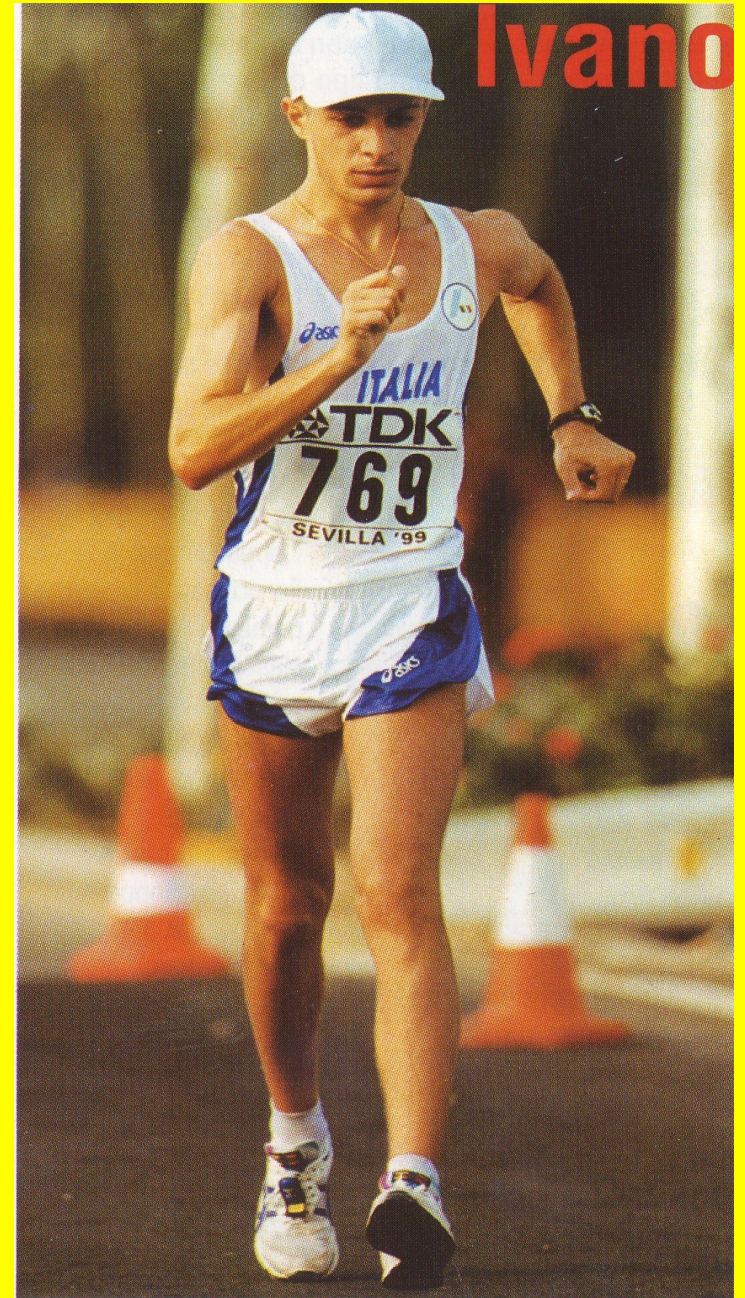


# La marcia

Fidal Toscana  
Settore  
Tecnico



# La marcia

## Un po' di storia

- La marcia, come le corse su strada, le gare campestri, era sport popolare e di massa già nel 1800
- Nella seconda metà dell'800 si disputavano campionati del mondo su distanze lunghe di 50 e 100 miglia (i più bravi erano atleti professionisti)
- Per la prima volta, alle olimpiadi di Londra del 1908, sui 3.500 metri e sulle 10 miglia
- Discussioni sulla estrema difficoltà di conciliare la correttezza stilistica con la velocità, per non sfociare nella corsa, portò ad indecisioni su quali distanze ammettere nel programma dei Giochi
- Dai giochi del 1956 abbiamo le gare di 20 e 50 km

# Marcia: note dal regolamento

- Art. 230 delle norme IAAF:

“La marcia atletica è una progressione di passi eseguiti in modo 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 (vale a dire che il ginocchio non deve essere piegato) a partire dal momento del primo contatto col suolo fino al momento in cui la gamba si trova in posizione verticale”

# **Marcia: note dal regolamento**

- I concorrenti che, per il loro modo di procedere, infrangono la regola 230, vengono ammoniti (cartellino giallo) da uno dei vari giudici disseminati lungo il percorso.
- Quando le ammonizioni arrivano a tre comminate da giudici diversi, l'atleta viene squalificato (cartellino rosso)

# La tecnica della marcia

- È espressamente regolata dalle norme della IAAF
- Deve favorire l'inerzia di traslocazione del corpo
- Deve favorire il mantenimento del baricentro su una linea il più possibile orizzontale

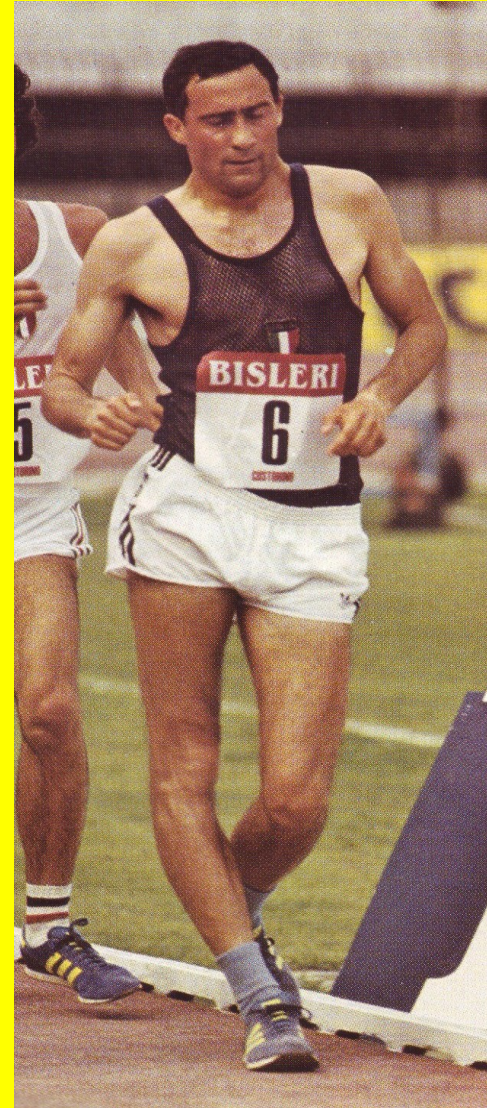
# La tecnica della marcia

- Appoggio singolo
- l'arto inferiore a contatto col terreno deve essere completamente esteso dal momento del contatto di tallone col suolo fino al termine della spinta.
- Il peso del corpo è direttamente al di sopra del piede che lo sostiene e l'anca corrispondente raggiunge il punto più alto della sua rotazione



# La tecnica della marcia

- Appoggio singolo
- Osservando frontalmente il marciatore si nota la posizione obliqua dell'arto portante. Questo per evitare un eccessivo innalzamento del baricentro



# La tecnica della marcia



- Gamba oscillante e attacco
- Dopo la spinta, l'altra gamba, senza salire eccessivamente all'indietro, viene oscillata e portata in avanti. Il ginocchio non deve innalzarsi eccessivamente (all'incirca all'altezza dell'altro ginocchio). Il piede deve sfiorare il terreno e trovarsi in posizione orizzontale.

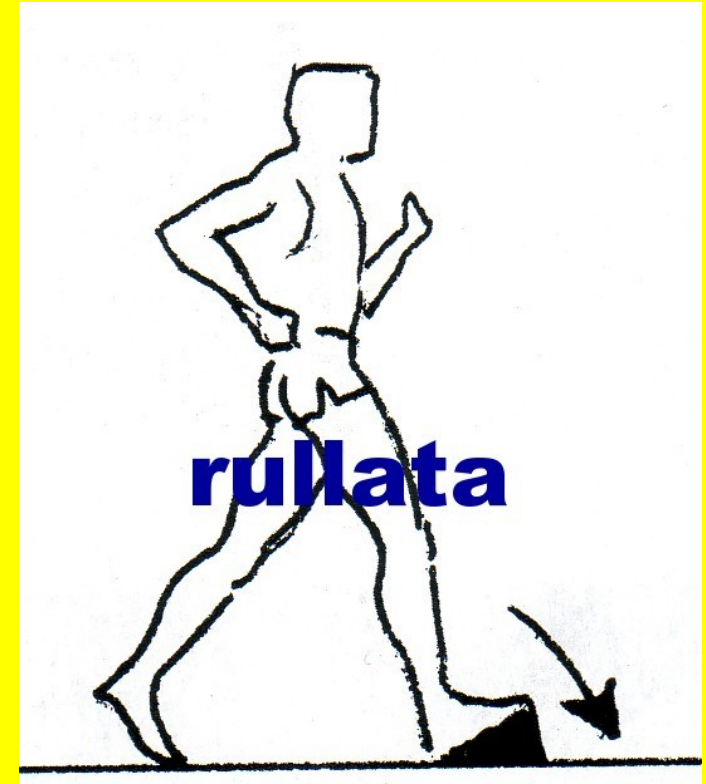




# La tecnica della marcia

## Gamba oscillante e attacco

- Successivamente la gamba si distende e prende contatto col terreno di tallone (piede in flessione dorsale), arto completamente disteso
- L'avvicinamento al suolo di tutta la pianta del piede (rullata) deve essere graduale. Il piede non deve cadere subito per non causare una frenata



# La tecnica della marcia

- Doppio appoggio
  - è il momento in cui i piedi sono a contatto con il terreno (tallone dell'anteriore e pianta del posteriore). In questa posizione si misura la lunghezza del passo.
  - La durata è in funzione della velocità ed è comunque minima, praticamente impercettibile all'occhio umano

# La tecnica della marcia

- Doppio appoggio

## Arto anteriore:

- disteso ma non rigido
- poggia di tallone avanti alla verticale del corpo
- La caviglia è a  $90^\circ$
- Le dita sono in flessione dorsale per preparare la rullata

## Arto posteriore:

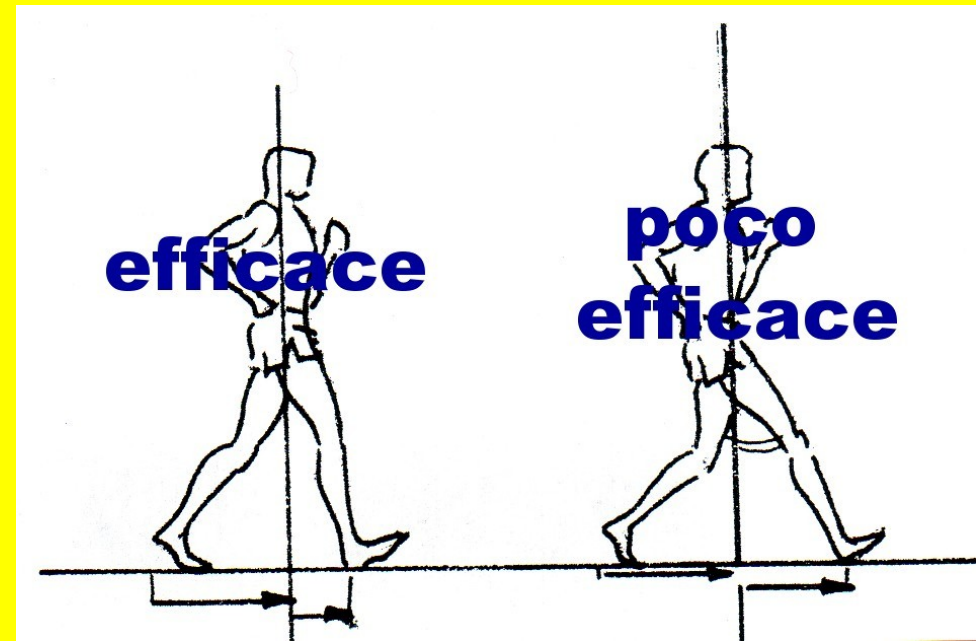
- il contatto è con metatarso e dita del piede



# La tecnica della marcia

- Doppio appoggio

Tracciando la verticale dal baricentro, si ha un maggiore angolo di spinta della gamba posteriore rispetto all'angolo della gamba anteriore. Ciò permette una fase di spinta più lunga e di evitare una frenata al momento dell'attacco.



# La tecnica della marcia

- La spinta
- inizia quando la proiezione del baricentro oltrepassa la base di appoggio e termina nel momento in cui il piede lascia il terreno (altrimenti ci sarebbe dispersione verso l'alto)
- Deve avvenire per un tempo il più lungo possibile
- Deve essere la più orizzontale possibile
- Deve vedere la completa distensione dell'arto

**poco efficace**



**efficace**



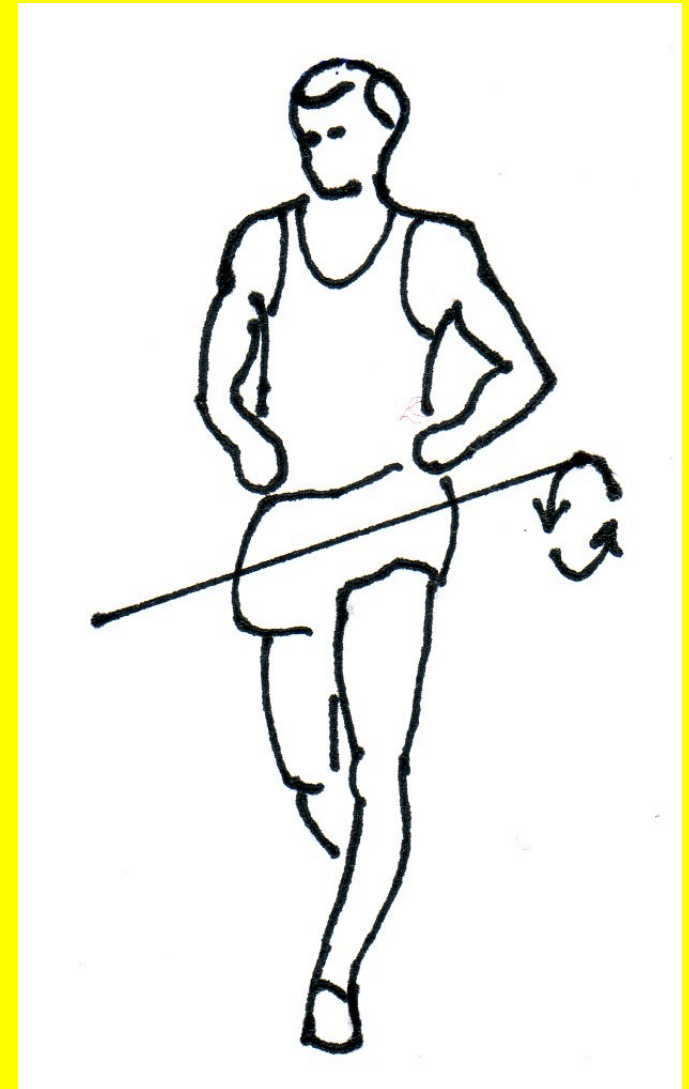
# La tecnica della marcia

- Azione delle anche
  - Il movimento delle anche è necessario per evitare un eccessivo innalzamento ed abbassamento del baricentro ad ogni passo.
  - Le anche in un completo ciclo di movimento compiono un'azione circolare che permette un avanzamento fluido

# La tecnica della marcia

## L'azione circolare delle anche

- Anca alta in fase di appoggio singolo (baricentro sull'appoggio)
- Rotazione di  $90^\circ$  fino alla fase di doppio appoggio
- Rotazione di  $90^\circ$  fino al punto più basso quando la gamba è in fase di oscillazione
- Rotazione di  $90^\circ$  sollevandosi al contatto col terreno
- Rotazione di  $90^\circ$  per tornare nella posizione di partenza



# La tecnica della marcia

- Azione del tronco
  - sta in linea con le gambe durante la fase di spinta ; si trova in posizione verticale o quasi durante l'appoggio singolo.
  - lateralmente deve compensare i movimenti delle anche con leggere oscillazioni



# La tecnica della marcia

- Azione degli arti superiori
- Il movimento delle braccia serve prevalentemente per bilanciamento
- Si muovono oscillando, flesse al gomito a 90°, in avanti fino all'altezza del petto e dietro col gomito fino quasi all'altezza della spalla
- Il movimento deve essere il più possibile sincrono ed ampio per permettere un'azione fluida ed armoniosa



**appoggio singolo**



**gamba oscillante  
sfiora il terreno**



**doppio appoggio**

# Marcia: allenamento

- Mezzi principali:
  - > resistenza aerobica
  - > potenza aerobica
  - > resistenza speciale
- Mezzi complementari
  - > efficienza muscolare
  - > mobilità articolare
  - > destrezza, propriocettività, postura

# Marcia: allenamento

- **A - Resistenza aerobica**

1 – **marcia lenta**: 75-80% della velocità di gara

- Svolta nel riscaldamento, defaticamento o come allenamento di rigenerazione

- Nei giovani serve per la resistenza di base

- Volume (km):

	cadetti = 4-6	cadette = 3-5
	allievi = 6-8	allieve = 4-6
	juniores m = 10-15	juniores f = 8-12
20 km -	seniores m = 10-15	seniores f = 10-15
50 km -	seniores m = 15-20	

# Marcia: allenamento

**2 – marcia su lunghe distanze:** 80-85% velocità di gara

- Per adattare articolazioni, muscoli, tendini
- Per lo sviluppo volumetrico (estensivo)
- Per l'abitudine mentale alla fatica

Tipi di lavoro: a) a ritmo costante

b) lungo in progressione

c) lungo con variazioni di ritmo

- Volume (km):

cadetti = 6-8	cadette = 5-6
allievi = 10-12	allieve = 8-10
juniores m = 15-30	juniores f = 15-25
20 km – seniores m = 20-40	seniores f = 20-35
50 km – seniores m = 35-55	

# Marcia: allenamento

- 3 – **marcia a ritmo lento-medio**: 85-90% velocità di gara
- Importante per curare la tecnica
- Anello di congiunzione tra lavoro lento e lavoro medio
- Volume (km):

cadetti = 5-6	cadette = 3-5
allievi = 8-10	allieve = 6-8
juniores m = 10-15	juniores f = 10-12
20 km - seniores m = 10-20	seniores f = 10-15
50 km - seniores m = 10-15	

# Marcia: allenamento

- 4 – **marcia a ritmo medio**: 90-95% velocità di gara
- Collegamento tra resistenza e potenza aerobica
- Base per gli allenamenti a ritmo gara e superiori
- **Tipi di lavoro**:
  - a) medio a ritmo costante
  - b) medio in progressione
  - c) medio con variazioni di ritmo
  - d) ripetute lunghe-brevi
- Volume (km):

	cadetti = 4-6	cadette = 3-5
	allievi = 6-8	allieve = 5-6
	juniores m = 10-20	juniores f = 10-15
20 km -	seniores m = 15-25	seniores f = 15-25
50 km -	seniores m = 20-35	

# Marcia: allenamento

- **B - Potenza aerobica**

- 1 – **marcia a ritmo gara**: 95-105% velocità di gara
  - Per innalzare la soglia anaerobica
  - Per migliorare l'utilizzo da parte dei muscoli della maggior quantità di ossigeno nell'unità di tempo
  - Per stimolare i muscoli a produrre e sopportare elevate concentrazioni di lattato



# Marcia: allenamento

## 1 - Marcia a ritmo gara (vedi precedente)

- Tipi di lavoro: a) ritmo gara a velocità costante  
b) ritmo gara in progressione  
c) ritmo gara con variazioni  
d) ripetute
- Volume (km):

cadetti = 4-6	cadette = 3-5
allievi = 6-10	allieve = 5-8
juniores m = 10-15	juniores f = 10-12
20 km – seniores m = 10-15	seniores f = 10-20
50 km – seniores m = 10-30	

# Marcia: allenamento

- 2 – marcia in salita** (la pendenza deve permettere un gesto tecnico corretto; frequenza cardiaca come nel ritmo gara)
- Su distanze lunghe per la potenza aerobica
  - Su distanze brevi per la resistenza speciale
  - Per migliorare la forza resistente
  - Volume (km):

cadetti = 4-5	cadette = 3-4
allievi = 6-8	allieve = 5-6
juniores m = 10-15	juniores f = 8-12
20 km – seniores m = 10-15	seniores f = 10-15
50 km – seniores m = 10-20	

# Marcia: allenamento

- **C - Resistenza speciale**

Per 6-8 settimane precedenti le competizioni

## 1 – resistenza speciale estensiva

a) Ripetute lunghe-medie a velocità di gara o leggermente inferiore

## 2 – resistenza speciale intensiva

a) Ripetute medie-brevi a velocità di gara o leggermente superiore

b) Lungo speciale: marcia a ritmo gara per 25-35 km (per il 50ista)

c) Salite con ripetute brevi: 100-200 m per 3-5 km (per il 20ista m e f)

# Marcia: allenamento mezzi complementari

- **Efficienza muscolare**

I muscoli del marciatore devono essere forti per fornire la massima velocità possibile ma contemporaneamente resistenti a lungo per mantenere la velocità e la correttezza tecnica del gesto

- **Esercitazioni a carattere generale**

- Preatletismo a carico naturale e con piccoli sovraccarichi: a) in serie di ripetizioni  
b) in circuito

- **Esercitazioni a carattere speciale**

- Balzi ed andature
- Esercizi con bilanciere, multipower...

# Marcia: allenamento mezzi complementari

- Esercitazioni per la destrezza, propriocettività, postura

- Mobilità articolare

Importante per la correttezza del gesto

## ➤ Mobilità generale

- Riferita a tutte le principali articolazioni

## ➤ Mobilità specifica

- Marcia su una linea a) con mani dietro la nuca b) con braccia dietro la schiena
- Marcia con forte incrocio degli arti inferiori
- Marcia su percorso a forma di otto
- Marcia sul posto
- ...

# Marcia: analisi dei principali errori

**errore**

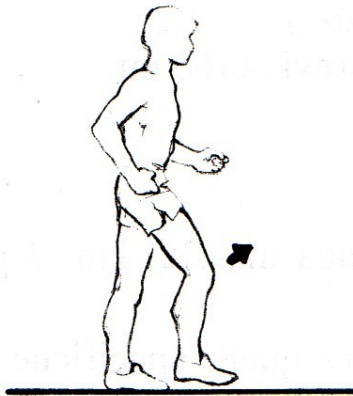
**correzione**

## *Eccessiva flessione della gamba*



- Rispettare i tempi e la fase di spinta.
- Esercizi per richiamare subito in avanti la gamba una volta esaurita la fase di spinta.
- Esercizi per migliorare l'escursione del cingolo pelvico.

## *Eccessiva flessione della coscia*



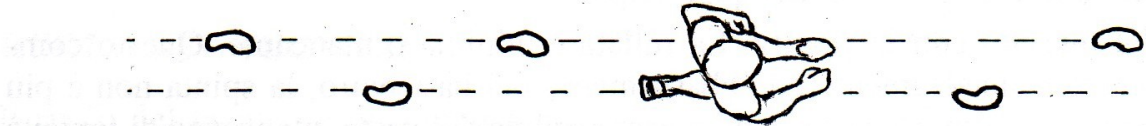
- Marcia in salita.
- Marcia in lieve discesa.
- Marcia con tute appesantite.
- Marcia in ampiezza su terreno in lieve discesa.
- Marcia a passi incrociati ricercando l'ampiezza dei movimenti.

# Marcia: principali errori

**errore**

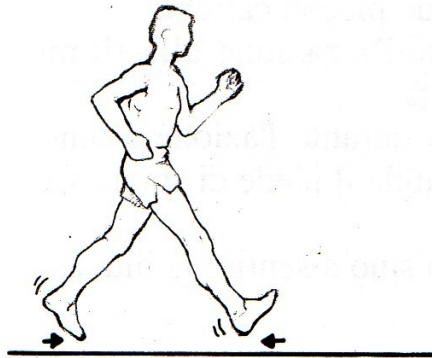
**correzione**

## *Marcia su due linee*



- Marciare sulla linea di una corsia.
- Marciare tenendo le braccia avanti-alto.
- Marciare accentuando il movimento delle anche.
- Avanzare con rullata tallone-piede-avam-piede.

## *Sospensione*



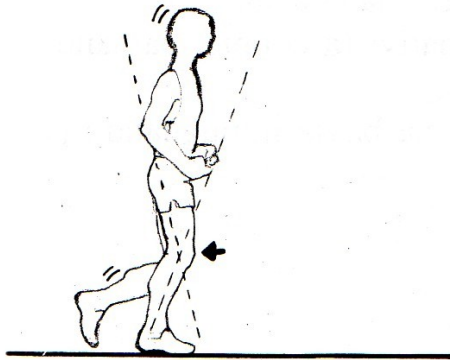
- Marcia in salita con pendenza non accentuata.
- Marcia con leggero sovraccarico sulle spalle (un bastone o un manico di scopa).
- Marcia tenendo fermi gli arti superiori (sopra il capo, dietro la nuca, dietro la schiena, distesi avanti, in fuori).
- Marcia con ridotta ampiezza del passo.

# Marcia: principali errori

**errore**

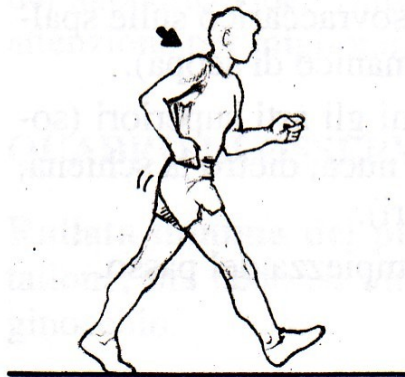
**correzione**

## *Sbloccaggio*



- Marcia sul posto con forte spinta indietro delle ginocchia.
- Marcia sul posto a coppie (esercizio imitativo) o davanti ad uno specchio controllando il bloccaggio.
- Marcia in discesa (pendenza ridotta).
- Marcia in curva o tracciando delle "S".
- Slalom marciando tra ostacoli.

## *Anticipo fase di spinta*



- Marcia in salita.
- Marciare trainando piccoli carichi.
- Esercizi di sensibilizzazione alla ritmica della fase di spinta.
- Invitare l'allievo durante l'azione a tenere più a lungo possibile il piede di spinta vicino al terreno.
- Spingere a lungo sino a sentire le dita estese.

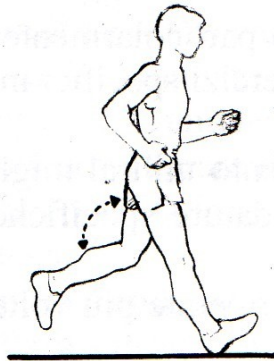


# Marcia: principali errori

**errore**

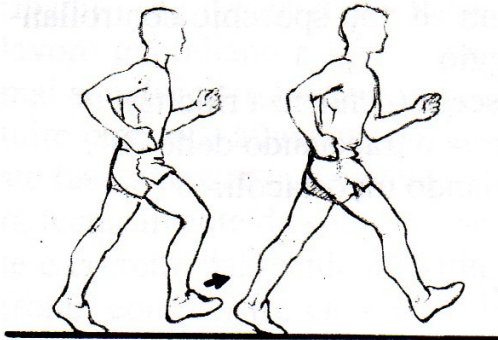
**correzione**

## *Attacco di avampiede*



- Esercizi di potenziamento per il muscolo tibiale anteriore.
- Esercizi sul posto per simulare l'azione tampone del piede che rulla (suggerendo come esempio l'azione che svolge un piede quando gonfia un materassino).
- Marcia a passi molto ampi ricercando con insistenza l'attacco al suolo con il tallone.

## *Spalle troppo alte (contratte)*



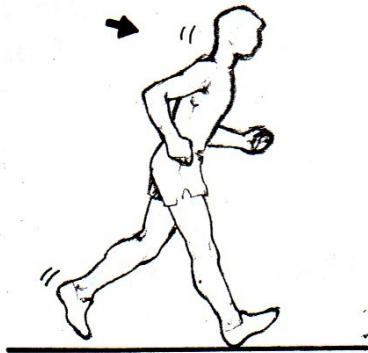
- Marcia a braccia basse.
- Marcia con le braccia in avanti.
- Esercizi coordinativi (a coppie, passandosi la palla, eccetera).
- Marciare a braccia basse impugnando piccoli manubri.

# Marcia: principali errori

**errore**

**correzione**

*Busto in posizione scorretta  
(troppo avanti o troppo indietro)*



- Esercizi di potenziamento per i muscoli dorsali e addominali.
- Marcia alternando tratti in salita a tratti in discesa.
- Marcia con leggero traino.
- Marcia tenendo gli arti superiori in varie posizioni.