

FIDAL – Stage aggiornamento GMN

LA MARCIA ATLETICA

Apprendimento tecnico e correzione dell'errore
Il punto di vista dell'allenatore



LA MARCIA

(CAMMINARE VELOCEMENTE)

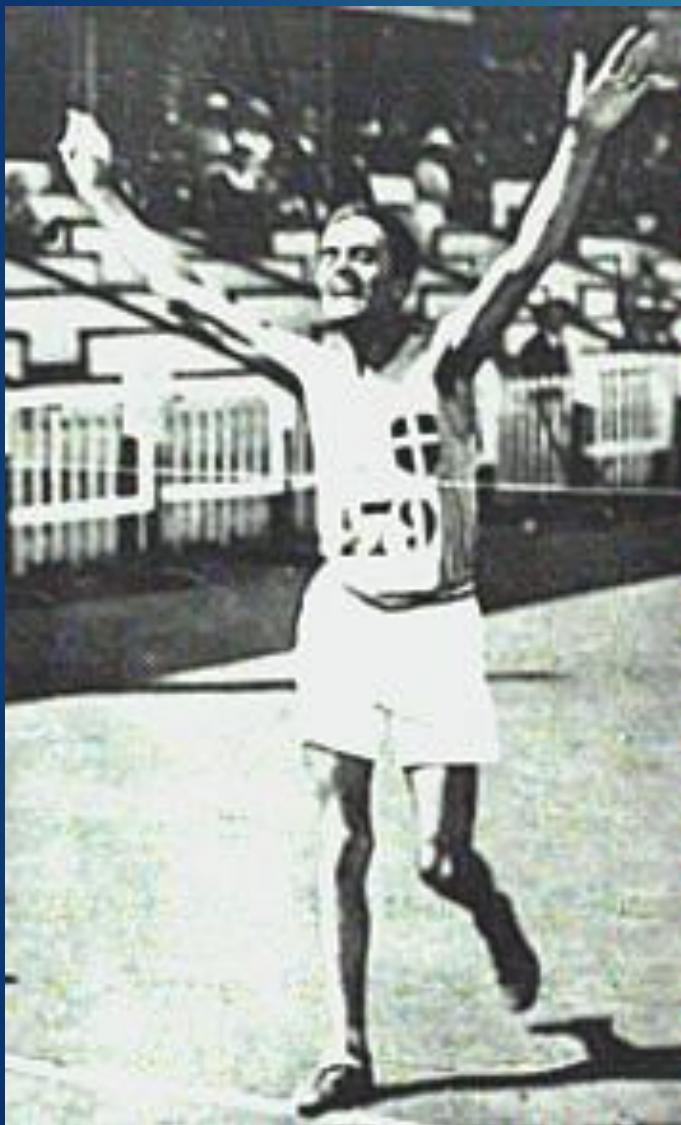
DISCIPLINA TECNICA

SPECIALITA' DI RESISTENZA



Disciplina legata al mantenimento di una tecnica ben precisa, codificata dalla regola 230 della Federazione Internazionale di Atletica Leggera IAAF

LA MARCIA E' UN PATRIMONIO STORICO E CULTURALE DELL'ATLETICA ITALIANA



- OLTRE 200 MEDAGLIE VINTE IN GRANDI MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI
- GIOCHI OBI OLIMPICI
- CAMPIONATI MONDIALI
- CAMPIONATI EUROPEI
- GIOCHI DEL MEDITERRANEO
- COPPA DEL MONDO
- COPPA EUROPA

UGO FRIGERIO VINCITORE DI TRE OBI OLIMPICI

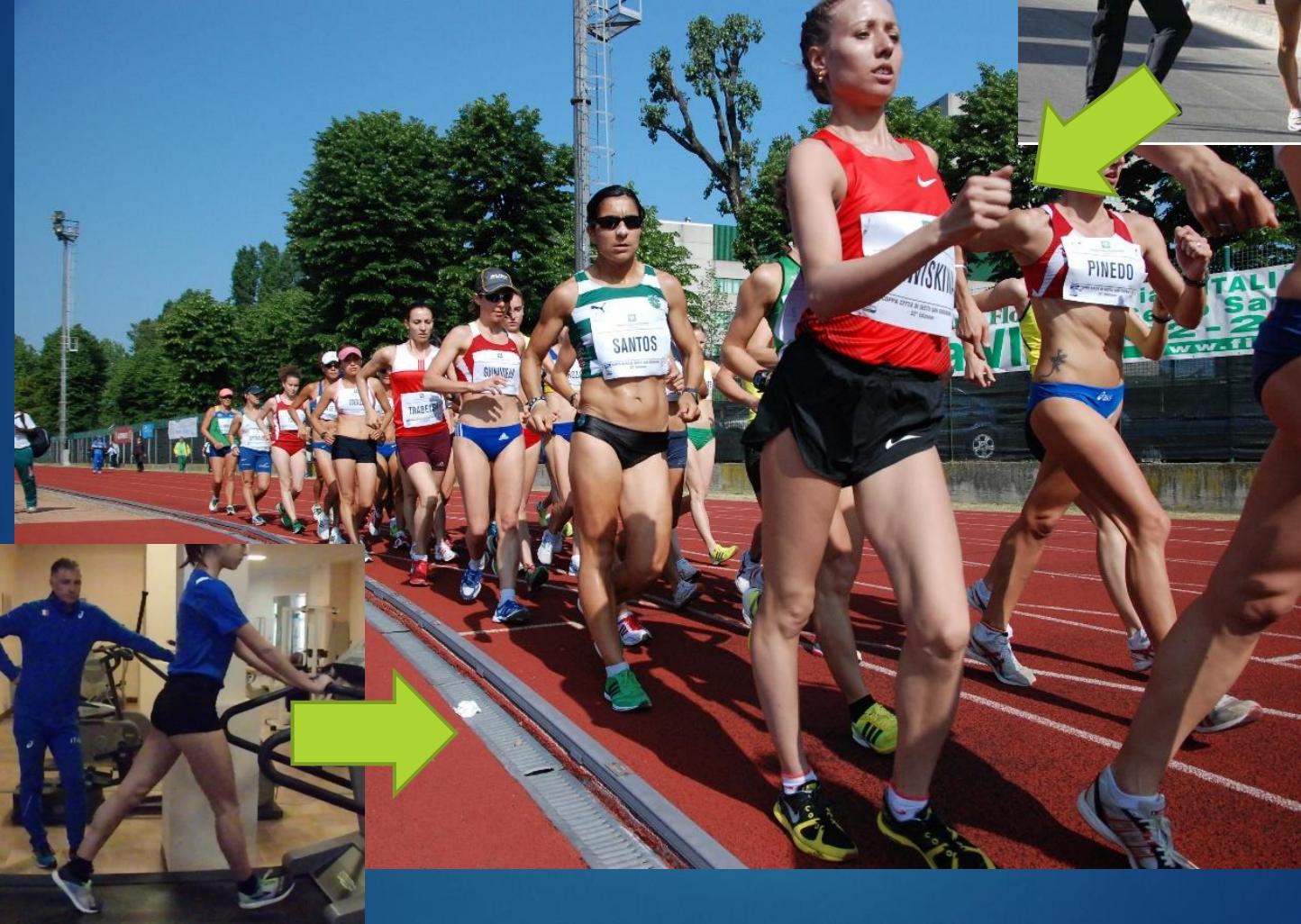
PERCHE' LA MARCIA???

- ▶ Per il grande patrimonio storico culturale che rappresenta
- ▶ Per sviluppare contemporaneamente aspetti condizionali e coordinativi
- ▶ Per coinvolgere ragazzi apparentemente poco dotati (molti campioni hanno cominciato così)
- ▶ Per soddisfare ragazzi che non amano le cose semplici



IVANO BRUGNETTI CAMPIONE OLIMPICO – ATENE 2004

I PROTAGONISTI



COSA E' LA MARCIA





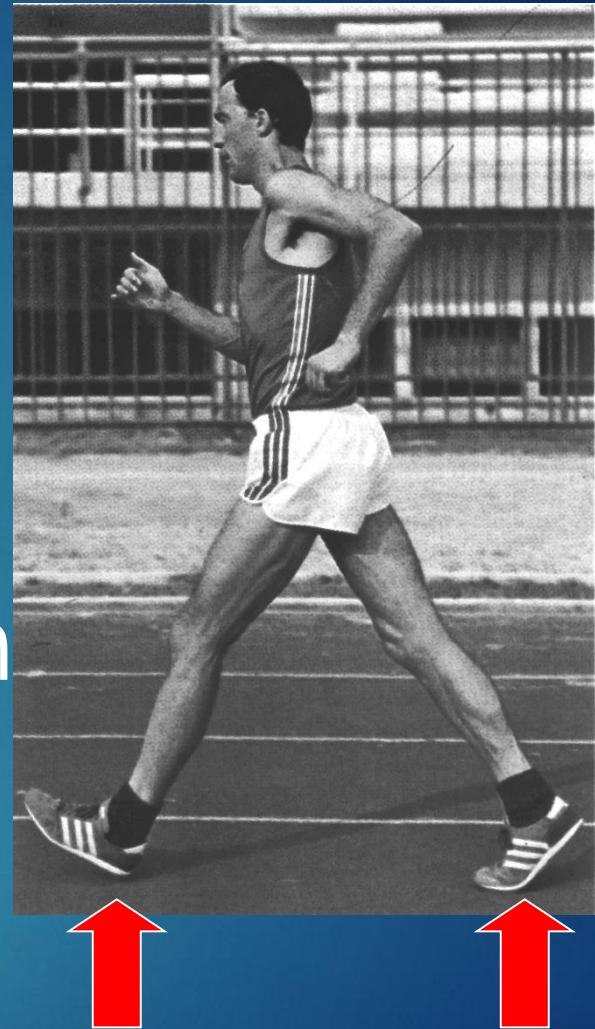
Regola 230 IAAF:

La marcia è una successione di passi eseguiti in modo tale che il marciatore mantenga il contatto con il terreno, senza che si verifichi una perdita di contatto visibile ad occhio umano

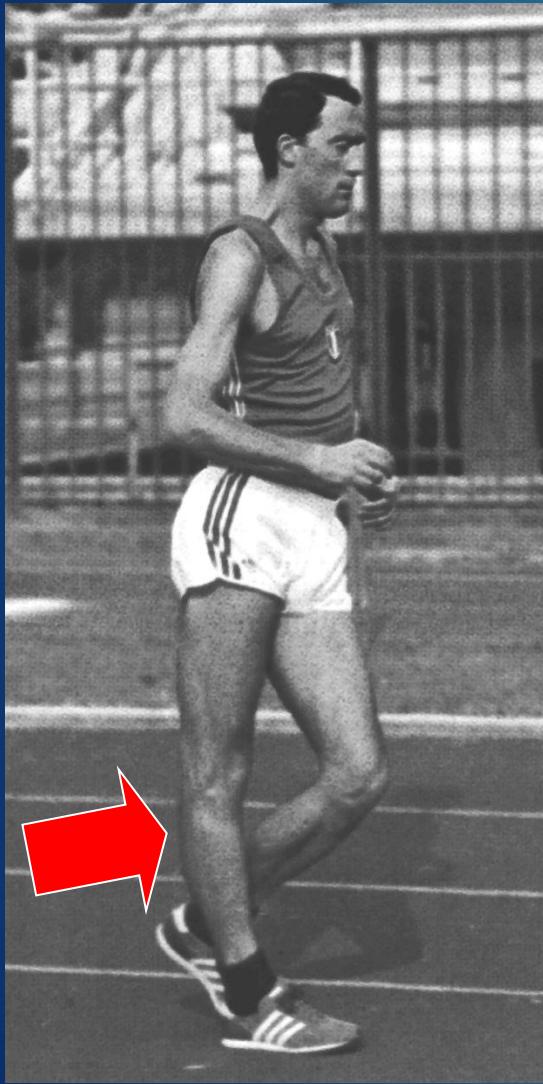


Regola 230 IAAF:

Il piede avanzante
del marciatore deve
venire a contatto con
il terreno prima che il
piede posteriore lo
lasci



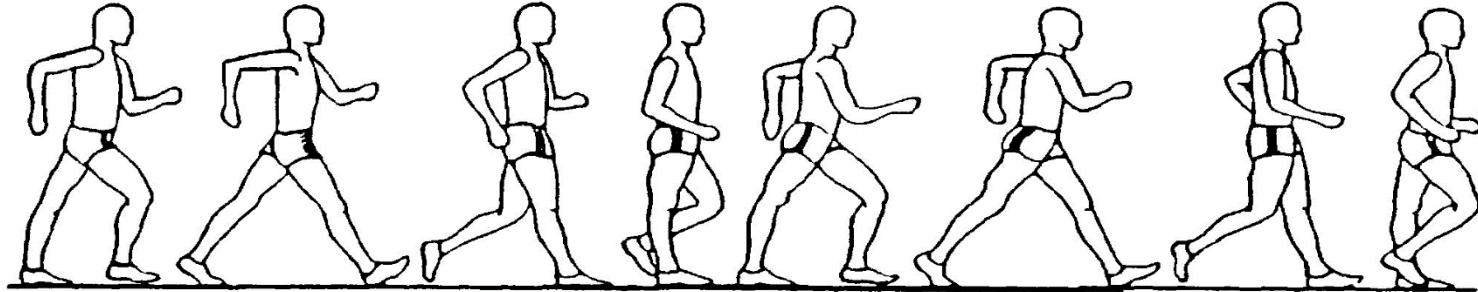
Regola 230 IAAF:



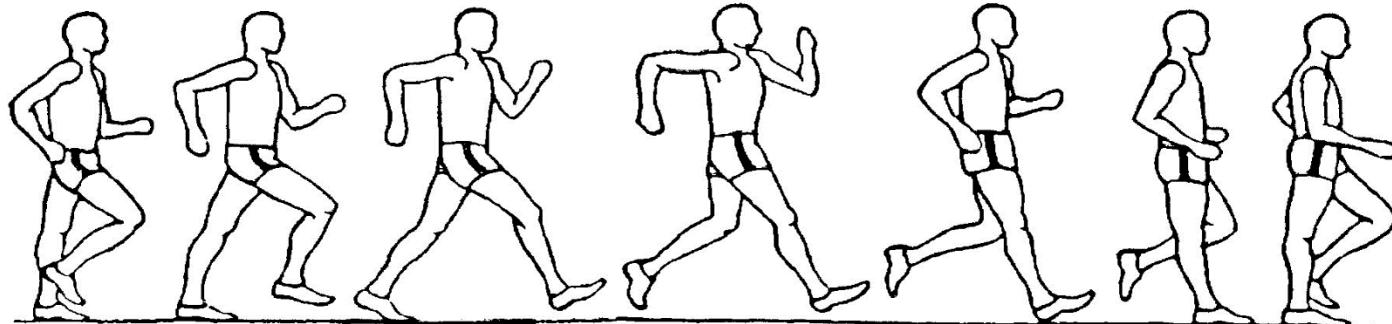
La gamba di appoggio deve rimanere tesa (non piegata al ginocchio) dal momento dell'impatto con il suolo del piede avanzante (con il tallone) fino a quando non si viene a trovare in posizione verticale

L
A

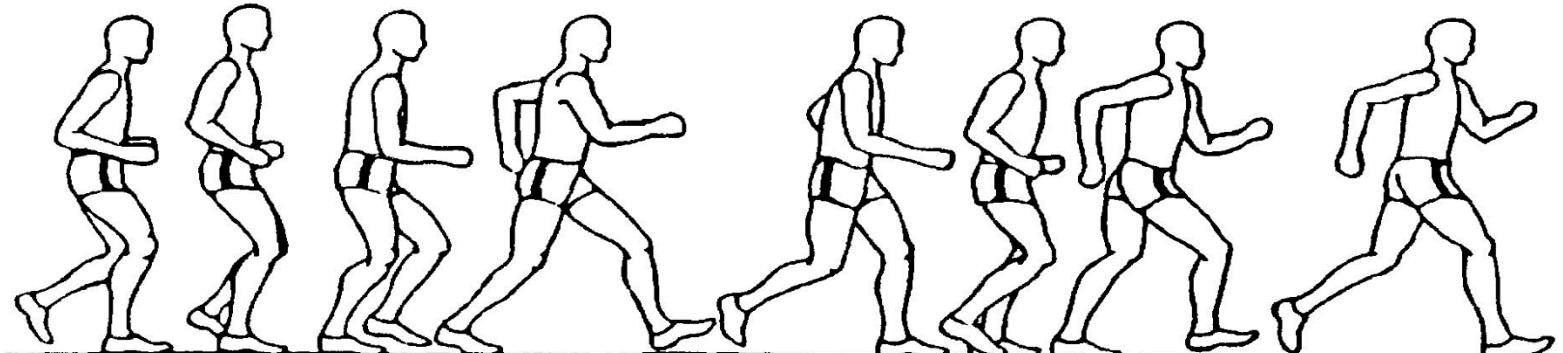
T
E
C
N
I
C
A



TECHNIQUE CORRECTE

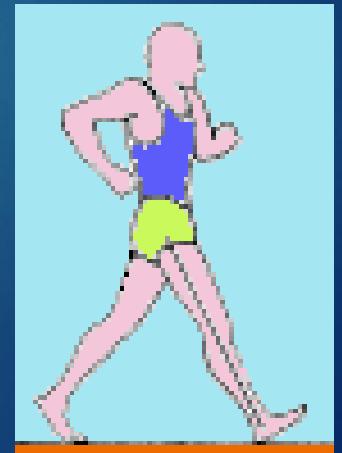


PERTE DE CONTACT

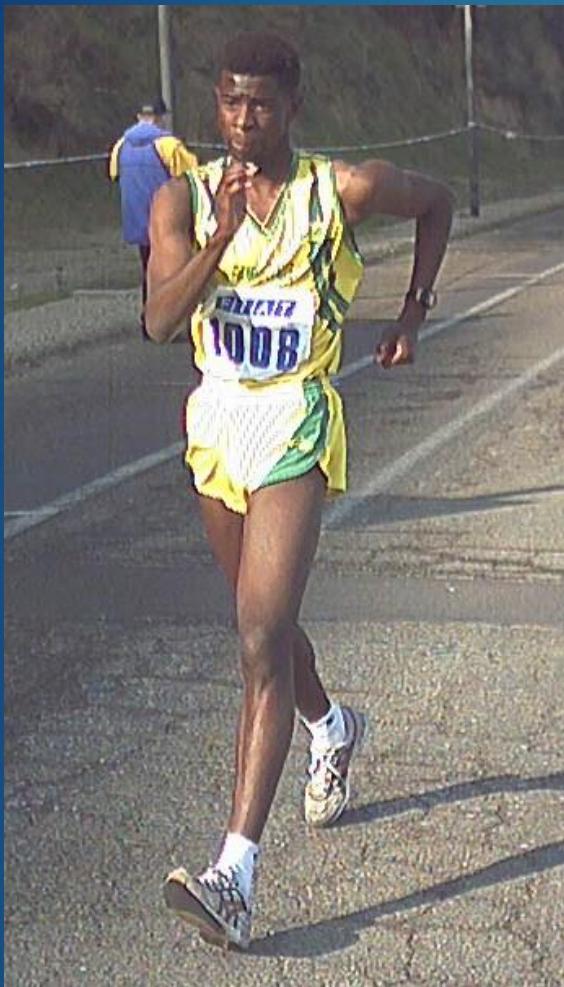


GENOU PLIE

LA SEQUENZA DEI MOVIMENTI

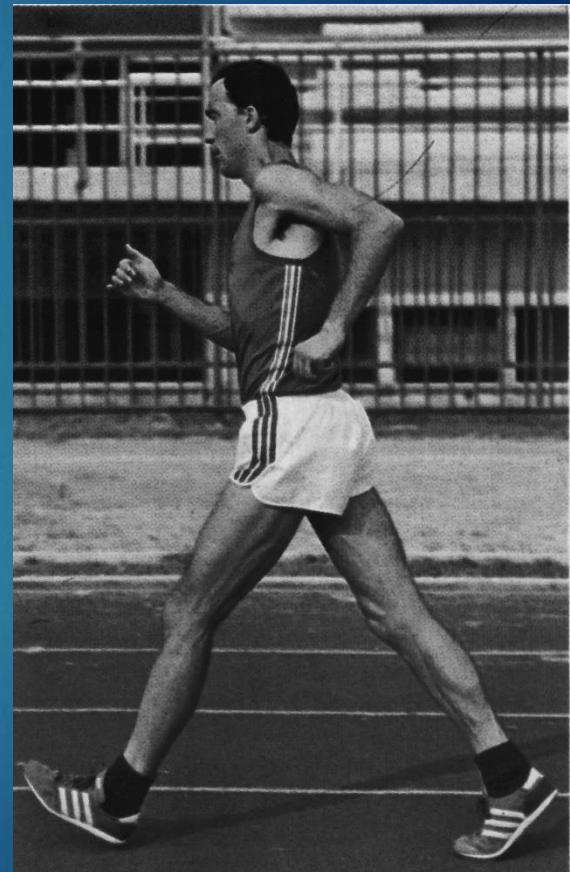


DOPPIO APPOGGIO

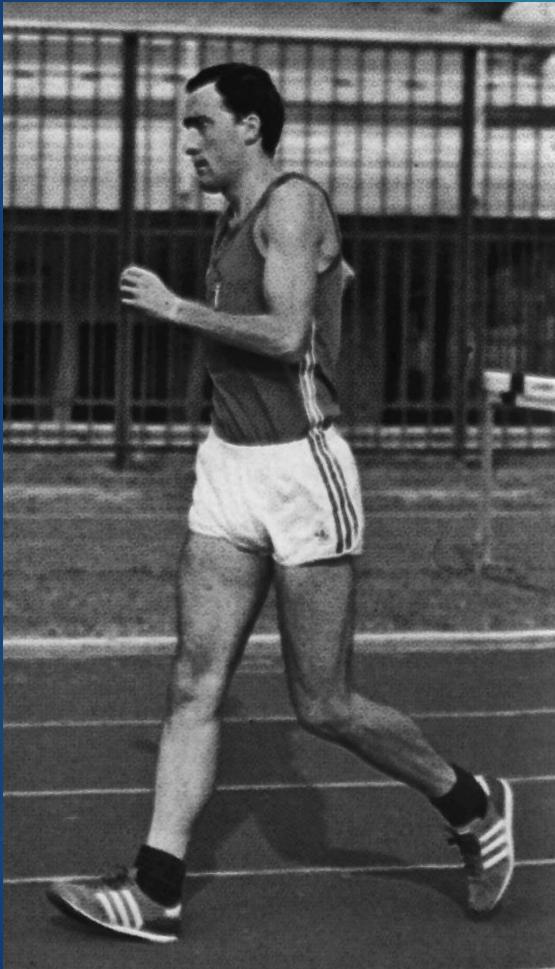


Visibile a occhio umano

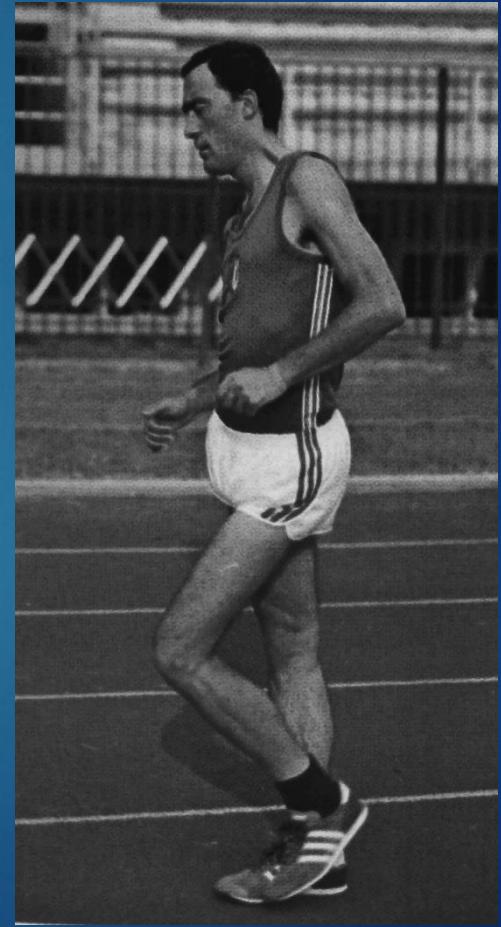
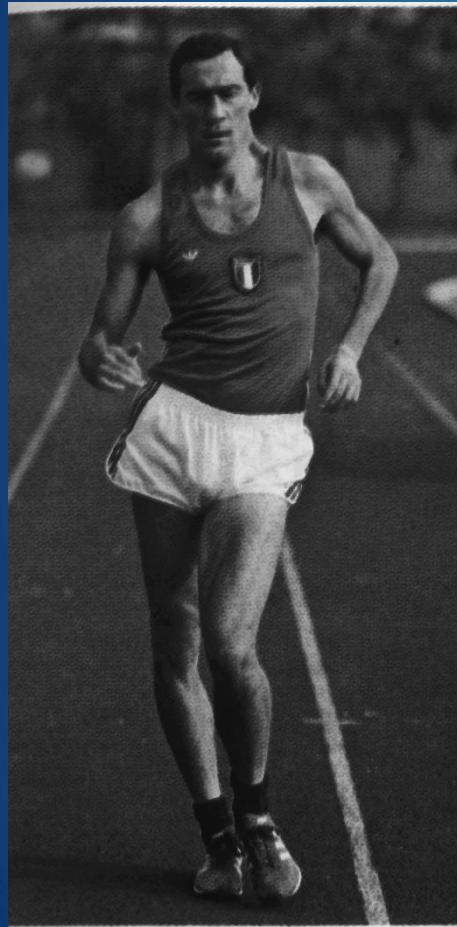
Ci deve essere una fase di doppio appoggio visibile ad occhio umano



L'attacco deve avvenire di tallone e a gamba tesa



L'arto inferiore resta teso fino a quando è verticale



ATTACCO



Deve avvenire a gamba tesa e di tallone

ARTO PORTANTE VERTICALE



Gamba tesa leggermente obliqua

SPINTA



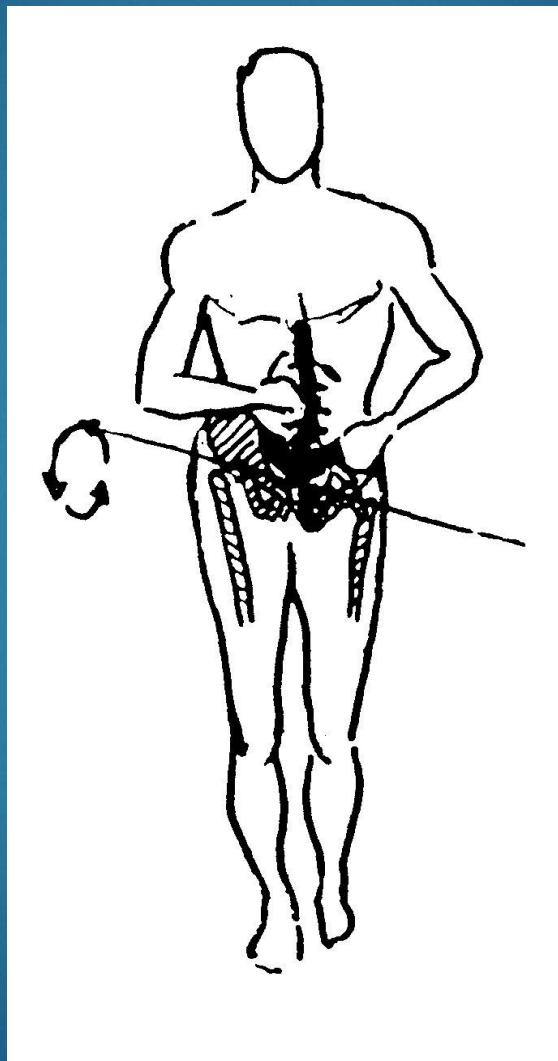
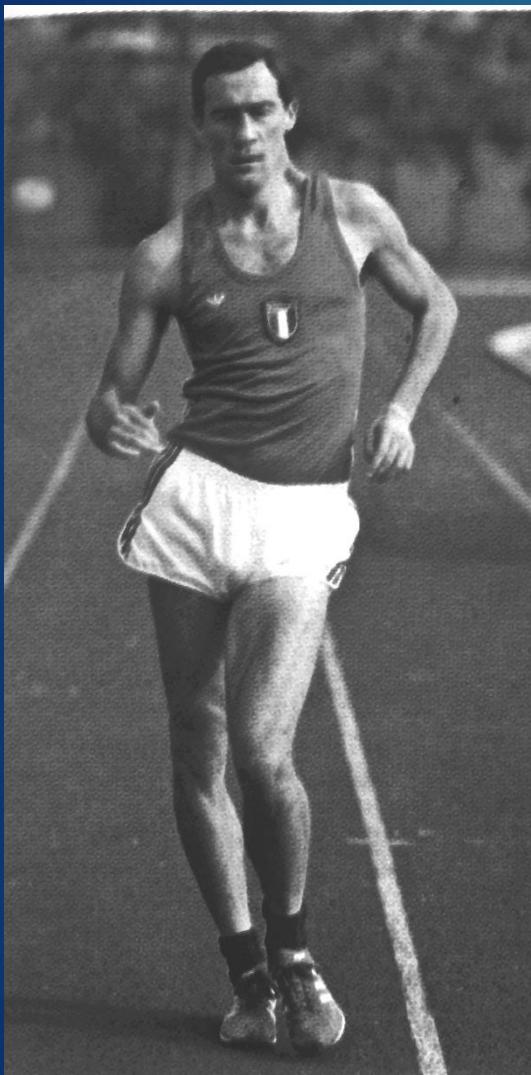
Distendere l'arto posteriore il più possibile, sfruttando tutta la catena di spinta

FASE OSCILLANTE



Recupero dell'arto libero, senza alzare il ginocchio, con il piede radente al suolo

USO DELLE ANCHE





EVOLUZIONE DELLA MARCIA



EVOLUZIONE DELLA MARCIA



EVOLUZIONE DELLA MARCIA

- ▶ L'evoluzione della tecnica di marcia e dell'allenamento hanno permesso di passare da velocità di 12-13 kmh per i maschi ad oltre 14 kmh per le donne e oltre 15 kmh per gli uomini
- ▶ La tecnica si è evoluta mettendo in primo piano l'uso delle anche per migliorare la fluidità del gesto e l'ampiezza, l'uso dei piedi per migliorare la rapidità e l'efficienza
- ▶ L'allenamento si è evoluto in qualità, intensità e volumi di lavoro. Soprattutto sono aumentati in maniera notevole i mezzi di allenamento ed è stata resa sistematica la valutazione

IL TECNICO E IL GIUDICE

- ▶ Devono conoscere a fondo tutte le componenti del gesto
- ▶ Devono aggiornarsi in continuazione per stare al passo con gli sviluppi della specialità
- ▶ Devono confrontarsi tra loro e con figure competenti anche in altri ambiti

IL TECNICO E IL GIUDICE

- ▶ Un ALLENATORE non deve essere uno scienziato ma un TECNICO, un MAESTRO, in grado di tradurre le conoscenze scientifiche in spunti operativi
- ▶ Un GIUDICE DI MARCIA non deve essere un biomeccanico ma un profondo conoscitore della gestualità e della tecnica di marcia, capace di leggere criticamente il movimento.
- ▶ ENTRAMBI devono studiare, aggiornarsi e confrontarsi

ALLENAMENTO

- ▶ Studiare il MODELLO TECNICO
- ▶ Studiare il MODELLO PRESTATIVO
- ▶ Pianificare il lavoro scegliendo
 - ▶ METODOLGIA
 - ▶ MEZZI DI ALLENAMENTO
- ▶ Valutare e correggere

ALLENAMENTO

- ▶ Conoscere i presupposti biomeccanici, fisiologici e metodologici della specialità
- ▶ Conoscere l'atleta, i suoi punti di forza e i suoi punti deboli
- ▶ Programmare il lavoro per ottenere i massimi risultati, in linea sempre con la crescita dell'atleta nel lungo termine
- ▶ Valutare sistematicamente il lavoro sfruttando i mezzi messi a disposizione dalla tecnologia e le conoscenze scientifiche
- ▶ Lavorare sempre in funzione della TECNICA di marcia

ALLENAMENTO DELLA TECNICA

- ▶ Studiare le caratteristiche fisiche, tecniche e psicologiche dell'atleta
- ▶ Predisporre le esercitazioni più adeguate per sostenere l'apprendimento, il consolidamento e la correzione del gesto
- ▶ Costruire attraverso le esercitazioni tecniche uno scambio proficuo di indicazioni e feedback tra tecnico e atleta, utilizzando una terminologia chiara e universale
- ▶ Richiamare SEMPRE durante TUTTE le sedute di allenamento gli elementi di correzione che emergono durante gli esercizi tecnici

IL GIUDICE (SECONDO ME)

- ▶ Studia le basi biomeccaniche del movimento
- ▶ Studia la GENESI del movimento
- ▶ Analizza il movimento confrontandosi (con altri giudici e con gli allenatori)
- ▶ Comprende l'errore e conosce la sua correzione
- ▶ Studia e si esercita sul modello tecnico, in allenamento e in gara alle varie velocità
- ▶ Esprime giudizi e poi ne verifica la correttezza (utilizzo di supporti tecnologici)

GLI ESEMPI DEGLI ALTRI



ESERCITAZIONI TECNICHE DI CONSOLIDAMENTO E CORREZIONE

C:\Users\ruggero\Desktop\immagini
GGG\ESERCIZI



ESERCITAZIONI TECNICHE SU DIVERSE SUPERICI



UTILIZZO DEL TREADMILL



CORREZIONI SISTEMATICHE



RICERCA DI SOLUZIONI CON LE NUOVE TECNOLOGIE

#	S / DT	Volo	T Conta tto	Ritmo[Altezza p/s]	Passi	Velocità	Accelerazione	Split	Distanza
Impulso esterno									
START									
1	0,022	0,322	0,1	2,91	110	3,2		4,678	186
2	0,018	0,328	0	2,89	108	3,12	-0,11	5,022	294
3	0,026	0,322	0,1	2,87	109	3,13	0,02	5,368	403
4	0,014	0,329	0	2,92	105	3,06	-0,1	5,716	508
5	0,015	0,331	0	2,89	108	3,12	0,09	6,059	616
6	0,016	0,332	0	2,87	106	3,05	-0,11	6,405	722
7	0,021	0,33	0,1	2,85	108	3,08	0,04	6,753	830
8	0,011	0,327	0	2,96	107	3,17	0,13	7,104	937
9	0,026	0,33	0,1	2,81	109	3,06	-0,15	7,442	1046
10	0,021	0,332	0,1	2,83	109	3,09	0,04	7,798	1155
11	0,024	0,327	0,1	2,85	109	3,11	0,02	8,151	1264
12	0,015	0,332	0	2,88	106	3,05	-0,07	8,502	1370
13	0,017	0,325	0	2,92	110	3,22	0,23	8,849	1480
Tv non val.	0,009	0,334						9,191	
	15	0,02	0,341	0	2,77	109	3,02	-0,28	9,534
	16	0,019	0,326	0	2,9	106	3,07	0,08	9,886
	17	0,022	0,325	0,1	2,88	107	3,08	0,02	10,231
	18	0,026	0,328	0,1	2,82	108	3,05	-0,05	10,578
	19	0,024	0,317	0,1	2,93	107	3,14	0,13	10,932
	20	0,016	0,327	0	2,92	106	3,09	-0,07	11,273
	21	0,026	0,325	0,1	2,85	106	3,02	-0,1	11,616
	22	0,02	0,318	0	2,96	105	3,11	0,13	11,967
	23	0,016	0,33	0	2,89	107	3,09	-0,02	12,305
	24	0,02	0,33	0	2,86	106	3,03	-0,09	12,651
									2547

OPTOJUMP

Valutazione e Ricerca



Valutazione e Ricerca

COGNOME Colombi

NOME Nicole

Data di Nascita

22/12/1995

1 Data	25/01/2015 Luogo			Peso		kg	Altezza	m
Prova	Distanza	Tempo	Passo/Km	Velocità	Lattato	FC	RPE	
1	1200	06:35,8	05:29,8	10,9	1,8			
2	1200	06:26,0	05:21,7	11,2	1,9			
3	1200	06:06,0	05:05,0	11,8	2,9			
4	1200	05:53,0	04:54,2	12,2	5,2			
5	1200	05:39,0	04:42,5	12,7	7,1			
6	800	03:43,0	04:38,7	12,9	10,9			
Rec 3'								

LAC 2 Velocità 11,10 Passo Km 0:05:24 FC bpm

LAC 3 Velocità 11,78 Passo Km 0:05:06 FC bpm

LAC 4 Velocità 12,12 Passo Km 0:04:57 FC bpm

2 Data	20/06/2015 Luogo			Peso		kg	Altezza	m
Prova	Distanza	Tempo	Passo/Km	Velocità	Lattato	FC	RPE	
1	1200	06:21,0	05:17,5	11,3	2,0			
2	1200	06:06,0	05:05,0	11,8	1,7			
3	1200	05:50,0	04:51,7	12,3	2,8			
4	1200	05:36,0	04:40,0	12,9	3,5			
5	1200	05:26,0	04:31,7	13,3	5,3			
6	400	01:50,0	04:35,0	13,1	6,1			
Rec 3'								

LAC 2 Velocità 12,05 Passo Km 0:04:59 FC bpm

LAC 3 Velocità 12,49 Passo Km 0:04:48 FC bpm

LAC 4 Velocità 12,79 Passo Km 0:04:41 FC bpm

3 Data	23/01/2016 Luogo			Peso		kg	Altezza	m
Prova	Distanza	Tempo	Passo/Km	Velocità	Lattato	FC	RPE	
1	1600	08:29,0	05:18,1	11,3	1,1			
2	1600	08:09,0	05:05,6	11,8	1,3			
3	1600	07:46,0	04:51,2	12,4	1,9			
4	1600	07:30,0	04:41,2	12,8	3,4			
5	1600	07:24,0	04:37,5	13,0	4,5			
Rec 3'								

LAC 2 Velocità 12,42 Passo Km 0:04:50 FC bpm

LAC 3 Velocità 12,71 Passo Km 0:04:43 FC bpm

LAC 4 Velocità 12,90 Passo Km 0:04:39 FC bpm

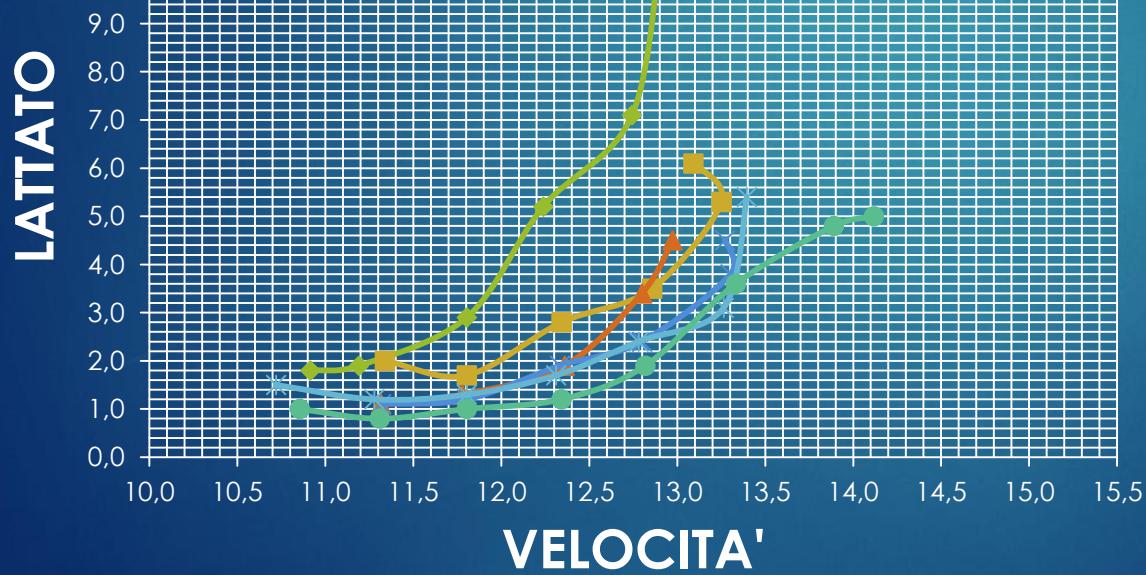
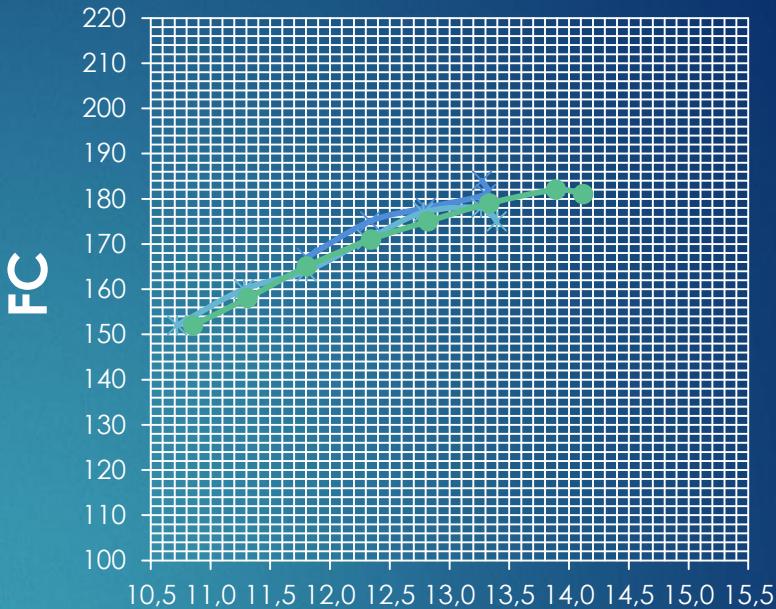
4 Data	26/04/2016 Luogo			Peso		kg	Altezza	m
Prova	Distanza	Tempo	Passo/Km	Velocità	Lattato	FC	RPE	
1	1600	08:29,0	05:18,1	11,3	1,1			
2	1600	08:08,0	05:05,0	11,8	1,2	167		
3	1600	07:47,0	04:51,9	12,3	1,9	175		
4	1600	07:30,0	04:41,2	12,8	2,4	178		
5	1600	07:13,0	04:30,6	13,3	3,8	181		
6	800	03:37,0	04:31,2	13,3	4,5	184		
Rec 3'								

LAC 2 Velocità 12,52 Passo Km 0:04:48 FC bpm 176

LAC 3 Velocità 12,96 Passo Km 0:04:38 FC bpm 179

LAC 4 Velocità 13,26 Passo Km 0:04:32 FC bpm 182

Valutazione e Ricerca



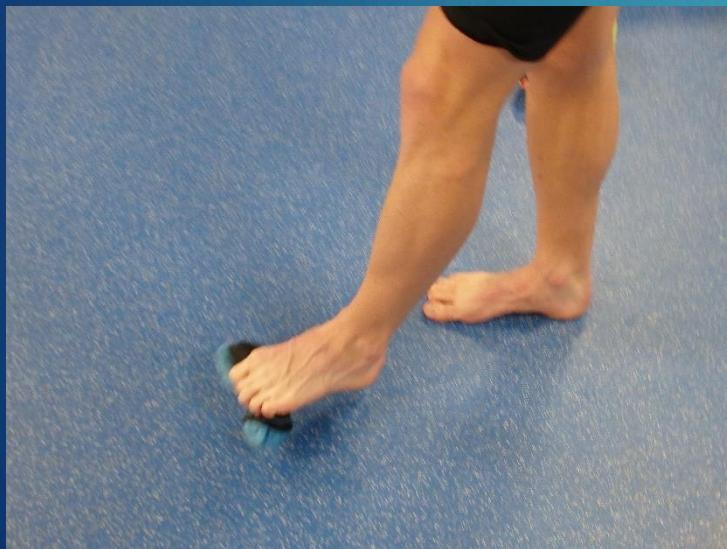
CONFRONTO TRA RISULTATI E TECNICA DI ESECUZIONE



- 02/04/2015
- 18/03/2017
- 05/01/2018
-
-
-



Proprioceettività

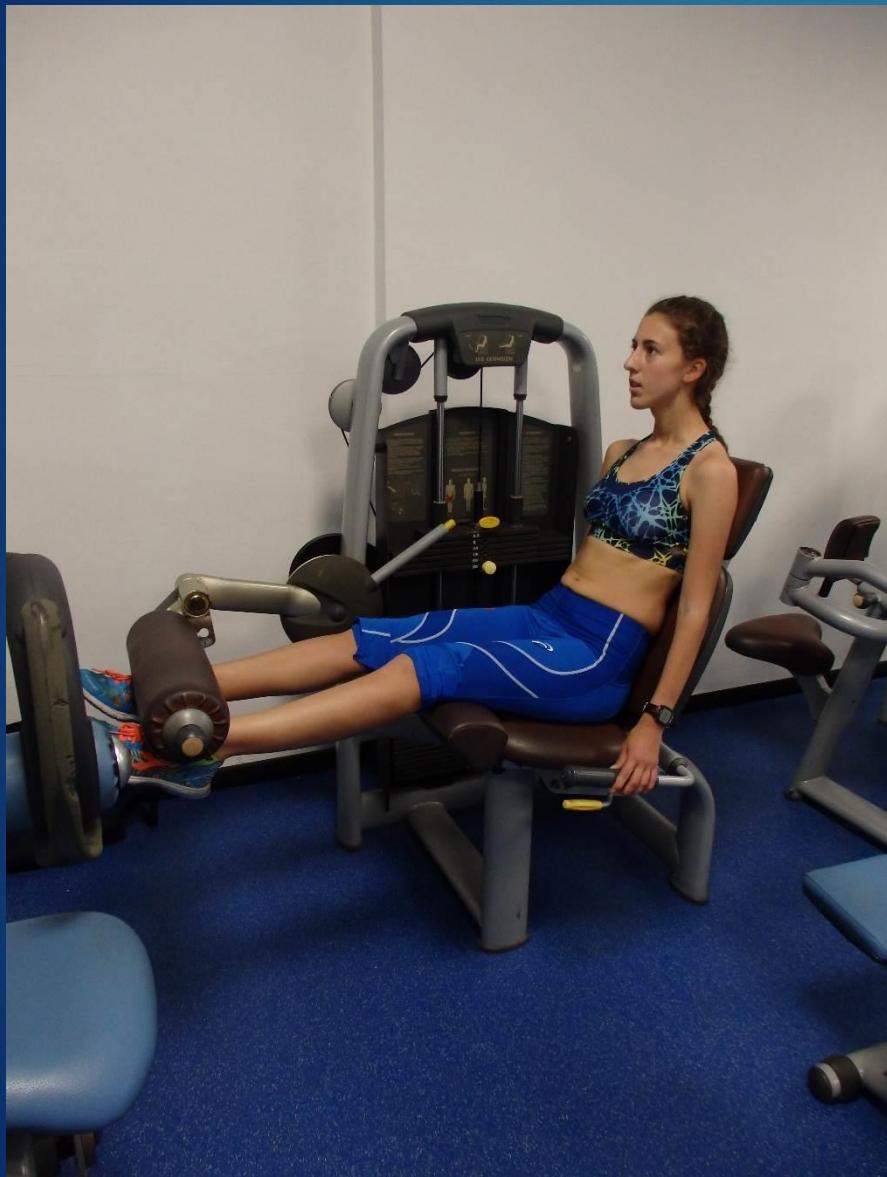


Corpo libero e Core Stability



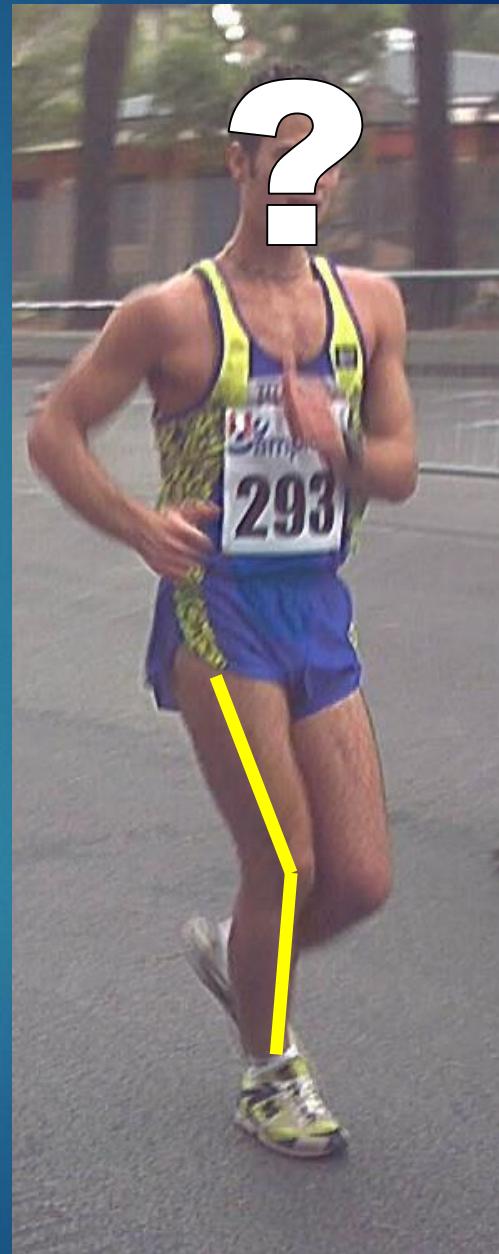


LAVORO CON SOVRACCARICHI



GLI ERRORI TECNICI LO SBLOCCAGGIO

A COSA E'
DOVUTO?



GLI ERRORI TECNICI LO SBLOCCAGGIO

- Carenze tecniche
- Carenze muscolari
- Carenza di Flessibilità e Mobilità



COSA OCCORRE AL MARCIATORE PER BLOCCARE IL GINOCCHIO

- ▶ Mobilità articolare e Flessibilità muscolare
- ▶ Forza
- ▶ Coordinazione
- ▶ Sensibilità propriocettiva

COME CORREGGERE LO SBLOCCAGGIO

- STRETCHING
- POTENZIAMENTO SPECIFICO
- MOBILITA' PER LE ANCHE
- ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE
- MARCIA SUL POSTO
- MARCIA IN SALITA
- MARCIA IN CURVA
- CAMMINATA

...nei ragazzi è fondamentale correggere!!!



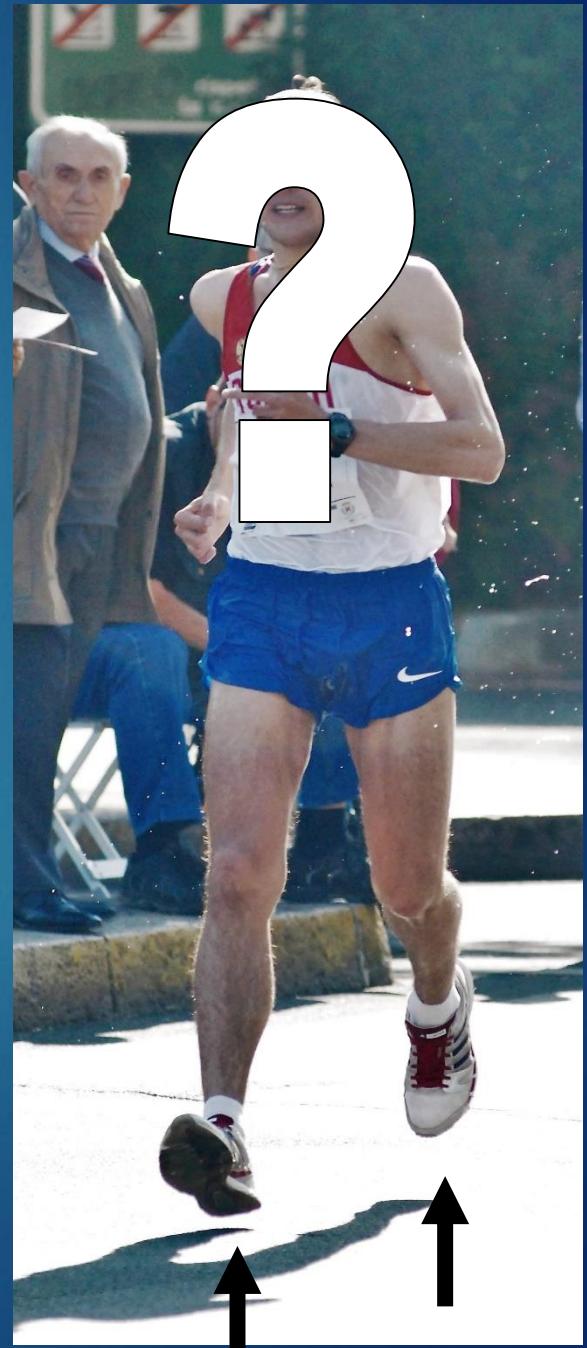
GLI ERRORI TECNICI LA SOSPENSIONE

A COSA E'
DOVUTO?



GLI ERRORI TECNICI LA SOSPENSIONE

- Errata distribuzione delle spinte
- Scarsa rapidità in relazione alla velocità
- Errato rapporto tra frequenza e ampiezza del passo

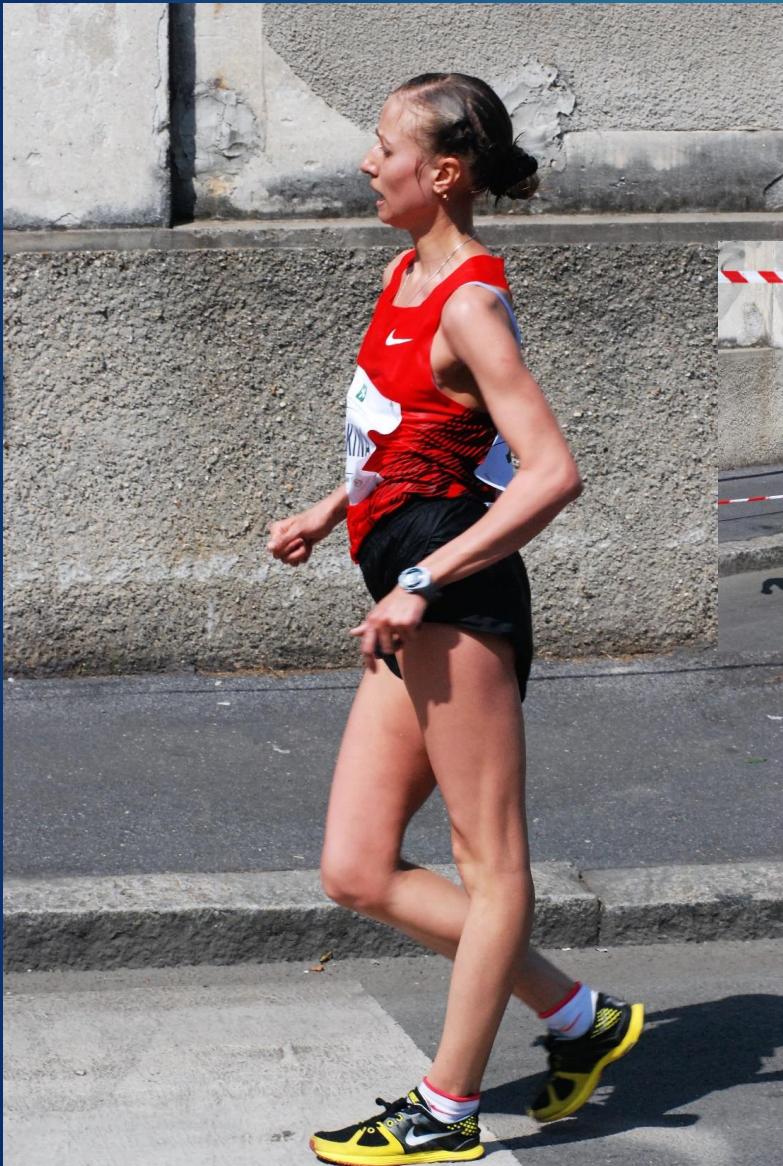


COME CORREGGERE LA SOSPENSIONE

- ESERCIZI A BRACCIA BASSE
- CAMMINATA RADENTE
- ESERCIZI A BRACCIA FERME



NOI LO VORREMMO COSI'.....

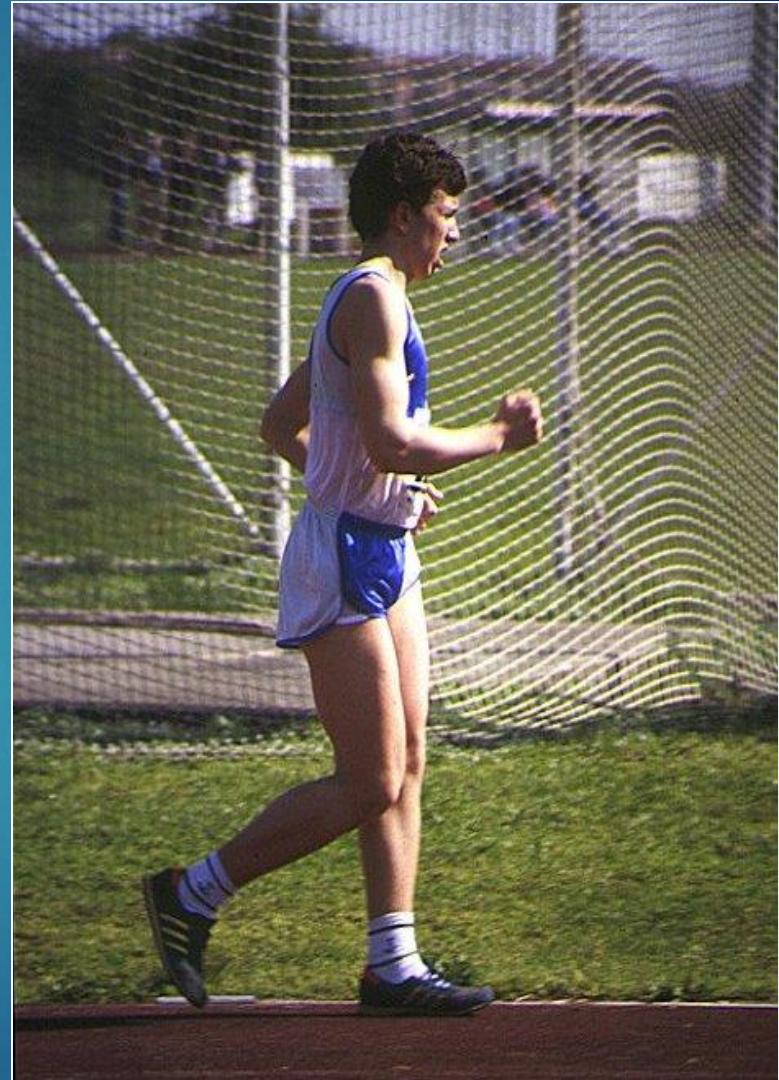


**MA A VOLTE CE LO
RITROVIAMO COSI'**



ALCUNE SCOMMESSE LE PERDIAMO

Sergio Chiesa:
2h10'32" nella
maratona



ALCUNI TENTATIVI VANNO A BUON FINE



IL GIUDICE NELLE MANIFESTAZIONI GIOVANILI



