

# **Programma di allenamento stagionale per marciatori delle categorie ragazzi/e**

Di Manfredi Toraldo

## **1 Introduzione**

Questi appunti nascono da un anno di esperienze maturate nella mia società dove, sotto l'indispensabile guida del tecnico specialista Marco Ugolini, mi sono trovato a seguire un gruppetto di marciatori delle categorie ragazzi/e. I programmi ed i consigli qui contenuti non hanno nessuna pretesa, sono solo l'esposizione delle mie esperienze personali; spero possano essere d'aiuto ad altri istruttori che si trovino a dover iniziare atleti molto giovani a questa disciplina così tecnica.

Un aspetto che terrò sempre nel corso di questi appunti è quello psicologico-motivazionale. Chiunque abbia allenato atleti delle categorie ragazzi/e o cadetti/e sa come spesso sia difficile convincere i ragazzi a gareggiare, soprattutto perché hanno sempre più paura del confronto con gli avversari, inevitabile in qualunque impegno agonistico. Questa difficoltà rischia di farsi insormontabile per una gara di marcia dove alle difficoltà summenzionate si aggiunge la paura di essere sottoposti ad un giudizio tecnico che può portare alla squalifica. E' importante che l'atleta si senta sempre libero di tirarsi indietro sia dal partecipare ad una gara sia dal praticare la specialità. Ovviamente è sbagliato anche lasciare l'atleta completamente libero di fare quello che gli pare senza alcun senso di responsabilità, ma la voglia di marciare deve venire in primis da lui, magari grazie agli incoraggiamenti somministrati garbatamente dal tecnico nel corso della stagione.

Il presente programma è diviso in tre parti, relative rispettivamente al periodo di inserimento (settembre-dicembre), al periodo invernale (gennaio – marzo) e al periodo estivo (aprile-giugno).

## **2 Periodo di inserimento**

Fino al 31 ottobre la stagione agonistica non è conclusa dunque gli atleti sono ancora nella categoria dell'anno precedente. In questo lasso di tempo vi possono essere gare anche importanti ma è bene che alle gare di marcia partecipino solo quegli atleti che hanno già preso dimestichezza con la specialità la stagione precedente. Prima di tali gare è opportuno far eseguire qualche allenamento caratteristico del periodo estivo, che sarà trattato nel capitolo 4.

A parte questa eventualità però è bene non effettuare nessun allenamento specifico per la marcia. I ragazzi devono avere il tempo di conoscersi stando il più possibile in gruppo e devono apprendere il più possibile sotto l'aspetto coordinativo (soprattutto quelli che sono completamente a digiuno di atletica). Può essere utile però iniziare ad osservare quali sono gli atleti che potenzialmente potranno far parte del futuro gruppetto di marciatori, le caratteristiche che dovranno avere sono sbloccaggio di anche e caviglie, rapidità, coordinazione e buona spinta di piedi, oltre ad un minimo di disciplina (è impensabile fare apprendere il gesto tecnico a ragazzi che pensano solo a fare confusione o che non ascoltano minimamente le parole dell'allenatore). Ovviamente le doti che ho elencato sono fondamentali per avere buoni risultati anche nelle altre specialità (e in effetti di solito

accade che a questa età primeggino sempre gli stessi, indipendentemente dalla disciplina) ma è bene essere chiari sul fatto che il marciatore non può essere quello che viene scartato per tutte le altre discipline. D'altra parte, come ricordato su tutte le pubblicazioni in materia, è sbagliato anche effettuare una specializzazione precoce (per molteplici ragioni che dovrebbero essere note) dunque anche quando si saranno individuati gli elementi adatti, gli allenamenti di marcia dovranno alternarsi a quelli per tutte le altre discipline, come spiegato nel prossimo capitolo.

### 3 Periodo invernale

Prima di cominciare con il contenuto delle sedute di allenamento è opportuno precisare che esse dovranno tenersi con un gruppo ristretto di atleti (massimo una decina) con un istruttore solo per loro. E' infatti impensabile di seguire dei marciatori stando dietro nel contempo a velocisti, lanciatori ecc..., in quanto la correzione del gesto tecnico errato deve essere una priorità assoluta. Per la stessa ragione non è possibile indicare gli esercizi agli atleti e lasciare che li eseguano da soli.

*a) sedute preliminari.* Queste prime sedute rappresenteranno anche una sorta di prova generale nelle quali il tecnico e gli atleti stessi capiranno chi ha i mezzi (ma soprattutto la voglia) di intraprendere la specialità. Conviene dunque invitare a provare sia gli atleti che riteniamo "più adatti" sia coloro che si offrono spontaneamente, qualora i candidati fossero troppi quelli in eccedenza proveranno all'allenamento successivo. Avendone la possibilità dunque è bene ripetere queste prime sedute anche due volte a settimana, almeno finché non si saranno individuati i componenti fissi del gruppetto di marciatori, cosa che avverrà abbastanza naturalmente nel giro di un mese (molti si chiameranno fuori da soli).

La prima cosa da fare è spiegare bene in cosa consiste la marcia, cosa sono sospensione e sbloccaggio, ricordare che questa è l'unica specialità sottoposta a giudizio tecnico e mettere in guardia contro i contraccolpi psicologici di eventuali (peraltro improbabili, come vedremo in seguito) squalifiche. Poi si comincerà a chiedere ai ragazzi di camminare lungo una riga della corsia prima normalmente, poi esasperando il movimento delle braccia, stando bene attenti che le braccia si muovano in sincronia con le gambe (braccio avanti – gamba indietro), non è così scontato che riesca subito a tutti! A questo punto si faranno camminare facendoli attaccare con il tallone (richiamare l'andatura della rullata, che dovrebbe essere già nota); il tecnico si posiziona di fronte all'atleta e deve riuscire a vederne la suola delle scarpe prima dell'attacco. Il passo successivo è spiegare l'utilizzo delle braccia, bisogna insistere sui seguenti aspetti:

- braccia sciolte
- gomiti piegati a 90°
- spalle ferme e braccia che ondeggiano avanti e indietro
- azione né troppo chiusa (interferisce con la respirazione), né troppo aperta (si disperde la spinta), richiamare l'esempio della prua di una nave
- i pugni (che devono essere chiusi ma non serrati) devono arrivare grossomodo all'altezza del mento, altrimenti la spinta risulterà incompleta

Prima si farà eseguire il movimento da fermo, correggendo le eventuali scorrettezze, poi si faranno nuovamente camminare sulla riga utilizzando anche le braccia come appena visto. A questo punto il movimento globale dovrebbe cominciare vagamente ad assomigliare alla marcia. Generalmente l'azione delle braccia è la prima cosa che i giovani marciatori dimenticano appena diminuisce la loro concentrazione (per esempio perché chiacchierano tra di loro mentre marciano): è importantissimo che il tecnico li riprenda subito (anche cacciando qualche urlo)!

Il passo successivo è dirgli di provare a fare tutte le azioni già viste (camminare, attaccare di tallone, usare le braccia) andando però più veloce possibile, magari prendendo il tempo su un 50 per

stimolarne la competitività. Alla fine è opportuno far eseguire stretching, specialmente l'esercizio per i tibiali e la posizione dell'ostacolista

Le volte successive si continua con questi esercizi stando però attenti che le ginocchia siano bloccate (è possibile che attacchino di tallone ma senza aver bloccato completamente il ginocchio). Si comincia a fare eseguire le varie rullate (100 metri, sia in rettilineo che in curva):

- rullata sulla riga (insistere sul fatto che i passi devono essere brevi e veloci) con le mani dietro la schiena
- rullata sulla riga incrociando i piedi (mani dietro la schiena)
- stesse due rullate con le mani dietro la nuca
- stesse due rullate frullando le mani in basso davanti
- stesse due rullate con le braccia in spinta (in pratica una marcia corta e veloce)
- marcia lenta con passo esageratamente ampio
- marcia a braccia tese e rilassate (soldatino)

Durante queste esercitazioni bisogna invitare gli atleti a restare più sciolti possibile. Può essere che qualcuno manifesti già una certa scioltezza di anche e che esegua lo "sculettamento" tipico del marciatore. Bisogna spiegare a tutti che tale movimento non deve essere ricercato ma verrà naturalmente una volta che il gesto tecnico sarà stato appreso correttamente. Si può chiudere l'allenamento con un giro di pista di marcia nel corso del quale osservare chi si è impadronito meglio del gesto e chi riesce a dosare meglio le energie.

Dopo 4 o 5 di queste sedute, come detto, avremo individuato i componenti del gruppetto (anche se sono sempre possibili ulteriori inserimenti) e sarà possibile cominciare con gli allenamenti veri e propri. L'ideale sarebbe prevedere un allenamento specifico di marcia ogni due normali (cioè uno alla settimana), magari scegliendo di disputarlo solo dopo avere accertato la presenza all'allenamento di almeno le metà dei componenti del gruppetto (rimandando, in caso contrario, alla volta successiva).

*b) sedute ordinarie.* A questo punto è bene cominciare a parlare chiaro con i ragazzi e spiegare loro che raramente ci saranno squalifiche nelle loro gare. I giudici infatti hanno ricevuto la direttiva di evitare le squalifiche con gli atleti più giovani e questo ha portato alle volte a scene veramente penose. Mettiamo dunque in chiaro che può succedere di essere battuti da qualcuno che corre, ma che è comunque giusto cercare di marciare più correttamente possibile. Questo, oltre che per un discorso di correttezza e sportività, anche perché chi non impara adesso a marciare correttamente avrà gravi difficoltà a farlo da allievo/a, quando invece le squalifiche si faranno più frequenti. Spieghiamo anche che il giudizio tecnico è difficilmente oggettivo e risente molto dello stile (diverso dalla tecnica) di ciascun atleta, oltre che dall'occhio di chi guarda. Mettiamo poi in guardia dai commenti cattivi che purtroppo alle volte arriveranno da parte di altri atleti e dei loro genitori o allenatori. Insomma, l'atleta deve avere ben presente che la marcia è una specialità terribilmente bastarda e che potranno verificarsi anche situazioni spiacevoli.

Prima di queste sedute è poi opportuno che i ragazzi inizino a conoscere i significati delle palette che espongono i giudici, del tabellone con le proposte di squalifica e delle regole ad essi connessi. E' anche bene che sappiano che alle volte i giudici aggiungono all'esposizione della palette dei commenti onestamente discutibili ("se non la smetti di marciare male chiamo i tuoi genitori" o altre minacce improponibili).

Fatte queste premesse veniamo all'allenamento. Poiché la marcia è una specialità aerobica è opportuno curare anche questo aspetto. Sarebbe bene che i giovani marciatori riuscissero a correre una ventina di minuti a ritmo medio senza problemi. Dunque può essere utile far loro eseguire una decina di minuti di riscaldamento in più rispetto al resto del gruppo (che si spera riesca a correre almeno 10 minuti) oppure fare 5-10 minuti di corsa sui gradini delle tribune. Poi comincia la parte degli esercizi propedeutici e di potenziamento specifico. Ne elenco di seguito una piccola lista, se ne possono aggiungere molti altri (ogni tecnico la arricchirà a seconda delle proprie esperienze).

Tali esercizi vanno eseguiti alternandoli tra le varie sedute, quelli contrassegnati con l'asterisco sono quelli che personalmente ritengo più importanti.

- andature (se non sono state già eseguite con il resto del gruppo): varie rullate (v. sopra), passo-stacco, doppio impulso, saltelli elastici a ginocchia bloccate, camminare sulle punte, camminare sui talloni. Le rullate e le camminate quando le condizioni atmosferiche lo consentono vanno eseguite scalze sull'erba, in tal caso risultano utili anche gli esercizi di potenziamento delle caviglie nella buca del lungo.
- \* movimento delle braccia da fermo (v. sopra)
- \* braccia larghe con le palme rivolte verso l'alto: stringere i pugni e sollevarsi sulle punte per due secondi. Ripetere dalle 20 alle 80 volte (aumentare nel corso della stagione) cercando di non irrigidire le braccia
- \* ostacolino per le anche. Effettuare 1-3 volte (per ciascuna gamba) ognuno di questi esercizi. 1) passaggi laterali di seconda gamba (andata e ritorno), le prime volte stare attenti solo che il piede di appoggio si trovi alla stessa altezza dell'ostacolo, che la seconda gamba passi per fuori e non per sotto, che il piede di seconda gamba prenda contatto con il terreno davanti al primo. Una volta acquisiti questi gesti l'atleta dovrà fare attenzione anche ad attaccare di tallone al fianco dell'ostacolo e a muovere a tempo le braccia. 2) passaggi centrali (prima e seconda gamba). Dopo le prime volte sarebbe bene che l'atleta saltellasse ritmicamente mentre esegue l'esercizio. Se le braccia sono scomposte è bene farle tenere tese in avanti. 3) passaggi centrali con seconda gamba che diventa prima sull'ostacolo successivo (senza toccare terra, qui sono fondamentali i saltelli elastici con l'altra gamba). Verso fine stagione si possono anche far eseguire 2 serie composte da 3 volte ciascuno di questi esercizi, magari intervallando le due serie con alcune rullate
- rullate sulla riga viste sopra
- da seduti ruotare la caviglia in entrambi i sensi (c'è sempre qualcuno a cui non riesce!)

Una volta terminata questa parte di allenamento è buona abitudine lasciare alcuni minuti agli atleti per bere (dalle loro bottiglie o anche dal rubinetto, almeno a Firenze) e rilassarsi.

Dopo questi esercizi comincia la seconda parte dell'allenamento dove si effettua la marcia vera e propria. In tutte le sedute di allenamento proposte è importantissimo che il tecnico faccia un monitoraggio continuo sugli atleti e corregga prontamente ogni loro errore tecnico (soprattutto il già visto mancato utilizzo delle braccia). Nel caso del giro esterno allo stadio il Tecnico potrà seguire gli atleti marciando con loro, corricchiando o servendosi di una bicicletta. Le prove proposte sono queste:

- giro di marcia su percorso esterno allo stadio (Stadio Ridolfi: 1 giro piccolo intorno all'isolato, pari a circa 1600 m) con primo 1000 lento e ultima parte in progressione.
- Marcia lenta in pista in fila indiana (un paio di metri di distacco tra l'uno e l'altro); l'ultimo della fila fa un allungo e passa in testa. Ripetere per 2-4 giri
- Ripetute (3-6 ripetizioni) su distanze brevi (dai 30 ai 60 m) da eseguire alla massima velocità con recupero di passo. Andando alla massima velocità gli atleti incorreranno quasi sicuramente nella sospensione; dite loro di non preoccuparsi di questo ma di pensare solo ad andare veloci rimanendo sciolti (se insistono spiegate loro che tanto in gara non andranno mai a quelle velocità quindi non c'è da preoccuparsi se fanno un po' di sospensione).
- Circuit-training con alle varie stazioni gli esercizi visti prima (magari con qualche difficoltà ulteriore, tipo pesini da 1 kg in mano nell'oscillazione delle braccia da fermo, numero maggiore di passaggi negli ostacolini, ecc...). Tra una stazione e l'altra 1-2 minuti di corsa o marcia. Nel corso dell'anno si può arrivare a ripetere più volte il circuito nell'ambito dello stesso allenamento.

A fine allenamento (se c'è il tempo) è opportuno far eseguire stretching e defaticamento.

*Gare.* Durante il periodo invernale i ragazzi sono molto impegnati con le campestri (insistete il più possibile perché vi prendano parte) e con le indoor. Le uniche gare di marcia di solito in programma sono quelle del cds invernale su strada o quelle di contorno al grand prix di marcia (su strada anch'esse). Personalmente non ritengo necessario che i ragazzi vi partecipino, sia perché già oberati di gare praticamente tutte le settimane, sia perché le distanze potrebbero risultare ancora lunghe per chi non abbia già esperienza. Consiglierei di far partecipare solo marciatori almeno al secondo anno di specialità che ne facciano specifica richiesta. Ovviamente se qualcuno insiste per partecipare non impediteglielo, ma mettetelo bene in guardia se pensate la prova possa essere troppo dura per lui.

## **4 Periodo estivo**

A questo punto gli atleti dovrebbero aver acquisito i fondamentali della marcia, si potrà dunque cominciare ad aumentare le distanze o l'intensità. Gli allenamenti restano più o meno gli stessi del periodo invernale ma si aumenteranno gradatamente il kilometraggio (aggiungere 1-2 giri di pista quando rientrano nello stadio) o l'intensità (giro tutto in progressione) nel giro fuori, il numero di giri di pista nell'esercizio in fila indiana, il numero di ripetute veloci (max 8-10). L'ultimo allenamento prima di una gara (se possibile dovrebbe essere 2-3 giorni prima della stessa) dovrebbe prevedere solo esercizi blandi e 4-5 allunghi di marcia (o ripetute sui 50). All'allenamento successivo è poi importante analizzare la gara e discutere eventuali errori commessi (ma questo vale per qualunque specialità).

Dopo le prima gare si potrà iniziare ad effettuare allenamenti con ripetute più lunghe. Suggerirei distanze comprese tra i 200 e i 400, per un totale mai superiore ai 1600m con recuperi abbastanza lunghi (2-5 minuti). Per esempio 2 x 2 x 200 m con recupero 2 minuti tra i due duecento e 4 minuti tra le due serie. Oppure 100 – 200 – 300 – 400 con recupero 3 minuti, ma sono solo suggerimenti. Può essere utile variare la distanza a seconda dell'abilità degli atleti, per esempio 400 metri per i più bravi e 200 metri per gli altri, dicendo loro di provare a restare con i migliori.

*Gare* Le gare di questo periodo sono principalmente quelle in pista per il cds e i campionati individuali regionali e provinciali, generalmente sulla distanza dei 2 km. Conviene cercare di far gareggiare tutti alle fasi preliminari (provinciali, interprovinciali) del cds, dove c'è abbondanza di partecipanti e meno rischio di arrivare ultimi (molti giovani ne restano scottati). Prima della gara è opportuno stabilire con l'atleta un possibile ritmo da tenere (le prime volte meglio essere prudenti) e poi dirgli ad ogni giro se sta andando troppo forte o troppo piano.