

A group of male runners are captured in motion during a marathon. They are running on a paved road that is flanked by lush green trees. The runners are wearing various athletic gear, including tank tops, shorts, and running shoes. Some runners have bib numbers visible on their chests. The overall scene is dynamic and energetic, with the runners' bodies slightly blurred to convey a sense of speed. The background is a dense line of green trees, and the sky is overcast.

**La Marcia: Allenamento**

**Lezione Corso Istruttori**

**Corso 1° Livello 2021**

Roberto Mazzantini



# Il riscaldamento

Oltre al normale riscaldamento per mettere nella migliore condizione possibile il sistema metabolico e il sistema neuromuscolare è necessario prestare attenzione a:

- Mobilità cingolo scapolo omerale
- Mobilità cingolo pelvico
- Allungamento muscolo tibiale anteriore
- Ricerca della postura
- Ricerca della tecnica





# L'attitudine alla distanza

- E necessario, specialmente negli atleti ai primi passi, nascondere la quantità tramite la qualità.
- La tecnica va sempre controllata inserendo lavori specifici all'interno delle normali metodiche di allenamento
- Marcia su percorso a forma di 8
- La corsa si utilizza come “ammortizzatore” al cambio di categoria

**Ex. non farò 5km di marcia ma:**

**800m lenti + 400 veloci + 200m lenti + 5 allunghi di 100m in frequenza recuperando 100m con passo ampio + 10' di esercizi su percorso a forma di 8 (circa 1200m) + 400m alla max. velocità + 400m lenti + 200m in allungo in frequenza + 400m defaticamento con passo ampio**



# La categoria Ragazzi/e

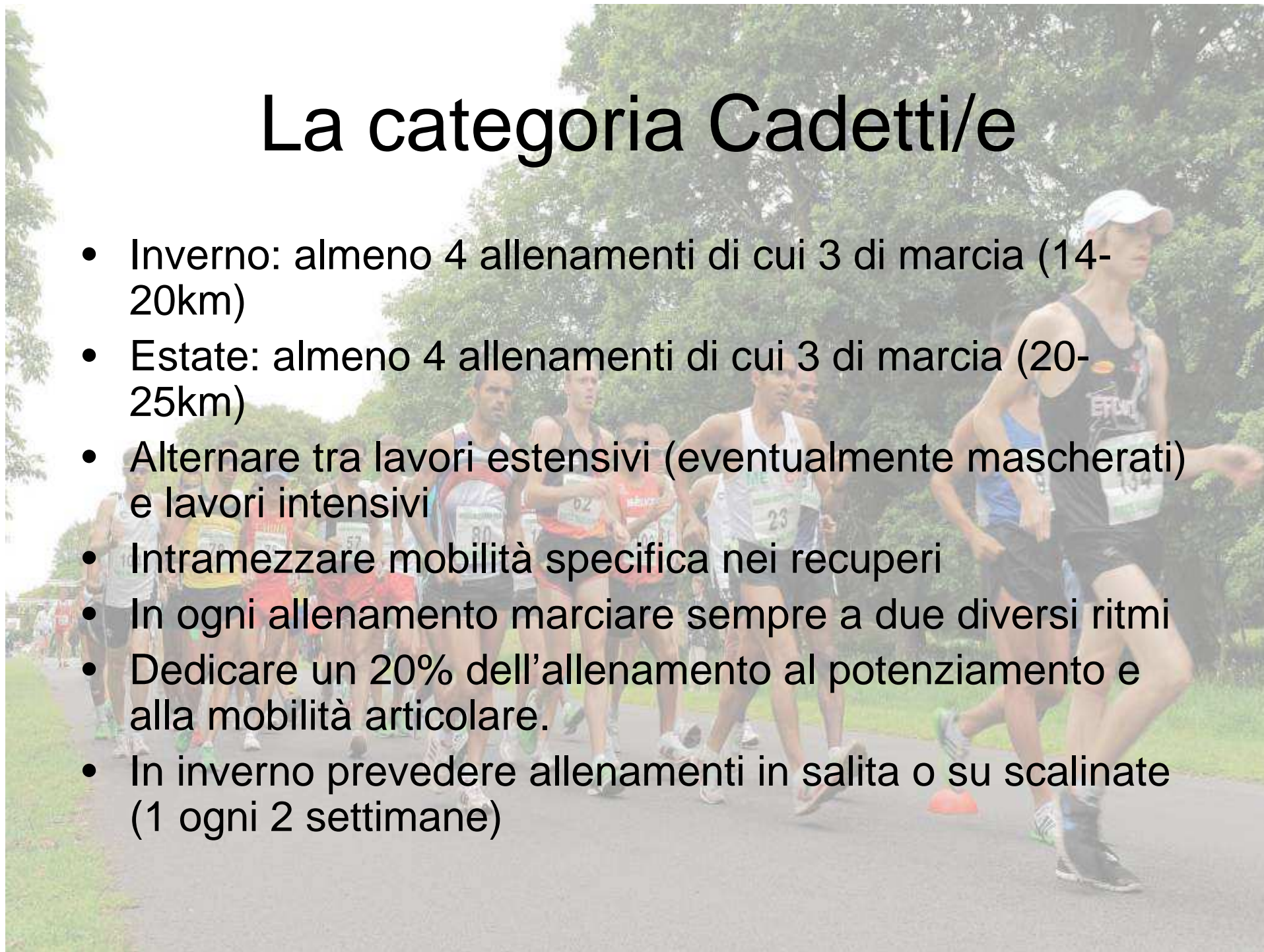
- 1 allenamento di marcia su un totale di 3 allenamenti (3-7km)
- L'allenamento deve combinare Corsa (nel riscaldamento) Camminata/Marcia alternando tra le due.
- Si utilizza una progressione didattica ripetendola ogni volta che c'è un'involuzione
- All'inizio o al termine di ogni allenamento inserire alcuni esercizi di mobilità specifica
- Terminare l'allenamento cronometrando una piccola parte di esso
- Non periodizzare





# La categoria Cadetti/e

- Inverno: almeno 4 allenamenti di cui 3 di marcia (14-20km)
- Estate: almeno 4 allenamenti di cui 3 di marcia (20-25km)
- Alternare tra lavori estensivi (eventualmente mascherati) e lavori intensivi
- Intramezzare mobilità specifica nei recuperi
- In ogni allenamento marciare sempre a due diversi ritmi
- Dedicare un 20% dell'allenamento al potenziamento e alla mobilità articolare.
- In inverno prevedere allenamenti in salita o su scalinate (1 ogni 2 settimane)





# Esempi di allenamento specifico

- Marcia Lenta (fino a 10km)
- Marcia Lenta in progressione (4-7km)
- Marcia con variazioni (4-7km)
- Ripetizioni brevi (200-600m), medie (600-1000m), lunghe (1000-2000m)
- Salita prolungata (fino a 4km) 3% circa
- Ripetizioni lunghe in salita (500-1000m)
- Ripetizioni brevi in salita (100-500m)





# Marcia su percorso a 8

Iniziare con un paio di giri di marcia normale

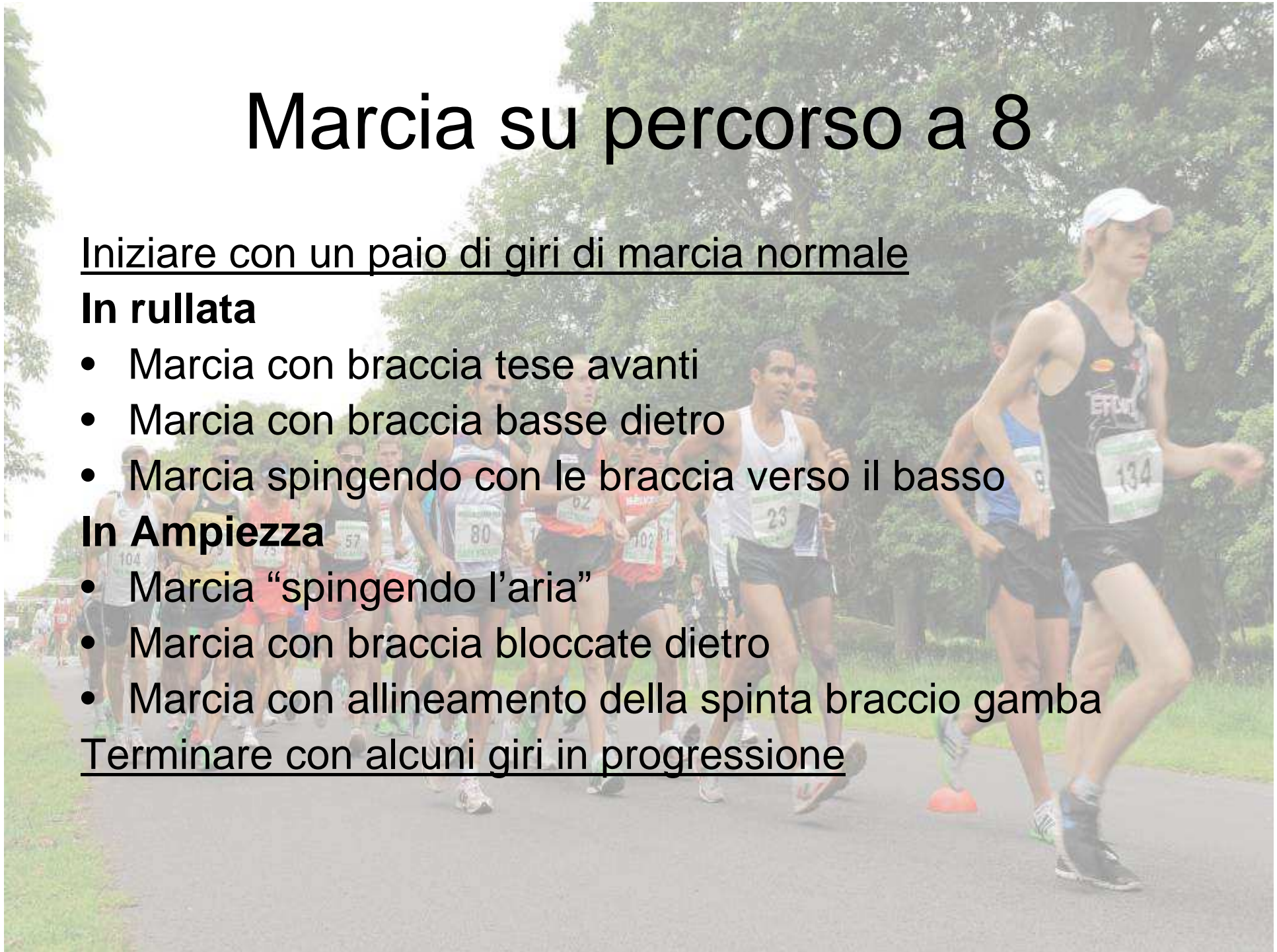
## **In rullata**

- Marcia con braccia tese avanti
- Marcia con braccia basse dietro
- Marcia spingendo con le braccia verso il basso

## **In Ampiezza**

- Marcia “spingendo l’aria”
- Marcia con braccia bloccate dietro
- Marcia con allineamento della spinta braccio gamba

Terminare con alcuni giri in progressione





# Considerazioni generali

- Rapporto tra Tecnica e Costo Energetico
- La fatica peggiora il gesto tecnico e quindi aumenta il costo energetico
- Abituare gli atleti ad idratarsi fin da piccoli
- Abituare gli atleti a lavorare in gruppo almeno nella prima parte dell'allenamento
- Non far proseguire l'allenamento in vista di scorrettezza tecnica funzionale o meno (tecnico-giudice)

