

# L'evoluzione della specialità di marcia dai 12 ai 17 anni

Antonio La Torre

Tra le tante discipline dell'Atletica, la Marcia è quella 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 vanno spesso deserte, il trofeo Frigerio, nato grazie all'impegno ed alla passione di ex marciatori, è giunto alla 23^ edizione e continua ad essere la occasione di reclutamento-avviamento alla marcia. La frequenza annuale nelle diverse categorie è attorno al centinaio di unità. Parecchi campioni, non ultimo il campione Europeo juniores Michele Didoni, ha cominciato a marciare grazie al trofeo Frigerio.

Nel Centro Sud invecce è la scuola il canale diretto di accesso alla specialità e al reclutamento.

Un ulteriore particolarità nel reclutamento della marcia, è l'avvicinamento quasi casuale ad essa. Nonostante la ricca tradizione della marcia in Italia, si arriva alla marcia solo dopo aver provato con scarso successo le altre discipline dell'atletica.

Gli amanti del paradosso, potrebbero sostenere che alla marcia giungono, dopo un percorso Multilaterale e Multidisciplinare, atleti ricchi di un bagaglio motorio, da fare invidia agli

specialisti delle prove multiple. Se così fosse la marcia dovrebbe essere praticata dai giovani più "poliedrici" dell'atletica italiana. Credo che neanche gli "stregoni" della "realità virtuale" riuscirebbero a proporci una visione così paradisiaca.

Conviene invece restare coi "piedi per terra" (come prevede la regola della marcia) a dirci con tutta franchezza che ancor oggi molti giovani/ragazze arrivano alla marcia perché "costretti" (ad es. l'emergenza marcia nei campionati di società che costringe molti tecnici a "spingere" qualche ragazzo/a ad "inventarsi" adepto nel "tacco & punta").

Il primo passo possibile per ovviare a questo problema del Reclutamento, richiede un briciole di razionalità e non è affatto costosa. Ci sono molti ragazzi/e che praticano con scarsissimo profitto le discipline del mezzofondo. Con un pochino di pazienza, necessaria ad apprendere i rudimenti tecnici, potrebbero avere un posto in Prima Fila nella marcia (quasi come il famoso abbonato RAI).

Bisogna decidersi e operare queste scelte con criterio. Eviteremmo lo spreco di preziose risorse, terremo legati all'atletica ragazzi che altrimenti abbandoneranno per demotivazione, per insuccessi continui. Gli insegnanti, i tecnici (e anche i dirigenti di società) hanno in questo senso grande potere nell'aiutare i ragazzi a orientarsi verso la marcia.

I dati presentati nelle successive tabelle si riferiscono a un "campione" limitato alla sola regine Lombardia. Non è stato possibile estrapolare dal questionario dati specifici alla marcia.

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	circa 60'
	Cadetti/e	circa 80'
	Allievi/e	circa 110'
	Junior/Senior	circa 140'

## IL GRUPPO DI ALLENAMENTO

La marcia, come e più di altre discipline di "fatica" consente lo svolgimento di un buon numero di sedute allenanti in Gruppo. Anzi, il gruppo nella marcia, oltre a permettere una "socializzazione" della fatica (passateci il termine) è necessario per superare l'iniziale pudore, evidente nei ragazzi, nell'esprimere un gesto "atipico", persino un po' buffo. Il gruppo funge un po' da "specchio" tecnico, aiuta ad assimilare più rapidamente gli elementi che rendano più armoni-

co il gesto. Essendo fin da subito disciplina di durata (un marciatore evo-luto stà anche 3h al giorno in strada) il gruppo è il sostegno decisivo per la "sopportazione mentale" dei carichi di lavoro. Marcia e gruppo sono un binomio quasi sempre riscontrabile.

### INCIDENZA IMPIANTI SULLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ

Praticamente nulla. Va segnalata la difficoltà per chi risiede in zone montane, nel non disporre di percorsi pianeggianti.

La pista serve più come controllo tecnico.

### COSTI

Paradossalmente le scarpe della marcia sono tra le più costose dell'atletica. Un costo (che frena non poche società) considerevole è il C.d.S. nelle categorie allievi/e, juniores.

### FATTORI CHE OSTACOLANO LO SVILUPPO DELLA DISCIPLINA

Quelli peculiari nella 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-appli-cazione corretta delle norme che regolano il gesto tecnico.
- la scarsa "fantasia" nell'insegnare a marciare (si pensa alla marcia come qualcosa di arido, noiosa).
- lo scarso aggiornamento dei giudici di marcia.
- l'assenza dei rapporti e dialogo normale 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 for-mulazione e/o comunicazione del giudizio.

### FATTORI CHE FAVORISCONO LO SVILUPPO DELLA DISCIPLINA

- si svolge all'aria aperta; può incontrarsi con le aspirazioni ambientali-ste/naturaliste dei giovani.
- è popolare, ha forte tradizione e ricca storia in Italia.
- un patrimonio consistente di cono-scenze tecniche di elevato livello.
- è un'attività a bassissimo rischio (non traumatica), permette uno svi-luppo 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 per 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 si sente spesso (a torto e a ragione) emarginato.

### CHE FARE?

Considerando globalmente fattori po-positivi e negativi si può avanzare qualche proposta:

Comunque la si rivolti è sempre alla "coperta di Linus" della scuola che bisogna tornare.

È nel mondo della scuola che bisogna vivere, praticare, fruire di queste esperienze, almeno sino a 17 anni. Senza voler proporre "rivoluzioni co-pernicane" occorre formulare obietti-vi praticabili subito, altri a medio, al-tri a lungo termine. Il progetto preve-de come sbocco la "pari dignità" dell'attività motoria nella FORMAZIO-NE del famoso "CITTADINO". Sen-za contrapporci ma Integrando ci con le altre materie, culture. Bisogna MARCIARE IN CONTRO-

### TENDENZA.

In particolare per le discipline di fatica un aiuto possono darli i mezzi di informazione. Non ho mai capito per-ché i bimbi che corrono in Kenia, so-no belli, gioiosi; in Italia invece fanno pena, vanno commiserati.

La pratica della marcia porta ad avere Pazienza, Metodo, Costante Applica-zione. Guarda caso tutte virtù che sembrano essersi smarrite nelle giova-ni generazioni. Conviene smetterla con i paternalismi o le nostalgie di chissà quali tempi trascorsi. Per attrar-re i giovani verso la fatica occorrono percorsi più creativi, meno tradi-zionali. Ad esempio nella marcia, gra-zie ad un avviamento ludico, si hanno più successi. La somministrazione della fatica deve essere fatta di tantis-simi piccoli scalini. Ogni giorno qualcosa di più con un pizzico di fantasia. È una disciplina che consente ampi miglioramenti ed è questo l'altro forte motivo per incentivare un giovane, per motivarlo.

### RUOLO DEL TECNICO

Nella marcia il binomio tecnico (in-segnante) atleta è inscindibile. Il tec-nico ha un ruolo decisivo nell'evolu-zione dell'atleta. Deve saper osserva-re, spronare, correggere con poche e 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 preser-vata nei mezzi allenanti specifici e li con-dizione, li limita. Questa è la grande occasione-motivazione per fa-re un buon lavoro.

### LE TAPPE DELLA FORMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

#### 10-11 anni Esordienti

Si inseriscono gli elementi del "cam-mino veloce" in forma ludica nel quadro della formazione polivalente.

**12-13 anni Ragazzi/e**

gara prevista: 2 Km

Sedute annue: 140-160

Km annui: 500-600

**Fase dell'Avviamento alla Marcia.**

Non si deve parlare di allenamento ma la acquisizione tecnica deve precedere tutto il resto. Dedicando 30'-40' ogni seduta alle andature tecniche della marcia, le capacità di apprendimento dei ragazzi vengono fortemente stimolate. È la fase migliore per incuriosirli e si pongono le premesse tecniche basilari per lo sviluppo successivo del gesto. Si passa inoltre a camminare/marciare per tratti più lunghi (da 500 a 3000 mt.). Cambiando andature e tratti marcianti, si fornisce ai ragazzi la preparazione sufficiente per affrontare le competizioni.

**14-15 anni**

Cadetti - gara prevista: 4-5 km

Cadette - gara prevista: 3-4 km

sedute di allenamento settimanali: 4 e 5 nel periodo estivo

sedute annue: 220-230

km annui: 1400-1500

In questa fase le esercitazioni generali e quelle specifiche hanno ripartizione percentuale quasi uguale. La Tecnica resta al Centro dell'allenamento, affiancata da un incremento del chilometraggio e del numero di sedute settimanali. Il giovane marciatore comincia a specializzare il gesto.

**16-17 anni**

Allievi - gara prevista: 5 km in pista - 10 km su strada

Allieve - gara prevista: 4 km in pista - 8 km su strada  
sedute di allenamento settimanali: da 5 a 7

sedute annue: 240-280

km annui: 2500-3000

**EFFICIENTEMENTE.** Crescono il numero, la quantità dei chilometri, l'intensità delle sedute di allenamento. L'incremento del volume dei chilometri, il suo orientarsi verso una crescita progressiva anche dell'intensità, sono legati all'espressione di una tecnica solida, poco dispendiosa, efficace. È questa la promessa per ulteriori e voluminosi incrementi, per il miglioramento prestativo. Assume molta importanza la cura delle esercitazioni specifiche muscolari, la prevenzione e la cura dei distretti muscolari maggiormente interessanti dal gesto del marciare. La cura degli aspetti alimentari.

**TAPPA DELLA PREPARAZIONE SPECIFICA**

È in questa tappa che dovrebbe realizzarsi una più che buona capacità di marciare **CORRETTAMENTE ED**