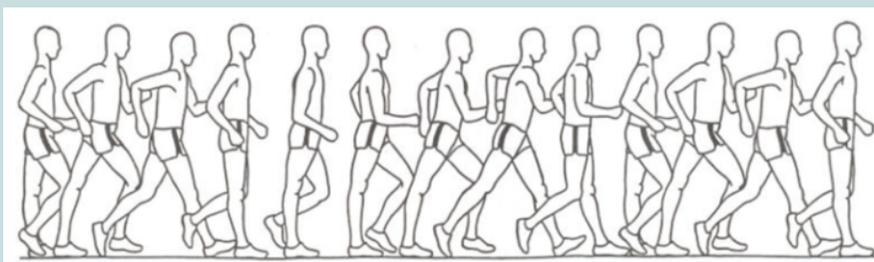


## ALLENAMENTO DELLA MARCIA



- Mezzi di lavoro per il consolidamento e sostegno del gesto tecnico
- La costruzione del giovane Marciatore: esperienze degli allenatori

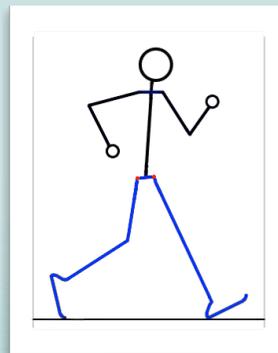
a cura di: A.Gandellini, R. Sala,  
Interventi di: L.Montoleone, N.Piro, A. Previtali, G. Favati, M. Passoni, F. Calore

# ALLENAMENTO DI SUPPORTO

Emergenza

Sostegno e recupero dell'allenamento

Costruzione del giovane atleta

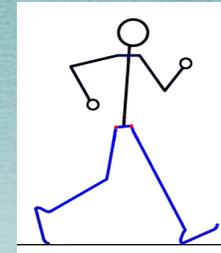


# PRESUPPOSTI

Harre (Teoria dell'allenamento - 1972) indica le esercitazioni di sviluppo generale fondamentali per:

- migliorare le capacità generali e la velocità di apprendimento
- prevenire gli infortuni
- migliorare la sopportabilità dello sforzo e la rapidità di recupero
- compensare i distretti non coinvolti dalle esercitazioni specifiche,
- rendere il recupero attivo
- mantenere una elevata capacità di prestazione fisica e psichica, quando condizioni oggettive (fattori climatici, infortuni, ecc..) limitano la pratica di mezzi specifici

## PREMESSA



- La preparazione specifica non può svilupparsi efficacemente se non nel caso che l'organismo sia stato preventivamente sottoposto ad una preparazione generale ed, eventualmente ausiliaria. (V.V. Kouzsnetzov 1970)
- La preparazione generale, se deve assicurare uno sviluppo armonico dell'atleta, deve anche perfezionare le qualità sulle quali si appoggia l'allenamento specifico. Essa deve dunque assumere alcuni caratteri di una preparazione ausiliaria. (V.N. Platonov 1996)

## RESISTENZA

- tapis roulant
- ellittica
- cyclette
- speedbike
- marcia (in cortile)
- allunghi alternati di marcia e andature
- simulazione di marcia sul posto davanti a uno specchio

**Nota Bene: il nuoto è un ottimo mezzo di allenamento aerobico e per il recupero in condizioni di allenamento normale.**



## MOBILITÀ ARTICOLARE

- esercizi di mobilità statici o dinamici
- mobilità specifica per il bacino
- andature specifiche di marcia (es. camminate a braccia ferme o esercizi messicani)
- esercizi con elastici per arti superiori e inferiori



## PRORIOCETTIVITÀ

- esercizi specifici con tavolette, pedane, cuscini, bosu
- lavoro con i piedi: afferrare sfere, matite e piccoli oggetti e spostarli in due punti differenti
- lancio di una pallina contro il muro - in appoggio monopodalico - con variazione della base di appoggio
- camminata su piano instabile (es. pedane, cuscini o basi che si deformano)



## CORE TRAINING

- esercizi con la fit-ball;
- esercizi su panca piana e inclinata;
- esercizi a corpo libero



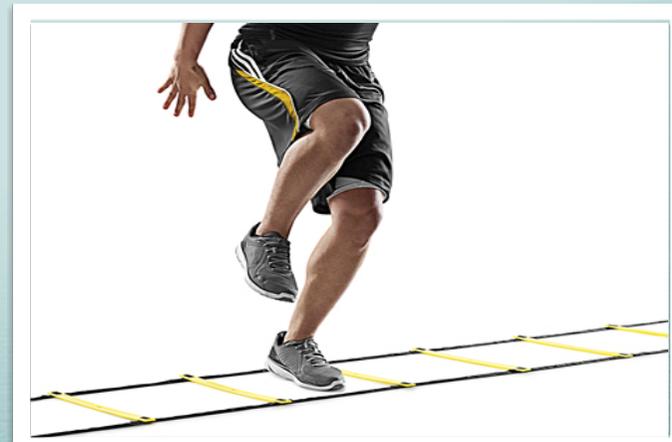
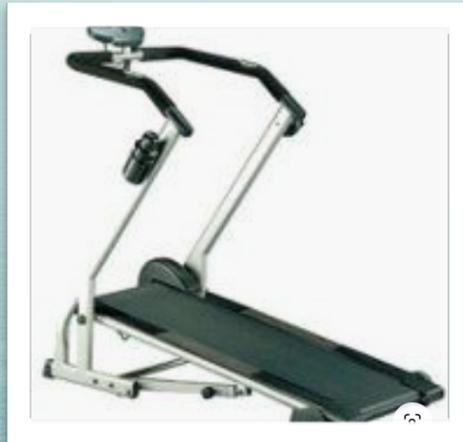
## LAVORO POSTURALE

- esercizi statici al muro - lavorando nei vari angoli di allungamento;
- esercizi a terra a in posizione supina, assumendo vari atteggiamenti degli arti superiori e inferiori, o, nella stessa posizione, traslocazioni in appoggio sulle creste iliache e sulle scapole (metodo Feldenkrais).
- esercizio con Foam Roller o coperta arrotolata. Supini a terra appoggiare la colonna sulla coperta, braccia distese e gambe alzate su una sedia, piegate a 90 gradi (Feldenkrais);
- esercitazioni posturali alla Pancafit
- Lavoro allo specchio con vari attrezzi (elastico o bacchetta) anche imitando il gesto della marcia.



## FORZA

- circuiti generali di forza già utilizzati dalla gran parte dei marciatori
- andature di marcia specifiche (per migliorare la fase spinta)
- lavoro con l'ellittica, simulando il movimento del bacino nella marcia e distendendo il ginocchio in fase di spinta
- lavoro in piedi con la cyclette, con gli stessi accorgimenti (basculamento del bacino e ginocchio disteso)
- marcia sul tapis roulant con leggera inclinazione o con traino (elastico)
- salite brevi di marcia o corsa (sullo scivolo dei garage o su strada vicino casa)



## IN CONCLUSIONE

Il Lavoro di sostegno non può precludere l'allenamento specifico di marcia - e viceversa - nella costruzione di un marciatore sia giovane che evoluto.

