

Regolamentazione delle gare di marcia

Luciano Favati

Marcia antica e marcia moderna

La Marcia agonistica in questi ultimi tempi, è stata caratterizzata, come tutti sappiamo, da un continuo crollo di record e di prestazioni, da una ininterrotta evoluzione di tecniche e di risultati. Ciò significa che, rispetto al passato, è mutata la concettualità tecnica nei confronti della specialità, sono radicalmente cambiate le tecniche di impostazione stilistica, quelle di preparazione e di base, ed è infine mutato, essenzialmente, il concetto agonistico.

L'evoluzione in atto della specialità è comunque commisurata alla realtà dello sport e, in particolare, dell'Atletica Leggera, ove il superamento dei tempi e delle misure, il miglioramento delle prestazioni, rappresentano ovviamente il fine principale di ogni praticante.

Tale progresso va perciò considerato positivamente in quanto rientra nelle finalità concettuali e filosofiche dello Sport moderno e finalmente pone la specialità agli stessi livelli delle altre componenti l'Atletica Leggera. Ne consegue che, nella storia della specialità, si possano identificare due epoche: una caratterizzata da una metodologia di marcia che possiamo definire « classica », l'altra — quella attuale — da una contrapposta metodologia da definirsi « moderna ».

Questa premessa è opportuna, anzi essenziale, nella logica del nostro intervento in quanto ci induce a verificare se, all'evoluzione tecnica e agonistica della specialità, sia corrisposta un'ana-

loga evoluzione delle tecniche e delle metodologie di controllo e di giudizio regolamentari e, soprattutto, se tra le due componenti, la tecnica agonistica da una parte e il regolamento dall'altra, vi sia effettivamente un rapporto chiaro, moderno, corretto e consapevole. Questa considerazione nasce dal presupposto, giuridico e morale, che debba essere la norma ad adeguarsi alla realtà dei tempi e delle situazioni, e non viceversa.

Dopo queste precisazioni sarà opportuno, anzi necessario, mettere a confronto le due tipologie di marcia che hanno caratterizzato la storia della specialità: la marcia classica da un lato, quella moderna dall'altro.

La marcia classica era quella praticata, in tempi oramai remoti, dai vari Frigerio, Whitlock, Dordoni, Pamich, Mikaelson ecc. Diversi Autori e molti giornalisti, nei loro pezzi di colore, la definivano lo sport dei poveri, lo sport francescano, praticato solo da chi amava il sacrificio e la sofferenza, relegato ai margini dell'Atletica Leggera. Era considerato lo sport puro per eccellenza, ed in questa concettualità conservatrice non venivano ammessi altri stili che non fossero quelli rigidamente ortodossi e fondata su una limitata velocizzazione del cammino. Le tecniche motorie erano spontanee ed empiriche e ne conseguiva che contava più lo stile che non la velocità, più l'appariscenza del gesto e del contatto con il terreno che non il ritmo di gara. Tale tipo di marcia era determinato da un'ampia falcata, da una elevata angolazione del piede al momento

del suo impatto con il terreno, da una accentuata oscillazione in avanti delle braccia e del bacino, da un prolungato contatto del piede di appoggio con il terreno. Il gesto, se pur potente, non era veloce e pertanto non consentiva elevate prestazioni, mentre consentiva ai Giudici di gara una attenta e precisa osservazione. Era insomma, a mio parere, un tipo di marcia adatto solo per le lunghe distanze ove conta più la resistenza fisica che la velocità. Una volta mutata la realtà dell'Atletica, esasperato l'agonismo, divenuto sempre più importante il risultato, consolidatosi il concetto — anche nello sport — che il fine giustifica i mezzi, le tecniche e gli stili della marcia classica divennero inattuali e superati e si giunse così, spontaneamente in alcuni casi, con ricerche scientifiche in altri, a quella che noi abbiamo definito marcia moderna.

La marcia moderna ha ripudiato i canoni tradizionali, ha rifiutato il concetto stilistico che era alla base della marcia classica, ha ignorato alcuni dettami fondamentali della definizione regolamentare della specialità ed ha ricercato la velocizzazione del gesto, l'esasperazione dell'agonismo, tecniche diverse per diverse morfologie umane. La specialità è divenuta in sostanza una specialità tecnica, non più spontanea ed improvvisata, ove le gare di marcia sono il più delle volte gare di velocità e non più di resistenza fisica. Con queste caratteristiche i records e le prestazioni sono migliorati in continuazione suscitando interesse ed ammirazione anche in coloro che ritenevano la specialità uno sport ai margini dell'Atletica. Certamente la causa di queste mutazioni non va ricercata solo nell'evoluzione naturale delle tecniche, ma anche in fattori diversi, quali l'interesse politico sportivo ai successi nella specialità, il reclutamento di tecnici ad alto livello, le scelte programmate, l'avviamento non più casuale alla specialità. In sostanza si può affermare che la concettualità emergente nella marcia moderna è sostanzialmente di carattere tecnico scientifico per ciò che concerne la preparazione di base, di massima spregiudicatezza ed elevato profitto per ciò che concerne il fatto agonistico. E' ovvio che con questi concetti, che

sono risultati estremamente positivi per la specialità, non si possa e non si debba più ricercare l'ortodossia del gesto, la perfezione dello stile, la piena rispondenza al movimento del cammino. Tecnicamente la marcia moderna si esprime mediante una estrema velocizzazione del passo, l'arretramento del baricentro, l'abbassamento delle anche, l'aumento della potenza di trazione. Il suolo viene appena sfiorato dagli arti inferiori che si muovono a velocità tanto elevate che, nell'osservazione ad occhio nudo, essi tracciano quasi sempre una traiettoria e mai una forma definita ed apparente.

PROBLEMATICA DEL REGOLAMENTO

In tutta questa evoluzione tecnica ed agonistica, in questo fermento di innovazioni, in questa ansia di ricerche e di miglioramenti rappresentanti l'odierna realtà della marcia, l'unico elemento rimasto fermo e radicato ai concetti tradizionali e conservatori è il regolamento o, più specificamente, la regola 191 della marcia. Essa è rimasta rigida ed inflessibile e condiziona pertanto la specialità nel suo sviluppo sia tecnico che agonistico. In tal maniera viene a ribaltarsi la funzione specifica di una regola sportiva che, nell'uguaglianza di condizioni e di trattamento, deve invece aiutare il positivo sviluppo dello sport a cui si riferisce. A mio avviso l'attuale regola 191 nel prescindere dalla realtà attuale della marcia, denota due discrepanze sostanziali e contraddittorie che si possono dimostrare con estrema facilità. Una risale alle origini formative del regolamento ed è di natura applicativa, l'altra si è formata invece con l'avvento della marcia veloce e moderna ed è di natura tecnico-dinamica. Per questo anche nella presente occasione ripeto e sottolineo quanto ho già detto in precedenti convegni tenuti in Italia relativi alla marcia. La regola 191 è ormai superata ed inapplicabile tanto che, in altre parole, può definirsi inattuale ed inattuabile. Gli interventi che mi hanno preceduto hanno dato un supporto scientifico a questa affermazione. Infatti la regola è inattuale perché ormai è chiaramente dimostrato che nel caso di velocità di marcia superiori ai 14 km/h non sia

possibile mantenere il contatto ininterrotto con il terreno prescritto dalla regola. Ciò avviene per l'intervento di fattori esterni fisici-dinamici. Poiché la specialità si è velocizzata a tal punto che sono ormai pochi gli atleti che marciano al di sotto dei 14 km/h, obbligare gli atleti a mantenere il contatto ininterrotto con il terreno significherebbe il regresso della specialità in tutti i sensi. Due sono le soluzioni possibili: una è quella di imporre agli atleti di non superare certe velocità critiche. Ma così facendo si snatura la specialità e la si toglie dal contesto dell'Atletica Leggera che ha per fine il miglioramento di misure e di tempi. L'altra soluzione, a mio avviso la più logica, è quella di modificare la regola rendendola attuale, adeguata alla realtà agonistica ed etico-sportiva.

L'impossibilità tecnica di rispettare la regola 191 nelle prove di marcia eseguite a velocità elevata non è, comunque, il solo problema che affligge Giudici ed Atleti. Ve ne è un altro ancora più delicato e sostanziale, che mette in discussione la futura credibilità del regolamento, ed è quello che deriva dalla impossibilità, ormai scientificamente provata, di poter accettare con i normali mezzi visivi se esiste o meno la continuità del contatto con il terreno voluta dalla norma. Per cui il regolamento diviene inattuabile dal momento che impone al Giudice di accettare l'esistenza di un'infrazione che egli non può assolutamente constatare.

Come è noto, la continuità del contatto con il terreno è garantita dalla fase di doppio appoggio degli arti inferiori con il suolo. Se viene a mancare questa fase, e solo questa, la continuità si interrompe ed il marciatore si viene a trovare nella cosiddetta fase di volo o « in sospensione ». Il Giudice, per stabilire se l'Atleta rispetta o meno il regolamento, deve quindi osservare questa fase e percepire, con la massima precisione, l'esistenza o meno del doppio appoggio. Purtroppo le fasi del doppio appoggio (quando vi sono) avvengono con frequenze velocissime, nell'ordine di 3-4 per ogni secondo, ed hanno una durata infinitesimale misurata in pochissimi centesimi di secondo. Tali valori sono validi anche

per basse velocità di marcia pari a 9-10 Km orari.

Ebbene, la retina umana non può percepire, nella loro forma precisa, le immagini che passano davanti ad essa con frequenze inferiori a 20/100 di secondo. Infatti con frequenze inferiori l'immagine viene percepita in traccia, come una scia di fuoco ad esempio, e pertanto non può essere percepita e memorizzata la posizione statica dell'immagine, ma semmai il suo movimento contornato dalla forma. Un esempio per tutti è rappresentato dalla ruota che gira: più bassi sono i giri più precisa è l'immagine che si riceve dei vari particolari componenti la ruota stessa.

Se ne trae la conclusione che il Giudice di gara è nell'impossibilità materiale di stabilire se l'azione di marcia osservata è regolare o meno, perché percepì il moto degli arti inferiori, ma non la loro posizione, e non sarà perciò in grado di stabilire l'esistenza, o meno, del doppio appoggio.

Anche per questo secondo motivo, quello della inattuabilità, la conformazione della regola 191 è poco valido e se ne impone la sua integrazione. Si è dimostrato che i giudizi vengono espressi solo per intuizione e non per certezza matematica. Recenti episodi avvenuti in gare ad alto livello, ove le squalifiche hanno prodotto polemiche e proteste, hanno diviso le parti in pro e contro, dimostrano la soggettività del sistema in atto e confermano quanto ho detto sopra: il Giudice è nell'impossibilità materiale di stabilire se l'azione di marcia è corretta o meno.

Per ovviare a questa grave carenza, qualcuno ha proposto l'adozione di riprese televisive, atte a dimostrare — senza ombra di dubbio — la scorrettezza dell'azione. A mio parere tale proposta è esclusivamente teorica e non potrà trovare attuazione sul piano pratico. Solo perché tutti i concorrenti vengano giudicati allo stesso modo e con lo stesso mezzo, occorrerà una telecamera per ogni concorrente. E l'eventuale provvedimento di squalifica quando sarà adottato? Dopo che il Presidente di Giuria, a fine gara, si è rivisto tutti i filmati, magari di una gara che è durata un'ora e mezzo. E gli eventuali records conse-

guiti senza la presenza della telecamera? Basta sollevare questi dubbi, porsi queste domande, per far cadere la suddetta proposta.

SOLUZIONI DELLA PROBLEMATICA

Ritengo che tutti siano d'accordo sul concetto che il regolamento della marcia debba essere aggiornato, debba essere reso più giusto e più credibile, debba insomma garantire agli Atleti l'equità del Giudizio ed ai Giudici la consapevolezza di tale equità.

A tal proposito ho sentito ed ho letto numerose proposte tendenti a risolvere il problema, ma ne ho ricevuto la convinzione che ben pochi abbiano compreso la vera identità della problematica regolamentare e che molti abbiano inteso eluderla, forse per motivi conservatori.

Non si risolve infatti la problematica della marcia con la proposta di abolire le corte distanze/gara e svolgere le competizioni solo su distanze superiori ai 50 km. Si emarginerà ancora di più la specialità dal contesto delle altre componenti l'Atletica Leggera, si abolirà la marcia in pista, all'interno degli stadi, si aboliranno le gare indoor. In sostanza si propone di abolire tutte le competizioni che, in questi ultimi tempi, hanno contribuito alla evoluzione ed alla pubblicizzazione della specialità.

Non risolve la problematica la proposta, esaminata in precedenza, di giudicare gli Atleti con i mezzi di ripresa televisiva o con mezzi equivalenti. Anche i motivi economici, oltre gli altri già espressi, fanno cadere tale soluzione.

A mio avviso l'unica soluzione va cercata nella modifica concettuale e tecnica della regola convinti che ormai è opportuno, anzi estremamente necessario, liberarci delle vecchie concezioni *inattuali e inattuabili*, contenute nel regolamento. Solo con questo atto, estremamente coraggioso — ma altrettanto doveroso — si elimineranno le polemiche, si eviteranno episodi poco edificanti, si darà in sostanza credibilità e forza alla marcia.

Per cui appare logico lo studio e la ricerca del Gruppo Giudici Gare della Federazione Italiana, relativi alla problematica dei giudizi ed alla conseguente

proposta di modifica della regola. Le conclusioni di tale ricerca sono state quelle di escludere da un lato l'obbligo del doppio appoggio, fonte di confusione e di incertezza tecnica, di ribadire e confermare dall'altro lato tutta la gestualità tipica della marcia ortodossa e tradizionale. Ne può derivare una nuova norma di facile applicazione e di estrema semplicità, che può avere il suo momento di verifica operativa in fase sperimentale ed i risultati dovrebbero essere ottimali sotto tutti i punti di vista.

Il Gruppo Giudici Gare Italiano, del resto, sin dal lontano 1975 si era già reso conto delle difficoltà applicative della regola 191 e si era già posto il problema della sua risoluzione. In fase di transizione, in attesa di un adeguamento della norma, in quel tempo studiò e pose in essere alcune metodologie di giudizio che si sostituirono all'osservazione diretta, impossibile, della cosiddetta « sospensione ». Ciò fu frutto di studi e di ricerche analitiche, eseguite anche con l'ausilio di filmati e di test agonistici, che furono poi condensati in una pubblicazione: « La marcia », edita nel 1976. I giudici di marcia già specializzati vennero preparati tecnicamente e concettualmente a queste nuove metodologie, e inoltre furono istituiti, in tutto il paese, corsi di specializzazione per i giudici specializzandi. Gradualmente i giudici furono preparati a concepire la modifica radicale della norma eliminando, a poco a poco, i condizionamenti psicologici determinati dalla vecchia norma.

Analizzando i contenuti tecnici delle modifiche proposte, ci renderemo subito conto che sostanzialmente non viene apportata alcuna variazione alle caratteristiche tecniche della marcia moderna, anzi ci convinceremo che, pur modificando radicalmente la regola, resteranno immutate, in ogni loro aspetto, le caratteristiche naturali e tradizionali della marcia ortodossa.

In primo luogo si propone di eliminare, come abbiamo già detto, l'obbligo del contatto ininterrotto con il terreno, fonte di problemi, di discussioni, di disaccordi. Tale fase, con l'avvento della marcia moderna, è infatti di entità trascurabile in relazione ai tempi impiegati per com-

pierla e, secondo le opinioni di tecnici qualificati, si annulla una volta raggiunte certe velocità, ormai usuali nelle distanze al di sotto dei 50 Km. Alla luce di quanto sopra la fase di doppio appoggio rappresenta quindi un'entità trascurabile nella composizione dinamica del gesto. Per questo non ci rendiamo conto dei motivi per i quali il corrispondente « contatto ininterrotto » debba rimanere il concetto fondamentale della marcia corretta, principalmente quando tale fase è assolutamente invisibile agli occhi di chi deve giudicare la correttezza dell'azione.

In secondo luogo proponiamo invece di riconfermare e di ribadire, nella nuova norma, tutte le altre caratteristiche naturali che determinano il gesto della marcia e che, soprattutto, lo differenziano da quello antagonista della corsa.

Le caratteristiche naturali del gesto della marcia si possono compendiare nelle seguenti:

1) contattazione del terreno, al momento dell'arrivo del piede oscillante, esclusivamente con il tallone o più genericamente con il tacco (nella corsa la gamba oscillante tocca terra esclusivamente con la punta del piede);

2) fase di trazione che si verifica, dal momento in cui il piede ha toccato terra fino al momento in cui, eseguita una rullata dall'alto verso il basso il piede non tocca terra con l'intera pianta (nella corsa non esiste assolutamente la fase di trazione che è sostituita dalla contrapposta fase di spinta);

3) la gamba oscillante arriva a terra in completa estensione formando una linea retta tra tibia e femore senza alcuna piegatura al ginocchio; l'estensione è accentuata ed il piede si trova molto avanti rispetto alla verticale del corpo! l'estensione della gamba in perfetta rigidità obbliga il piede a toccare terra con il tallone eseguendo, successivamente, la trazione del corpo (nella corsa si nota invece la forte piegatura del ginocchio e la estrema flessibilità del piede di arrivo che consentono, ambedue, di toccare terra direttamente con la punta del piede);

4) il ginocchio della gamba sospesa oscilla lungo una linea parallela al terreno posta pressapoco alla stessa al-

tezza del ginocchio della gamba di appoggio (nella corsa il ginocchio della gamba oscillante sale invece su altezze più che doppie rispetto a quelle della marcia);

5) la traslazione della gamba oscillante, da un appoggio all'altro, viene eseguita, mediante una leggera piegatura al ginocchio (nella corsa invece il ginocchio della gamba oscillante è piegato in modo notevole e forma un angolo vicino ai 90°).

Questi cinque punti identificano la marcia e condensano tutte le principali caratteristiche, gestuali e dinamiche, del cammino veloce. L'analisi ha inoltre posto in evidenza che esiste una differenza netta tra marcia e corsa anche trascurando il concetto del contatto ininterrotto con il suolo o del doppio appoggio. In conclusione siamo convinti che togliendo dalla norma l'obbligo di eseguire il gesto mantenendo « il contatto ininterrotto con il terreno », la marcia resta sempre quella naturale e tradizionale, senza peraltro trasformarsi in corsa, purché siano sempre rispettate le caratteristiche che ho sopra enunziate.

Di conseguenza il Gruppo Giudici Gare Italiano, valendosi delle esperienze e delle verifiche effettuate nel passato anno agonistico, è dell'opinione che la regola 191 possa avere questo nuovo contenuto:

« LA MARCIA E' UNA PROGRESSIONE DI PASSI DURANTE I QUALI DEVONO ESSERE RISPETTATE LE SEGUENTI CONDIZIONI:

a) il piede della gamba avanzante (piede di oscillazione) deve toccare terra esclusivamente con il tacco, compiendo poi una rullata dall'alto verso il basso sino a che non toccherà terra con la intera pianta;

b) l'intero arto avanzante (tibia e femore) deve formare, al momento del suo arrivo a terra, una linea retta, in estensione, ed il piede dovrà essere più in avanti rispetto alla verticale del corpo;

c) l'arto di appoggio non deve piegarsi al ginocchio fino a che il piede corrispondente non abbia compiuto interamente la rullata indicata al comma a);

d) l'atleta deve rispettare, pena la squalifica, la gestualità tipica e tradizionale della marcia, e pertanto deve com-

piersi esclusivamente una progressione in avanti, in modo che il tracciato bari-centrico, formi una linea pressapoco parallela al terreno.

Terminando questa relazione mi preme sottolineare che la gestualità richiesta con le enunciazioni di cui sopra sarebbe perfettamente visibile ad occhio nudo, non porrebbe limitazioni allo sviluppo

tecnico-agonistico della specialità, e rappresenterebbe infine un limite invalicabile affinché la marcia non trasformi in corsa come purtroppo spesso avviene, anche nel rigido regime dell'attuale regolamentazione.

Con l'auspicio che anche questo mio intervento, eseguito nell'ottica dei giudizi, porti un contributo alla specialità.

Sommario

L'autore sottolinea l'inadeguatezza e l'inapplicabilità della regola 191 nella marcia moderna che è alla ricerca di records e tempi migliori, soprattutto su distanze inferiori ai 50 Km. Si unisce al Gruppo Giudici Gare della Federazione Italiana, che hanno proposto l'eliminazione della regola dell'obbligo del « contatto ininterrotto con il terreno », difficile da eseguire per l'atleta e difficile da osservare per il giudice. Sottolinea invece la necessità di tutte le altre principali caratteristiche gestuali e dinamiche, visibili ad occhio nudo, che caratterizzano il cammino veloce e lo contraddistinguono dalla corsa.

Summary

The author stresses here the inadequacy and inapplicability of the 191 rule to modern Walking, which during the last few years has been looking for new and better performances and records, especially over the shorter distances (less than 50 km.). Mr. Favati joins the Italian Federation of Walking Judges in proposing the elimination of the rule of the «uninterrupted contact with the ground», which is difficult for the athlete to observe and for the judges to control. On the contrary he stresses the need to maintain all the other dynamic and behavioral norms which distinguish fast Walking from all forms of running.