

“LA MARCIA”

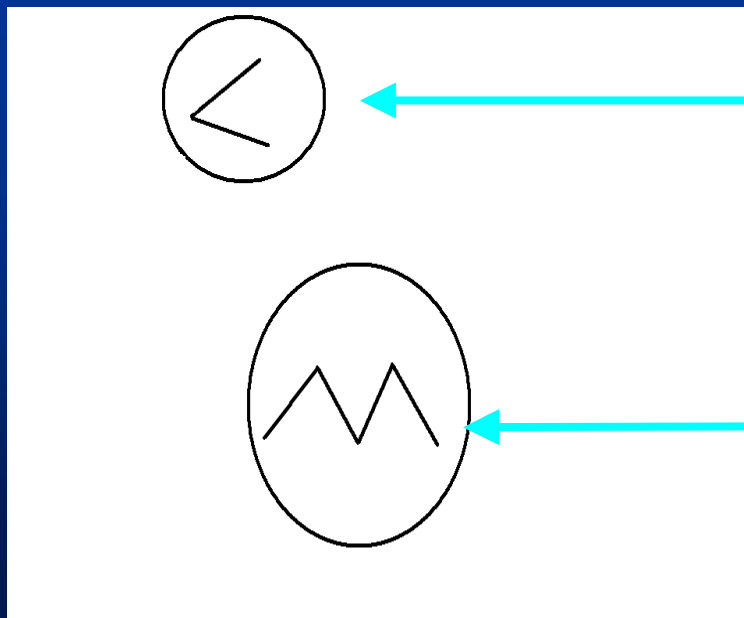


LUCA TIZZANI
(Luca.Tizzani@thalesalieniaspace.com)

CORSO PER ISTRUTTORI
REGIONALI FIDAL
FOSSANO (CN), 22/03/2012

Regola IAAF 230 – LA MARCIA

La Marcia è una progressione di passi eseguiti in modo tale che l'atleta mantenga il contatto con il terreno, senza che si verifichi una perdita di contatto visibile (all'occhio umano). La gamba avanzante deve essere tesa (cioè non piegata al ginocchio) dal momento del primo contatto con il terreno sino alla posizione verticale.



SBLOCCAGGIO

SOSPENSIONE

Le caratteristiche dei meccanismi di produzione energetica, la fisiologia, i principi di allenamento, sono gli stessi esaminati per il mezzofondo e le discipline di resistenza

- Due aspetti fondamentali:
 - ✓ Curare la tecnica
 - ✓ Curare la preparazione condizionale

Sviluppo di un passo che permette al marciatore di procedere linearmente ed in maniera rapida.

- Movimenti principali: eseguiti dagli arti inferiori, con l'ausilio del bacino
- Movimenti secondari: eseguiti dal tronco e dagli arti superiori
- I due movimenti devono essere ben coordinati, in modo da non creare tensioni muscolari e rallentamenti nell'avanzamento dell'atleta

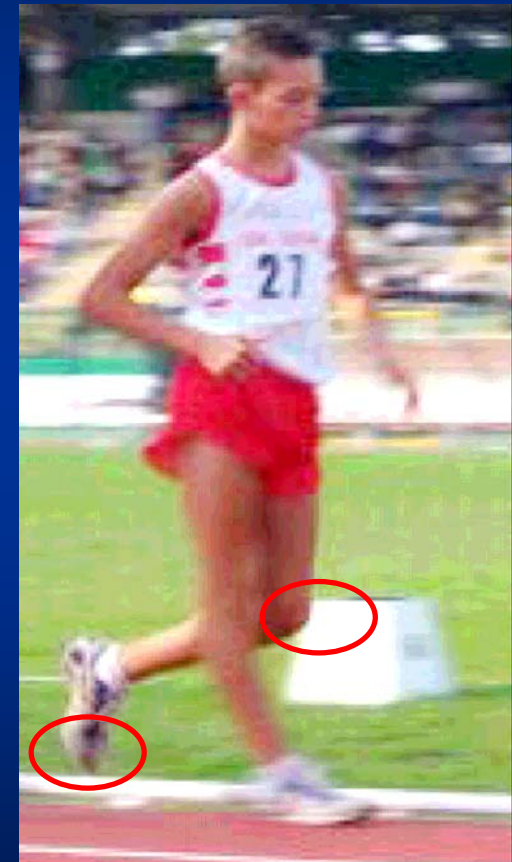
APPOGGIO SINGOLO

- Arto inferiore completamente esteso al contatto con il terreno
- L'estensione va mantenuta dal momento del contatto del tallone a terra fino al momento del passaggio sulla verticale e dovrebbe essere mantenuta fino al termine della spinta dell'arto



FASE OSCILLANTE (RICHIAMO DEL GINOCCHIO E SPINTA)

- Richiamo del ginocchio non eccessivo verso l'alto
- Il piede avanza radente al suolo
- Il ginocchio "libero", nella fase più elevata del suo avanzamento si mantiene circa all'altezza del ginocchio dell'arto in appoggio
- Necessaria grande mobilità delle anche ed il mantenimento della spinta il più a lungo possibile



CONTATTO CON IL TERRENO E DOPPIO APPOGGIO

- La fase oscillante termina con il piede che raggiunge il suolo, con presa di contatto di tallone
- In questo attimo si realizza il doppio appoggio, con entrambi i piedi a terra
- La sua durata è in funzione della velocità dell'atleta e si può ricondurre a pochi millesimi di secondo
- Se si tracciasse una ipotetica linea verticale lungo l'asse del corpo, si dovrebbe misurare un angolo maggiore, rispetto a questa, della gamba posteriore rispetto a quella anteriore: ciò è indice di una fase di spinta più prolungata e determina una minor frenata



- Le anche compiono un'azione circolare a 360°, permettendo un'avanzare fluido e poco dispendioso e limitando l'innalzamento ed abbassamento del centro di gravità del corpo
- Le braccia si muovono in maniera sincrona e coordinata con gli arti inferiori, in posizione flessa e con angolo costante al gomito.
- La muscolatura delle spalle deve essere rilassata e decontratta
- Il tronco va mantenuto ben eretto ma non rigido, anche qui cercando la decontrazione massima; può essere presente una leggerissima inclinazione in avanti, ma senza "spezzare" l'azione e la postura complessiva del sistema bacino-busto

Esercitazioni propedeutiche all'apprendimento tecnico ed allo sviluppo della tecnica di marcia

- ✓ Camminata via via più veloce, senza passare alla corsa
- ✓ Rullata dinamica del piede: azione tallone, pianta del piede, avampiede
- ✓ “Esasperazione” della spinta finale da rullata del piede che lascia il terreno
- ✓ Rullata a passi brevi e braccia tese avanti
- ✓ Camminata a gambe tese, dal momento del contatto a terra fino al passaggio sulla verticale
- ✓ Introduzione del movimento complessivo della marcia

Esercitazioni propedeutiche all'apprendimento tecnico ed allo sviluppo della tecnica di marcia

- ✓ Marciare con attenzione particolare allo sviluppo di una forte e maggiore spinta con il piede dietro
- ✓ Marciare abituandosi a variare l'ampiezza del passo
- ✓ Marciare abituandosi a variare la frequenza del passo
 - ✓ Marcia su una linea
- ✓ Marcia incrociando rispetto ad una linea

Esercitazioni propedeutiche all'apprendimento tecnico ed allo sviluppo della tecnica di marcia

- ✓ Marciare con varie combinazioni di azione delle braccia, per migliorare la coordinazione e la mobilità di spalle e braccia: con circonduzioni (movimento a mulino), con slanci in fuori ed in avanti, ecc...
- ✓ Marciare combinando, in varie misure e con grande fantasia, gli esercizi visti in precedenza
- ✓ Consolidare la tecnica su distanze brevi e ritmi tranquilli
- ✓ Aumentare gradualmente le distanze percorse (Volumi) ed il ritmo di marcia (Velocità) mantenendo stabile la correttezza del gesto tecnico

ALLENAMENTO CONDIZIONALE

- I principi di allenamento generali sono gli stessi del mezzofondista e del corridore di resistenza
- In età giovanile soprattutto, le sedute di marcia si accompagneranno a quelle di corsa. I due elementi saranno spesso compresenti e complementari.
- Con l'evolvere dell'età dell'atleta, del suo grado di maturazione tecnica e della sua specializzazione, ovviamente le prove di marcia diverranno sempre più prevalenti, sostituendo la corsa

MEZZI FONDAMENTALI DI ALLENAMENTO NELLA MARCIA

POTENZA AEROBICA

Aspetti intensivi-qualitativi



Comprende tutte le velocità di allenamento vicine alla velocità di gara, per stimolare l'adattamento

RESISTENZA AEROBICA

Aspetti estensivi-quantitativi



Comprende tutti i ritmi di costruzione e rigenerazione

(LA TORRE 2005)

MEZZI DI ALLENAMENTO PER LA RESISTENZA AEROBICA

- Marcia a ritmo lento, su distanze lunghe, vicino alla velocità di soglia aerobica
- Marcia a ritmo compreso tra la velocità di soglia aerobica e quella di soglia anaerobica
- Marcia in progressione
- Ripetute di marcia a ritmo sostenuto su distanze lunghe e medio - lunghe
- Marcia in salita
- Ripetute in salita
- Marcia su terreno collinare

MEZZI DI ALLENAMENTO PER LA POTENZA AEROBICA

- Marcia a ritmo vicino alla velocità di soglia anaerobica
- Marcia a ritmo gara costante
- Marcia in progressione
- Ripetute di marcia a ritmo sostenuto su distanze corte, medie, lunghe
- Corto-veloce in salita
- Ripetute in salita

MEZZI DI ALLENAMENTO PER L'INCREMENTO DELLA FORZA

- Circuiti
- Marcia in salita ed in discesa
- Esercizi di potenziamento a carico naturale
- Lavoro con piccoli sovraccarichi ed in palestra
(ben calibrati e proporzionati all'età del soggetto)
- Marcia su tread-mill

ESERCITAZIONI /GIOCHI UTILI NELL' ALLENAMENTO GIOVANILE

- Riscaldamento di marcia
- Riscaldamento misto (corsa – marcia)
- Alternanza tra corsa e marcia
- Alternanza di gruppi giuria e atleti
- Calcio marciato
- Ruba bandiera (Gioco del fazzoletto) di marcia
- Gioco sparviero
- Marcia palleggiando, lanciandosi la palla
- Circuiti a tempo di marcia o di marcia e corsa
- Salite marciando
- Discese marciando
- Defaticamento di marcia
- Allunghi di corsa e ritorno di marcia

ESEMPIO DI ALLENAMENTI SETTIMANALI

CATEGORIA RAGAZZI (3 SEDUTE)

- **Lunedì'**

8'-10' riscaldamento alternando corsa e marcia; stretching; andature tecniche semplici, comprese quelle analitiche per la marcia; esercizi di mobilità articolare; percorsi di destrezza; 3X5' di corsa a ritmo costante; 1X5' di marcia a ritmo costante; gioco di squadra (pallamano, basket, calcio)

- **Mercoledì'**

8'-10' riscaldamento passando anche ostacolini; stretching; andature tecniche semplici, comprese quelle analitiche per la marcia; esercizi di mobilità articolare; staffette a navetta brevi (30-50) metri, con l'andata di corsa ed il ritmo marciando; lanci in policoncorrenza; 15' corsa a ritmo via via crescente abituandosi ad "ascoltare il proprio corpo e sensibilizzarsi al ritmo"

- **Venerdì'**

8'-10' riscaldamento di marcia con gli ultimi 2' un po' più forte; stretching; andature tecniche semplici, comprese quelle analitiche per la marcia; esercizi di mobilità articolare; salti in buca con breve rincorsa (3-5-7 appoggi); tecnica di una singola specialità; gioco di squadra (pallamano, basket, calcio)

ESEMPIO DI ALLENAMENTI SETTIMANALI CATEGORIA CADETTI (IPOTETICHE 4 SEDUTE, FINE PERIODO INTRODUTTIVO)

- **Lunedì'**

10' riscaldamento di corsa; stretching; andature tecniche, comprese quelle per la marcia; esercizi di mobilità articolare; percorsi di destrezza; 3X8' di marcia a ritmo costante; gioco di squadra (pallamano, basket, calcio)

- **Martedì'**

10' riscaldamento di corsa passando anche ostacolini; stretching; andature tecniche semplici, comprese quelle per la marcia; esercizi di mobilità articolare; lanci in policoncorrenza; 8X60 di marcia, curando la tecnica e combinando vari aspetti coordinativi; 30' di marcia a ritmo via via crescente, avvicinandosi nel finale alla velocità di soglia anaerobica

- **Giovedì'**

10' riscaldamento di marcia; stretching; andature tecniche semplici; 3X80 in allungo di marcia; 3X1000 marciando a ritmo del 5-10% in meno rispetto a quello della soglia anaerobica, rec. 5' da fermi con stretching

- **Venerdì'**

10' riscaldamento di corsa con gli ultimi 2' un pò più forte; stretching; andature tecniche, comprese quelle per la marcia; esercizi di mobilità articolare; salti in buca con breve rincorsa (3-5-7 appoggi); circuito di forza, magari marciando a ritmo lento tra le stazioni; gioco di squadra (pallamano, basket, calcio)

PIANO DI LAVORO PER ATLETI DI 16-17 ANNI

| | Periodo Introduttivo | Fondam.le estensivo | Fondam.le intensivo | Pre-agonistico | Agonistico | Transizione |
|------|---|---|--|--|--|--|
| Lun | 10 km marcia lenta | 15 km marcia lenta | 15 km marcia lenta | 12 km marcia lenta | 10-12 marcia lenta | 12-15 km marcia lenta |
| Mar | Esercizi Neuromuscolari, 6 km marcia a velocità crescente | Esercizi Neuromuscolari, 8 km lunghe variaz. della velocità | Tecnica, 8 km variazioni brevi di velocità | Tecnica, 6 km variazioni ritmo gara | Tecnica, 8 km ripetute lunghe | NMR (es. di Forza) circuiti, giochi sportivi |
| Mer | recupero | Tecnica, mobilità, 10 km ritmo medio | Tecnica, mobilità, 6-8 km corto-veloce | recupero | Tecnica, mobilità, 6-8 km Ripetute corte | recupero |
| Giov | Rapidità tecnica, 8 km marcia | recupero | recupero | 4 km ripetute, 6 km marcia a ritmo progressivo | recupero | Potenziamento muscolare a carico naturale, corsa |

(LA TORRE 2005)

PIANO DI LAVORO PER ATLETI DI 16-17 ANNI

| | Periodo Introduttivo | Fondam.le estensivo | Fondam.te intensivo | Pre-agonistico | Agonistico | Transizione |
|------------|---|-----------------------------|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Ven | Tecnica, mobilità, 12 km marcia lenta | Tecnica, 15 km marcia lenta | Tecnica, mobilità, 8 km ripetute lunghe | Tecnica, mobilità, 8 km ripetute lunghe | Tecnica, mobilità, 7 km marcia lenta | Tecnica, mobilità, 10 km marcia lenta |
| Sab | Recupero in sett. se il sabato ci si allena | recupero | Tecnica, 10 km marcia media | recupero | recupero | recupero |
| Dom | recupero | Risc, 5-8 km salita | Recupero alternato alla domenica | Tecnica, 10 km marcia media | Gara | recupero |

(LA TORRE 2005)

GRAZIE

