



## Progetto "Marcia nei territori"

# G.A.Te.S.—Notiziario

N° 1 — dicembre 2022

## La marcia nei territori, una struttura di servizio condivisa

di *Diego Perez e Tommaso Caravella*

### I motivi ispiratori

Per favorire un maggiore approfondimento delle tematiche relative alla MARCIA, si propone il "PROGETTO - LA MARCIA NEI TERRITORI", un percorso di approfondimento che riesca a definire nuove strategie nella gestione degli atleti fuori dall'interesse nazionale, nell'analisi tecnica e nel giudizio relative alla disciplina.

Per aderire si è costituito il G.A.TE.S. (Gruppo di Analisi Tecnica e Sistemica) della marcia con l'intento di fare sistema, cioè, organizzare gruppi di lavoro che sistematicamente si incontrano per confrontarsi e condividere le attività sul territorio, mantenendo vivo l'entusiasmo, la partecipazione e l'interesse per la specialità.

Al G.A.TE.S possono partecipare i Tecnici, i Dirigenti, gli Atleti, i Giudici della marcia e gli appassionati, che intendono creare la rete di "confronto attivo", per individuare metodi di analisi, anche strumentale, del gesto tecnico nonché, sviluppare metodologie di intervento e di correzione, individuare protocolli di indagine metodologica, coinvolgendo anche il mondo dell'Università e della ricerca scientifica.

I principali punti di interesse individuati sono:

#### 1) lo sviluppo metodologico

- con particolare riferimento allo sviluppo adeguato delle capacità condizionali

- con particolare riferimento alla efficienza muscolare

#### 2) l'indagine tecnica

- con particolare riferimento alla flessibilità-rapidità, coordinazione, skill specifiche

- con particolare riferimento al giudizio senza e con indagine strumentale.

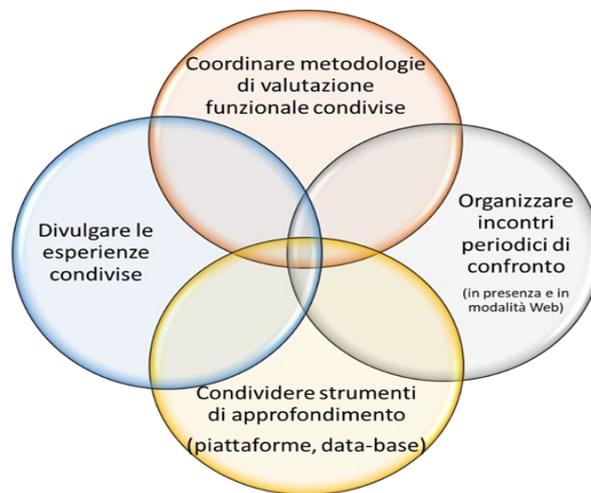
Ulteriori ambiti di indagine sono:

1) la componente gestionale del movimento/settore marcia

2) reclutamento di teste di ponte per nuovi ambiti territoriali

3) il drop out

due responsabili nazionali del settore: Alessandro Gandellini e Ruggero Sala.



\*\*\*\*\*

### La promozione

#### Atto 1 - L'invito

Il momento iniziale ha visto la difficoltà di diffondere la proposta al mondo nazionale della marcia.

Importante è risultata la volontà dei Comitati Regionali di Puglia e Campania di deliberare il proprio Patrocinio Morale. Due Regioni che, già nel passato, hanno condiviso percorsi tecnici comuni.

Per il resto inviti a carattere personale e utilizzando un tamtam de visu e mediatico.

#### Atto 2 - Il webinar

Un secondo step ha visto 60 tecnici e dirigenti confrontarsi sull'organizzazione territoriale del settore marcia, analizzando le realtà locali e le difficoltà tecniche.

Da segnalare la presenza dei

Rappresentate 9 Regioni: Sicilia, Calabria, Puglia, Campania, Basilicata, Abruzzo, Marche, Toscana, Emilia-Romagna, Liguria, Friuli e Piemonte.

#### Atto 3 - La riunione costitutiva

Il momento finale del processo di promozione è risultata la riunione costitutiva realizzata attraverso call.

Presenti 10 dei 17 aderenti che, al momento, hanno dato ufficialità alla propria disponibilità.

Primo Coordinatore è stato nominato Tommaso Caravella che verrà coadiuvato in Direzione Scientifica da Diego Perez.

E adesso s'inizia!

### Sommario:

Editoriale	1
Brano interno	2
Brano interno	2
Brano interno	3
Brano interno	4
Brano interno	5
Brano interno	6

# Editoriale



# Settore Assoluto

## La Programmazione dei raduni residenziali autofinanziati

di Diego Perez e Luca Monteleone

Una prima proposta, dedicata agli atleti di valore nazionale che non rientrano nel Settore Elite, è quella di coordinare raduni auto-finanziati con il supporto di valutazioni funzionali e motorie.

Troppo spesso gli atleti, anche di valore nazionale, non trovano possibilità di aggregare forze per momenti di confronto tecnico. La proposta è l'uovo di Colombo che intende solo rappresentare un servizio organizzativo.

Il tecnico che ha accettato di prendersi carico di questo servizio è Luca Monteleone.

Il format organizzativo potrebbe prevedere:

Periodo di realizzazione: tre settimane di luglio

Luogo elettivo: Roccaraso

Presenza di n°2 tecnici nazionali

1^ settimana di ambientamento per l'altura e test impedenziometrico

2^ settimana con testazioni motorie e tecniche e lavori di potenza aerobica estensiva

3^ settimana con testazioni metaboliche e lavori di potenza aerobica intensiva

A questo si prevedono seminari di studio per i week-end riservato a tecnici e atleti non aderenti al raduno

## Diario del talento

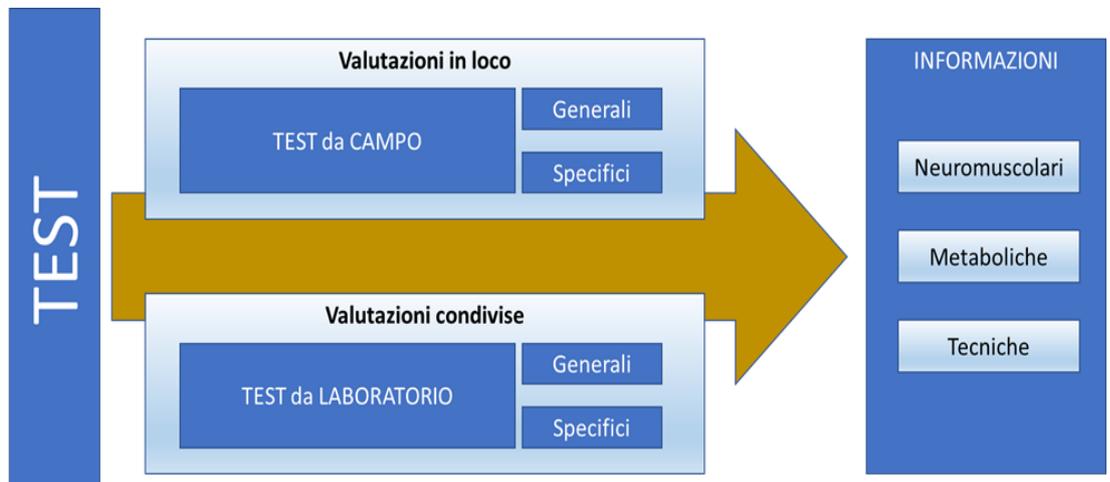
di Diego Perez e Tommaso Caravella

Momento di partenza dell'analisi, utile per comprendere il fenomeno marcia (giudici, tecnici ed atleti interessati). È il momento in cui avviene la stesura di un dettagliato «DIARIO DEL TALENTO», da parte del tecnico di società e viene condiviso attraverso apposita piattaforma online. Sarà di fondamentale importanza, vi verranno annotati tutti i processi di realizzazio-

ne del progetto, che servirà come spunto di analisi per la realizzazione e l'implemento del Centro Studi. Nel DIARIO DEL TALENTO ogni singola tappa rimarrà scritta in una sorta di data base, dove ogni analisi e/o valutazione saranno registrati, in modo da poter dare un puntuale profilo dell'atleta, leggibile con chiarezza e base per la costruzione di ogni

successiva azione futura. Punto cardine della programmazione sarà la costruzione di un processo temporale di evoluzione dell'atleta pilota, nel rispetto delle fisiologiche tappe evolutive che caratterizzano il soggetto nelle varie fasce d'età, dell'infanzia, all'adolescenza fino alla sua completa maturazione di atleta d'élite.

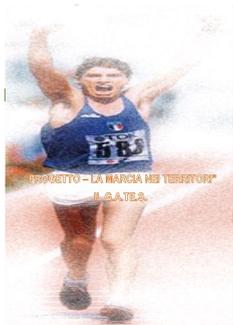
Questo brano può contenere



## L'organigramma operativo del G.A.Te.S



# Organizzazione



# Settore giovanile - i test di base

## I test di base—da verificare in loco

di Diego Perez e Tommaso Caravella

### TEST a carattere generale

Rilevazione dati antropometrici – peso, altezza e, laddove possibile, dati impedenziometrici.

Test per la valutazione della flessibilità “SIT AND REACH” - Per l'esecuzione di questo test è necessaria una scatola con un pannello superiore su cui si pone una scala di misurazione, facendola partire nel punto dove vi è l'appoggio dei piedi (cm 0). Da tale punto si evidenziano due graduazioni, sempre in cm, ma una in aumento e l'altra in decremento - L'atleta è seduto per terra con le gambe distese in avanti e con i piedi completamente a contatto con il “box”. Entrambe le ginocchia devono stare completamente estese, i palmi delle mani devono essere rivolti verso il basso e le mani perfettamente una sopra l'altra, l'atleta effettua un'inspirazione forzata e una flessione del busto in avanti seguendo, con le mani, la linea di misurazione posta sul box, senza flettere le gambe, mantenendo la posizione per due-tre secondi (Wells & Dillon 1952) - verrà preso in considerazione, il punto preciso in cui toccano le dita delle mani; il punteggio è registrato in cm.

Test per la valutazione dell'equilibrio - “TEST DEL FENICOTTERO” - rimanere in equilibrio su un solo piede su una trave larga cm 4 - Per l'esecuzione bisogna cercare di restare in equilibrio il più a lungo possibile in posizione eretta su un solo piede. La gamba libera va flessa indietro, afferrando il dorso del piede con la mano opposta e restando in equilibrio su una gamba. il test verrà interrotto quando il soggetto perde l'equilibrio o quando la mano lascia la presa del piede.

Addominali: elevazioni del busto in 30 secondi (ABD

30”) - Posizione del soggetto sottoposto al test: mani alla nuca, gambe piegate (90 gradi), i piedi scalzi in presa plantare sul tappeto. Esecuzione: Elevare il busto sino a raggiungere la posizione seduta portando i gomiti in avanti a toccare le ginocchia (sopra la rotula), quindi tornare alla posizione di partenza. Le mani devono essere mantenute alla nuca per tutta la durata del test. Un assistente tiene saldi i piedi del soggetto sottoposto al test, immobilizzando le caviglie con le ginocchia a formare un angolo di 90°. Si richiede di effettuare, in 30 secondi, il maggior numero di elevazioni del busto possibili. Il punteggio è costituito dal numero di elevazioni eseguite correttamente nel tempo indicato

Squat test - L'escursione del movimento dovrà generare un angolo di almeno 90° del ginocchio nel momento di massimo piegamento degli arti inferiori. Continuare l'esercizio fino all'esaurimento contando il numero di ripetizioni eseguite.

### TEST a carattere specifico

Test Leger (Léger e coll. 1989\*) - Il soggetto percorre a navetta (andata e ritorno) 20 mt delimitati dai cinesini. Ad ogni bip il soggetto percorre i 20 mt, deve giungere al lato opposto entro il bip successivo, se in anticipo attende il bip prima di ripartire. Se in ritardo può percorrere i 20 mt successivi giungendo ai birilli che delimitano il percorso entro il bip seguente. Nel caso non recuperi il test si interrompe. Il test termina una volta che l'atleta decide di fermarsi perché eccessivamente affaticato. Il test può essere eseguito con più atleti contemporaneamente. \* = Il test prevede una velocità di partenza pari ad 8,5 km/h ed un

incremento della stessa di 0,5 km/h ogni minuto.

TEST mt.2000 - Viene preso in considerazione il tempo di percorrenza sui 2000 metri con rilevazione dei parziali ogni mt.400 e con la rilevazione della frequenza/ampiezza di passo

TEST analisi del passo—Far percorrere mt. 400 a 5 velocità differenti, contando i passi realizzati:

- 1— 70% del personale sui mt.2000
- 2— 80% del personale sui mt.2000
- 3— 90% del personale sui mt.2000
- 4— 100% del personale sui mt.2000
- 5— 110% del personale sui mt.2000

Valutazione cinematografica attraverso “motion capture”.

# Settore giovanile - i test di base

Scheda anamnestica e di analisi motoria			
Nome	<input style="width: 90%;" type="text"/>	Cognome	<input style="width: 90%;" type="text"/>
Data nascita	<input style="width: 100%;" type="text"/>		
Peso	kg <input style="width: 15%;" type="text"/>	Altezza	cm <input style="width: 15%;" type="text"/>
Tecnico	<input style="width: 100%;" type="text"/>		
Società	<input style="width: 100%;" type="text"/>		

**TEST A CARATTERE GENERALE**

a. TEST per la valutazione della mobilità

Sit and reach      cm

b. TEST per la valutazione dell'equilibrio

Test del fenicottero      DX      cm       SN      cm

c. TEST per la valutazione della forza generale

Muscoli addominali      N°/30"

Squat test      N°

**TEST A CARATTERE SPECIFICO**

Test di leger      vel max

Test mt.2000      tempo

Val. freq	1° giro tempo	<input style="width: 90%;" type="text"/>	N° passi	<input style="width: 90%;" type="text"/>
	2° giro tempo	<input style="width: 90%;" type="text"/>	N° passi	<input style="width: 90%;" type="text"/>
	3° giro tempo	<input style="width: 90%;" type="text"/>	N° passi	<input style="width: 90%;" type="text"/>
	4° giro tempo	<input style="width: 90%;" type="text"/>	N° passi	<input style="width: 90%;" type="text"/>
	5° giro tempo	<input style="width: 90%;" type="text"/>	N° passi	<input style="width: 90%;" type="text"/>

**VALUTAZIONE DEL GESTO e CINEMATICA**

Note e considerazioni



## Bozza variazioni del Trofeo Nazionale Giovanile di Marcia

Di Tommaso Caravella e Franco Bandieramonte

*Sulla base della esperienza maturata in questi anni riguardo alla diffusione dei Trofei giovanili regionali e sulla importante ricaduta che questi hanno avuto sulla qualità del movimento nazionale della specialità della marcia, il G.A.T.E.S ha tentato una prima analisi della struttura regolamentare di specialità.*

*Il tentativo è di ottimizzare il quadro normativo esistente, per consentire la massima divulgazione e promozione della marcia, sui territori non ancora pervasi dalla specialità. Pertanto, si è ritenuto opportuno, proporre alcune brevi modifiche del regolamento del Trofeo delle Regioni Giovanile di Marcia nazionale in modo da renderlo malleabile e propositivo alle realtà locali, nonché strumento di intervento per il settore nazionale della marcia.*

Norme attività 2022 pag. 82 - Trofeo delle Regioni Giovanile di Marcia	Bozza proposta di modifica dal prossimo 2023
<p><b>TROFEO DELLE REGIONI GIOVANILE DI MARCIA</b></p> <p>1. La FIDAL indice il Trofeo delle Regioni Giovanile di Marcia su Strada riservato alle categorie Allievi, Cadetti e Ragazzi.</p> <p><b>2. PROGRAMMA TECNICO</b></p> <p>2.1 Allievi: km 10; Allieve: km 10; Cadetti: km 6; Cadette: km 4; Ragazzi/e: km 2.</p> <p><b>3. NORME DI PARTECIPAZIONE</b></p> <p>3.1 Possono partecipare le rappresentative regionali formate da un massimo di 3 Allievi, 3 Cadetti, 3 Ragazzi, 3 Allieve, 3 Cadette e 3 Ragazze.</p> <p>3.1.1 Per le categorie Allievi e Ragazzi ogni Comitato Regionale deciderà autonomamente il criterio di convocazione della rappresentativa, mentre per quanto riguarda i Cadetti sono ammessi di diritto a partecipare i primi due atleti di ogni Regione della classifica nazionale dopo le prime due prove del Trofeo Nazionale Individuale di Marcia Cadetti, più un terzo atleta scelto dal Comitato Regionale. Nel caso in cui non ci siano atleti ammessi di diritto, il Comitato Regionale sceglierà autonomamente la composizione della rappresentativa.</p> <p>3.1.2 Ogni Regione può iscrivere inoltre atleti supplementari delle categorie Ragazzi, Cadetti e Allievi maschili e femminili che gareggiano solo a titolo individuale, con costi a totale carico delle Società di appartenenza.</p> <p>3.2 La gara Cadetti è valida anche come Finale Nazionale del Trofeo Individuale di Marcia Cadetti.</p> <p><b>4. NORME DI CLASSIFICA</b></p> <p>4.1 In ogni gara del programma tecnico vengono attribuiti punti 60 al primo classificato, 59 al secondo, 58 al terzo e così a scalare di un punto fino al 60° classificato. Un punto verrà attribuito anche ai classificati dopo il 60° posto e a quelli ritirati o squalificati.</p> <p><b>5. CLASSIFICA PER REGIONI</b></p>	<p><b>TROFEO DELLE REGIONI GIOVANILE DI MARCIA</b></p> <p>1. La FIDAL indice il Trofeo delle Regioni Giovanile di Marcia su Strada riservato alle categorie Allievi, Cadetti e Ragazzi.</p> <p>1.1 Al fine di procedere ad una più ampia promozione della specialità, il campionato sarà composto da fasi regionali o interregionali e finale nazionale.</p> <p><b>2. FASI REGIONALI</b></p> <p>1.2 Ogni Comitato regionale, o per raggruppamenti interregionali, dovrà prioritariamente organizzare un proprio Trofeo locale composto da un minimo di 3 prove (una invernale, una primaverile, ed una estiva), <i>attraverso le quali selezionare i migliori atleti da convocare alla finale nazionale che si disputerà a fine stagione.</i></p> <p>I Comitati regionali potranno organizzare i propri Trofei anche su un numero superiore alle 3 prove regionali, con massima discrezionalità sui criteri di assegnazione di punteggi ai fini di classifiche individuali o di società.</p> <p>Ai trofei regionali può essere prevista anche la partecipazione di atleti delle categorie esordienti, nonché delle categorie assoluti e senior/master.</p> <p><b>3. FINALE NAZIONALE – norme di partecipazione</b></p> <p>3.1 Il programma tecnico della Finale Nazionale si disputerà sulle seguenti distanze: Allievi: km 10; Allieve: km 10; Cadetti: km 6; Cadette: km 4; Ragazzi/e: km 2.</p> <p>3.2 Possono partecipare le rappresentative regionali formate da un massimo di 3 Allievi, 3 Cadetti, 3 Ragazzi, 3 Allieve, 3 Cadette e 3 Ragazze.</p> <p>3.2.1 Per le categorie Allievi, Cadetti e Ragazzi ogni Comitato Regionale deciderà autonomamente il criterio di convocazione della rappresentativa, <u>sulla base delle prove regionali effettuate.</u></p> <p>3.2.2 Ogni Regione può iscrivere inoltre atleti supplementari delle categorie Ragazzi, Cadetti e Allievi maschili e femminili che gareggiano solo a</p>

**Trofeo 2022—continua**

5.1 La rappresentativa regionale che consegue il maggior numero di punti sommando un massimo di 12 punteggi (massimo 6 maschili e 6 femminili e massimo 2 per ciascuna categoria) vince il “Trofeo delle 83 Regioni Giovanile di Marcia”.

5.1.1 Gli atleti supplementari non acquisiscono punti ai fini della classifica per rappresentative regionali.

5.2 In caso di parità il Trofeo viene assegnato alla rappresentativa regionale con il maggior punteggio nel confronto tra la classifica maschile e quella femminile; in caso di ulteriore parità si considera il maggior punteggio di categoria; nel caso perdurasse la parità viene preso in considerazione il 2° miglior punteggio di categoria e così via fino a che la parità non venga risolta.

**6. PREMI**

6.1 A cura della Fidal è stato assegnato un Trofeo alla regione vincitrice della 1ª edizione. Di anno in anno lo stesso Trofeo viene consegnato dalla regione vincitrice dell'anno precedente alla regione vincitrice dell'anno successivo.

6.2 A cura della Fidal sono premiate con una Targa le prime 12 rappresentative regionali.

6.3 A cura della Fidal sono premiati i primi 8 atleti delle classifiche Allievi e Cadetti.

6.4 A cura degli organizzatori sono premiati i primi 8 atleti della classifica Ragazzi.

6.5 Nel corso del “Trofeo delle Regioni Giovanile di Marcia”, a cura della Fidal, sono inoltre premiate con un Trofeo le prime 3 Società M/F della classifica del “Trofeo Nazionale di Società di Marcia Cadetti/e” e i primi 3 atleti M/F della classifica finale del “Trofeo Nazionale Individuale di Marcia Cadetti/e”.

---

**Trofeo 2023—continua**

titolo individuale, con costi a totale carico delle Società di appartenenza.

3.3 La gara Cadetti è valida anche come Finale Nazionale del Trofeo Individuale di Marcia Cadetti.

**4. NORME DI CLASSIFICA**

4.1 In ogni gara del programma tecnico vengono attribuiti punti 60 al primo classificato, 59 al secondo, 58 al terzo e così a scalare di un punto fino al 60° classificato. Un punto verrà attribuito anche ai classificati dopo il 60° posto e a quelli ritirati o squalificati.

**5. CLASSIFICA PER REGIONI**

5.1 La rappresentativa regionale che consegue il maggior numero di punti sommando un massimo di 12 punteggi (massimo 6 maschili e 6 femminili e massimo 2 per ciascuna categoria) vince il “Trofeo delle 83 Regioni Giovanile di Marcia”.

5.1.1 Gli atleti supplementari non acquisiscono punti ai fini della classifica per rappresentative regionali.

5.2 In caso di parità il Trofeo viene assegnato alla rappresentativa regionale con il maggior punteggio nel confronto tra la classifica maschile e quella femminile; in caso di ulteriore parità si considera il maggior punteggio di categoria; nel caso perdurasse la parità viene preso in considerazione il 2° miglior punteggio di categoria e così via fino a che la parità non venga risolta.

**6. PREMI**

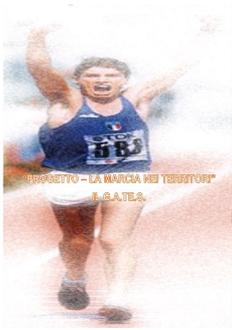
6.1 A cura della Fidal è stato assegnato un Trofeo alla regione vincitrice della 1ª edizione. Di anno in anno lo stesso Trofeo viene consegnato dalla regione vincitrice dell'anno precedente alla regione vincitrice dell'anno successivo.

6.2 A cura della Fidal sono premiate con una Targa le prime 12 rappresentative regionali.

6.3 A cura della Fidal sono premiati i primi 8 atleti delle classifiche Allievi e Cadetti.

6.4 A cura degli organizzatori sono premiati i primi 8 atleti della classifica Ragazzi.

6.5 Nel corso del “Trofeo delle Regioni Giovanile di Marcia”, a cura della Fidal, sono inoltre premiate con un Trofeo le prime 3 Società M/F della classifica del “Trofeo Nazionale di Società di Marcia Cadetti/e” e i primi 3 atleti M/F della classifica finale del “Trofeo Nazionale Individuale di Marcia Cadetti/e”.



## Interventi sulla DINAMICA ESTETICA del movimento

di Tommaso Caravella

*L'eleganza è eseguire un gesto complesso e costruito, in modo tale da farlo sembrare un gesto naturale ad un osservatore esterno. L'eleganza va oltre i costrutti di efficacia, efficienza ed economicità.*

Possiamo definire "il Gesto tecnico" come la risposta del corpo agli stimoli interni e stimoli sensoriali ricevuti dall'ambiente circostante.

La "Dinamica Estetica" rappresenta invece l'eseguire il gesto tecnico con eleganza, efficienza, efficacia ed economicità, nel rispetto delle regole tipiche di una data specialità.

All'esecuzione di un gesto motorio tecnico partecipano il sistema percettivo di ricezione ed elaborazione, la memoria centrale e periferica (confronto con le precedenti esperienze) e la motivazione verso il nuovo gesto.

L'apprendimento di un nuovo gesto tecnico è definito come "il verificarsi di un cambiamento relativamente permanente nella prestazione o nelle potenzialità di comportamento conseguibile attraverso l'esperienza diretta o l'osservazione degli altri" (Adams, 1971).

La precisione del gesto motorio tecnico dipende dalle capacità motorie individuali e più precisamente dalle capacità percettive, capacità condizionali e dalle capacità coordinative.

Pertanto, allenare la precisione di un gesto tecnico e la sua dinamica estetica comporta l'allenamento delle altre capacità appena richiamate

**Fattore tempo: quanto tempo dedichiamo al gesto tecnico ed alle sue capacità coordinative, di flessibilità e di mobilità rispetto alle altre capacità condizionali.**

Modalità esecutive, esperienze personali:

- Se ad una persona diamo un gesto complesso da compiere, in condizioni di normalità (assenza di patologie o blocchi motori), il suo corpo è abbastanza intelligente (cioè normalmente predisposto) affinché con la sola ripetizione per tentativi, trovi il miglior modo possibile per eseguirlo in termini di efficacia (spazio-temporale-energetico).
- L'esercizio va sempre impostato in maniera analogica, per imitazione, sotto l'aspetto emotivo-intuitivo (limbico) e non deduttivo-cognitivo (neo-corticale), utilizzando soprattutto i canali rappresentazionali del soggetto. Se aggiungiamo la componente del ragionamento mediante schematizzazione o altro artificio, ri-

schiamo di complicare l'apprendimento spontaneo.

- Far eseguire sempre il gesto possibile, anche se sbagliato, continuando a procedere per tentativi, senza reprimere sul nascere il gesto spontaneo delle prime ripetizioni. Stimolare sempre l'allievo a eseguire qualsiasi gesto venga fuori dalla sua interpretazione, senza fermarsi perché lo ritiene sbagliato. Meglio un gesto fatto male che nessun gesto. Un gesto fatto male, può successivamente essere corretto, inoltre consente i primi collegamenti neurali spontanei per passare a quelli più precisi per il gesto corretto.
- Iniziare l'impostazione di un gesto motorio, poi sospenderlo per un breve periodo e successivamente riprenderlo. Evitare ripetizioni di nuovi gesti da subito insistendo per tempi prolungati. Procedere inizialmente con piccole dosi tecniche.
- Nel caso vi siano carenze strutturali-muscolari (sottotono muscolare, incapacità coordinative) procedere con l'addestramento alla ripetizione del gesto più prossimo a quello corretto proposto, in modo da creare la sub struttura minima che consenta il successivo gesto corretto.
- Se l'esecuzione di un gesto complesso è difficoltosa, verificare la presenza di eventuali blocchi muscolari, organici, emotivo/cognitivi e risolverli (anche con esperti), ripristinando la dinamica naturale dell'apprendimento, laddove possibile.
- Effetto tabula rasa per gesti non corretti troppo radicati. Sovraccaricando il gesto radicato con piccole modifiche tecniche successive e continue, nella stessa seduta di allenamento, si deve cercare di mandare in tilt il gesto non corretto e successivamente reimpostare un nuovo gesto.
- Sensibilizzare i ragazzi ad un approccio abitudinario alla ricerca di skills specifiche (autoapprendimento o pratica deliberata) del gesto tecnico corretto, in modo da creare una efficace mielinizzazione.
- Verificare l'effetto della flessibilità e mobilità articolare sulle skills specifiche. Esempio, dopo il riscaldamento eseguire una serie di esercizi di tecnica di marcia, successivamente eseguire esercizi di stretching e mobilità articolare e, quindi, ripetere gli esercizi di tecnica di marcia iniziali per verificare se il gesto tecnico è migliorato.
- Nella marcia, le skills specifiche oltre ad essere eseguite separatamente come esercitazioni, vanno intercalate in un lavoro prolungato come la percorrenza di diversi km. Ad esempio durante il fondo lento o medio, va stimolata l'intenzione e l'attenzione all'effetto che comporta la skill specifica sul gesto complessivo.

## Gesto tecnico e stile

di Diego Perez

Il primo approccio per riavviare un vero processo di approfondimento ci richiede di fare chiarezza sul “gergo condiviso”.

E la prima considerazione che mi preme evidenziare è la differenza tra **GESTO TECNICO** e **STILE**.

1. Per **GESTO TECNICO** s'intende il modello teorico di movimento che, considerate le norme relative alla disciplina, permette di rispondere, in termini di razionalità ed economicità (efficienza), alle esigenze pratiche di sviluppo del movimento stesso.
2. Per **STILE** s'intendono le modificazioni adattate alle particolari individuali di chi lo esegue (Weineck, 2007). Insomma è la risposta interiorizzata del gesto tecnico (padronanza/maestria).

Nella **MARCIA** il **GESTO TECNICO** risponde a:

1. la regola 54.2 (ex 230) RTI che disciplina le condizioni di movimento da rispettare per non incorrere in infrazioni.

2. Le considerazioni fisiologiche degli studiosi del movimento. In particolare ci riferiamo agli studi effettuati dal dr. Cavagna Giovanni e dal prof. Di Prampero Pietro Enrico.

Queste premesse ci costringono a considerare quanto ci compete:

1. evitare lo sbloccaggio e la sospensione nel rispetto della regola 54.2 (ex 230)
2. Evitare di produrre un andamento a “ruota quadrata” (Cavagna) nella riproduzione del gesto, diminuendo i momenti “frenanti”
3. Favorire il miglior dispiego della “giusta” ampiezza, soprattutto in riferimento al “passo dietro”, per permettere l'efficace propulsione alla traslocazione del Centro di Massa verso avanti, evitando innalzamenti che ne minerebbero la regolarità
4. Allenare la migliore efficienza funzionale complessiva per

permettere la più alta frequenza di passo—la vera discriminante nell'effettuazione del gesto tecnico della marcia.

5. Il **GESTO TECNICO** non può essere considerato un monolite immutabile, ma una conquista adattiva da precisare continuamente

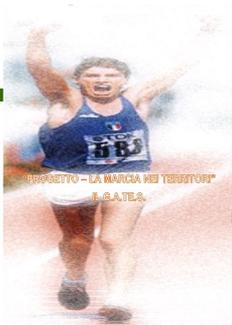
L'ulteriore considerazione metodologica da riferire alla didattica **GOVANILE** è che “**INSEGNARE IL GESTO TECNICO**” è un errore, mentre il “focus metodologico” deve permettere la costruzione delle competenze multilaterali utilizzabili nella comprensione, variabilità/adattabilità/modificabilità, gestione del gesto tecnico in termini percettivi e propriocettivi (vedi modello Starosta).

### Due interventi—una visione

Gli articoli riportati sono due contributi di due tecnici per avviare una riflessione.

L'obiettivo sarebbe iniziare un confronto attivo quale spazio di pensiero, approfondimento e formazione. Il tutto rappresentato in un microcosmo partecipato e condiviso.

# Analisi tecnica



## Progetto “Marcia nei territori”

### La Calendarizzazione condivisa—un servizio per tutti

di Giuseppe D'Aponte

Un calendario condiviso è uno strumento che permette di tenere sotto controllo tutti gli appuntamenti principali della nostra attività — gare, raduni, convegni — mettendo in evidenza gli impegni.

Costruire insieme una traccia aiuta a valorizzare il nostro contesto e dare rilevanza agli sforzi organizzativi territoriali.

Gli obiettivi del processo di calendarizzazione sono:

- costruire uno strumento “condiviso”, quale necessità d’informazione del settore
- Costruire uno strumento per operare in modo ordinato, razionale ed efficiente.

La calendarizzazione contribuisce a:

- ottimizzare e pianificare la ciclizzazione annuale
- gestire tutti gli appuntamenti senza dimenticare, tenendo traccia scritta e condivisa degli impegni e dei compiti assegnati
- Valorizzare gli sforzi organizzativi territoriali

PER FORNIRE INFORMAZIONI

SCRIVERE AL SEGUENTE

INDIRIZZO MAIL

[peppedaponte59@gmail.com](mailto:peppedaponte59@gmail.com)



## La scheda per aderire al G.A.Te.S

***“G.A.TE.S. – Gruppo di Analisi Tecnica e sistemica”***

***Progetto – La marcia nei territori***

### SCHEDA DI ISCRIZIONE AL GRUPPO

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Qualifica - Tecnico [ ]                      Grado – Allenatore Specialista [ ] - Allenatore [ ] – Istruttore [ ]  
 Dirigente [ ]  
 Atleta [ ]  
 Altro \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

Cell: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Gruppo di lavoro richiesto (Ambito di particolare interesse)

1. Il gruppo centrale di condivisione [ ]
2. Sviluppo metodologico per il Settore Assoluto (Allievi, Juniores, Promesse, Assoluti) [ ]
3. Sviluppo metodologico per il Settore Promozionale (Esordienti, Ragazzi, Cadetti) [ ]
4. Indagine tecnica sugli skills specifici [ ]
5. Analisi del giudizio [ ]
6. La gestione del movimento [ ]
7. Il reclutamento [ ]
8. Il drop out [ ]

Data

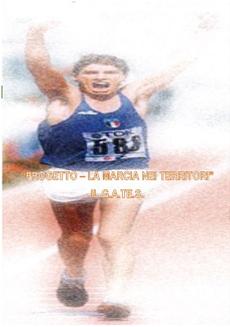
Firma

\_\_\_\_\_

Da inviare a:

via e-mail a: [marcianeiterritori@gmail.com](mailto:marcianeiterritori@gmail.com)

# Organizzazione



Pagina  
12

Progetto "Marcia nei territori"

---

INDIRIZZO MAIL

[marciaeiterritori@gmail.com](mailto:marciaeiterritori@gmail.com)

---

**G.A.Te.S.**

**Gruppo di Analisi Tecnica e Sistemica per la marcia**

