

Federazione Italiana di Atletica Leggera  
Comitato Regionale Toscano



# La Marcia

Corso 1° Livello  
2021

# Il regolamento

## Regola 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.

# Giudici e Giudizio

- I Richiami (Art 230.4)
- Le Ammonizioni (Art 230.5)
- Le Squalifiche (Art 230.6)
  - Il giudice Capo
  - Il Tabellone

# La regola 230 (Ex 191) nel passato

- Il Bloccaggio sotto il corpo
- Il Potere del Giudice Capo
- Il Dovero del Giudice Capo

nel futuro

- Il completamento della spinta

# L'allenatore

- L'allenatore deve agire prevalentemente come un giudice con capacità di discriminare obiettivamente la cattiva marcia dalla buona e gli errori funzionali da quelli dovuti a particolari caratteristiche anatomiche o fisiologiche

# Gli Indizi

- Gli indizi servono per richiamare l'attenzione su particolari che possono sfuggire ad una visione poco attenta o inesperta.
- Sono essenziali per gli atleti evoluti che marciano a circa 17km/h con oltre 4 passi al secondo
- Sono pericolosi se applicati insensatamente ai principianti

# Tecnica e Stile

- **Tecnica:** ha relazione con il rispetto del regolamento
- **Stile:** influenza la funzionalità del gesto
  
- La marcia è l'unica specialità dell'atletica sottoposta ad un giudizio soggettivo
- Tecnica e stile sono strettamente correlati

# Chi avviare alla marcia?

- Predisposizione dal punto di vista della coordinazione
- Predisposizione dal punto di vista psicologico



# Come avviare alla Marcia?

- Predisposizione alla durata per l'acquisizione del gesto
- Progressioni didattiche
  - Camminata veloce
  - Attacco di tallone
  - Incrocio del passo
  - Braccia a 90°
  - (Proiezione in avanti del bacino)

# Analisi del Gesto

- Testa
- Busto
- Spalle
- Schiena
- Anche
- Gambe
- Ginocchia
- Tibiali Anteriori e Piedi

# Risoluzione dei problemi tecnici

- Problemi di Sbloccaggio
- Problemi di Sospensione

# Distanze di Gara

- RI/RE 2km
- CI/CE 4km/3km
- AI/AE 10km/5km
- JM/JF 10km/10km
- SPM/F 20km(50km)/20km
  
- Pianificazione pluriennale dell'allenamento

# L'allenamento

- Allenamento della Tecnica
- Allenamento Neuro-Muscolare
- Abitudine alla distanza

Federazione Italiana di Atletica Leggera  
Comitato Regionale Toscano



**Grazie per  
l'attenzione**