

## Perché e come insegnare la marcia a scuola

*Antonio La Torre*

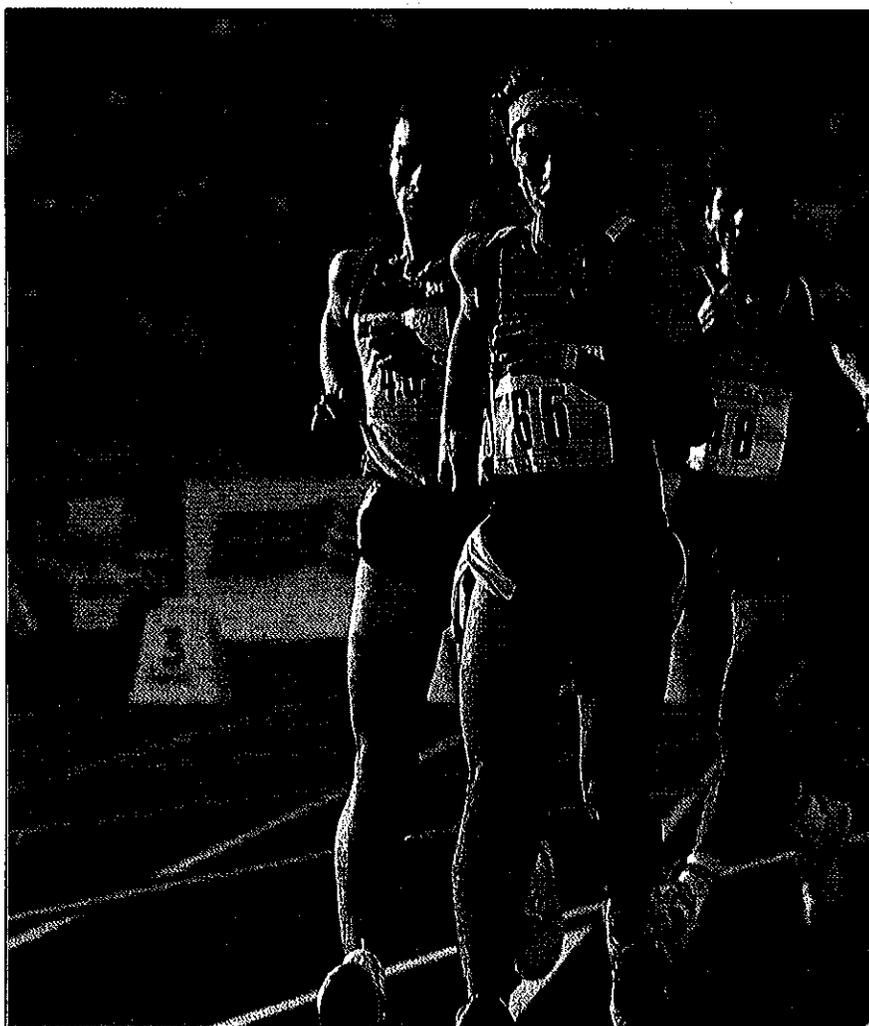
Insegnante di Educazione Fisica

Collaboratore delle squadre nazionali per il Settore Marcia

Docente di Atletica ISEF - Lombardia

Proprio nell'anno della sua "sparizione" (1995) dai Giochi della Gioventù e dai Campionati Studenteschi, la Marcia regala ricchissime e intense soddisfazioni a tutta l'Italia

atletica. Michele Didoni, campione mondiale a soli 21 anni, come Maurizio Damilano e tanti altri, s'è messo in luce anche grazie ai G.d.G. E' il classico paradosso italico; citan-



do un film di Nanni Moretti verrebbe da dire "continuiamo così a farci del male".

La marcia è stata riproposta con successo in forma sperimentale in 30 provincie nel corso dell'anno scolastico 1997/1998.

Cerchiamo dunque di capire come e perché è utile insegnare la marcia, dove collocarla.

### UNA DISCIPLINA RICCA DI STORIA E CULTURA

Non sono "figlie del caso" le continue affermazioni dei marchiatori italiani nelle più importanti manifestazioni atletiche.

Un po' di buonsenso suggerirebbe di non prendere a pedate un patrimonio di conoscenze tecniche, stilistiche, didattiche, metodologiche, diffuso in tutta Italia, dal Trentino alla Sicilia.

L'altra stimolante ragione sta nella "ricchezza motoria" contenuta nel gesto del marciare.

### DAL GIOCO ALLA CONOSCENZA DELLA TECNICA

Per muoversi nello spazio l'uomo, sfruttando le proprie qualità fisico-organiche, può produrre diverse forme di locomozione. Tra queste il camminare. Tutti coloro che hanno provato a cimentarsi con il "cammino veloce" hanno riscontrato difficoltà di varia natura: fisiche, tecniche, psicologiche. La differenza tra "camminare" e "marciare" è data soprattutto dalla velocità dei movimenti. Se si affretta sempre più la normale cam-

minata, ci si avvicina spontaneamente alla tecnica della marcia.

Nelle fasi iniziali, per superare comprensibili timori verso un movimento che prevede un accentuato "ancheggiamento" è sufficiente proporre i giochi tipici (sparviero, staffette, guardie/ladri...) di marcia, non di corsa.

La proposta ludica coinvolgente fa superare tutte le barriere psicologiche fraposte alla scoperta di un nuovo gesto motorio.

**COME SUPERARE LE PRIME DIFFICOLTÀ'**

Le sensazioni di disagio che si avvertono nel marciare più che organico-generalì (il fiatone) sono difficoltà fortemente "localizzate" (es. dolori alla muscolatura tibiale). Le cause sono da attribuire:

- alla particolarità tecnica della marcia;
- alle carenze muscolari.

Ne scaturisce la necessità di un avvio giocoso e non protratto per troppi minuti.

**COME SI MARCIA**

La marcia è la versione sportiva "del cammino veloce". La regola 191, regolamento internazionale IAAF, così recita:

"La marcia è una progressione di passi eseguiti in maniera tale da mantenere costantemente il contatto con il suolo:

- a) durante ogni passo il piede avanzante del marciatore deve toccare il suolo prima che il piede arretrato sia sollevato;
- b) l'arto avanzante deve essere teso (e non piegato al ginocchio) sin dal momento del contatto con il suolo."

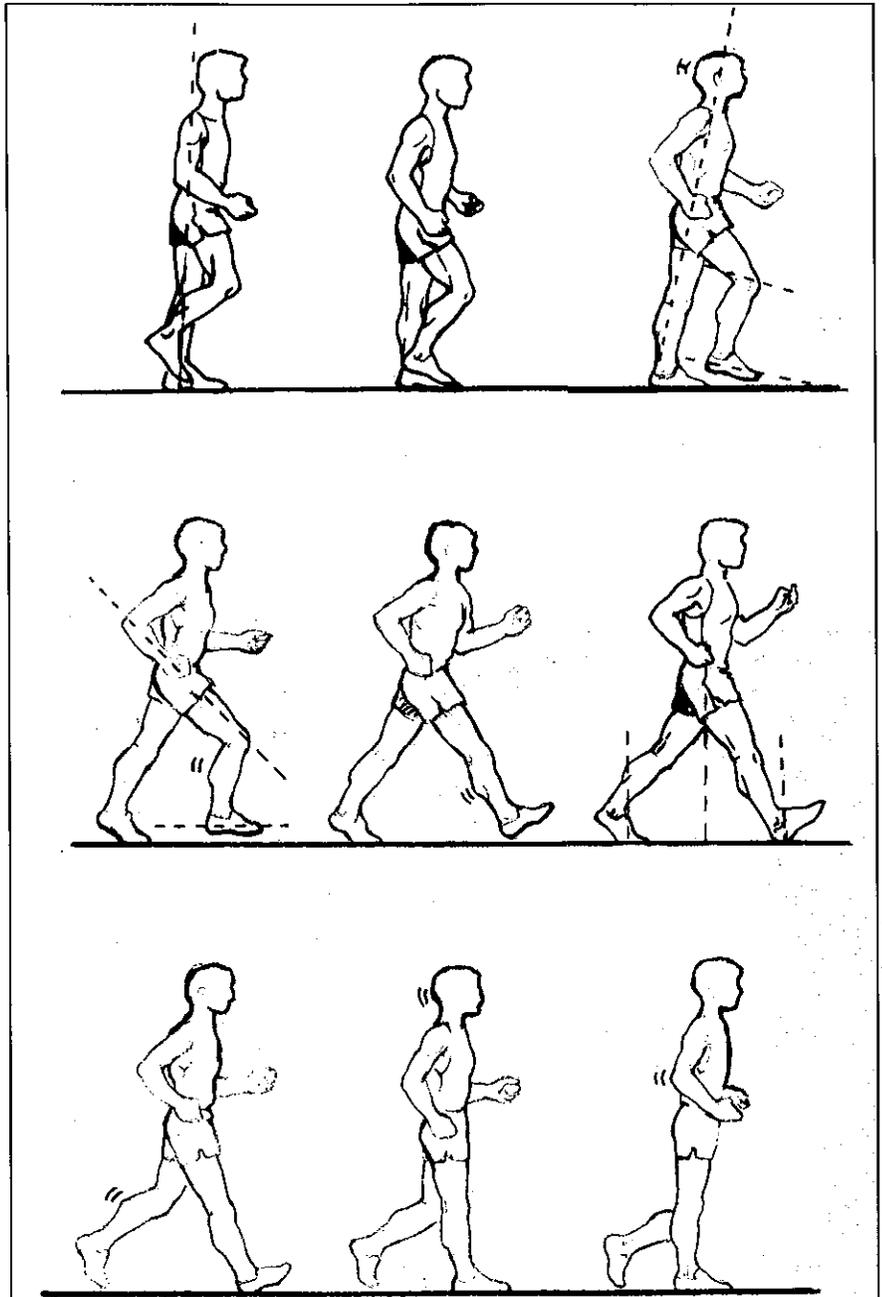


Fig. 1 - Sequenza del ciclo completo di un passo di marcia

**ANALISI DEI PRINCIPALI ERRORI ESERCIZI E SUGGERIMENTI PER LA CORREZIONE**

Nelle illustrazioni successive sono esposti gli errori principali, le cause, i possibili esercizi di correzione.

Starà all'insegnante capire anche gli errori dovuti al periodo di forte mutevolezza che caratterizza i ragazzi nell'età puberale e adolescenziale, alle differenze di gestualità tra maschi e femmine (sicuramente più impacciati e rigidi i primi).

Analisi dei principali errori ed esercizi correttivi

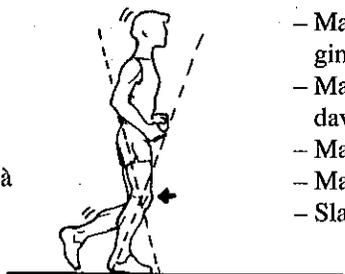
**ERRORE**

**ESERCIZI CORRETTIVI**

**SBLOCCAGGIO**

*Causa*

- Inadeguata forza muscolare
- Appoggio del piede sul margine interno
- Scarsa flessibilità ed estensibilità della gamba

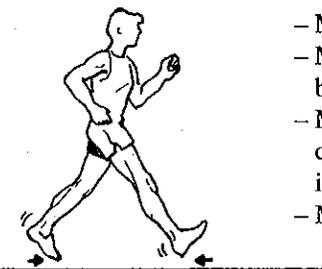


- Marcia sul posto con forte spinta indietro delle ginocchia
- Marcia sul posto a coppie (esercizio imitativo) o davanti ad uno specchio controllando il bloccaggio
- Marcia in discesa (pendenza ridotta)
- Marcia in curva o tracciando delle "S"
- Slalom marciando tra ostacoli

**SOSPENSIONE**

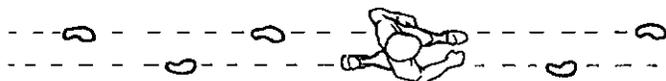
*Causa*

- Andatura troppo veloce per le capacità dell'atleta
- Ampiezza del passo errata
- Ginocchio calciato verso l'alto
- Spalle rigide e alte
- Busto arretrato



- Marcia in salita con pendenza non accentuata
- Marcia con leggero sovraccarico sulle spalle (un bastone o un manico di scopa)
- Marcia tenendo fermi gli arti superiori (sopra il capo, dietro la nuca, dietro la schiena, distesi avanti, in fuori)
- Marcia con ridotta ampiezza del passo

**MARCIA SU DUE LINEE**

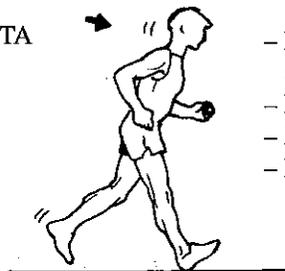


- Scarsa mobilità cingolo pelvico
- Poca padronanza dell'equilibrio
- Atteggiamento viziato nell'appoggio del piede
- Poca spinta

- Marciare sulla linea di una corsia
- Marciare tenendo le braccia avanti-alto
- Marciare accentuando il movimento delle anche
- Avanzare con rullata tallone piede avampiede

**BUSTO IN POSIZIONE SCORRETTA**  
(troppo avanti o troppo indietro)

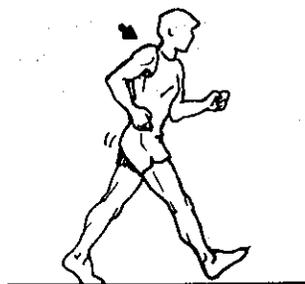
- Poca tonicità muscoli addominali
- Incompletezza di spinta
- Poca tonicità muscolo dorsale
- Forza inadeguata muscolatura posteriore arti inferiori



- Esercizi di potenziamento per i muscoli dorsali e addominali
- Marcia alternando tratti in salita e tratti in discesa
- Marcia con leggero traino
- Marcia tenendo gli arti superiori in varie posizioni

**SPALLE TROPPO ALTE**  
(contratte)

- Eccessiva rigidità tronco
- Incapacità a trovare giusto ritmo respiratorio



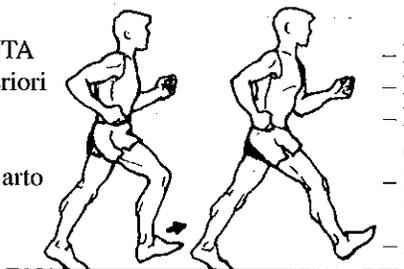
- Marcia a braccia basse
- Marcia con braccia in avanti
- Esercizi coordinativi (a coppia, passandosi la palla, ecc...)
- Marciare a braccia basse impugnando piccoli manubri

**ERRORE**

**ESERCIZI CORRETTIVI**

**ANTICIPO FASE DI SPINTA**

- Forza inadeguata arti inferiori
- Problemi ritmici
- Poca tenuta nella fase di bloccaggio sul singolo arto
- Spalle alte



- Marcia in salita
- Marciare trainando piccoli carichi
- Esercizi di sensibilizzazione alla ritmica della fase di spinta
- Invitare l'allievo durante l'azione a tenere più a lungo possibile il piede di spinta vicino al terreno
- Spingere a lungo sino a sentire le dita estese

**ATTACCO DI AVAMPIEDE**

- Scarsa forza muscoli tibiali
- Scarsa sensibilità arco plantare
- Posizione debole dell'avampiede all'attacco del suolo



- Esercizi di potenziamento per il muscolo tibiale anteriore
- Esercizi sul posto per simulare l'azione tampone del piede che rulla (suggerendo come esempio l'azione che svolge un piede quando gonfia un materassino)
- Marcia a passi molto ampi ricercando con insistenza l'attacco al suolo con il tallone

**ECESSIVA FLESSIONE DELLA GAMBA**

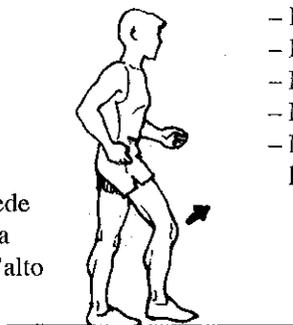
- Fase di richiamo verso l'alto troppo veloce
- Scarsa mobilità cingolo pelvico
- Poca estensibilità al ginocchio
- Spinta verso l'alto e non verso l'avanti



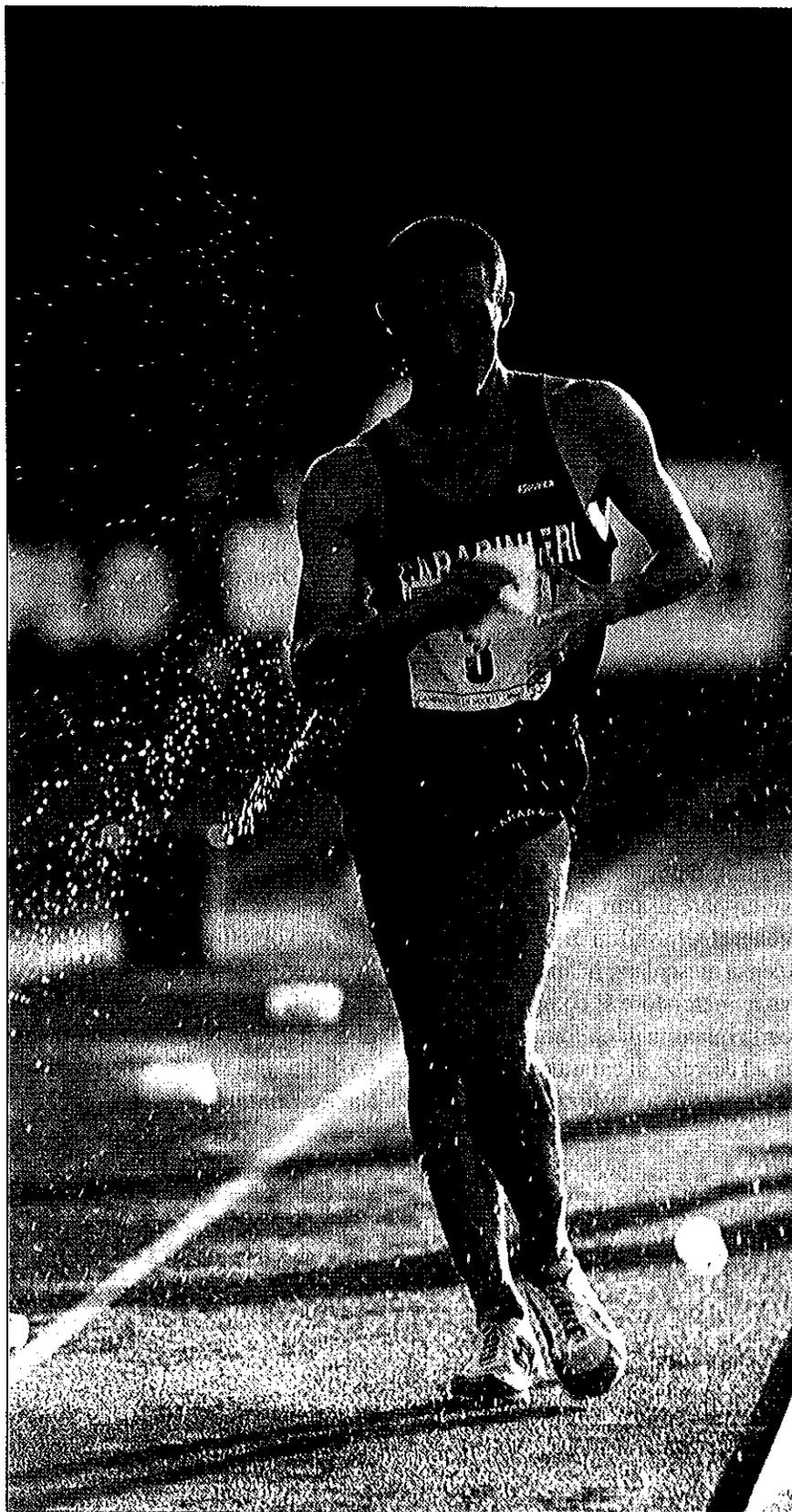
- Rispettare i tempi e la fase di spinta
- Esercizi per richiamare subito in avanti (radente al suolo) la gamba una volta esaurita la fase di spinta
- Esercizi per migliorare l'escursione del cingolo pelvico

**ECESSIVA FLESSIONE DELLA COSCIA**

- Fase di oscillazione troppo veloce
- Spinta incompleta
- Richiamo troppo alto dietro del piede una volta esercitata la fase di spinta
- Piede avanzante "calciato" verso l'alto
- Scarsa mobilità delle anche



- Marcia in salita
- Marcia in lieve discesa
- Marcia con tute appesantite
- Marcia in ampiezza su terreno in lieve discesa
- Marcia a passi incrociati ricercando l'ampiezza dei movimenti



## RICERCA DI UN'AZIONE EFFICACE E POCO DISPENDIOSA

E' la fase didattica sicuramente più "attraente" per l'insegnante, che ha la possibilità d'intervenire direttamente – con linguaggio e proposte adeguate – nelle correzioni che consentono effettivi progressi.

Le proposte non riguarderanno solo "i marciatori".

Nelle diverse fasi del riscaldamento di un gruppo sportivo scolastico, è molto utile inserire le proposte solitamente praticate nella marcia.

Apprendere il "passo pelvico", migliorare la mobilità delle anche, saper effettuare un'efficace azione di rullata-spinta, soprattutto riuscire a praticare le "coordinazioni" richieste dalla deambulazione sportiva, è utile a tutti coloro che praticano le diverse specialità, dalle corse ai salti.

Insegnare a marciare è dunque un obiettivo "trasversale" che riesce a "comprendere" ed affrontare problemi quali il ritmo, il rapporto arti superiori-inferiori, il ritmo respiratorio, la coordinazione intersegmentaria, la rapidità.

## LE PROPOSTE

- Camminare a passi molto ampi, braccia lungo i fianchi (gli allievi sono costretti a muovere le anche).
- Camminare a passi corti, accentuando la velocità, per distanze brevi.
- Eseguire esercizi a velocità sostenuta. Si accentuano così i dinamismi degli arti superiori e inferiori, la mobilitazione del cingolo pelvico.

Oltre ai giochi già citati (sparviero, bandiera...) sono utili anche circuiti comprendenti esercizi di destrezza, orientamento, rapidità, ritmo, eseguiti a passo di marcia. Già in questa prima fase si evidenzierà un'utilità più generale degli esercizi del marciare, per migliorare la resistenza (qualità aerobiche), la coordinazione, superare la rigidità espressiva.

### LE ANDATURE SPECIFICHE

Anche questi esercizi più propriamente orientati per l'evoluzione e il miglioramento della tecnica di marcia, hanno contenuti utili alle altre specialità, soprattutto per l'accentuata difficoltà coordinativa.

- Marciare lungo una linea evidenziando l'arrivo al suolo del tallone.
- Marciare lungo una linea accentuando il movimento delle anche.
- Marciare lungo una linea con mani alla nuca e gomiti avanti.
- Marciare lungo una linea con braccia divaricate e tenute dietro la schiena.
- Marciare con azione differenziata delle braccia (circondazioni alternate...).

- Marciare con accentuato incrocio degli arti inferiori.
- Marciare variando la lunghezza del passo (da molto corto a molto ampio).
- Marciare sul posto accentuando l'azione del bloccaggio al ginocchio.
- Marciare disegnando dei numeri o lettere.
- Marcia in salita (dal 3 all'8% di pendenza).
- Marcia in discesa con pendenza non accentuata.

Si possono inoltre proporre esercizi con piccoli attrezzi (funicelle, palle da basket, palle mediche) o partite (basket, pallamano) dove è vietato correre.

### L'ALLENAMENTO

La marcia appartiene all'area delle discipline di resistenza, a prevalente metabolismo aerobico. Dato però il ruolo della tecnica, è necessario sviluppare di pari passo resistenza generale, mobilità articolare, efficienza muscolare. Il "menù" del giovane marciatore si compone di una certa quantità di chilometri abbinata ad esercizi di carattere generale e specifico per rafforzare i gruppi

muscolari preposti al lavoro meccanico.

Vanno stimolati gli aspetti temperamentali, di tenacia, costanza, pazienza, capacità di sopportare e far fronte all'insorgenza della fatica.

Essenziale è il lavoro per la mobilità articolare, soprattutto del cingolo pelvico, per permettere un'espressione più fluida, un incedere senza sobbalzi, un passo ampio.

La prima preoccupazione dell'insegnante deve riguardare la tecnica.

In ambito scolastico "praticare" le proposte sin qui esposte con una dose di fantasia e creatività personale, diviene un vero e proprio "allenamento". Proporre in successione sensata esercizi di rapidità, tecnica, andature specifiche, consente all'allievo di padroneggiare sempre meglio la propria gestualità e quindi di affaticarsi meno.

A livello scolastico, l'allievo che si esprime con più fluidità, e dunque maggior risparmio, alla fine prevale, pur non essendo a volte, il migliore organicamente.

Il primo obiettivo è metter d'accordo l'espressione gestuale degli allievi con le regole. Il secondo quello di estendere progressivamente il tempo di durata e lo spazio percorso con l'azione di marcia.