

Quando con i soli mezzi messi a nostra disposizione dalla natura vogliamo spostarci più o meno velocemente, mediante movimenti ciclici degli arti inferiori, abbiamo due sole possibilità: correre o camminare.

Il correre quindi ma più ancora il camminare rappresentano il mezzo più semplice, più naturale e più economico per spostare il nostro corpo da un luogo ad un altro anche se molto distanti tra loro.

Se però lo spazio da percorrere camminando, viene condizionato dal tempo, il cammino stesso si trasforma in gesto sportivo e quindi agonistico; avremo pertanto la « marcia atletica ».

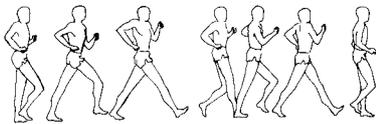


Figura 67

Sostanzialmente tutte le azioni dinamiche della tecnica esecutiva della marcia si svolgono nella lunga fase dell'appoggio singolo che va dal momento in cui l'arto prende contatto con il terreno con il tallone, a quello in cui lo lascia con la punta del piede, e cioè dopo una sua completa rullata.

Le fasi dinamiche o di propulsione nella marcia, sono: trazione e spinta.

Il marciatore adotterà una tecnica veramente redditizia se farà in modo che fra la spinta e la trazione non vi sia soluzione di continuità d'impulso, vale a dire in modo tale che la fase di trazione inizi prima che si esaurisca la fase di spinta.

Questo significa rendere estremamente dinamica la fase del doppio appoggio anche se essa dura un tempo brevissimo.

In effetti la fase di trazione dell'arto avanzato inizia contemporaneamente alla presa di contatto del tallone con il terreno e cioè un attimo prima che il piede arretrato (in spinta) si stacchi dal suolo.

Per ottenere questo occorre che il marciatore non vada ad imbattere il terreno col tallone dell'arto in attacco, creando in tal modo un puntello, ma richiami l'arto stesso immediatamente, dopo aver completata l'estensione del segmento gamba sulla coscia e prima di prendere contatto col terreno.

Operando in tal modo, faremo sì che l'arto disteso agisca attivamente alla maniera di un'asta che, facendo fulcro sul terreno, in seguito alla contrazione dei muscoli posteriori, determini una traslocazione in avanti del corpo.

La trazione termina quando il busto si trova sulla verticale della base di appoggio. Terminata la trazione, il busto, per effetto della quantità di moto accumulata, continua il suo spostamento in avanti.

Una volta che la proiezione al suolo del centro di gravità oltrepassa la base di appoggio, sempre ad opera dei muscoli posteriori della coscia, del bacino e della gamba, inizia la fase di spinta.

In questo modo la spinta dovuta all'estensione del piede non si disperde in alto ma viene invece indirizzata in avanti.

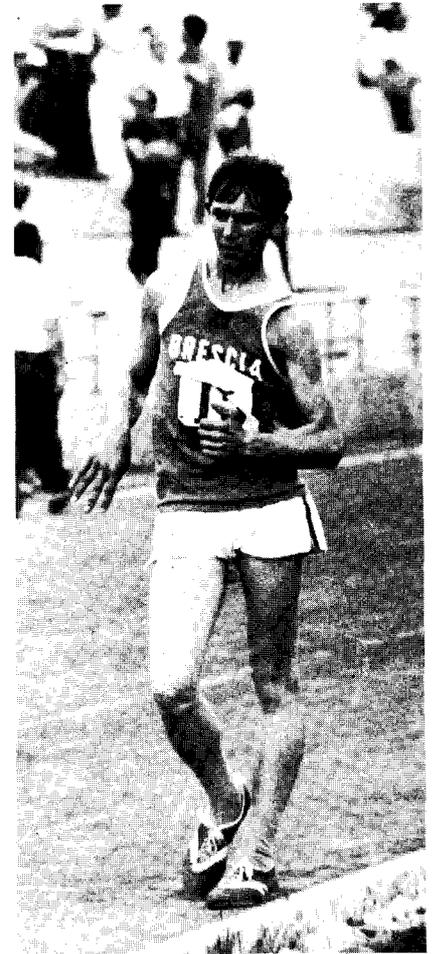
Dal giusto dinamismo esecutivo, vale dire dall'esatto momento dell'inserimento della estensione del piede sull'avanzamento del corpo, deriva massimamente l'efficacia dell'azione della marcia e dell'armonico sviluppo del passo.

Nel trattare della trazione e della spinta, abbiamo volutamente tralasciato di illustrare la funzione delle altre parti del corpo.

Dobbiamo però tener presente che la trazione e la spinta si effettuano parallelamente ad altre azioni combinate, quale ad esempio quelle delle braccia e il ritorno dell'arto posteriore che, completata la spinta, con doppia azione pendolare rispettivamente della coscia e della gamba, si accinge ad iniziare un altro ciclo di movimento.

Si riscontra infine una graduale torsione del busto dal lato corrispondente dell'arto in appoggio ed una accentuata inclinazione del bacino.

Per quanto riguarda il ruolo che



rivestono le braccia del marciatore, esso è essenzialmente quello di assecondare il movimento degli arti inferiori mediante una proporzionale oscillazione nel verso opposto.

Normalmente si consiglia di tenere un'angolazione al gomito, durante la marcia, di circa 90°. Questo suggerimento naturalmente non va preso alla lettera perché l'angolazione dovrà essere conseguente ad un atteggiamento funzionale e nello stesso tempo di non eccessivo impegno da parte della muscolatura del braccio. Ad ogni modo l'angolo al gomito è sicuramente suscettibile di variazioni, le quali sono in rapporto alla velocità di marcia.

Pertanto più spedita è la marcia più piccolo sarà l'angolo al gomito; circa i piedi va detto che essi non viaggiano su una stessa linea ma su due linee parallele anche se molto ravvicinate. La testa è preferibile che venga mantenuta in una posizione eretta.