

**Di Sandro DAMILANO**

**Testi di M. Damilano**

# LA MARCIA



**LA MARCIA HA ORIGINI ANTICHE CHE LA RIPORTANO ALLE SFIDE DEI CAMMINATORI DELL'OTTOCENTO, E TROVA, NELLA SUA FORMA SPORTIVA, LA SUA DISCIPLINA DELL'ATLETICA LEGGERA, LA SUA COLLOCAZIONE OLIMPICA DALL'EDIZIONE DEL 1906 DOVE FURONO AFFRONTATE LE BREVISSIME DISTANZE DEI 1500 m. E DEI 3000 m.**

**LA SUA STORIA UFFICIALE, LUNGA OLTRE 100 ANNI, L'HA VISTA MODIFICARE NEL TEMPO LE DISTANZE DI GARA GIUNGENDO ALLE ATTUALI PROVE SUI 5000 m. MASCHILI E FEMMINILI.**



**IL GESTO SPORTIVO DEI MARCIATORI E' UN PASSO LEGGERO MA VIGOROSO CHE IDENTIFICA CHIARAMENTE L'ESTREMA ARMONIA, MA ANCHE LA FATICA E LA SOFFERENZA, DI UNO SPORT CHE RICHIAMA SUGGERZIONI UNICHE, CHE VIVE DA SEMPRE PER LE STRADE, TRA LA GENTE E NE RACCONTA LA STORIA E SUOI MUTAMENTI.**

**LA MARCIA E' GOVERNATA DALLA REGOLA IAAF 230 IL CUI TESTO, AL PARAGRAFO 1, NE ENUNCIA LA FORMA DESCRIVENDOLA COME: UNA PROGRESSIONE DI PASSI FATTA IN MODO CHE IL MARCIATORE NON PERDA MAI IL CONTATTO CON IL SUOLO, COSI' CHE NON SI VERIFICHI UNA VISIBILE (ALL'OCCHIO UMANO) PERDITA DI CONTATTO CON ENTRAMBI I PIEDI - DETTA FASE DI VOLO**





**LA GAMBA AVANZANTE  
DEVE INOLTRE MANTENERSI  
ESTESA, CIOE' NON PIEGATA  
AL GINOCCHIO, DAL  
MOMENTO DEL PRIMO  
CONTATTO CON IL  
TERRENO...**



**...SINO AL PASSAGGIO  
CENTRALE SULLA VERTICALE.**





# LA TECNICA DELLA MARCIA



**LA MARCIA E' UNA DISCIPLINA TECNICA. LA CONOSCENZA DI UNA CORRETTA TECNICA DI MARCIA E' INDISPENSABILE PER OTTENERE UN GESTO CHE RISPETTI I CANONI DEFINITI DALLA REGOLA IAAF 230 E CAPACE DI GARANTIRE UNA PERFORMANCE DI ALTO LIVELLO.**

**PRESUPPOSTO DI UNA BUONA TECNICA DI MARCIA E' LO SVILUPPO DI UN PASSO CHE ATTRAVERSO UN AVANZAMENTO ORIZZONTALE PERMETTA AL MARCIATORE DI PROCEDERE RAPIDAMENTE E LINEARMENTE.**





**I MOVIMENTI CHE DETERMINANO LA TECNICA DI MARCIA SI DISTINGUONO IN PRINCIPALI E SECONDARI.**

**I PRIMI VENGONO ESEGUITI DAGLI ARTI INFERIORI CON L'AUSILIO DEL BACINO E HANNO IL COMPITO DI GENERARE LA TRASLOCAZIONE DEL CORPO.**

**I SECONDI SONO ESEGUITI DAL TRONCO E DAGLI ARTI SUPERIORI E HANNO LA FUNZIONE DI COMPENSARE ED EQUILIBRARE I PRECEDENTI.**





Fase oscillante   ←   Doppio appoggio   ←   Appoggio singolo   ←   Fase oscillante



**Sequenza del passo**

# singolo appoggio

NELL'APPOGGIO SINGOLO L'ARTO INFERIORE A CONTATTO CON IL TERRENO DEVE ESSERE COMPLETAMENTE ESTESO.

L'ESTENSIONE, SECONDO REGOLAMENTO, VA MANTENUTA DAL MOMENTO DEL CONTATTO DEL TALLONE CON IL SUOLO SINO AL MOMENTO DI PASSAGGIO SULLA VERTICALE.

AL FINE DI RENDERE L'AZIONE PIU' EFFICACE, L'ESTENSIONE DOVREBBE POSSIBILMENTE ESSERE MANTENUTA SINO AL TERMINE DELLA FASE DI SPINTA.



# fase oscillante

LA FASE OSCILLANTE E' CARATTERIZZATA DA UN NON ECCESSIVO RICHIAMO DEL GINOCCHIO VERSO L'ALTO, IN MODO CHE IL PIEDE AVANZI MANTENENDOSI PIUTTOSTO RASENTE AL SUOLO

E IL GINOCCHIO, NELLA FASE PIU' ELEVATA DEL SUO AVANZAMENTO, SI TROVI ALL'INCIRCA ALLINEATO ALL'ALTEZZA DEL GINOCCHIO DELLA GAMBA IN POSIZIONE DI APPOGGIO SINGOLO. LA FASE OSCILLANTE TERMINA NEL MOMENTO DI CONTATTO CON IL TERRENO CHE DEVE AVVENIRE CON IL TALLONE E A GAMBA COMPLETAMENTE ESTESA.





# doppio appoggio



**MOMENTO IN CUI ENTRAMBI I PIEDI SONO A CONTATTO CON IL SUOLO.**

**IN QUESTA POSIZIONE SI RILEVA LA LUNGHEZZA DEL PASSO CHE VA DAL TALLONE DEL PIEDE ANTERIORE ALLA PUNTA DEL PIEDE POSTERIORE.**

**LA DURATA DEL DOPPIO APPOGGIO E' IN FUNZIONE DELLA VELOCITA' ED E' DI DURATA ASSAI RIDOTTA; RICONDUCEBILE A POCHI MILLESIMI DI SECONDO.**

**IN QUESTA FASE, TRACCIANDO UNA LINEA IPOTETICA CHE DIVIDE IL CORPO IN DUE PARTI, SI DEVE REGISTRARE UN MAGGIOR ANGOLO DI SPINTA DELLA GAMBA POSTERIORE RISPETTO A QUELLO DELLA GAMBA ANTERIORE.**

**CIO' PERMETTE UNA FASE DI SPINTA PIU' LUNGA ED UNA MINOR FRENATA AL MOMENTO DELL'ATTACCO.**



# MOVIMENTO DELLE ANCHE

L'ANDATURA DEL MARCIATORE E' CARATTERIZZATA DAL MOVIMENTO DEL ANCHE.

L'AZIONE DELLE ANCHE E' NECESSARIA PER RIDURRE L'INNALZAMENTO ED ABBASSAMENTO DEL CENTRO DI GRAVITA' AD OGNI PASSO, E RENDERE POSSIBILE UN LINEARE AVANZAMENTO ORIZZONTALE.



LE ANCHE, NEL LORO COMPLETO CICLO DI MOVIMENTO, SVOLGONO UN'AZIONE CIRCOLARE DI 360 GRADI CHE E' INDISPENSABILE E IMPORTANTISSIMA PER PERMETTERE AL MARCIATORE DI AVANZARE IN MODO FLUIDO E POCO DISPENDIOSO.



IL MOVIMENTO DELLE ANCHE RISULTA QUINDI ESSERE DETERMINANTE PER UN'EFFICACE AZIONE DI SPINTA ED UN CORRETTO GESTO DI MARCIA.





# MOVIMENTO DELLE BRACCIA

IL MOVIMENTO DELLE BRACCIA DEVE ESSERE SINCRONO AL PASSO RISULTANDO ARMONICO E GLI ARTI SI PONGONO IN ATTEGGIAMENTO FLESSO AL GOMITO CHE DEVE ESSERE MANTENUTO COSTANTE.

ESSA E' QUINDI UN'AZIONE DI BILANCIAMENTO PER MANTENERE ED AIUTARE LA LOCOMOZIONE.

LE SPALLE DEVONO SEMPRE ESSERE RILASSATE COSI' DA FACILITARE L'AMPIO E FLUIDO MOVIMENTO DELLE BRACCIA.



# IL TRONCO



**IL TRONCO E' BEN ERETTO MA NON RIGIDO, COSI' DA RENDERE ECONOMICO IL MOVIMENTO; ED ASSUME UNA LEGGERISSIMA INCLINAZIONE AVANZATA, MA NON SPEZZATA AL BACINO PER TUTTA LA DURATA DELLA SPINTA, MENTRE E' VERTICALE DURANTE IL SINGOLO APPOGGIO.**

**ANCHE LA POSIZIONE DEL COLLO E DELLA TESTA DEVE RISULTARE NATURALE E DECONTRATTA COSI' DA EVITARE OGNI QUAL SORTA DI IRRIGIDIMENTO NEI MOVIMENTI DI SPALLE E BRACCIA.**







**LA TECNICA NON E' DA CONFONDERSI CON LO STILE CHE SI SVILUPPA INVECE IN RAPPORTO AI REQUISITI FISILOGICI, NEUROFISILOGICI E BIOMECCANICI DELL'ATLETA.**

**IL LAVORO TECNICO-STILISTICO SI EFFETTUA ATTRAVERSO IL CONTROLLO DELL'AZIONE IN MOVIMENTO E L'AUSILIO DI SPECIFICI ESERCIZI.**

**LE GARE DI MARCIA SI SVOLGONO GENERALMENTE SU PERCORSI STRADALI.**

**LE GARE DI MARCIA SONO CONTROLLATE DA UNA GIURIA GUIDATA DA UN GIUDICE CAPO CHE HA IL COMPITO DI COMUNICARE ALL'ATLETA LA SQUALIFICA MOSTRANDOGLI UN APPOSITA PALETTA DI COLORE ROSSO.**

**NELLE PRINCIPALI MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI E NAZIONALI IL GIUDICE CAPO E' AIUTATO DA UNO O DUE ASSISTENTI CHE, DISLOCATI IN POSIZIONI DIVERSE SUL CIRCUITO, HANNO SOLO IL COMPITO DI COMUNICARE ALL'ATLETA LA SQUALIFICA. I GIUDICI COMPONENTI LA GIURIA DI MARCIA VALUTANO L'AZIONE DI MARCIA BASANDOSI SULL'OSSERVAZIONE VISIVA E POSSONO AVVISARE L'ATLETA DI UN'AZIONE TENDENTE A INFRANGERE LA REGOLA DI MARCIA , MOSTRANDOGLI UN'APPOSITA PALETTA DI COLORE GIALLO RIPORTANTE SU OGNI LATO IL SIMBOLO INDICANTE LA FASE DI VOLO O IL NON BLOCCAGGIO DEL GINOCCHIO. ESSI POSSONO AVVISARE GLI ATLETI UNA SOLA VOLTA PER IL MEDESIMO TIPO DI ERRORE. LA PERMANENTE VIOLAZIONE DEL REGOLAMENTO DA PARTE DEL MARCIATORE VIENE SEGNALATA DAL GIUDICE AL GIUDICE CAPO ATTRAVERSO IL RECORDER.**

**NEL CASO IN CUI TRE GIUDICI - ESSI DEBBOSSONO ESSERE PROVENIENTI DA TRE PAESI DIVERSI NELLE PROVE INTERNAZIONALI - INVIANO LA LORO RED CARD AL GIUDICE CAPO IL MARCIATORE SARA' SQUALIFICATO E DOVRA' LASCIARE LA GARA ABBANDONANDO IL PERCORSO E LEVANDOSI IL PETTORALE DI GARA.**

**L'ATLETA PUO' CONTROLLARE LA PROPRIA SITUAZIONE DI GIUDIZIO DURANTE LA GARA OSSERVANDO IL TABELLONE DELLE SQUALIFICHE CHE E' ELETTRONICO NELLE PRINCIPALI PROVE INTERNAZIONALI E MANUALE NELLE ALTRE PROVE DI MARCIA IN CUI NON FUNZIONA UN SISTEMA ELETTRONICO.**

**NELLE PROVE DI MARCIA SONO PREVISTE APPOSITE AREE PER LO SPUGNAGGIO E IL RIFORNIMENTO, QUEST'ULTIMO DOVRA' EFFETTUARSI SOLAMENTE NELLO SPAZIO SPECIFICO NORMALMENTE SEGNALATO. RIFORNIMENTI EFFETTUATI AL DI FUORI DI TALE AREA ESPONGONO L'ATLETA ALLA SQUALIFICA.**

**NELLE PROVE INFERIORI AI 10 Km E' PREVISTO UNICAMENTE L'UTILIZZO DELLE SPUGNE PER RINFRESCARSI E NON IL RIFORNIMENTO.**

**I PERCORSI DELLE GARE DEBBOSSONO RISPETTARE PRECISE REGOLE DI DISTANZA E DISLIVELLO.**

**NELLE PROVE INTERNAZIONALI LE GARE DI MARCIA PARTONO ED ARRIVANO GENERALMENTE IN PISTA ALL'INTERNO DELLO STADIO E IN BUONE CONDIZIONI DI LUCE.**

**LE PRINCIPALI PROVE INTERNAZIONALI SONO: I GIOCHI OLIMPICI, I CAMPIONATI MONDIALI E I CAMPIONATI DI AREA PER LE DIVERSE CATEGORIE. E INFINE LA COPPA DEL MONDO, CHE PUR ESSENDO UN EVENTO PRINCIPALE, SI SVOLGE NORMALMENTE COMPLETAMENTE SU STRADA.**