpack. In the background, there are trees and a yellow banner with the word 'ATLETICA' and a logo. Other people are visible in the background, some taking photos.

**Il regista prepara il copione consiglia all'artista  
cosa fare... il regista nel cinema conosce il finale  
...nello sport il finale lo decide l'atleta, l'allenatore  
può solo indicargli la strada da percorrere!**

**E' l'atleta il protagonista !!**

**Grazie della vostra attenzione!**