

15 Aprile 2020

# TECNICA E MOBILITÀ

UN BINOMIO INSCINDIBILE

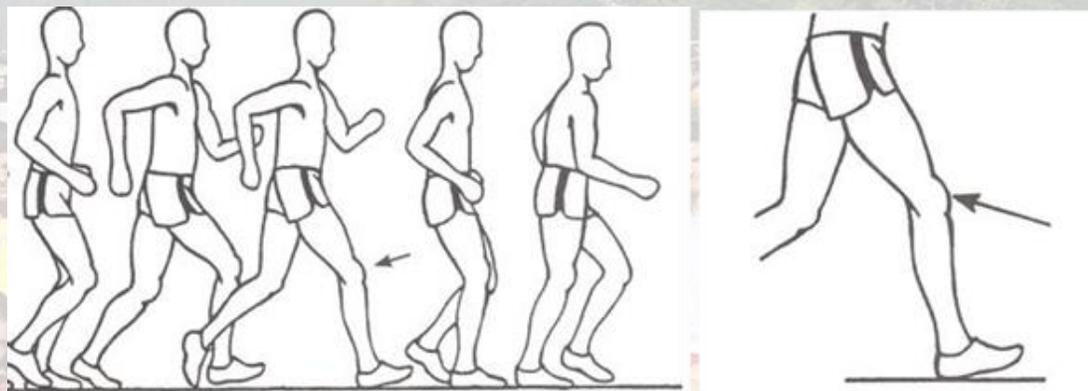
Andrea Previtali

Giorgio Favati

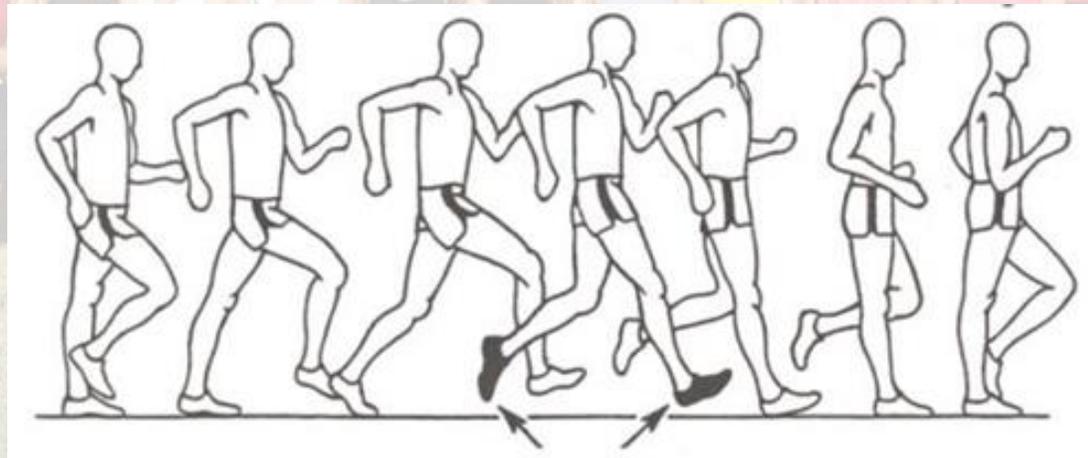
# GLI ERRORI DEL (NON) MARCIATORE

Il buon marciatore NON deve incorrere in questi due errori:

• SBLOCCAGGIO

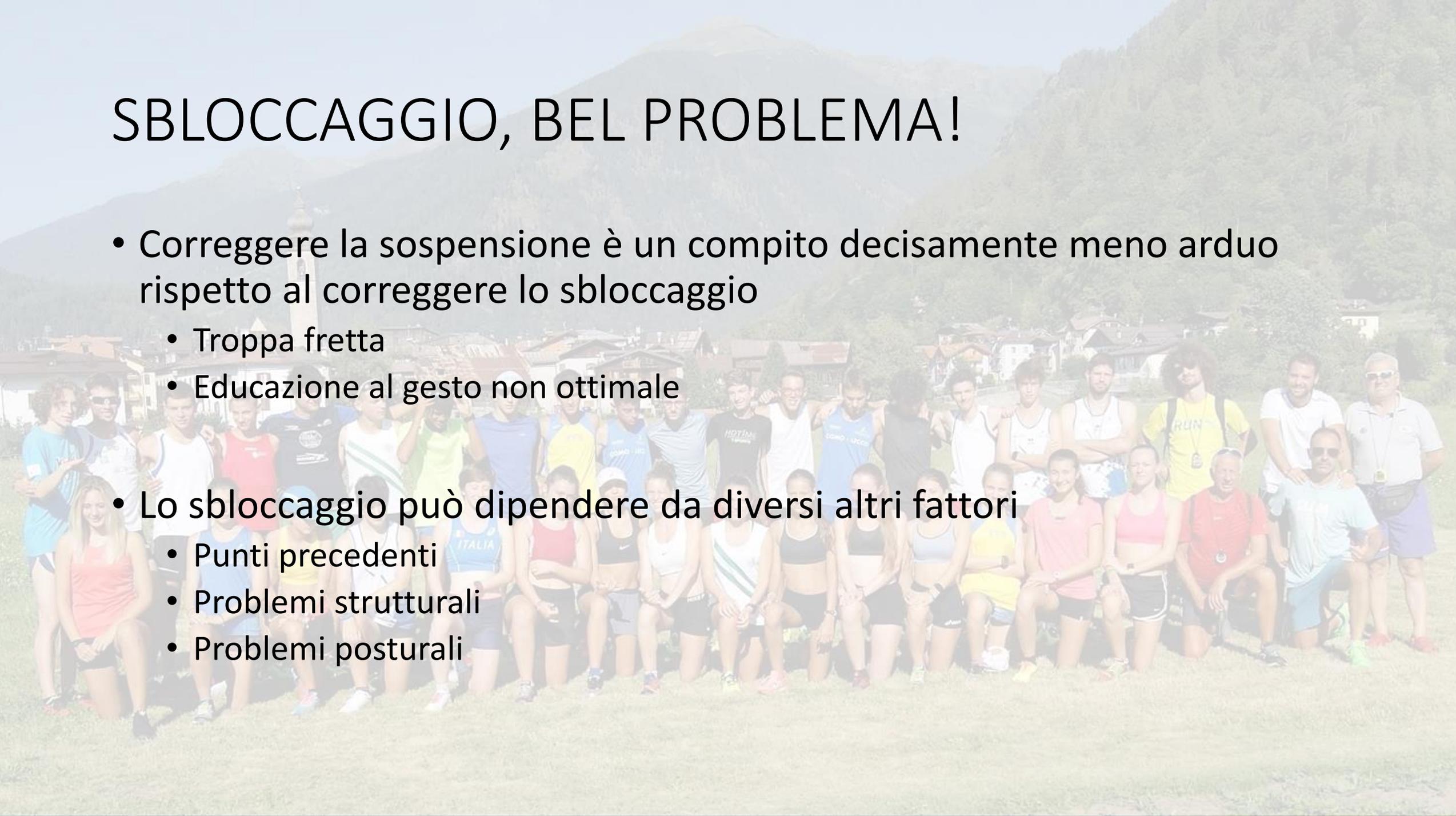


• SOSPENSIONE



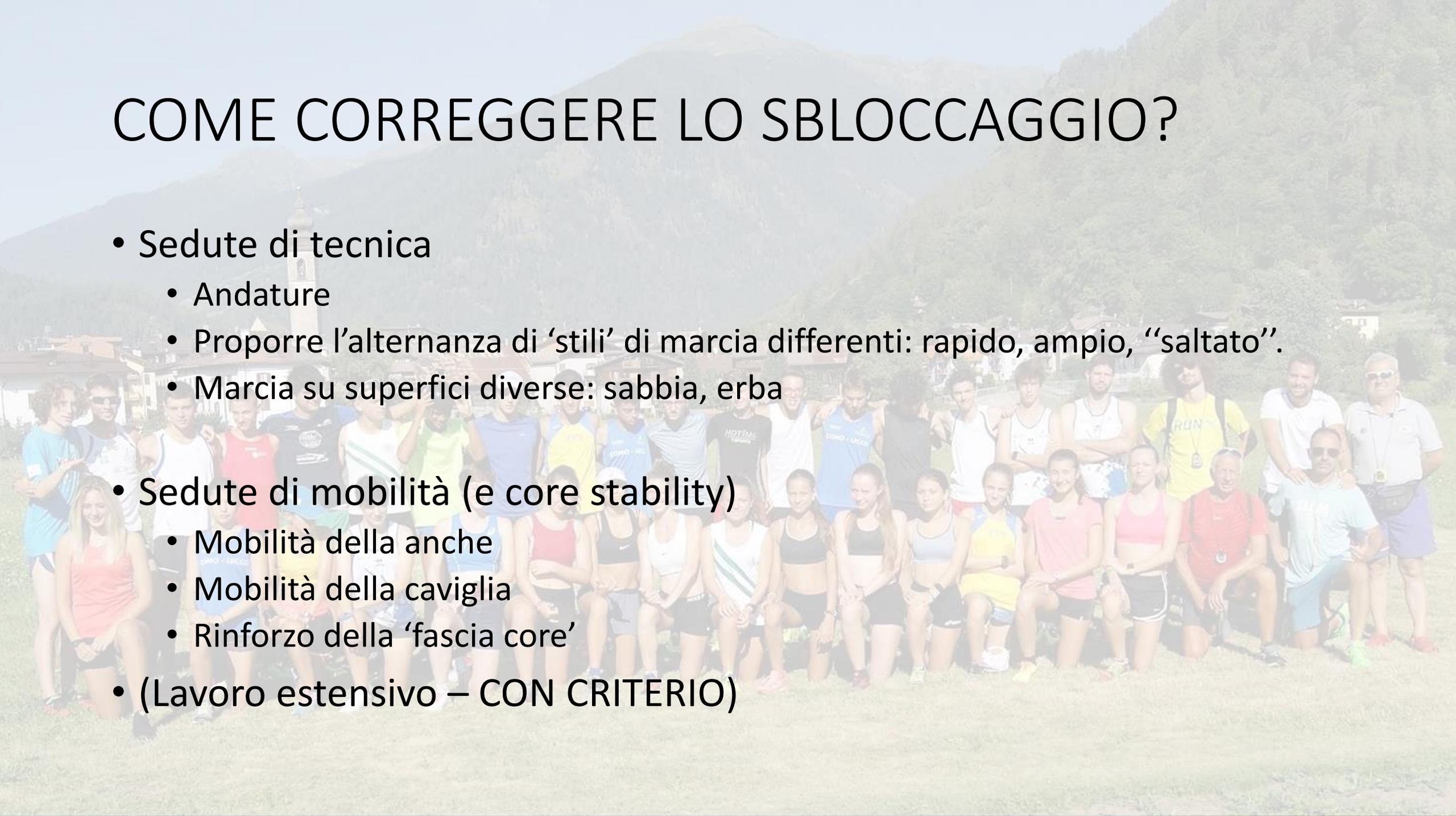
# SBLOCCAGGIO, BEL PROBLEMA!

- Correggere la sospensione è un compito decisamente meno arduo rispetto al correggere lo sbloccaggio
  - Troppa fretta
  - Educazione al gesto non ottimale
- Lo sbloccaggio può dipendere da diversi altri fattori
  - Punti precedenti
  - Problemi strutturali
  - Problemi posturali



# COME CORREGGERE LO SBLOCCAGGIO?

- Sedute di tecnica
  - Andature
  - Proporre l'alternanza di 'stili' di marcia differenti: rapido, ampio, "saltato".
  - Marcia su superfici diverse: sabbia, erba
- Sedute di mobilità (e core stability)
  - Mobilità della anche
  - Mobilità della caviglia
  - Rinforzo della 'fascia core'
- (Lavoro estensivo – CON CRITERIO)



# IL CASO DI F.L.

- Analizziamo insieme un caso reale
- Inizio periodo: Novembre 2018

- Problematiche riscontrate
  - Sbloccaggio (principalmente arto destro)
  - Ridotta apertura del passo



# MOBILITÀ ARTICOLARE

## OBBIETTIVI

- Implementare e stabilizzare la mobilità (generale)
- Ottenere un miglioramento del gesto tecnico (specifico)
- Migliorare la capacità di recupero dell'articolazione (specifico)

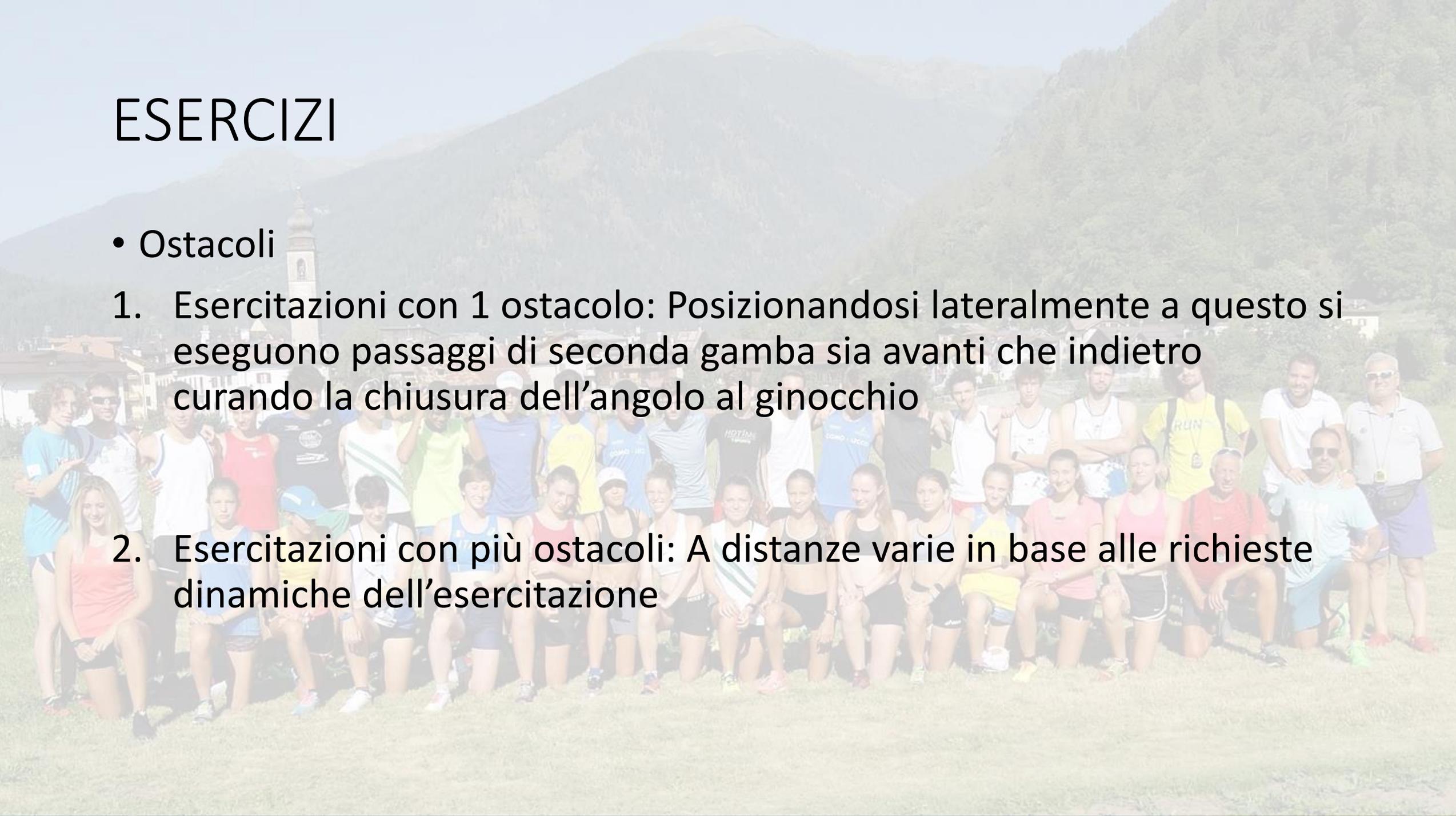


# ESERCIZI

- Ostacoli

1. Esercitazioni con 1 ostacolo: Posizionandosi lateralmente a questo si eseguono passaggi di seconda gamba sia avanti che indietro curando la chiusura dell'angolo al ginocchio

2. Esercitazioni con più ostacoli: A distanze varie in base alle richieste dinamiche dell'esercitazione



# ESERCIZI - OSTACOLI

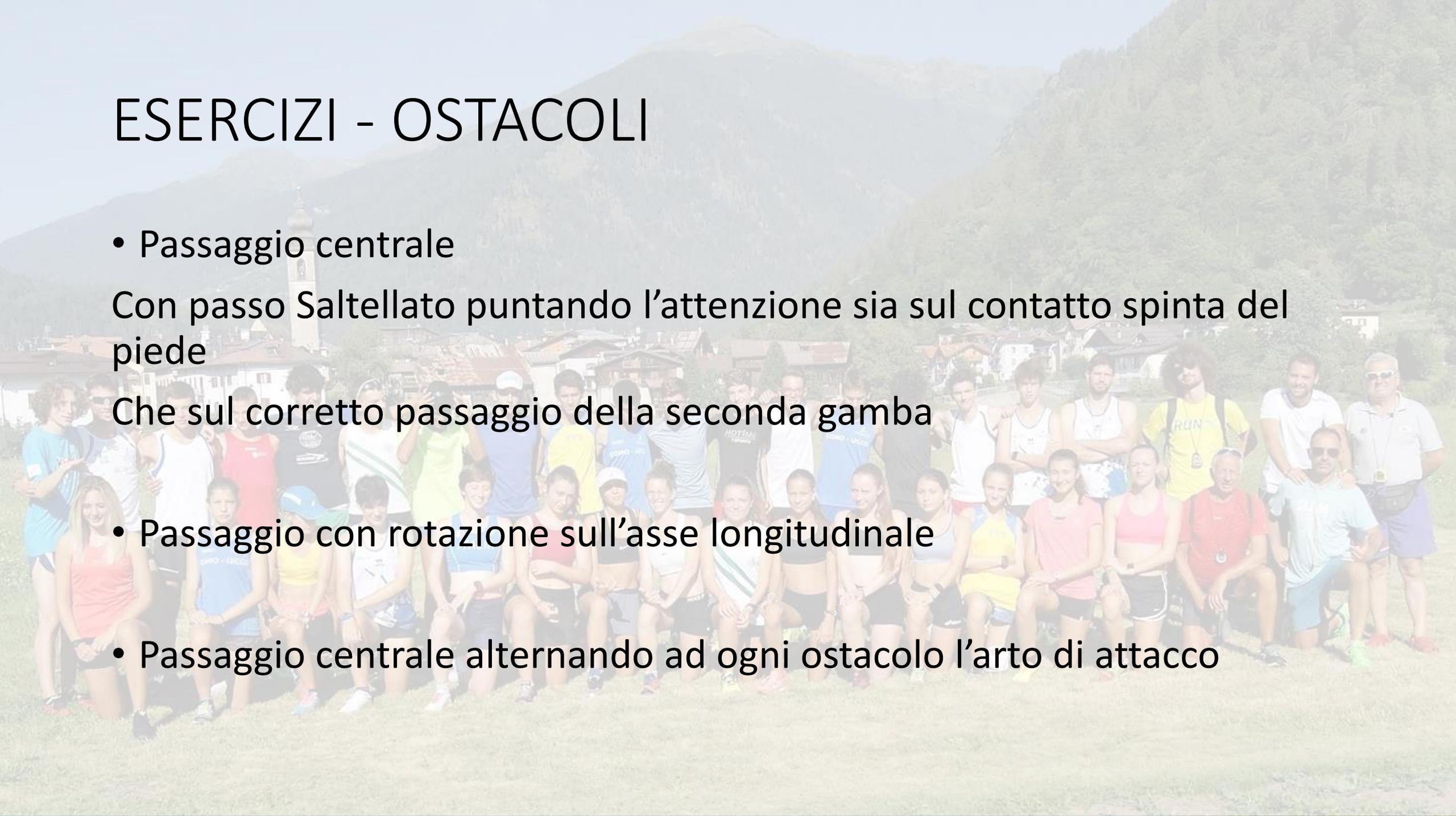
- Passaggio centrale

Con passo Saltellato puntando l'attenzione sia sul contatto spinta del piede

Che sul corretto passaggio della seconda gamba

- Passaggio con rotazione sull'asse longitudinale

- Passaggio centrale alternando ad ogni ostacolo l'arto di attacco



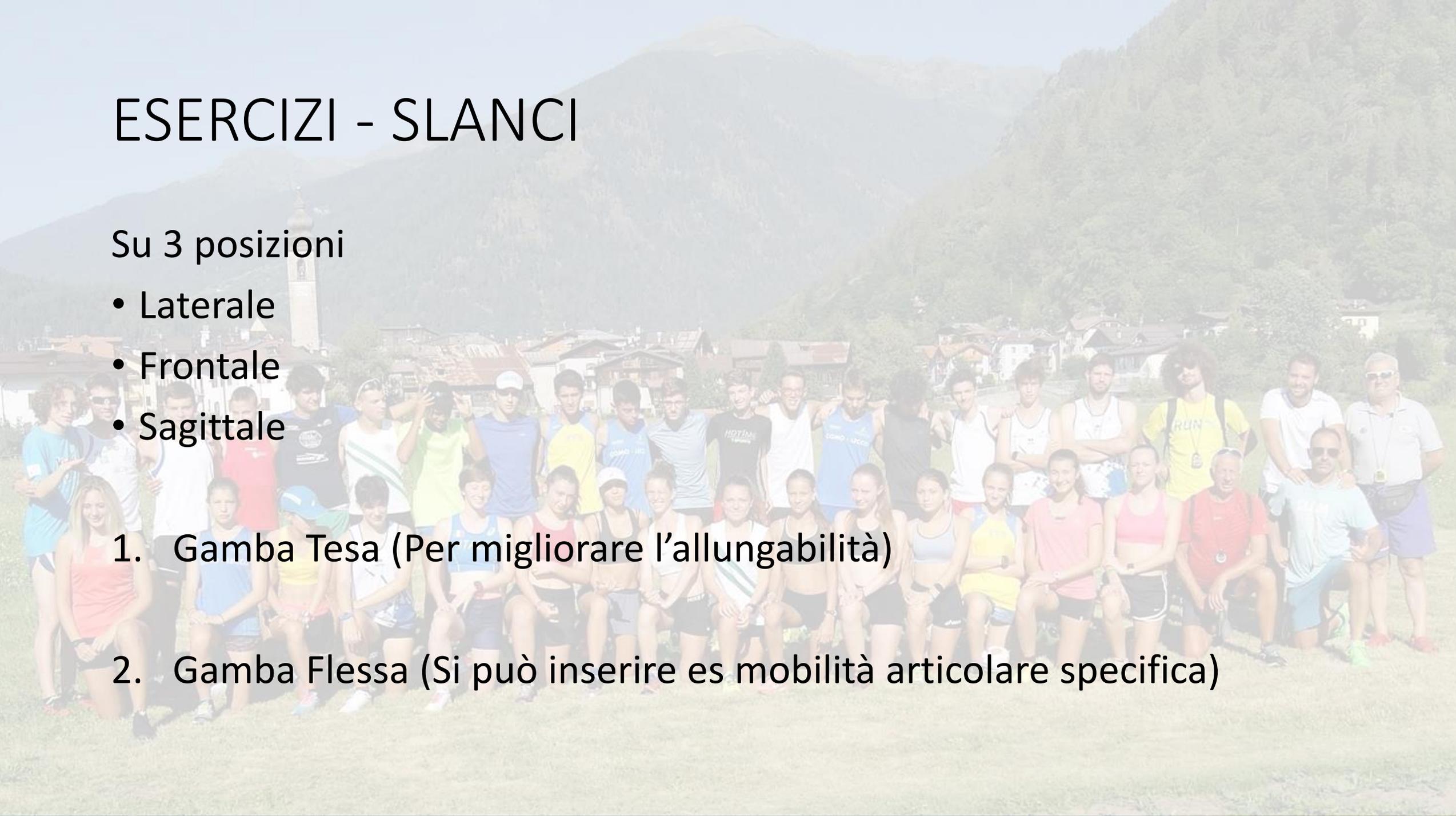
# ESERCIZI - SLANCI

Su 3 posizioni

- Laterale
- Frontale
- Sagittale

1. Gamba Tesa (Per migliorare l'allungabilità)

2. Gamba Flessa (Si può inserire es mobilità articolare specifica)



# STRETCHING

Nello specifico allungamento Psoas -> molti atleti marciano «seduti»

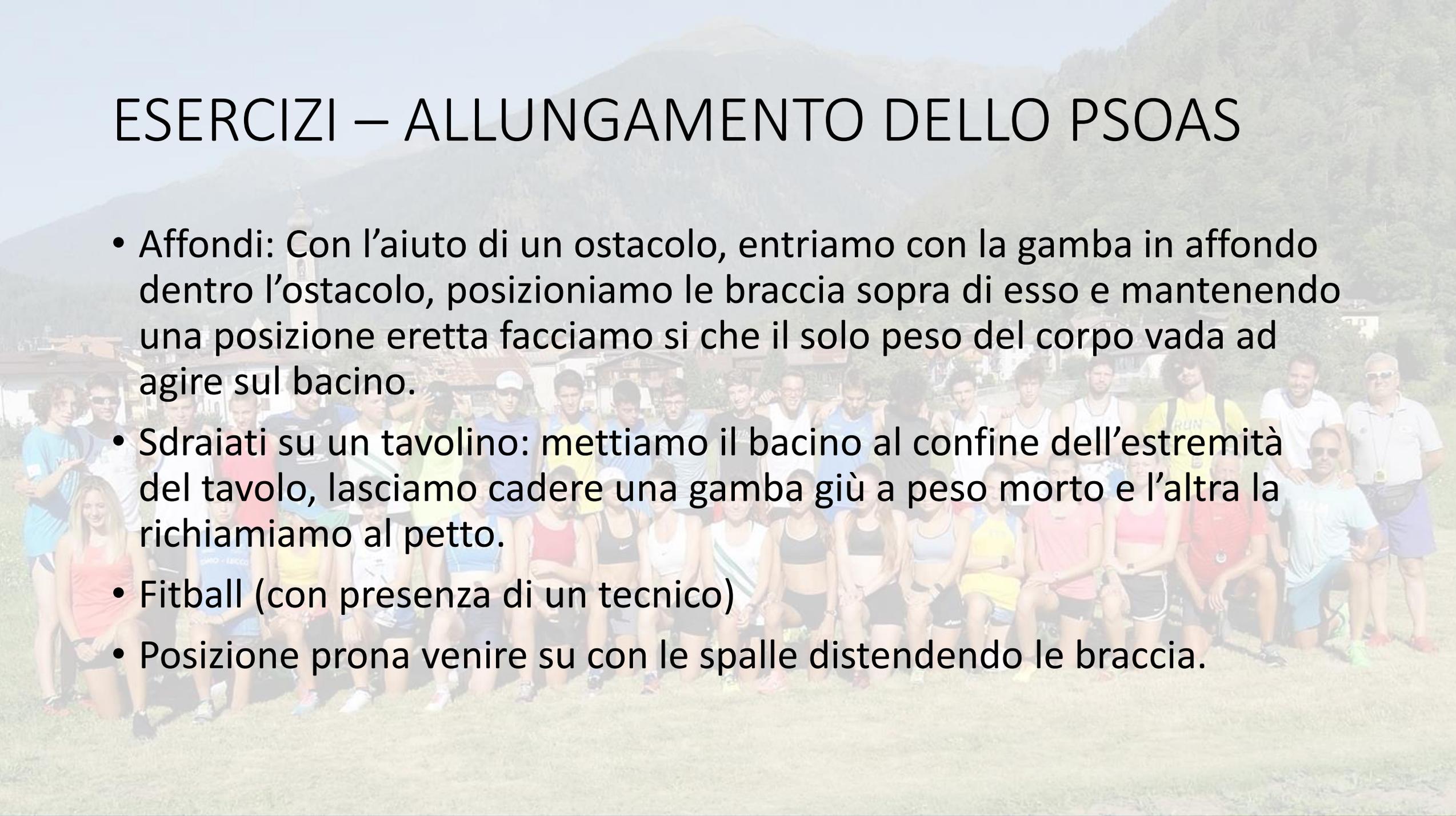
UNO PSOAS “CORTO” NON CONSENTE UN COMPLETO USO DELLE ANCHE

Ipotesi 1 : Anticipo dell'anca, l'attacco del piede non avviene ad anca neutra e si incorre in SLOCCAGGIO

Ipotesi 2: Non viene completata la rotazione del bacino, spinta degli arti inferiori sbagliata e quindi si incorre nella SOSPENSIONE

# ESERCIZI – ALLUNGAMENTO DELLO PSOAS

- Affondi: Con l'aiuto di un ostacolo, entriamo con la gamba in affondo dentro l'ostacolo, posizioniamo le braccia sopra di esso e mantenendo una posizione eretta facciamo sì che il solo peso del corpo vada ad agire sul bacino.
- Sdraiati su un tavolino: mettiamo il bacino al confine dell'estremità del tavolo, lasciamo cadere una gamba giù a peso morto e l'altra la richiamiamo al petto.
- Fitball (con presenza di un tecnico)
- Posizione prona venire su con le spalle distendendo le braccia.



# ESERCIZI – ALLUNGAMENTO DELLO PSOAS



# ESERCIZI – ALLUNGAMENTO DELLO PSOAS



# ESERCIZI – PIEDI

- **Elastico**

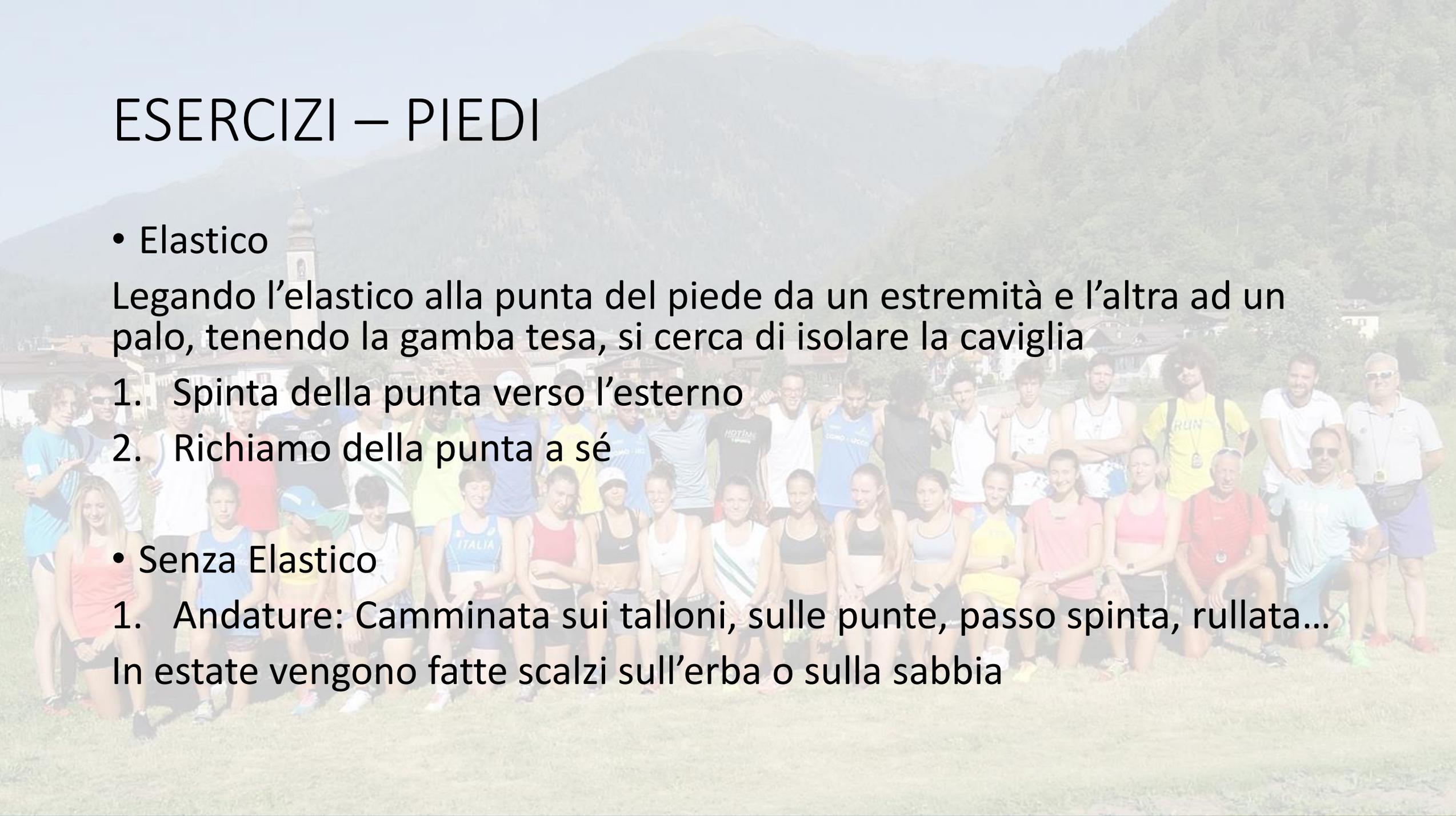
Legando l'elastico alla punta del piede da un'estremità e l'altra ad un palo, tenendo la gamba tesa, si cerca di isolare la caviglia

1. Spinta della punta verso l'esterno
2. Richiamo della punta a sé

- **Senza Elastico**

1. Andature: Camminata sui talloni, sulle punte, passo spinta, rullata...

In estate vengono fatte scalzi sull'erba o sulla sabbia



# I RISULTATI

Raggiunti:

- Attacco ad anca neutra
- Bloccaggio di entrambi gli arti
- “Sciabolata”

Da raggiungere:

- Miglior controllo del piede in fase di appoggio
- Apertura maggiore del passo in fase di spinta

