

LA MARCIA



CORSO ISTRUTTORI
FIDAL LAZIO
2021

DI ROMANZI ORAZIO



[e-mail: orazioro@ymail.com](mailto:orazioro@ymail.com)
Tel. 347.5635808



MARCIARE DALLA NOSTRA



1) Corso Istruttori per attività' GIOVANILE

2) Marcia Specialita' TECNICA

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



**Quando
Passa.it**



CORSA

CAMMINO



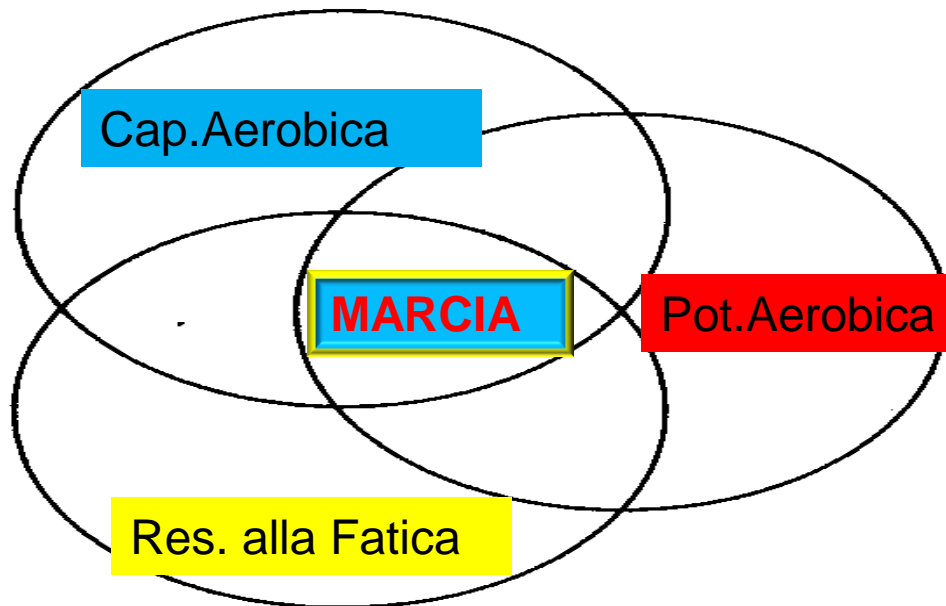
MARCIA



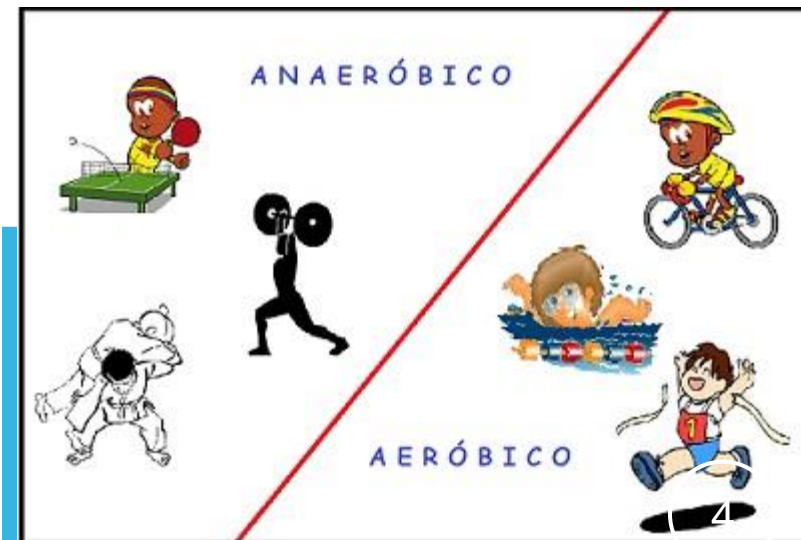


Los ejercicios aerobios en donde utilizamos y se va a consumir el oxígeno, eso es saludable.

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
Velocita'
Mob.Articolare
Resistenza



capacità



“MARCIARE 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)

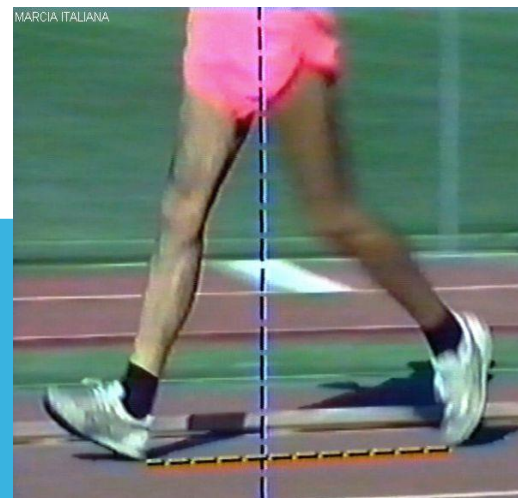


Posizione corretta

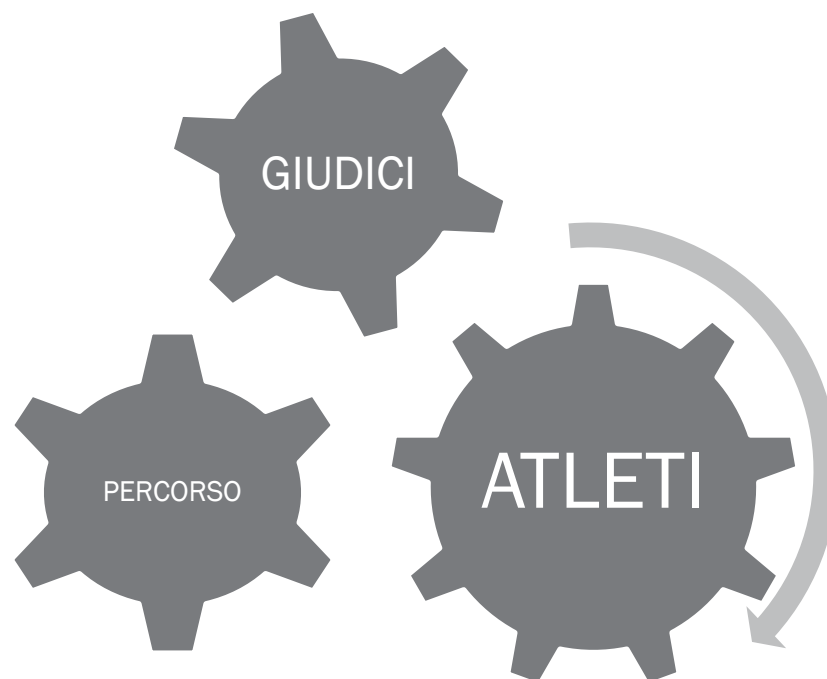
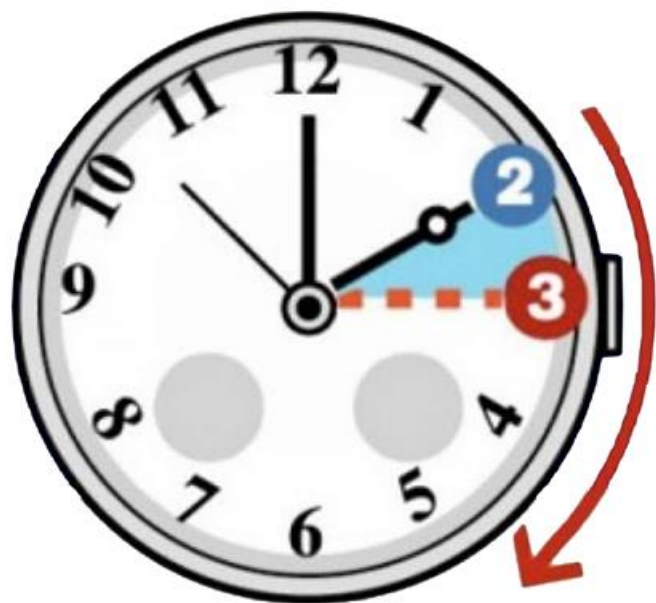


Sospensione

ANALISI DEL PASSO DI MARCIA



I COMPONENTI DELLA GARA DI MARCIA



**RICHIAMO
OPPURE
AMMONIZIONE ?**



SIMBOLI DELLA MARCIA

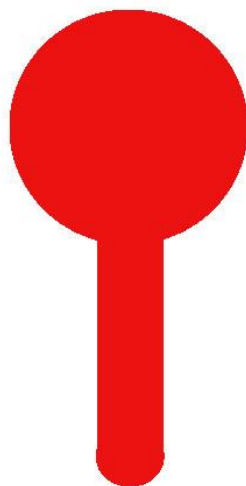
LE PALETTE



SOSPENSIONE



SBLOCCAGGIO



SQUALIFICA



TABELLONE SQUALIFICHE



U20 CHAMPIONSHIPS
Grosseto 2017

			PIT LANE	DQ
BIB	1	2	3	4
21	<	~		
11	~	~		
25	~	~	~	~
23	~			
24	~	~	>	
20	~	~	~	~
13	~	~	~	
12	~			



PIT STOP LAIN DAL 1.11.2017

0 PENALITY ZONE

For races:

Up to 5km: 0.5 min

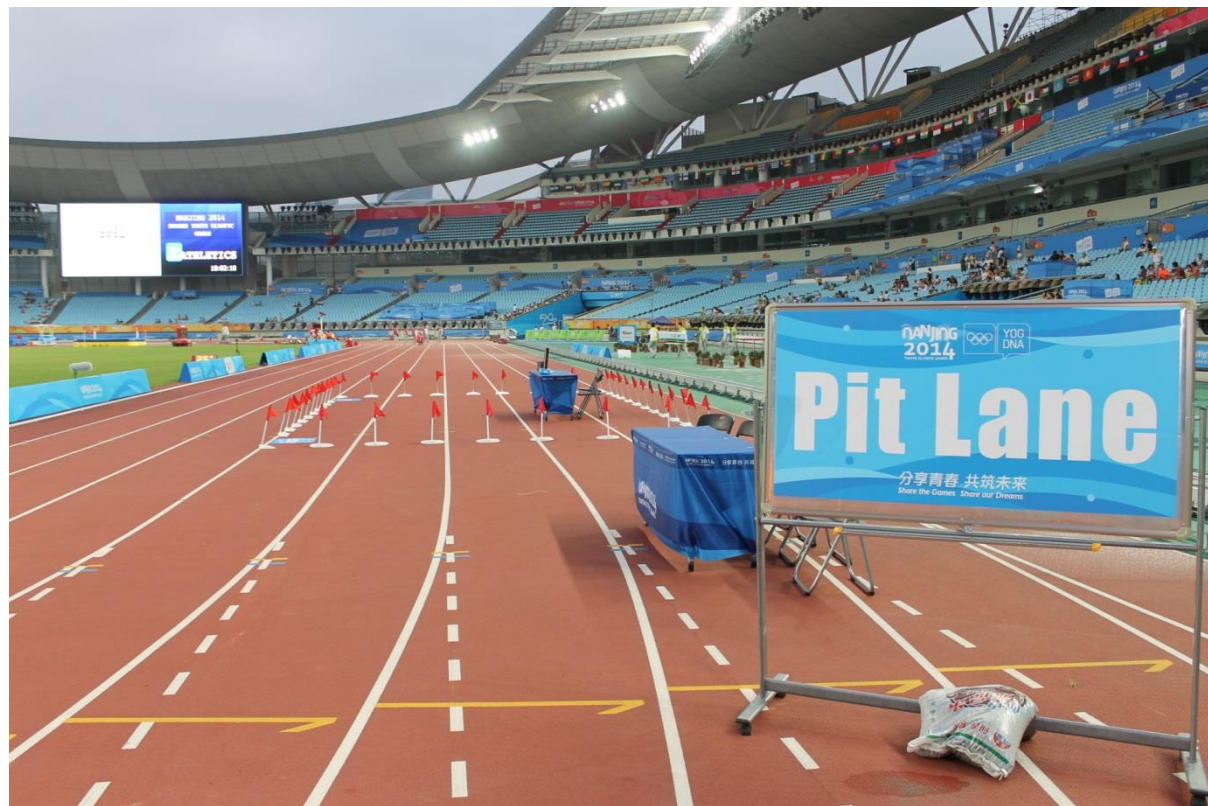
Up to 10km: 1 min

Up to 20km: 2 min

Up to 30km: 3 min

Up to 40km: 4 min

Up to 50km: 5 min



PENALIZZAZIONE A TEMPO SUL RISULTATO FINALE



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



A low-angle, rear-view shot of a woman's legs as she walks on a light-colored, paved surface. She is wearing dark, high-heeled shoes with a light-colored sole. The background is slightly blurred, showing a railing and some foliage.

A 3D illustration of a line of colorful human figures, each holding the one in front of them, symbolizing teamwork and support. The figures are in various colors (blue, green, yellow, orange, red, purple, pink) and are arranged in a line that recedes into the distance. The figures are holding each other in a way that suggests a chain of support or a team effort. The background is a plain white surface with a soft shadow cast by the figures.

MOVIMENTO DELLE ANCHE



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
- Mobilità articolare



COME RENDERLI PIÙ FORTI

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





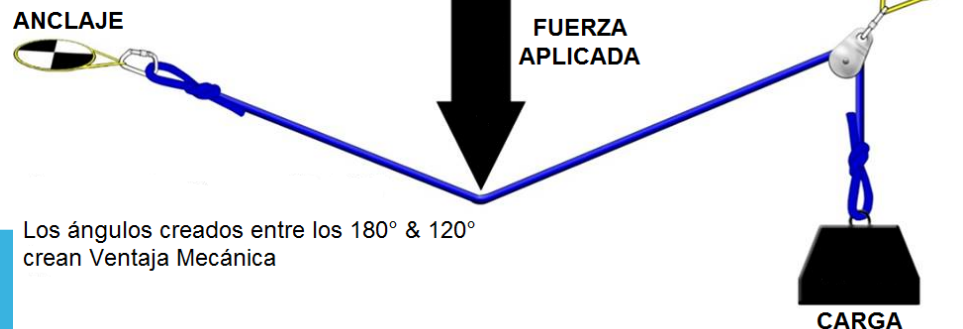
L'EQUILIBRIO DEL LAVORO IN CRESCITA



➤ CRESCITA
ORGANICA &
CRESCITA TECNICA

➤ RESISTENZA
ALLA
FATICA

VENTAJA MECANICA: FUERZA DE VECTOR



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

©2014 GOER

©2014 GOER



INIZIARE DALLA TECNICA PER RAGGIUNGERE QUALSIASI OBBIETTIVO



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

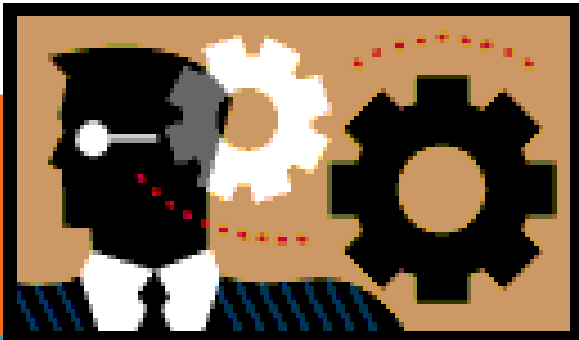
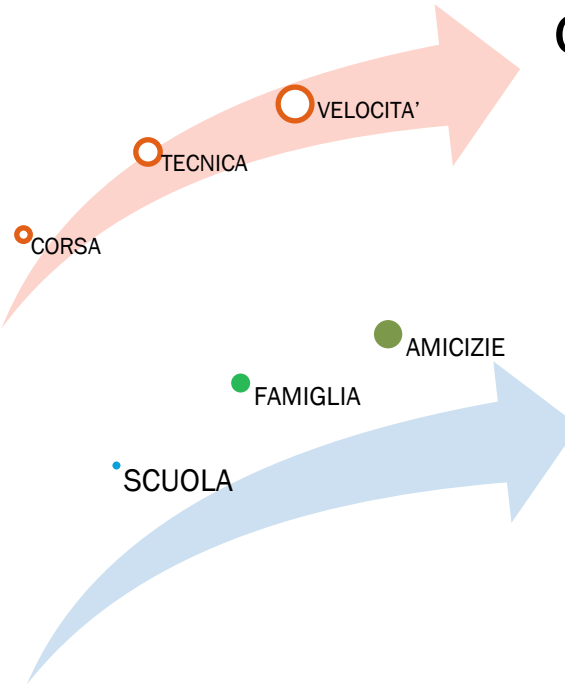
Periodo invernale

Periodo primaverile

Periodo estivo

GIOVANILE

ESIGENZE DI CRESCITA
DEI
RAGAZZI/RAGAZZE



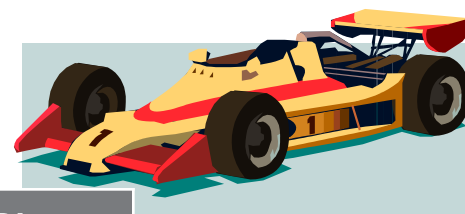
PROGRAMMAZIONE GIOVANILE DELLA MARCIA

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.	CdiS
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 !

