

La marcia italiana

CONVEGNO:

“La maratona: training e attrezzature tecniche”

Firenze, 2 dicembre 1995

Antonio La Torre

Docente del Settore Didattico Nazionale FIDAL

Intervento del settore marcia al Convegno Internazionale di Namburg (Germania 28/4/1996)

In occasione delle gare internazionali sulle distanze di 20 e 50 km uomini e 10 km donne, si è svolto a Namburg un importante convegno sulla marcia.

All'Italia è stata richiesta una relazione su due temi:

- 1) come avviene l'avviamento e il reclutamento alla specialità;*
- 2) la gestione del passaggio dalla categoria juniores a quella assoluta.*

Quella che segue è la sintesi della relazione accolta con molta attenzione e interesse dai partecipanti al convegno.

La marcia, è tra le discipline dell'atletica, quella che vanta una grande tradizione storica. Già nel 1908 il marciatore milanese Altimani conquistava la medaglia di bronzo alle olimpiadi sulla distanza dei 10 km.

Numerosi allori si aggiunsero da quella data.

Citando solo le medaglie d'oro olimpiche scorrono i nomi di Ugo Frigerio, Pino Dordoni, Abdon Pamich, Maurizio Damilano.

Dal 1980 ad oggi l'Italia è presente ai vertici massimi della marcia mondiale sia individualmente con Damilano, Bellucci, De Benedictis, Perricelli e il campione del mondo 1995 Didoni, con le donne Salce, Salvador, Sidoti, Perrone, sia collettivamente (sempre sul podio in coppa del mondo).

In sintesi la marcia è una disciplina popolare che però fatica a trasformare in reclutamento di massa grandi successi ottenuti ai massimi livelli.

Quali le cause?

Senza dilungarci in analisi socioeconomiche si può affermare che:

- 1) attorno alla marcia non c'è, nè ruota tutto l'interesse (e conseguente business) economico che c'è ad esempio attorno alla maratona;
- 2) la marcia è una disciplina tecnica con norme assai precise che la regolamentano.

Per poter marciare rispettando le regole serve sempre il lavoro comune tra “tecnico e atleta”. Questo binomio è ineludibile per promuovere il reclutamento dei giovani marciatori, per insegnare correttamente e creativamente la specialità, per poter progredire in futuro.

IL RECLUTAMENTO

La marcia è una disciplina che presenta forme e canali di reclutamento assai vari. Nel Nord-Italia non è la scuola il serbatoio principale di nuovi marciatori.

La conoscenza del gesto, i “primi passi”, si muovono nella società sportiva o nel centro di avviamento all'atletica leggera.

Prova ne sia che mentre le gare di marcia nei Giochi della Gioventù o Campionati Studenteschi sono scomparse, il trofeo Frigerio, nato grazie all'impegno e alla passione di ex marciatori, è giunto alla 26° edizione e continua ad essere l'occasione di reclutamento e avviamento alla marcia.

La frequenza annuale nelle diverse categorie è attorno al centinaio di atleti/e.

Parecchi campioni, non ultimo il campione del mondo Michele Didoni, hanno cominciato a marciare grazie al trofeo Frigerio.

Nel Centro-Sud la scuola rappresenta il canale diretto di accesso alla specialità e quindi di reclutamento.

Un'ulteriore particolarità del reclutamento nella marcia, è l'avvicinamento quasi casuale di molti atleti/e ad essa. Nonostante infatti la ricca tradizione della marcia in Italia, si arriva alla specialità solo dopo aver provato con scarso successo le altre discipline dell'atletica. Molti giovani e ragazze arrivano alla marcia perché “costretti” (ad es. la presenza della marcia nei campionati di società che obbliga molti tecnici a “spingere” qualche ragazzo/a ad inventarsi adepto del “tacco & punta”).

Il primo passo possibile per ovviare a questa situazione richiede razionalità.

Ci sono molti ragazzi/e che praticano con scarsissimo profitto le discipline del mezzofondo; con un poco di pazienza necessaria ad apprendere i rudimenti tecnici potrebbero diventare protagonisti nella marcia.

Bisogna decidersi e operare queste scelte con criterio.

Eviteremmo lo spreco di preziose risorse, terremmo legati all'atletica ragazzi/e che altrimenti abbandonerebbero per demotivazione, per continui insuccessi.

Gli insegnanti, i tecnici (e anche i dirigenti di società) hanno in questo senso grande potere nell'aiutare i ragazzi ad orientarsi verso la marcia.

Nei dati presentati nelle successive tabelle si noterà la particolarità delle iniziative riferite al settore marcia. Sono numerose e diverse le esperienze locali (trofei di città, pallio del quartiere, gioco-atletica) dove la marcia è presente. Non è quindi l'assenza di iniziative o gare a limitare il reclutamento, quanto la mancanza di continuità o l'episodicità di questa o quella manifestazione.

Laddove non c'è il tecnico che insiste, che sprona i dirigenti, che insegna il gesto ai ragazzi, tutto questo potenziale patrimonio va disperso.

Si rende inoltre indispensabile la presenza della marcia (anche in forme diverse dal passato) nei Giochi della Gioventù e nei Campionati Studenteschi.

FATTORI CHE OSTACOLANO LO SVILUPPO DELLA DISCIPLINA

Quelli peculiari della marcia sono:

- mentre a scuola si impara perlomeno a correre, di marciare non se ne parla proprio; questo sia per pigrizia degli insegnanti che per scarse conoscenze della tecnica;
- le difficoltà di comprensione-applicazione corretta delle norme che regolano il gesto tecnico;
- la scarsa "fantasia" nell'insegnare a marciare (si pensa alla marcia come qualcosa di arido, noioso);
- l'assenza dei rapporti e di dialogo non occasionali tra giudici-insegnanti-tecnici un'immagine di "separatezza" che la marcia rischia di offrire di sé (se ne parla solo quando si polemizza sulle squalifiche);
- l'assenza o l'ostracismo verso i mezzi tecnologici moderni nella formulazione e/o comunicazione del giudizio.

FATTORI CHE FAVORISCONO LO SVILUPPO DELLA DISCIPLINA

- si svolge all'aria aperta; può incontrarsi con le aspirazioni ambientalistiche/naturalistiche dei giovani;
- è popolare, ha forte tradizione e ricca storia in Italia;
- un patrimonio consistente di conoscenze tecniche di elevato livello;
- è un'attività a bassissimo rischio (non traumatica), permette uno sviluppo su un arco ampio di anni; è stata riscoperta sui "media" come attività salutare accessibile a tutti;

- è ricca di aspetti coordinativi-formativi;
- la possibilità di un giovane di accedere in breve tempo ai livelli più alti di categoria; questo consente di viaggiare, fare importanti esperienze in giro per l'Italia;
- la forte solidarietà che lega il "gruppo marcia".

CHE FARE?

È nel mondo della scuola che bisogna vivere, praticare, fruire di queste esperienze almeno sino a 17 anni. La pratica della marcia porta ad avere pazienza, metodo, costante applicazione. Per attrarre i giovani verso la fatica occorreranno percorsi più creativi, meno tradizionali. Ad esempio nella marcia, grazie ad un avviamento ludico si hanno più successi. La somministrazione della fatica deve essere fatta di tantissimi piccoli gradini, ogni giorno qualcosa di più con un pizzico di fantasia.

È una disciplina che consente ampi miglioramenti ed è questo l'altro forte fattore per incentivare un giovane, per motivarlo.

RUOLO DEL TECNICO

Nella marcia il binomio tecnico (insegnante-atleta) è inscindibile.

Il tecnico ha un ruolo decisivo nell'evoluzione dell'atleta, deve saper osservare, spronare, correggere con poche chiare parole, incuriosire.

Deve comunque ricordare che marciare senza una buona tecnica è fatica sprecata.

Deve sapere che il lavoro tecnico non ha mai termine; la tecnica è presente nei mezzi allenanti specifici e li condiziona, li limita. Questa è la grande occasione-motivazione per fare un buon lavoro. I risultati futuri rispecchieranno la proficuità del lavoro svolto.

IL PASSAGGIO DALLA CATEGORIA JUNIORES A QUELLA ASSOLUTA

È un momento di selezione decisivo tra chi ha i mezzi, le possibilità, il talento, la volontà di impegnarsi nell'atletica di alto livello e chi proseguirà con la pratica quasi amatoriale.

Negli ultimi 15 anni solo in poche rare eccezioni si è verificato che atleti appartenenti a società non militari si esprimessero a livello di vertice.

La tendenza comune - con l'eccezione di Michele Didoni - è una fase transitoria compresa tra i due e i quattro anni prima che questi promettenti atleti concretizzino - con prestazioni significative - le aspettative dei tecnici e

dell'ambiente della marcia.

Le cause sono varie:

a) nel passaggio alla categoria assoluta essi si confrontano con un gruppo di marciatori tra i più forti al mondo, l'impatto non è facile;

b) l'aumento dei carichi (chilometraggio annuo complessivo e giornaliero) richiede tempo per essere digerito;

c) gli atleti "imparano" spesso commettendo gravi errori, cosa significa allenarsi due volte al giorno ma soprattutto cosa significa "recuperare";

d) la gestione dell'intervallo di tempo tra un allenamento e l'altro non è la più razionale;

e) la "concentrazione" necessaria e la conseguente "professionalità" non sono immediatamente acquisite.

Per le donne questo passaggio di categoria è ancora più delicato, essendo ormai limitato l'accesso ai gruppi militari.

LA METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

Anzitutto non vi sono remore a far affrontare (a 20 anni) ai marciatori, che dimostrano propensioni alla resistenza, la 50 km. Negli ultimi anni, anche grazie a Perricelli e Di Mezza è sensibilmente migliorata la media prestativa dei primi 10 sulla 50 km; tra questi ci sono anche giovani di 21- 22 anni.

Più difficoltà incontrano i giovani marciatori a esprimersi su tempi di livello internazionale sulla 20 km (sono pochissimi quelli che a 20-21 anni realizzano 1h 25'-1h 26' sulla 20 km).

Dedichiamo quindi un certo spazio al lavoro per l'efficienza muscolare rispettando un criterio di progressività nell'incremento dei volumi.

L'andamento dell'allenamento viene costantemente monitorato (uso frequente del cardiofrequenzimetro) e verificato attraverso i test (test Conconi, test gara, allenamenti speciali).

Alla fine di ogni ciclo di lavoro le velocità di percorrenza dei diversi mezzi di allenamento vengono stabilite in base all'esito dei test e delle gare.

Una maggior attenzione viene dedicata alle fasi del recupero con l'introduzione costante di pratiche fisioterapiche (massaggi, idromassaggi, saune ecc...).

La cura di una corretta alimentazione diventa una parte del complesso sistema-allenamento, non più trascurabile né fatta episodicamente.

In questa fase della carriera il marciatore completa l'adattamento personale alla capacità di marciare **CORRETTAMENTE** ed **EFFICACEMENTE**.

La maturità tecnica viene verificata anche attraverso test sul costo energetico della marcia, sulla spesa energetica a diverse velocità.

Tabella 1

N° gare effettuate nell'arco della stagione	
Cat. ragazzi/e	12-13
cadetti/e	14-15
allievi/e	17-18
junior-senior	20-22

Tabella 2

Frequenza media settimanale di allenamento	
Cat. ragazzi/e	2,1
cadetti/e	2,9
allievi/e	4,3
junior-senior	6,2

Tabella 3

Durata media della seduta di allenamento	
Cat. ragazzi/e	ca. 60'
cadetti/e	ca. 80'
allievi/e	ca. 100'
junior-senior	ca. 140'

Tabella 4

Nelle regioni italiane sono diverse le iniziative o trofei esclusivamente dedicati alla marcia
LOMBARDIA: Trofeo Frigerio
PIEMONTE: Coppa Piemonte
LAZIO: Trofeo Lazio
CAMPANIA: Trofeo Campano
VENETO: Trofeo Callegari
SICILIA: Centro di specializzazione - Trofeo per provincie-Progetto Sicilia
BASILICATA: Trofeo Città di Matera ecc...
LIGURIA: Incontri interregionali
ABRUZZO: Gare giovanili di marcia

I diversi trofei elencati in tabella, sono frequentati da parecchie centinaia di giovani e giovanissimi marciatori/trici. Complessivamente dalla categoria cadetti alla categoria juniores sono oltre il migliaio i marciatori/trici tesserati alla FIDAL.

Tabella 5

Categoria	età	mi- sedute minute	km alunni totali	n° all. settimanali	durata seduta all.	km seduta all.	n° gare
ragazzi/e	12-13a	140-160	500-600	2-2,4	ca. 60'	3-5	10-12
cadetti/e	14-15a	220-230	1400-1500	2,9-3,2	ca. 80'	6-8	12-15
allievi/e	16-17a	240-260	2500-3000	3,7-5	ca. 100'	ca. 10	15-18
juniores	18-19a	250-300	3300-4100	5-6,8	ca. 120'	12-15	18-20
passaggio da cat.	20a	260-300	4000-4300	7	150'	ca. 15	18-20
juniores a cat.	21a	300-320	4300-4800	8-9	120-60'	15-20	18-20
promesse 20-21-22a	22a	300-330	4500-5100	9-12	120'120'	ca. 20	18-20

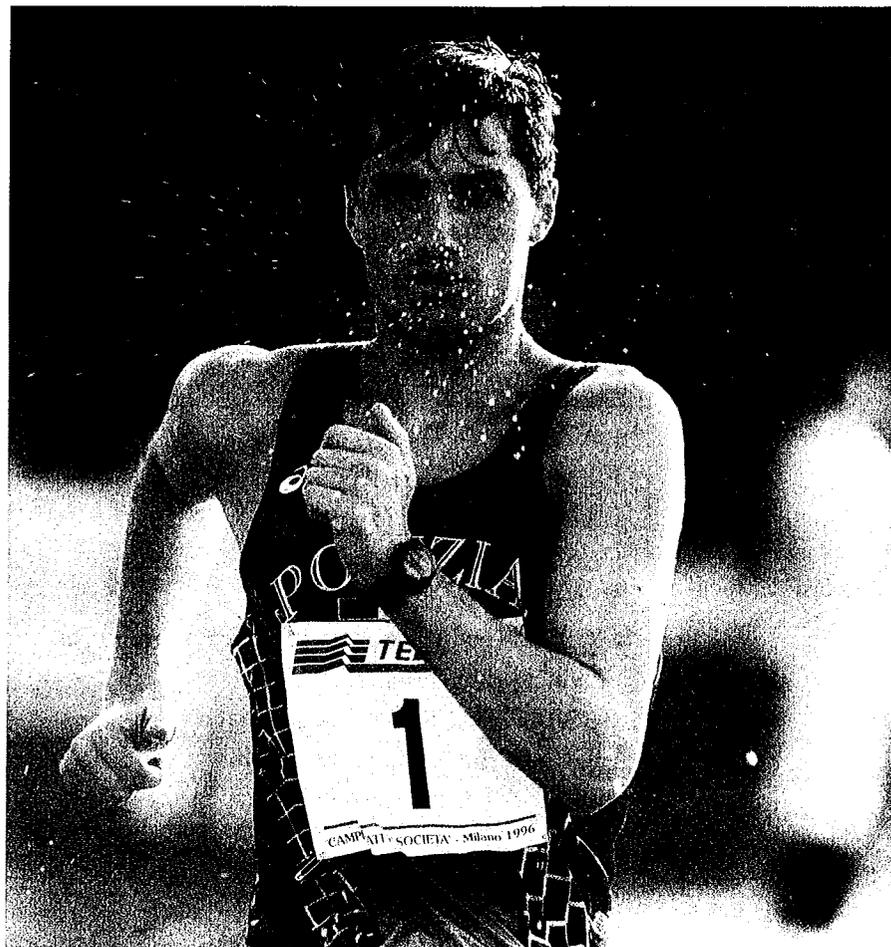


Foto PAOLO GENOVESI

*Indirizzo dell'Autore:
Antonio La Torre
Via Puricelli Guerra, 209
20099 S.S. Giovanni (Milano)*