

LA MARCIA E I GIOVANI

di Abdon Pamich

Chissà quante volte avremo sentito dire dai tecnici che si occupano di atletica leggera, questa frase: « io di marcia non me ne intendo », a giustificazione del fatto che non sono in grado o non hanno voglia di iniziare un ragazzo alla marcia. Quello che è più strano è che la maggior parte di questi allenatori, insegnano tutte le specialità dell'atletica e disarmano di fronte alla marcia.

Certo è difficile, se non impossibile essere degli specialisti in tutto, ma un allenatore sociale, dato che tutte le società non hanno la possibilità di avere più allenatori, dovrebbe essere in grado di dare almeno un'impostazione iniziale in qualsiasi specialità ivi compresa la marcia.

La colpa di questo stato di cose, è da attribuirsi a varie cause, non ultima, una carenza della nostra organizzazione sportiva generale.

Con questo articolo desideriamo aprire un discorso specie con gli allenatori sociali per convincerli che, se vogliono, possono fare qualcosa anche per quei giovani che desiderano praticare la marcia.

Non è difficile dare un'impostazione iniziale ad un giovane; basta ricordare alcuni concetti. Il marciatore è un atleta che cammina veloce, ma prima di camminare veloce deve camminare bene. Cosa vuol dire camminare bene: procedere con il busto e la testa eretta, movimento delle braccia avanti-indietro, appoggio parallelo dei piedi, gambe in posizione di attacco al suolo distese, passo ragionevolmente lungo. Tutti i movimenti devono essere fatti in direzione dell'avanzamento; i movimenti laterali sono dispersivi, dannosi all'economia della marcia ed antiestetici. Il giovane che abbia imparato a camminare bene ed abbia acquistato facilità nel compiere questo esercizio, aumentando la velocità si metterà a marciare spontaneamente. Molte volte i giovani quando iniziano a marciare, denunciano una disarmonia ed un impaccio nel movimento delle braccia che non oscillano in antagonismo sincronico col movimento delle gambe.

Per le prime volte, è consigliabile perciò far iniziare i giovani a marciare a braccia basse almeno fino a che non si siano « scaldati » bene. Man mano che il giovane aspirante marciatore acquista scioltezza distende meglio le gambe ed aumenta il ritmo. Questo aumento di ritmo porta l'atleta a raccogliere istintivamente le braccia. È in questa fase che bisogna correggere l'esatta posizione delle braccia che dovranno avere un'angolazione (braccio-avambraccio) di circa 90° , ed il loro movimento, da avanti in dietro. Il passo dovrà essere ampio, e la gamba in fase di atterraggio distesa. Le anche accompagneranno la falcata in un leggero movimento di rotazione intorno all'asse verticale. Logicamente per favorire l'allungamento del passo, l'anca corrispondente alla gamba che avanza, avanzerà anch'essa. La gamba dopo aver preso contatto con il suolo, deve rimanere tesa sino alla fase di completamento della spinta, ultimata la quale, inizia la fase di avanzamento della gamba la quale infine si ridistende un attimo prima di riprendere contatto col terreno col tallone (fig. 1). **In fase di contatto di entrambi i piedi, il busto deve trovarsi sul prolungamento della bisettrice dell'angolo formato dalle gambe (fig. 2).**

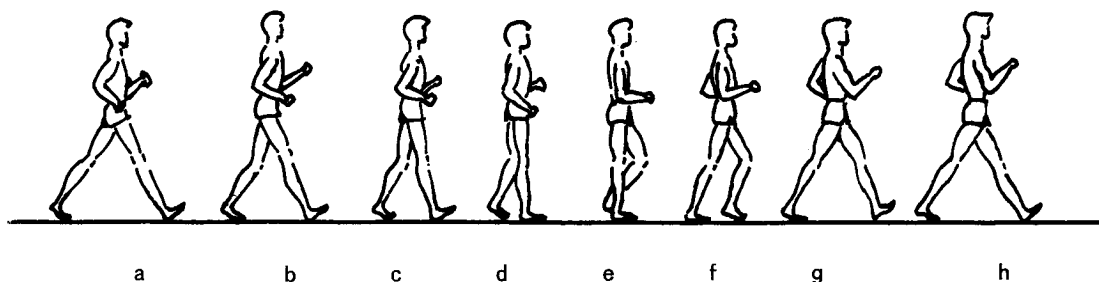


Fig. 1 - Ciclo completo dell'azione di marcia: da una fase di appoggio doppio (a) si passa all'appoggio unilaterale (e) (fase intermedia) e successivamente si ritorna all'appoggio doppio (h).

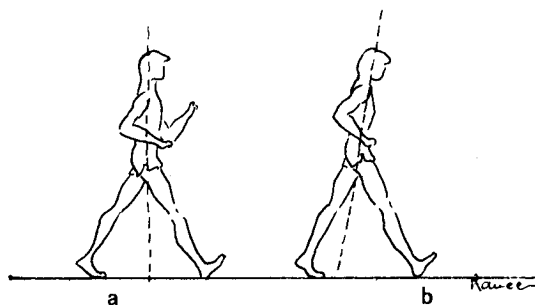


Fig. 2 - a) Posizione corretta b) Posizione errata

Ritornando ai giovani, non bisogna aver fretta di portarli su ritmi superiori a 8 km./h nel periodo di impostazione. Questo ritmo è sufficiente sino a che non abbiano acquistato un completo automatismo dei movimenti. Dopo di che si proveranno dei ritmi superiori, per controllare se il giovane ha acquisito la padronanza della tecnica. In caso negativo bisognerà dedicare altro tempo esclusivamente all'impostazione. La marcia in sostanza se è corretta deve avere anche un valore estetico. I contorsionismi, e tutti gli altri movimenti poco naturali sono indice di una cattiva tecnica. La semplicità e la linearità dei movimenti sono sempre a vantaggio dell'economia del gesto.

I difetti che più comunemente si rilevano e che devono essere eliminati sin dall'inizio sono: movimenti laterali delle braccia, andatura a gambe divaricate, o gambe incrociate, anche arretrate rispetto al busto, piedi divaricati in appoggio e in spinta, busto inclinato in avanti o indietro.

Insistiamo nel curare la tecnica, nella ricerca della migliore esecuzione. Questo è il primo traguardo che si deve porre un buon preparatore. Il risultato in questo periodo è una cosa di secondaria importanza, serve solamente a conoscere le doti e le carenze del soggetto. Se portiamo dei giovani alla marcia, dobbiamo essere dei buoni amministratori del loro potenziale atletico, in modo che raggiungano la maturità atletica, fisicamente e psicologicamente integri. Alcuni giovani a vent'anni sono già nauseati dalla specialità, in quanto sottoposti per parecchi anni ad un lavoro pesante ed irrazionale, senza aver conosciuto quello stato di grazia dell'atleta che è la forma.

Questi pochi e generici consigli, non bastano, ci rendiamo conto, per spiegare come affrontare i problemi che si possono presentare, ma dovrebbero tuttavia essere sufficienti alle persone di buona volontà, per convincerle dell'importanza della tecnica nella marcia.

Pertanto, per un giovane che inizi, sarà opportuno che il primo periodo di 1 - 2 - 3 mesi, a seconda dell'adattabilità dell'individuo, venga dedicato all'impostazione stilistica ed all'apprendimento della tecnica, alla correzione di tutti i difetti più evidenti ed all'acquisizione di tutti quegli automatismi necessari per poter iniziare il vero e proprio allenamento, preludio all'agonismo. Le sedute settimanali all'inizio potranno variare da due a quattro, a seconda dell'età. Le prime sedute potranno avere una durata minima, l'andatura sarà lenta, e non dovrà richiedere alcun impegno fisico, ovvero questo sarà ridotto il più possibile. Il ragazzo prendendo confidenza col gesto aumenterà spontaneamente l'andatura, esclusivamente

per beneficio della tecnica della marcia. Raggiunto dopo un certo periodo un buon grado di scioltezza e di automatismo si potrà iniziare a fare qualche cambiamento di ritmo, per verificare se a velocità superiori ci sono alcuni difetti emergenti. Quasi sicuramente se il primo periodo di impostazione è stato svolto bene ci accorgeremo con piacere, che aumentando la velocità il giovane marcerà addirittura meglio, cioè la sua marcia che era già corretta diviene piacevole e efficace per il maggior dinamismo dell'azione. Questi cambiamenti di ritmo logicamente si faranno inizialmente su brevi tratti, 100, 200, 400 m. A tal proposito, sin dall'inizio bisognerà tener presente che i ritmi veloci, anche se danno subito un certo tono, e facilitano l'ottenimento dei risultati, logorano i giovani organismi, pertanto l'abuso sarà sempre pagato. In questo periodo come sempre non dovrà essere trascurata la ginnastica a corpo libero, e particolarmente tutti quegli esercizi tendenti ad allungare la muscolatura degli arti inferiori, e la mobilità articolare. Penso che sia inopportuno, far svolgere in questo primo periodo esercizi di potenziamento muscolare, circuit training ecc. non perché tali forme di allenamento siano dannose, anzi, ma per lasciare che il primo periodo di attività sia di divertimento e che consenta al giovane di appassionarsi alla specialità. Una volta realizzatasi questa condizione sarà lo stesso atleta a cercare tutte le strade per migliorare.

Il colloquio col giovane non è meno importante. Il giovane va incoraggiato, entusiasmato, non ipervalutato. Questo forse è il compito più difficile per un allenatore, e solo un autentico innamorato della specialità può assolverlo con profitto. I giovani sono facili agli entusiasmi ed altrettanto facili alle depressioni, all'allenatore spetterà il compito di stabilire il giusto equilibrio.

Solo quando si è sicuri dell'impostazione e della preparazione psico-fisica si può avviare il giovane alle gare. La prima gara deve essere fatta senza pretese e senza eccessivo sforzo e deve servire sia all'allievo che al maestro per trarre gli opportuni insegnamenti e deduzioni. In base al ritmo tenuto in gara si dedurranno anche i tempi su cui marciare in allenamento.

Stabilire in questa sede una tabella di allenamento non ci sembra di alcuna utilità, diremo soltanto che marciatori al primo anno di attività, dopo il primo periodo di impostazione, come su descritto, potranno basare il loro allenamento sui seguenti schemi:

— Allievi, juniores: 3-4 sedute di allenamento alla settimana per un totale di 50-60 km. di cui non più di 10 km. dedicati a prove intervallate e non al ritmo di gara.

— Seniores: 4-5 sedute di allenamento alla settimana, per un totale di 60-70 km. di cui 12 circa su ritmi di gara, con prove intervallate su varie distanze.

Le prove su distanze più lunghe di 1.200 m. è meglio percorrerle all'80-90% del ritmo di gara.

Lo stile va tenuto costantemente sotto controllo, il lavoro settimanale va dosato secondo gli impegni di studio, di lavoro ed agonistici dell'atleta. Nella settimana della gara, sarà buona norma non sottoporre l'atleta a test o a sforzi che richiedano un eccessivo impegno nervoso.

Il lavoro, si intende, andrà gradualmente incrementato e completato negli anni successivi, e solo dopo 5 o 6 anni di attività il carico di lavoro potrà essere portato al massimo.

Queste poche considerazioni sono basate sulla nostra esperienza ventennale, e sull'osservazione del lavoro svolto da generazioni di marciatori, sulla reazione dei marciatori stessi ai vari tipi di lavoro e, lo si permetta di dirlo, sul buon senso, dote che deve guidare giorno per giorno il lavoro dell'allenatore.

Non abbiamo la pretesa di insegnare niente di nuovo, desideriamo solo iniziare un discorso, con la speranza di trovare altri interlocutori.