



# LA MARCIA



CORSO ISTRUTTORI  
FIDAL LAZIO  
2021  
DI ROMANZI ORAZIO



e-mail: orazioro@ymail.com

Tel. 347.5635808



# MARCIARE DALLA NOSTRA



1) Corso Istruttori per attivita' GIOVANILE

2) Marcia Specialita' TECNICA

- Chi sta perdendo l' autobus CORRE!
- Chi va a lavoro a piedi CAMMINA !



Quando  
Passa.it



**CORSA**

**CAMMINO**



**MARCIA**





## EJERCICIOS



Aeróbico

+ duración

Se consume  
Oxígeno



Anaeróbico

- duración

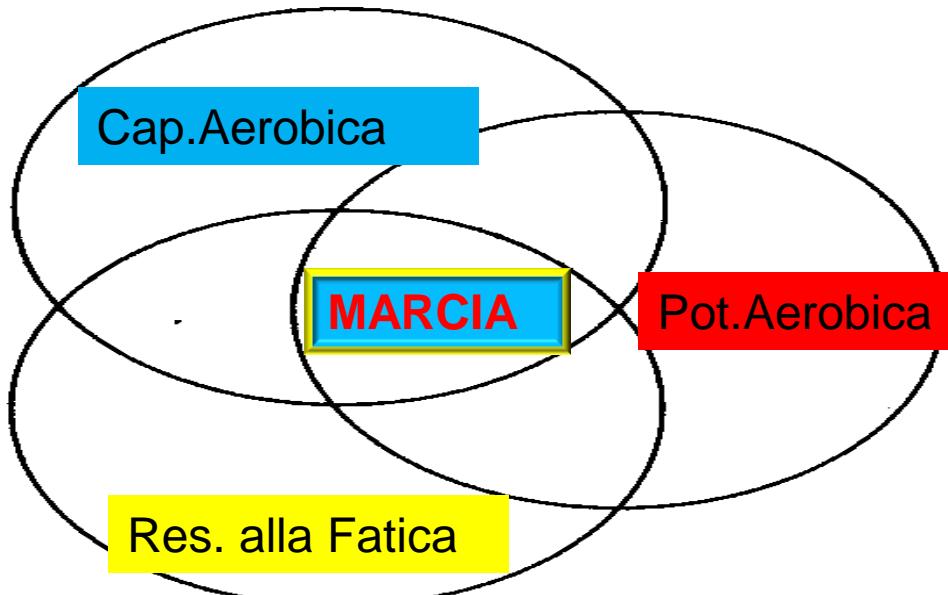
Se Genera  
Ácido  
Láctico

Ciclismo puede ser  
aeróbico, y luego  
anaeróbico, cuando se  
terminó el oxígeno

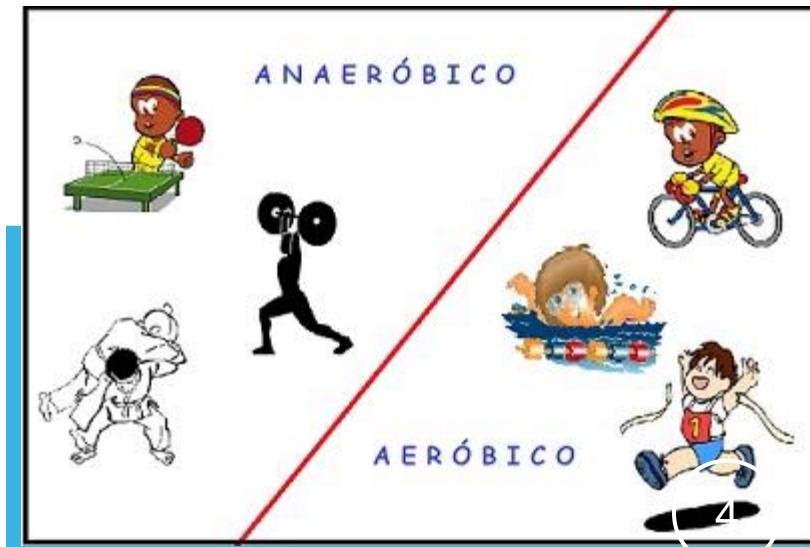
JADEAR

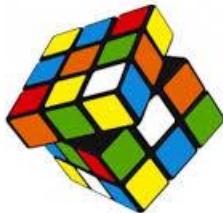
Los ejercicios aerobios en donde utilizamos y se va a consumir el oxígeno, eso es saludable.

Los ejercicios anaerobios: se genera ácido láctico, que genera dolor, calambre, contracción, contractura muscular.



**MARCIA**  
**SPECIALITA' AEROBICA**  
**SPECIALITA' DI ENDURANCE**





## **CAPACITA' DEL MARCIATORE**

### **COORDINATIVE**

Capacità di apprendere un nuovo movimento al fine di ottenere una sequenza fluida

### **CONDIZIONALI**

Forza  
Velocità  
Mob.Articolare  
Resistenza



**capacità**



# “MARCHIARE PER NON MARCIRE”

✓ SAPERE

✓ SAPER FARE

✓ SAPER FAR FARE





## LA REGOLA 230



**La marcia e' 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.**

# LE INFRAZIONI NELLA MARCIA: SBLOCCAGGIO

## Infrazioni: Lo sbloccaggio del ginocchio



**Posizione corretta**



**Sbloccaggio del ginocchio**

# LE INFRAZIONI NELLA MARCIA: SOSPENSIONE

**Infrazioni: La sospensione**  
(perdita di contatto con il terreno con entrambe le gambe)

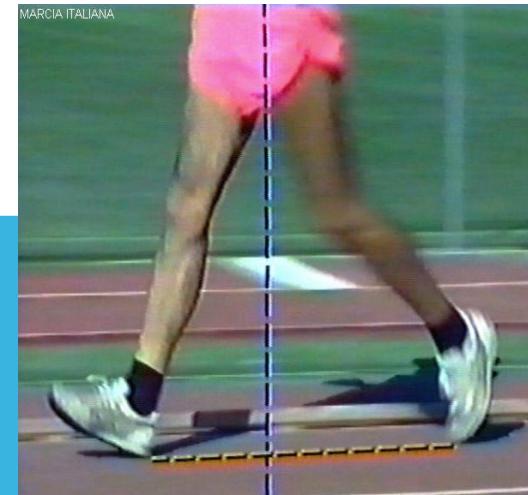


Posizione corretta

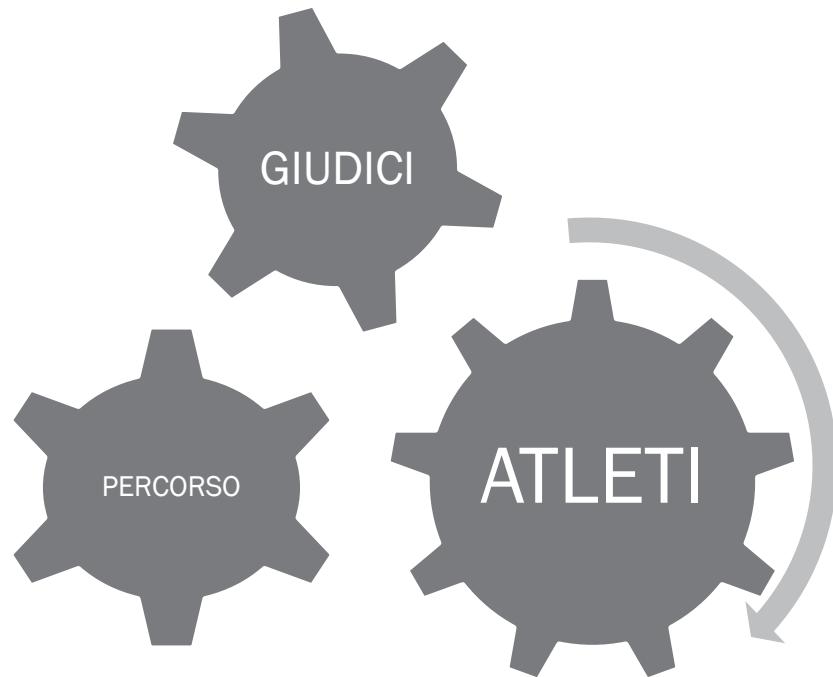
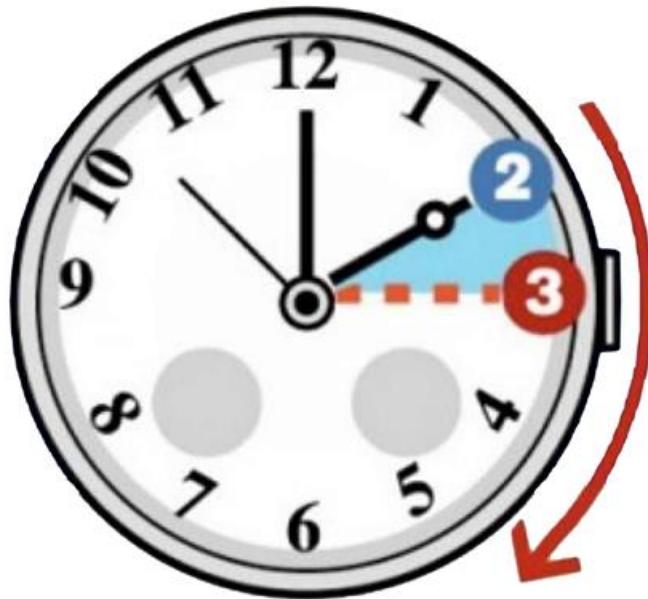


Sospensione

# ANALISI DEL PASSO DI MARCIA



# I COMPONENTI DELLA GARA DI MARCIA



# RICHIAMO OPPURE AMMONIZIONE ?



# SIMBOLI DELLA MARCIA

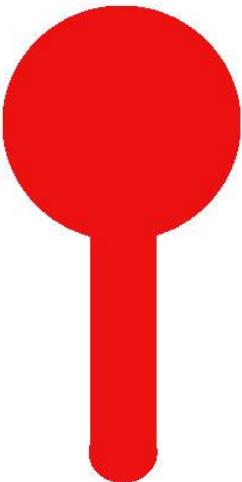
## LE PALETTE



SOSPENSIONE



SBLOCCAGGIO



SQUALIFICA



# TABELLONE SQUALIFICHE



BIB	1	2	PIT LANE	DQ
21	<	~		
11	~	~		
25	~	~		
23	~			
24	~	~	<	
20	~	~		
13	~	~		
12	~			



# PIT STOP LAIN DAL 1.11.2017 O PENALTY ZONE

*For races:*

- Up to 5km: 0.5 min*
- Up to 10km: 1 min*
- Up to 20km: 2 min*
- Up to 30km: 3 min*
- Up to 40km: 4 min*
- Up to 50km: 5 min*





Avviamento alla marcia



ANAEROBICO



AEROBICO



# CATEGORIE E DISTANZE



ESORDIENTI B-C M/F	Under 10 ANNI	400 mt
ESORDIENTI A M/F	10-11 anni	1000mt
RAGAZZI/E	12-13 anni	2000mt
CADETTI/E	14-15 anni	3000/5000 mt
ALLIEVI/E	16-17 anni	5000/10000 mt
JUNIORES M/F	18-19 anni	10000/20000mt
PROMESSE M/F	oltre 20 anni	10 km /20km /50Km
SENIORES M/F		10 km /20km /50Km



# SELEZIONARE UN MARCIATORE!

- Scuole
- Gare Scolastiche
- Amici
- Presenza sul territorio
- Diffusione del gesto atletico
- Presentazioni di video dimostrativi
- Attività alternativa e complementare alla corsa

IL NOSTRO  
OBIETTIVO  
È LA PACE.

NON CI SFUGGIRÀ,  
VIVA O MORTA.



# RICONOSCERE UN MARCIATORE



MOBILITA'  
ARTICOLARE



FLESSIBILITA' MOTORIA

MOVIMENTO DELLE ANCHE

RULLATA DEL PIEDE



PROPENSIONE ALLA RESISTENZA

CARATTERISTICHE  
COORDINATIVE



# INIZIARE A MARCIARE



- Inserire il ragazzo in un gruppo omogeneo
- Multilateralita'/Multidisciplinarieta'
- Eta' 9-13 anni
- 4^ elem.- 3^ media
- Attivita' semplice di marcia e impostazione tecnica di base
- Concetto di resistenza nella multilateralita'
- Inserimento della marcia nel comune concetto di attivita' motoria da base



# COME FARLI MARCIARE CORRETTAMENTE?

- Tecnica di marcia
- Marcia lenta
- Marcia a ritmo controllato
- Esercizi specifici per la risoluzione dei problemi ( salite corte, marcia con obblighi etc.)
- Stretching
- Mobilita' articolare





# COME RENDERLI PIÙ FORTI

- KM
- POTENZIAMENTO
- SALITE
- CORTO VELOCE
- MEDIO
- VARIAZIONI DI RITMO
- RIPETUTE
- ...ma nella marcia è importante.....





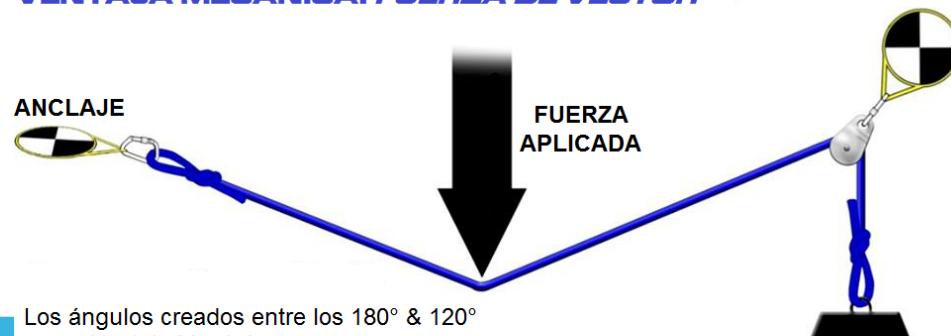
# L'EQUILIBRIO DEL LAVORO IN CRESCITA



➤ RESISTENZA  
ALLA  
FATICA

➤ CRESCITA  
ORGANICA &  
CRESCITA TECNICA

VENTAJA MECANICA: FUERZA DE VECTOR



Los ángulos creados entre los 180° & 120°  
crean Ventaja Mecánica

©2014 GOER



# INIZIARE DALLA TECNICA PER RAGGIUNGERE QUALSIASI OBIETTIVO



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 44986024

Umnola | Dreamstime.com



# MOTIVAZIONI PERSONALI

## LA FORZA DELLA MEDAGLIA D'ORO ALLE OLIMPIADI



# QUANTO EDUCARSI?

## SEMPRE!



ESORDIENTI	2/3 SEDUTE	Non pervenuto
RAGAZZI	3/4 SEDUTE	4/6 km
CADETTI	4/5 SEDUTE	5/10 km
ALLIEVI	5/6 SEDUTE	10/15 km

# EDUCAZIONE ALLA MARCIA

MONTALTO DI CASTRO AGOSTO 2008



<u>ESORDIENTI</u>	MULTILATERALITA	CAPACITA' COORDINATIVE	TECNICA
<u>RAGAZZI</u>	CAPACITA' COORDINATIVE	TECNICA	CAPACITA' CONDIZIONALI
<u>CADETTI</u>	TECNICA	CAPACITA' CONDIZIONALI	RESISTENZA ALLA FATICA
<u>ALLIEVI</u>	TECNICA	RESISTENZA ALLA VELOCITA'	RESISTENZA ALLA FORZA

# PERIODIZZAZIONE DEL MARCIATORE

CLASSICA

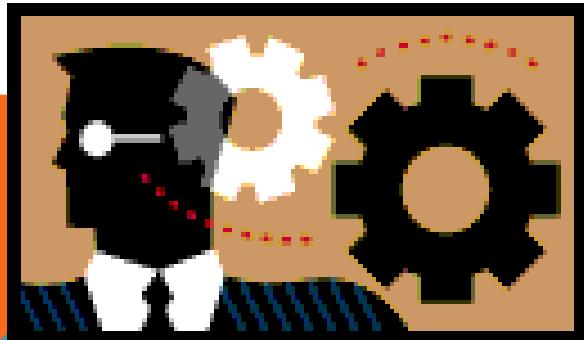
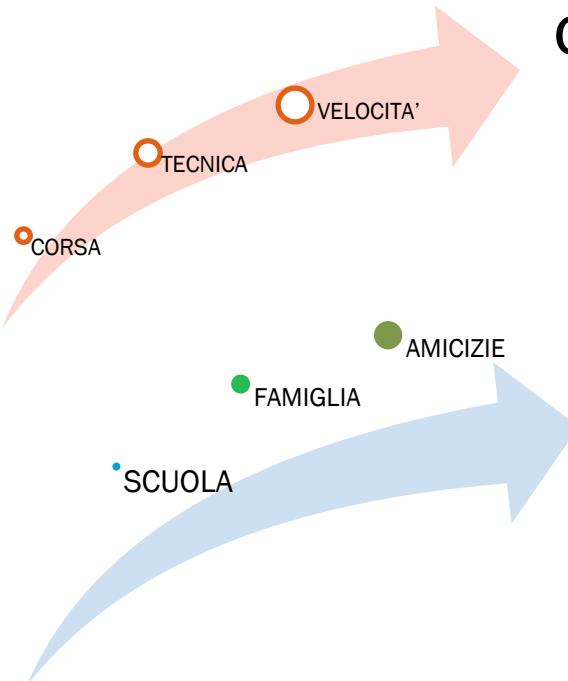
Periodo invernale

Periodo primaverile

Periodo estivo

GIOVANILE

ESIGENZE DI CRESCITA  
DEI  
RAGAZZI/RAGAZZE



# PROGRAMMAZIONE GIOVANILE DELLA MARCIA

## PICCOLI GRANDI



PRENDIAMO SEMPRE  
IN CONSIDERAZIONE IL  
PERIODO E LA  
DISTANZA DELLE GARE  
DI MARCIA



ESORDIENTI	Campestre	Trofei Locali Marcia	Gare in Pista Atletica
RAGAZZI	Campestre	Trofei Locali Marcia	Gare in Pista Atletica
CADETTI	Trofei Locali Marcia	Camp. Reg./Naz.	CdS
ALLIEVI	indoor	c.d.s. strada	Camp. Italiani



## CONSIDERAZIONI

- EDUCARE/ALLENARE in base alla categoria di appartenenza
- Considerare le caratteristiche dello sviluppo psicobiologico dell'individuo
- Creare gruppi di allenamento il più possibili omogenei
- Finalizzazione del lavoro svolto
- Affinare la tecnica di marcia in considerazione della crescita morfologica
- Motivazione dell' atleta
- Concetto di resistenza alla fatica
- PER ANDARE PIU FORTE SERVE PIU FORZA



**CHI E' PIU' SAGGIO.....IL SAGGIO  
.....O COLUI CHE CHIEDE AL SAGGIO?**

# NON SI FINISCE MAI DI IMPARARE !

